Jacques Martel

Hastalıklar ve Rahatsızlıklar Ansiklopedisi

ULUSLARARASI ÇOK SATAN



Dünya çapında 1 MİLYONDAN fazla okur!

PEGASUS

Pegasus Yayınları: 1915

HASTALIKLAR VE RAHATSIZLIKLAR ANSİKLOPEDİSİ
JACQUES MARTEL
Özgün Adı: Le Grand Dictionnaire des Malaises et des Maladies

Yayın Koordinatörü: Yusuf Tan
Editör: Zeynep Şehiraltı
Düzelti: Halûk Kürşad Kopuzlu

Baskı-Cilt: Alioğlu Matbaacılık
Sertifika No: 45121
Orta Mah. Fatin Rüştü Sok. No: 1/3-A
Bayrampaşa/İstanbul
Tel: 0212 612 95 59

2. Baskı: İstanbul, Aralık 2021
ISBN: 978-605-299-471-9

Türkçe yayın hakları © PEGASUS YAYINLARI, 2018
Copyright © 2007, Éditions Quintessence

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Les Editions Quintessence'dan alınmıştır.

Yayıncı Sertifika No: 45118

Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han
No: 11/9 Taksim / İSTANBUL
Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46
www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com

pegasusyayinlari pegasusyayinevi pegasusyayinlari Pegasus Yayınları

JACQUES MARTEL

HASTALIKLAR VE RAHATSIZLIKLAR ANSİKLOPEDİSİ

Fransızcadan çeviren:
Filiz Tülek Erdurak

PEGASUS YAYINLARI

TEŞEKKÜR

Bu kitabın hazırlandığı yıllar boyunca iş birliğini esirgemeyen Sayın Lucie Bernier'ye özel bir teşekkürü borç bilirim. Kişisel hayat deneyimleri, bir psikoterapist olarak tecrübeleri, hastalık ve rahatsızlıklara metafiziksel yaklaşım konusundaki eğitimi, sentez ruhu ve sezgileriyle bu çalışmaya çok önemli katkılarda bulundu. (lucie.bernier@atma.ca)

Kırk yılı aşkın süredir yürüttüğü araştırmaları, olağanüstü uzmanlığı, derin tecrübeleri ve tabiattaki tüm canlılar üzerine verdiği biyoloji dersleri ile bugüne kadar yaptığım araştırma ve tespitleri daha ileri götürmeme vesile olan Claude Sabbah'ya da özel teşekkürlerimi sunarım. Bir hastalığın ortaya çıkmasına neden olan çatışmaları çözmek için gerçekleştirdiğimiz çalışmada sevginin tek iyileştirici güç olduğunu bilen Sabbah, açık fikirliliği ve sevgisi ile bana her zaman örnek oldu.

Sevgili dostum psikoterapist George Wright'a da bana verdiği sonsuz destek için teşekkür etmek isterim. Bazen gözüme uzun ve zahmetli gelen bu kitabın hazırlandığı yıllar boyunca benden desteğini hiç esirgemedi ve bana büyük bir cesaret verdi. (george@groupe-ace.com)

Hastalıkları belirlerken etimolojik kökenleri tanımlamak adına çatışmalarla bağlantılı kelimelerin listesini hazırlayan Gérard Athias'a gerçekleştirdiği çalışma için teşekkür ederim. Değerli bilgi kaynaklarını bu sözlükte kullanmamıza izin vererek hastalıkların kökenindeki çatışmayı daha iyi anlamamıza yardımcı oldu. (www.athias.net)

Aşağıda isimlerini sıraladığım kişilere de bu kitaba kattıkları için ayrıca teşekkür ederim:

Nicole Gagné
Ginette Plante
Denise Quintal
Simon Alarie
Paul-Émile Drouin
Denise Boucher
Pierre Couture
Nicole Cloutier
Dr. Amaury Leclerc
Jean Dumas
Ginette Caron
Danielle East
Louise Drouin
Laurent Chiasson
Bob Lenghan
Fleurette Couture
Catherine Guin

Babam: Noé Martel

Bu kitap gerçeğin peşine düşen herkese adanmıştır.

ÖNSÖZ

İyileşmeyi kabul ediyorum↓♥

Kendi içime yaptığım keşif ve diğer insanlarla yüzleşmelerim güzel ve pozitif olduğunda, kim olduğumun ve neye dönüştüğümün farkına varmak heyecan vericidir. Peki bu keşifler herhangi bir kişisel ilerlemeyle sonuçlandığında, başıma gelen ya da vücudumun içinde yer eden hastalık ve rahatsızlıkların farkına varma gerekliliğini içererek kişiliğimin gizli özelliklerini görmemi sağlar mı?

Hayatımın son iki yılında şahitlik ettiğim şey tam da buydu. Sahip olduğum hastalıkların kötü yönetilen duygulardan kaynaklandığının farkına vardım; her türlü duygu girdabını uyumlu ve düzenli hale getirmeyi öğrendim; yaşadığım hastalık veya rahatsızlık ne olursa olsun kendimi iyileştirme gücüne sahip olabileceğimi ve **Beden Tapınağım** üzerinde hâkimiyet kurabileceğimi gördüm.

Elbette almayı kabul ettiğim ↓♥ sorumluluk ve sağlığımla yüzleşmek uzun bir içe bakış ve değerlerimi sorgulama süreciydi, bu süreç beraberinde **kendimi iyileştirme gücüne sahip olduğum gerçeğini** getirdi.

Bunu yaparken, 1988 yılından beri tanıdığım Jacques'ın yanında yer almak ve düzenlediği sayısız atölye ve konferans sayesinde değerli bilgiler edinebilmek büyük bir ayrıcalıktı.

Bazılarına çok karışık gözükebilen böyle bir konuyu basit ve ulaşabilir hale getiren şey Jacques'ın mutlak sevgisi ve insanların fiziksel, duygusal, ruhsal olarak refaha ulaşmasına yardım etme isteğiydi. Jacques bana her zaman koşulsuz destek verdi. Kendimi bedenimin içinde özgür hissetmem ve hayatımın sahibi olmam için suçluluk duygumu geride bırakarak dizginleri elime almama ne şekilde yardım edeceğini bilen bir rehber oldu ve olmaya devam edecek.

Jacques başıma gelen her türlü hastalığı olumlu bir deneyim olarak kabul etmeme ↓ ♥ yardımcı oldu, söz konusu hastalığı kendimi durdurmama ve hayatımda olup bitenleri sorgulamama vesile olacak bir fırsat gibi görmemi sağladı. Hastalıklar bana ve benim gibi insanlara onlardan kaçınma isteği duyduğumuz konularda yardım isteme fırsatı verdi. Kendime hep şunu hatırlattım: Bir **hastalığa yakalanmak** insani bir durum ama ayağa kalkmak olağanüstü bir duygu! İyileşme sürecini başlatmak için kişinin kendisini diğer insanlara açması, kendine açması ve her şeyden önce sevgiye açması şart. Çünkü tüm hastalık ve rahatsızlıklar ben at gözlüklerimi çıkarmayı ve ne kadar zor olursa olsun yaşadığım tüm olaylara yeni ve olumlu bir bakış açısıyla yaklaşmayı kabul etmeye ↓ ♥ hazırsam iyileşebilir. Ben artık bu deneyimin yoluna devam edebil-

mesi için kalpten gelen kabul sürecinin ne kadar önemli olduğunu biliyorum, artık bu sayede mükemmel sağlığa kavuşacağımı biliyorum.

Bu yüzden bu kitabı varoluşumuz açısından olağanüstü bir dönüşüm aracı olarak görüyorum. Bu kitap duyguların değerinin bilinmediği bu dünyaya açılan bir pencere niteliğinde. Bu kitap bana bu mikrobun, şu virüsün, o tümörün ya da diğer tüm fiziksel hastalıkların vücudumda filizlenmesini ve gün yüzüne çıkmasını sağlayan o tohuma başka bir gözle bakma imkânı verecek; bu anlamda bana bir araç olacak. Kötü ya da gerçek olmayan tüm bu duygular arasında kendime yardım etmemi ve kendimi kabul etmemi ↓ ♥ sağladığı için artık attığım adımlar daha fazla uyuma, barışa ve sevgiye yönelik olacak.

Bu yeni duygular sözlüğünün anlamını çözmeyi öğrenirken, temel sağlığıma yatırım yapabileceğim; yoluma pusu kuran hastalıkların önüne geçmeye ve bunlardan kaçınmaya muktedir olabileceğim.

Bu kitabın ortaya çıkışında Jacques ile iş birliği içinde olduğum yıllar boyunca yukarıda bahsettiğim yatırımı yapmak için gerekli olan zamanların toplamını (binlerce saat) görmek benim için şaşırtıcıydı; kişisel olarak benim hayatımdaki bir döneme ya da tanıdığım bir insanın yaşadığı bir olaya dokunan ve kötü yönetilen tüm bu bilgilere kanalize olmak için harcanan enerjinin ve yapılan açılımın miktarından bahsetmiyorum bile.

Hepimiz hayatımızda en az bir kere "hasta" olmuşuzdur. Kendimizi ya da yakınımızdaki bir kişiyi etkileyen hastalığın sebebinin üzerindeki "kabuğu kaldırmak" bu hastalığın mağduru değil tanığı olmamız için bizi kendimiz üzerinde çözümleme yapmaya (bu, hastalığın üzerimizdeki olumsuz etkisini zayıflatıp hastalığı olumlu tarafından yakalamak anlamına gelir) götürür.

Bu kitap aracılığıyla hepiniz için dilediğim şey budur. Aramızdaki herkesin çok daha özerk, etkilendiğimiz ya da etkilenebileceğimiz hastalık ve rahatsızlıkların nereden geldiğini anlamak konusunda çok daha farkındalık sahibi olmasını diliyorum. Bu farkındalık size koruma sağlayacak ve sağlığınıza yeniden kavuşmanız için hayatınıza gerekli olan değişiklikleri getirecek.

Burada hem geleneksel hem de alternatif tıp alanında halihazırda mevcut olan sayısız tekniğe eklenmek üzere önerilen ve sadece fiziksel seviyede değil, aynı zamanda kalp (sevgi) ↓ ♥ seviyesinde iyileşme için bir temel sunan olağanüstü bir tamamlayıcı söz konusudur.



Sağlığınıza!

Lucie Bernier
Psikoterapist ve bu çalışmanın koordinatörü

GİRİŞ

Sağlık benim için her zaman kaygı verici bir konu olmuştur. Genç yaşlarımdan itibaren sebebini tam olarak bilmeden birtakım sağlık sorunları yaşamaya başladım. Aynı şekilde annem de yıllar boyunca zor durumlarla karşı karşıya kaldı; tedaviler gördü, operasyonlar geçirdi, uzun süre hastanede yattı.

Rahatsızlıklarımın tam olarak neden kaynaklandığı bir türlü bulunamayınca, aklıma bir şüphe düştü: Bu rahatsızlıkların psikolojik kaynaklı olabileceğini düşünmeye başladım ve kendi kendime şöyle dedim: Ya bütün olanlar kafamın içinde ya da bunların başka bir sebebi var. İkinci seçeneği tercih ettim ve o günden başlayarak tüm bu rahatsızlıkları yaşamama sebep olan durumları araştırmaya koyuldum.

1978 yılında sağlık alanında, besin takviyeleri konusunda çalışmaya başladım. Verdiğim bireysel danışmanlıklar ve gözlemlerim esnasında duygular, düşünceler ve hastalıklar arasında bir bağlantı olabileceğini fark ettim. Sezgisel olarak bazı duygu ve hastalıklar arasında bir bağlantı olduğunu keşfetmeye ise çok daha önceden başlamıştım. 1988 yılında kişisel gelişim kurslarına kaydoldum ve bu kurslarda bugün **rahatsızlıklara ve hastalıklara metafiziksel yaklaşım** adı verilen kavramı keşfettim. Bunu Louise Hay'ın kitabında derlenen rahatsızlık ve hastalıklara göz attığımda görmüştüm. Artık sıra yaşadıklarını daha iyi anlamak için birtakım yollar keşfetme tutkusuyla kendileri veya başkaları üzerinde araştırma yapmaya başlayan insanları gözlemlemeye ve Louise'in ileri sürdüklerinin gerçekliğini doğrulamaya gelmişti.

O zamandan beri bu yaklaşıma olan ilgim sadece artmakla kalmadı, aynı zamanda beni profesyonel olarak kişisel gelişimin bu özel alanına yönlendirdi. Bireysel danışmanlıklarım, düzenlediğim atölyeler ve rahatsızlık ve hastalıklar üzerine toplanan verilerin uygunluğu aracılığıyla bu kavramın doğruluğunu teyit ettim. Bugün bile bir markette veya bir fotokopicide karşılaştığım insanlar rahatsızlık veya hastalıkları ile yaşadıkları arasındaki bağlantıyı bulmak istiyor ve bana yaşamakta oldukları durumlar hakkında sorular soruyorlar.

Bana hiçbir detay vermedikleri halde kişisel hayatları ile ilgili bu kadar çok şey bilebildiğimi görünce yüzüme şaşkınlık içinde ve sorgulayıcı gözlerle bakıyor, falcı olup olmadığımı soruyor veya bu dünyadan olup olmadığımı merak ediyorlar. Ama aslında bir rahatsızlık veya hastalığın şifresini çözmeyi ve hangi duygu ve düşüncelerin bunlarla bağlantılı olduğunu bildiğinizde, o kişinin ne yaşadığını anlamak ve söylemek son derece kolay oluyor. İnsanlara bu bilgileri vermemi sağlayan şeyin en basit haliyle insan olmanın işleyişini bilmekten; düşünceler, duygular ve hastalıklar arasındaki bağlantıyı anlamaktan geçti-

ğini söylüyorum. Bu noktada onlardan beni verilerle dolu bir bilgisayar gibi düşünmelerini istiyorum; daha sonra birinin rahatsızlığını veya hastalığını, söz konusu kişinin özel hayatına dair bilgilerle birlikte bu bilgisayara kaydettiklerini düşünmelerini rica ediyorum. Onlara **bunun falcılıkla değil, bilginin ta kendisiyle ilgili olduğunu** bu örnekle anlatmaya çalışıyorum.

Bugün, edindiğim bilgi ve tecrübeler sayesinde diyabet hastalığı olan birinin hayatında derin bir keder yaşadığını ya da karşılaştığı bir durum yüzünden tiksinme duygusu deneyimlediğini rahatlıkla söyleyebilirim. Bana göre artrit hastalığından (eklemlerde vücut tarafından üretilen bir iltihap) muzdarip olan bir kişinin kendisine, başkalarına ya da hayatındaki olaylara karşı fazlasıyla eleştirel bir tavır takınmamış olması imkânsız. Karaciğer sorunları yaşayan birinin kendisine, başkalarına ya da etrafındaki olaylara karşı öfke ve hiddet duymamış olması da imkânsız. İnsanlar bazen bana şu tepkiyi veriyor: "*Rahatsızlık veya hastalıkların şifresini çözdüğünüz zaman, o rahatsızlığın ya da hastalığın işleyişini de çözmüş oluyorsunuz.*" Sonra şöyle devam ediyorlar. "Tamam ama bu hayatta herkes öfke, keder, acı ve inkâr duygularını yaşıyor." Bu noktada onlara şu cevabı veriyorum: Bu hayatta herkes aynı şekilde tepki vermiyor. Örneğin ben on iki çocuklu bir ailede büyüdüm; babam alkolik, annem ise depresifti. Kız ve erkek kardeşlerim vardı ve hepsi benimle aynı aileye sahipti. Ama ben de dâhil olmak üzere ailedeki her çocuk hayatının geri kalan kısmında anne-babasıyla ilgili yaşadıklarını farklı şekil ve tarzlarda yorumladı.

Neden? Çünkü hepimiz farklıyız ve kendi kişisel hikâyemizde hepimiz farklı bilinç düzeylerine sahibiz. İnkâr olgusu bir kişide bir hastalığı tetiklerken, diğerinde tetiklemeyebilir. Bu, bilinçli veya bilinçsiz olarak, yaşadığım durumdan hangi şekilde etkilendiğime bağlıdır. Eğer psikolojik olarak yaşadığım stres büyükse bu, beyin aracılığıyla biyolojik strese aktarılır ve hastalık formunda karşıma çıkar.

Bir doğal sağlık enstitüsü aracılığıyla rahatsızlık ve hastalıklara metafiziksel yaklaşım üzerine düzenlediğim atölyelerden birinde, benimle paylaşılan hastalık ve rahatsızlıkların şifresini hızlı ve doğru şekilde çözmenin mutluğunu yaşıyordum. Bir süre sonra atölyede bana yardımcı olan bir arkadaşım bana şöyle dedi: "*Jacques, insanlara doğrudan ve hızlı cevaplar verirken dikkatli olmalısın. Benim yanımda oturan birkaç kişi atölyede konuşulanların daha önceden kurgulandığını düşündüler.*" Elbette, bu doğru değildi. Bu noktada anlaşılması gereken şey şu:

- Birincisi, bir hastalık ya da rahatsızlık yaşayan kişi ona söylenenlerin gerçek olduğunu bilir ama bu, kişisel olarak aynı hastalık veya rahatsızlığı yaşamayan kişilere gerçekçi gelmeyebilir.
- İkincisi, bilincimize yeni olan ve gözümüzün önüne henüz serilen bir durum bize gerçek dışı görünebilir. Bu gerçeği inkâr etmek yaşadığı şeyin sorumluluğunu almamak için kişinin kendini koruma şekli olabilir.

Sizinle bu tespiti gözler önüne seren bir anekdot paylaşmak istiyorum. Ünlü mucit Thomas Edison yeni buluşu olan konuşan makinesini, yani fonog-

rafı sunmak için Amerikan Kongresi üyeleriyle bir araya gelir. Edison buluşunu anlatırken bazı Kongre üyelerinin ona bir sahtekârmış gibi davrandığını fark eder ve bunun bir oyun olduğunu, bir kutudan insan sesi gelmesinin imkânsız olduğunu söylediklerini duyar.

Artık zaman değişti. İşte bu yüzden sorunlara yenilikçi cevaplar bulmamızı sağlayacak yeni düşüncelere açık olmak çok önemli. Amerika ve Avrupa'daki insanlar çatışmalar, duygular, düşünceler ve hastalıklar arasında var olan bağlantıyı açığa çıkaran yaklaşımı geliştirdiler; bu, tüm araştırma alanının sadece Québec'de değil, aynı zamanda dünyanın diğer yerlerinde de tanınmasını sağladı.

Konferanslarım sırasında sık sık çok güçlü bir zihnim, aynı zamanda çok güçlü içgüdülerim olduğunu söylerim ama hayatımdaki en büyük zorluk bu ikisini bağdaştırabilmek oldu ki hâlâ da öyle. Elektrik mühendisliği eğitimim bana mantık olgusunu ve olayların mantıklı yönlerini somutlaştırmayı öğretti. Fizik bana bir sebebin gerçek bir sonuç ile bağlantılı olduğunu gösterdi. Fizik kadar elle tutulur olmasa da, daha sonra bu sebep sonuç ilişkisini duygu ve düşünceler alanında uygulayabileceğimi gördüm. Peki ama bu doğru mu? Elektrik gibi fiziğe bağlı olan bir alanda bile insanoğlunun hiçbir zaman görmediği bir şey üzerinde çalışıyoruz. Çünkü gerçekte çalışmalarımızı ışık, ısı, elektromanyetik indüksiyon gibi sonuçlar üzerinde gerçekleştiriyoruz. Aynı şekilde sözlük anlamıyla bakıldığında duygu ve düşüncelerin fiziksel bir yapısı yok ama bunların rahatsızlık ve hastalık formunda fiziksel yansımaları olabiliyor. İşte bu yüzden bu kitabın amaçlarından biri duygu ve düşünceler gibi görünür olmayan şeylerin sıklıkla rahatsızlık veya hastalık formunda fiziksel ve ölçülebilir bir reaksiyon verdiğini göstermek... Hissettiğim öfkeyi ölçebilir miyim? Hayır! Ama ateşim çıktığımda vücudumun ısısını ölçebilirim. Hayatta istediğim bir şeyi elde etmek için verdiğim mücadeleyi ölçebilir miyim? Hayır! Ama anemi hastalığına yakalandığımda alyuvarlarımın düşüşünü ölçebilirim. Neşe duygusunun hayatımda yeteri kadar yer bulmadığı ölçebileceğim bir şey midir? Hayır! Ama kolesterol oranımı ve ne kadar yüksek olduğunu ölçebilirim. Peki eğer rahatsızlık ve hastalıkların oluşmasına sebep olan duygu ve düşüncelerin farkında olursam, duygu ve düşüncelerimi değiştirirsem sağlığımı da iyileştirebilir miyim? Cevabın evet olduğunu rahatlıkla söyleyebilirim!

Bununla birlikte bilinçli olarak hissettiğim bir şey görünenden daha karmaşık veya derin olabilir. Bu yüzden hayatımda değişiklik yapmak için yardım almak amacıyla sağlık alanında çalışan veya diğer profesyonel yaklaşımları kullanan insanlara başvurma ihtiyacı duyabilirim. Eğer ameliyat olmam gerekirse ve ben böyle bir durum yaşamama sebep olan şeyin ne olduğunu anlarsam, hayatta başına neyin geldiğini bilmek istemeyen veya tamamen görmezden gelen bir başka insana göre çok daha hızlı iyileşmem mümkün hale gelir.

Ayrıca eğer hastalığımın bana verdiği mesajı anlamazsam, yapılan ameliyat veya uygulanan tedavi bu hastalığı geçirmiş gibi görünebilir ama daha sonra vücudumun başka bir yerine başka bir formda yansıyabilir.

Çalışanlarına kişisel gelişim yolundaki duygusal bir plan üzerinden yardım etmenin doğruluğu konusunda bilinçli olan girişimlerin giderek çoğalacağını umuyorum. Bu, girişimlerdeki aksaklıkların azalmasını ve devamsızlık oranının düşmesini sağlayacak, bireysel etkinliği artıracaktır. Eğer kişisel, aile veya profesyonel hayatımda bana kendimi iyi hissettirmeyen bir şey varsa, farkında olmadan bir hastalığı veya bir aksaklığı daha çok kendime çekerim.

Hastalık ve rahatsızlıkların metafiziksel sebeplerini ele alan bir sözlük hazırlama fikri aklıma ilk kez 1990 yılında düştü; 1991 yılında ise işe koyulmaya karar verdim. O sırada beni ne kadar büyük bir işin beklediğini bilmiyordum, iyi ki bilmiyordum çünkü bilseydim sanırım bu projenin ilk adımını asla atamazdım. Ama kendi kendime şöyle dedim: "*Her şey sırayla! Başlayacağım, sonuçtan yeteri kadar tatmin olana kadar çalışacağım ve bu eseri öyle yayımlayacağım.*"

Şunu özellikle belirtmek isterim ki kendiniz üzerinde birtakım değişiklikler yapmak çok çalışmayı gerektirir; bunun için ayrıca enerjiye, isteğe ve iradeye de ihtiyaç vardır. Bir gün Amerikalı bir yazar şöyle yazmıştı: "***Sadece cesurlar ve risk alabilenler Tanrı'nın kişisel deneyimine sahip olabilirler.***" Ben bu cümleden şunu anlıyorum: Zorluklara karşılık verme konusundaki kararlığım ve kendim için yeni yollar deneyimleme cesaretim belli bir farkındalığa ve refaha ulaşmamı sağlayacak. Bu refah durumu fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıkla örtüşecek.

1978'den 1988'e kadar **ortomoleküler yaklaşım** olarak isimlendirilen besin takviyeleri alanında çalıştım. Bu, "**optimal sağlığı** korumaya ya da oluşturmaya yardımcı olmak için organizmayı besin takviyesi veya besin formundaki vitamin ve minerallerle beslemek" anlamına geliyor. Besin takviyesi vererek fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlıkla ilgili belli durumlarda iyileşmelerin gözlendiğini deneyimleri aracılığıyla ispatlayan Kanadalı ve (özellikle) Amerikalı araştırmacıların, psikiyatrların, diğer doktorların ve biyokimyacıların çalışmalarını kendime baz aldım. Aslında optimal sağlığa erişmek için uygulanan ve hepsi birbirinden önemli olan çok sayıda yaklaşım mevcut; bu yaklaşımların her biri varoluşumuzun bütün yönlerini farklı şekillerde etkiliyor. 1996 yılında televizyonda New York'taki Columbia-Presbyterian Hastanesi hakkında bir söyleşi[1] dinledim. Söyleşide üç koroner by-pass ameliyatı geçiren Joseph Randazzo adında bir hastadan bahsediliyordu. Bu hasta ameliyattan önce görüntüleme seanslarından, enerjisel tedavilerden ve refleksolojiden yararlanmıştı. Bunun yanı sıra ameliyat boyunca da enerjisel tedavilerden faydalanmıştı. Ameliyattan sonra aynı hasta daha hızlı iyileşmesini sağlamak için yeni görüntüleme seanslarına, enerji ve refleksoloji tedavilerine katılmaya teşvik edilmişti. Bu müdahaleler sayesinde hasta böylesine önemli bir ameliyattan sonra aynı durumda olan bir başka hastaya göre çok daha hızlı iyileşmişti. Ameliyatı yapan Doktor Mehmet Öz söyleşide geleneksel tıbbın tedavilerine eklediği alternatif

1 Aynı söyleşi 1996 yılının Eylül ayında *LIFE* dergisinde, "ŞİFA devrimi" dosyası altında yayımlanmıştır.

terapilerin sonuçlarını analiz etmek için aynı deneyimi üç yüz hastası üzerinde gerçekleştirdiğini anlatıyordu.

Bu kitap, ister tıp ister alternatif tıp ile bağlantılı olsun, tüm yaklaşıma tamamlayıcı bir bakış açısı sunmak üzere hazırlandı. Bu yüzden bu kitap aynı anda hem daha tıbbi olan alopatik yaklaşımı hem de varoluşumuzun fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal yönlerini bir bütün olarak kapsayan holistik (bütüncül) yaklaşımı ele alıyor. Ne seviyede olursa olsun tüm sağlık profesyonellerinin iyileşme sürecinde hastalarına yardımcı olmak için bu sözlükten bir **çalışma ve araştırma aracı**, ayrıca uygulamalarında tamamlayıcı olarak yararlanmalarını en içten duygularımla diliyorum. Bana gelince; ben ameliyatları, geleneksel tıbbı, ilaçları, akupunkturu, enerjisel tedavileri, radyesteziyi, naturopatiyi, masajları, renklerle terapiyi, diyetetiği, vitamin terapisini, Dr. Bach'ın çiçek esanslarını, kiropratiği, ortoterapiyi, iridolojiyi, psikoterapiyi, yeniden doğuşu, homeopatiyi denedim. Bir teknik herkes için geçerli olursa, kullanımdaki tek teknik olur. Ama durum bu değil çünkü insanoğlu bu gezegendeki en çok olasılığa ama aynı zamanda en çok karmaşıklığa sahip olan varlıktır.

Ne yaşadığımı, gerektiğinde karşılıklı yetki alanında çalışan diğer kişilerden yardım alarak kendi kendime anlamaya çalışmak zorunda olmamın nedeni de bu. Yukarıdaki satırlarda bahsettiğim yazarın bir başka yazısında söylediği gibi, "***BİLENLERDEN ÖĞRENMEMİZ GEREKEN ÇOK ŞEY VAR.***" Aynı şekilde mesleklerin her birinde var olan bilgilerin en iyilerini araştırmak zorundayım. Bir doktor ile bir araya geldiğimde, kendime onun tıp konusunda benden daha bilgili olduğunu, bana söylediklerini ve önerdiklerini dikkatle dinlemem gerektiğini söylüyorum ve serbest kararımı vermeyi oryantasyon sonrasına bırakıyorum. Aynı şekilde akupunktur yapan biriyle bir araya geldiğimde, bana söylediklerini ya da önerdiği tedaviyi dikkatle dinliyorum çünkü o vücudumun enerjisel dengesinin işleyişini benden daha iyi biliyor. Tüm diğer meslekler için de aynı şeyin geçerli olduğunu söylemek isterim.

Bir gün bir hanımefendi bana duygu ve düşüncelerin hastalıklarla bağlantısı olduğuna dair anlatılan hikâyelerin hiçbirine inanmadığını söyledi. Ona inanmak zorunda olmadığını söyleyerek cevap verdim. Sonra ona daha önceden veya halen sahip olduğu rahatsızlık veya hastalıklarla ilgili birkaç metin okudum. Bu okumaların ardından bu hanımefendinin tavrının değiştiğini ve bu yaklaşıma karşı çok daha açık bir tutum içerisine girdiğini gözlemleme şansı buldum.

Aslında içimde bir yerler neler olduğunu, benim hakkımda söylenenlerin yaşadıklarımla örtüştüğünü ve bunun bir tesadüf olmadığını biliyor. İşte burada temkinli olmak gerekiyor: Başıma gelenlerle ilgili kendimi suçlu hissetmemeli, eğer hastaysam bunun benim suçum olduğu söylendiğinde buna inanmamalıyım.

Başıma gelen olay benim sorumluluğumdadır ama çoğu durumda benim suçum değildir. **Bu, rahatsızlık ve hastalık durumlarını hayatıma getiren, fiziksel beden üzerinden duygu ve düşünceleri yöneten kanunları tanımamaktır. Bu durumda aldığım kişisel gelişim yolunun veya daha geniş**

anlamıyla ruhsal yolun farkına varmam gerekir. Sevginin çok az yer aldığını veya hiç olmadığını keşfettiğim yerde, sevginin aslında orada olduğunu ortaya çıkarmam gerekir. Yok artık, dediğinizi duyar gibiyim! Ama öyle. Bir balkondan düşüp bacağımı kırdığımda, Tanrı'nın beni cezalandırdığını mı söyleyeceğim? Ben düşerken beni yere çeken bir kanun vardır ve adı yerçekimi kanunudur. Bu kanun ne iyidir ne de kötü; sadece yerçekimi kanunudur. Bacağımı onun yüzünden kırdığımı söyleyerek yerçekimi kanununa kin beslememin bir manası yoktur; bu hiçbir şeyi değiştirmeyecektir çünkü **KANUN KANUNDUR**. Biz tüm hastalıkların sevgi eksikliğinin bir sonucu olduğunu anlatırız. Sevginin tek şifa kaynağı olduğunu söyleriz. Peki eğer bu doğruysa, iyileşmenin gerçekleştiğini görmek için hayatımıza sevgiyi taşımanın yeterli olması gerekmez mi?

Bu, belli durumlarda doğrudur. Belli durumlarda iyileşmenin gerçekleşmesi için sevginin belli kapılardan, önceden aldığım yaralar sırasında sevgiye kapattığım kapılardan geçmesi gerekir. Bu tamamen bir keşif ve farkındalık yolculuğudur!

Bu kitap rahatsızlık ve hastalıklara doğrudan çözümler sunmuyor ama duygu ve düşüncelerimden kaynaklandığını kanıtladığım rahatsızlık veya hastalıklarla ilgili farkındalık kazanmama yardımcı oluyor ve ben bundan yola çıkarak elde ettiğim sonuç ve araçları değişiklik yaratmak için tam zamanında hayatıma uygulayabiliyorum.

Bununla birlikte rahatsızlığımın veya hastalığımın kaynaklandığı tek bir olguyu bilmek fiziksel bedenimde değişiklikler yaratmaya yetebiliyor. Belli durumlarda pozitif değişim yüzde elli iyileşme sağlayabiliyor ve bu yüzde yüze kadar bile gidebiliyor.

Benim açımdan ise durum şöyle oldu. 1988 yılında kişisel gelişimin seyrini keşfedip kendimdeki değişimlerin farkına vardığımda yeniden doğduğumu ve daha iyi günlerin kapıda olduğunu hissettim; umut güneşinin doğmakta olduğunu gördüm. Sonunda hayatımda önemli değişiklikler yapabilmek ve bunun sonuçlarını görebilmek için bir araç bulmuştum. Harekete geçmem gerektiğini biliyordum çünkü otoriteye tepki duyuyor, büyük bir inkâr duygusu yaşıyor, vazgeçmenin eşiğinde duruyor, anlaşılmadığımı düşünüyordum. **Tüm bunları biliyordum ama yine de içimdeki yaraları iyileştirecek, değiştirecek bir yol bulamıyordum.** İşte bu yüzden kişisel gelişim denilen bu faaliyet alanına katıldım. Mesleğim bilinçlerinin açılmasına yardımcı olmak için başkalarıyla çalışırken, aynı zamanda kendi üzerimde de çalışmamı sağladı. **Ben herkesin bunu kendine has bağımsız bir yolla gerçekleştireceğine ve bilgelik, sevgi, özgürlük mertebesine erişeceğine yürekten inanıyorum. Bunu hepimiz hak ediyoruz!**

Bu sözlük bilince ve kişilerin kendileri üzerinde yaptıkları araştırmalara açılan yolda bir araç olmayı hedefliyor. Başıma sağlığımla ilgili bir şey geldiğinde, duruma daha bilinçli yaklaşmak için bu sözlükte yazanları okuyacağım. Aslında insanoğlunun yaşadıklarının üstünü kolayca örtmeye,

yani kendisini rahatsız eden olaylardaki bilinçli hafızasını yok etmeye eğilimi var. Bu yüzden bu sözlüğü başına gelen şeyi öğrenmek ve daha bilinçli olmak isteyen birinin gözüyle okuyacağım. Zihinsel ve entelektüel tarafım, üzerinde çalışacağım bilgiyi topluyor. **Çünkü sahip olduğum tek gerçek güç kendi içimden geliyor; hayatımın yaratıcısı benim. Ne kadar bilinçli olursam, isabetli değişiklikler yapmam da o kadar mümkün hale geliyor.**

Son yüzyıldan, özellikle de geçtiğimiz elli yıldan beri teknolojik açıdan olağanüstü bir ilerleme kaydettik, bu da pek çok durumda hayat şartlarımızın iyileşmesini sağladı. Tüm bu ilerlemeye rağmen bilimin her şeye bir cevabının olmadığının farkına varmadık, bu gezegende hastalıklardan muzdarip olan çok sayıda kadın ve erkek bulunduğunu fark etmedik. İster sanayileşmiş ister gelişmekte olan bir ülkede yaşayalım, kendimize özen göstermeli ve şu sorularla yüzleşmeliyiz: Ben kimim? Nereye gidiyorum? Hayatımdaki amaç ne? **Bu kitaptan kavrama, araştırma ve dönüşüm süreçlerinde bir araç olarak yararlanılması çok önemli.**

Okurken aklınıza yeni fikirler geliyorsa, ilgili metinleri tamamen kendi kelimelerinizle bitirebilirsiniz. **Bu kitabın aramızdaki herkesin kendi katkısını ortaya koyabileceği yaşayan bir araç olması gerekiyor.** Zira bu kitaptaki belli bölümler belli kişilerin talebi ile kaleme alındı. Hepinize "iyi okumalar" diliyorum!

Jacques Martel
Psikoterapist

GENEL BİLGİLER

Bu kitap hastalık ve rahatsızlıkların metafiziksel "yönü" (düşünceler, hisler, duygular) üzerine bir araştırma dokümanı niteliği taşımaktadır. Kitabın yazarının sürçü lisan ettiği yerler için şimdiden özür dilediğini ve okuyucularını gördükleri hataları doğrudan internet sitesi üzerinden yazarak ya da editöre ulaştırarak paylaşmaya davet ettiğini belirtmek isteriz.

Bu kitabın yazarı doğrudan ya da dolaylı olarak tıbbi bir tavsiye verme iddiasında değildir. Doğrudan veya dolaylı olarak bir teşhis koyma iddiasında da değildir. Bu kitabın içerdiği fikirler bilgi amaçlıdır; kişinin kendisinin, tedaviyi yürüten doktorun ya da terapistin bir hastalığın veya rahatsızlığın duygusal kaynağını daha iyi anlamasına yardımcı olmak için araştırma imkânı sunmaktadır.

Bu kitabın içerdiği olumlamalar sadece bilgi amaçlıdır. Yazar bu kitapta yer alan hastalık ve rahatsızlıkların metafiziksel yaklaşımdan yola çıkılarak ele alındığının ve sağlıkla ilgili diğer pek çok durumun bu hastalık veya rahatsızlıkların sebebi olabileceğinin farkındadır. Yazar aynı zamanda hastalıkların anlatıldığından çok daha karmaşık olabileceğinin de farkındadır.

Kanser, diyabet vs. gibi belli hastalıklardaki sadeleştirilmiş yaklaşımın amacı bir sağlık profesyonelinin, gözetimindeki hastalık veya rahatsızlığın metafiziksel sebebini araştırması için okuyucunun önünde bir kapı açılmasını sağlamaktır.

Her şeyden önce, bu sözlüğün ana fikri daha fazla insana mümkün olan en ulaşılabilir bilgiyi sağlamak amacıyla hastalık veya rahatsızlıklara basit bir bakış açısı sunma düşüncesiyle ortaya çıkmıştır. **Bu yaklaşım alopatik[2] ve holistik[3] yaklaşımlara tamamlayıcı bir bakış açısı sunmayı hedeflemektedir.**

Mevcut bir tedaviye değişik bir yaklaşım getirmek isteyen herkes bunu tedavisini yürüten doktorla ve terapistle konuşmalıdır. Diyabet (buna bağlı olarak insülin) ya da günlük ilaç kullanımı gerektiren kalp hastalıkları vs. gibi hastalıklar yaşayan kişiler hastalıklarının sebebini bulduklarına, artık her şeyin düzene girdiğine ve kontrol altında olduğuna "inansalar" dahi, tedavilerine değişik bir yaklaşım katmadan önce tıbbi bir görüşe başvurmalılar.

Bununla birlikte, bu kitabı bilgi almak için kullanan bir kişi bunu kendisi için yapar ve bu onun en mutlak hakkıdır. Yazar ve editör bu kitabın okunmasının ardından gerçekleştirilebilecek ve okuyucunun sağlığının aleyhine kararlar

---

2 Hastalıkla savaşmak amacıyla tıbbi bir tedavi kullanan yaklaşım. Bu terim genelde geleneksel tıpta yer bulur.

3 Kişiyi fiziksel, zihinsel, duygusal, hatta bazen spiritüel yönleriyle bir bütün olarak ele alan yaklaşım.

almasına veya hareketlerde bulunmasına yol açabilecek eylemler karşısında hiçbir sorumluluk kabul etmez.

↓ ♥: Metinlerde sık sık göreceğiniz bu sembol okunan durumla bağlantılı zihinsel veya duygusal göstergeleri başımdan kalbime doğru indirdiğimi gösterir! Bu, sevgiyle iyileşmeye olanak sağlar ya da benimsenen olumlu tavrı pekiştirmeye yarar.

Terim ya da deyimlerin birçoğunun açıklamasına dipnotlarda yer verilmiştir. Bununla birlikte bu sözlük roman gibi okunmayacağından, yazar ne anlama geldiklerini daha iyi anlatabilmek için, metinlerin içinde yer alan bazı terim ya da deyimlerin açıklamasına burada yer verme gereği duymuştur.

Başa çıkmak: Meydan okumak veya hayatın sunduğu olay ya da durumlarla uzlaşma sağlamak anlamında kullanılmaktadır.

İyi/doğru olmak: İçinde yaşadığım ve kendimi özdeşleştirdiğim topluluğun ya da genel olarak toplumun değerleri ile uyuşsa da uyuşmasa da, kendi kişisel değerlerime sadık kalmak anlamına gelmektedir.

Yere sağlam basmak: Toprakla ya da maddi dünyayla bağlantıda olduğunu hissetmek anlamını taşımaktadır. Mecazi anlamıyla "bulutların üzerinde gezen" bir kişinin tam tersine, ayakları yere sağlam basan bireyin "gerçekçi" olduğundan bahsedilebilir.

Entegre etmek/Bütünleştirmek: Bir durumu ya da fikri özümlemek anlamına gelir. Bu tanım duygusal bir yaraya gönderme yaptığında ve ben bir durumu bütünleştirdiğimi söylediğimde bu, söz konusu durumla bağlantılı içsel yarayı tamamen iyileştirdiğim anlamını taşır; bu deneyimle ilgili gerekli farkındalığa ulaştığımı ifade eder.

Balonum: Etrafımı saran ve bana ait olan alana, enerji seviyesinde yaşam alanıma gönderme yapmak için kullanılan bir tanımdır.

Üst benliğim: Benliğimizin bilinç, ruh vs. olarak tanımladığımız üst tarafına gönderme yapar.

İç rehberim: Üst benliğin açıklamasına benzer şekilde, bu tanım bana rehberlik eden iç tarafıma gönderme yapar. Tabii eğer inancım bu doğrultudaysa!

Okültasyon: Bir şeyi bilinçli hafızadan ya da duyarlılıktan silme durumu.

Kalıp: Bu terim burada, hayatımdaki bazı olayların tekrar etmesine sebep olan *düşünce şemalarını* ifade etmek için kullanılmaktadır.

Psişik: "Düşünce ve zihin seviyesinde yer alan" anlamındadır.

Reenkarnasyon: Yeni terapötik yaklaşımlarda giderek daha fazla adı geçen bir kavramdır. Yazarın bazı yerlerde bu kavrama gönderme yapmasının sebebi budur. Bununla birlikte yazar okuyucuların bu fikre katılıp katılmama konusunda kendilerini tamamen özgür hissetmelerinden yanadır. Reenkarnasyon ile ilgili kısımlara sadece bilgi amaçlı olarak yer verilmiştir.

Yin - yang: Yin Çin tıbbında negatif, feminen ya da sezgisel kutba verilen isimdir. Yang ise olumlu, maskülen ya da mantıklı enerji kutbunun ismidir. Bu iki terime özellikle akupunkturda çok rastlarız. Yin ve yang

bu metinlerde kullanıldığında akupunkturdan ziyade, enerji kutbuna ya da içimizdeki sezgisel veya mantıklı tarafa gönderme yapar.

HASTALIKLAR VE RAHATSIZLIKLAR NASIL SINIFLANDIRILIYOR?

Bu kitaptaki hastalık ve rahatsızlıklar genel olarak alfabetik sırada yer alıyor.

Bazı hastalıkların adından sonra "bkz" şeklinde bir referans göreceksiniz, örneğin:

ŞİŞMANLIK *Bkz: KİLO FAZLALIĞI*

Bu durumda sizi **KİLO** FAZLALIĞI başlığını bulmak için "**K**" harfine yönlendiriyoruz. Bu başlıkta bu hastalığın **ŞİŞMANLIK** ile bağlantılı olan bilgilerini de bulacaksınız.

Hastalığın kendisiyle ilgili olan bilgileri okuyabilir ya da başka hastalıklara danışarak bağlantılı özelliklere göz atabilirsiniz.

Bazı hastalıkların adının ardından göreceğiniz "***Ayrıca bkz***" referansı ise size hastalık hakkında tam bir bilgi verebilme amacı taşıyor, örneğin:

AGORAFOBİ *Ayrıca bkz: İÇ SIKILMASI, ÖLÜM, KORKU*

Bazı hastalıklar tamamlayıcı bilgi sunmak açısından ayrıca gruplandı. Örneğin **KA** N ile ilgili tüm başlıklar uygun referanslar kullanılarak gruplara ayrıldı.

ANEMİ *Bkz:* KAN — ANEMİ

DİYABET *Bkz:* KAN — DİYABET

HİPOGLİSEMİ *Bkz:* KAN — HİPOGLİSEMİ

LÖSEMİ *Bkz:* KAN — LÖSEMİ

Dolayısıyla **ANEMİ** hakkındaki mümkün olan en çok bilgiye ulaşmak için, önce şu başlıkları okumalısınız:

KAN (GENEL)
KAN HASTALIKLARI
KAN — ANEMİ

Kendinizi alt bir bölümde bulduğunuzda, örneğin **ANEMİ** hakkında bilgi almak istediğinizde, bunu **KAN — ANEMİ** başlığında bulacaksınız. Bununla birlikte *"Ayrıca bkz"* kısmında belirtilmese bile, **KAN (GENEL)** ve **KAN HASTALIKLARI** başlıklarını da okumanız gerekiyor.

Bir başka örnek vermek gerekirse; **EGZAMA** hakkında detaylı bilgi almak için **CİLT — EGZAMA** başlığına gitmeli, aynı zamanda **CİLT (GENEL)** ve **CİLT HASTALIKLARI** başlıklarını okumalısınız. Aynı durum yanında **(GENEL)** ve **(hastalığı/rahatsızlığı)** gördüğünüz tüm başlıklar için geçerlidir.

Alt bölümleri olan bu rahatsızlıkları, hastalıkları ya da organları şöyle sıralayabiliriz:

AĞIZ	*BAĞIRSAKLAR*	*KAN*	*MİDE*
AKCİĞERLER	*BEYİN*	*KANSER*	*PARMAKLAR*
ALERJİLER	*BOĞAZ*	*KARACİĞER*	*SAÇ*
ANÜS	*BÖBREKLER*	*KASLAR*	*SALGI BEZLERİ*
ARTRİT	*BRONŞLAR*	*KEMİKLER*	*SIRT*
AYAKLAR	*CİLT*	*KULAKLAR*	*SOLUNUM*
BACAKLAR	*KALP*	*MEME*	

TEK HECELİ, ARDIŞIK VE RİTMİK TELAFFUZ İLE BÜTÜNLEŞTİRME TEKNİĞİ ©

Değişimleri duygu seviyesinde gerçekleştirmek için bu kitaptaki bilgilerden yararlanabilirim. Aşağıdaki egzersizi uygulayarak, duygusal hafızamı canlandırabilir, başımdan **kalbime** ↓ ♥ indirerek duygularımın bazı kısımlarının **sevgiyle** iyileşmesini sağlayabilirim.

Şimdi bir hastalığın ya da rahatsızlığın metnini açmalı ve metni hece hece, her hecede en az bir saniye kalarak okumalıyım. Örneğin aşağıdaki hastalığı ele alalım:

ARTRİT (GENEL)

Artrit bir eklemin iltihaplanması olarak tanımlanır. Hareket sisteminin her bir parçasını, örneğin kemikleri, bağ dokuları, tendonları ya da kasları etkileyebilir. **Artrit** iltihap, kas sertliği ve ağrı ile karakterizedir ki bunlar metafiziksel olarak **kapanma**, **eleştiri**, **keder**, **üzüntü** veya **öfkeye karşılık gelir.**

Şimdi sıra bu hastalığı hece hece okumaya geldi.

ART-RİT (GE-NEL)

Art-rit bir ek-le-min il-ti-hap-lan-ma-sı o-la-rak ta-nım-la-nır. Ha-re-ket sis-te-mi-nin her bir par-ça-sı-nı, ör-ne-ğin ke-mik-le-ri, bağ do-ku-la-rı, ten-don-la-rı ya da kas-la-rı et-ki-le-ye-bi-lir. **Art-rit** il-ti-hap, kas sert-li-ği ve ağ-rı i-le ka-rak-te-ri-ze-dir ki bun-lar me-ta-fi-zik-sel o-la-rak **ka-pan-ma, e-leş-ti-ri, ke-der, ü-zün-tü** ve-ya **öf-ke-ye kar-şı-lık ge-lir.**

Bu okuma bütün bir metin için bu şekilde devam etmeli. Her heceye bir saniye ya da fazla zaman ayırarak **olabildiği kadar yavaş ilerlemek çok önemlidir.** Zihnimin telaffuz ettiğim kelime ya da cümleleri anlayıp anlamadığını önemsememe gerek yoktur. Üzüntü veya mutsuzlukla bağlantılı duyguların bu egzersiz esnasında açığa çıkması mümkündür; önemli olan her şeyden önce duruma sevgi katmaktır. Şu anda sahip olduğum, eskiden yaşadığım ya da yakalanmaktan korktuğum bir hastalığın/rahatsızlığın metnini okuyabilirim. Eğer egzersiz boyunca aynı duyguları yaşarsam, günün ilerleyen saatlerinde veya bir başka gün tekrar okumayı deneyebilirim. Bu duyguları artık yaşamadığımı ve kendimi metni okurken rahat hissettiğimi fark edene kadar denemeye devam etmek önemlidir.

Eğer istersem bu egzersizi bir meditasyon çalışmasının, rahatlatıcı bir müziğin veya rehberli gevşeme seansının ardından da yapabilirim.

Bu egzersizi aynı zamanda önsöz ya da giriş metinlerini okuyarak da uygulayabilirim.

Aşağıdaki bilgiler bu tekniğin kullanımı üzerine daha açıklayıcı veriler sunmayı amaçlamaktadır. Öncelikle şunu söyleyerek başlayabilirim: "Entegrasyon" terimi benim için kişinin benliğinin bilincinde olması anlamına gelmektedir; yani bir anlamda "iyileşmeyi" işaret etmektedir çünkü bir hastalık ya da rahatsızlık mevcut anda ne yaşadığımın farkına varmamı sağlamak için vücudumun bana gönderdiği bir mesajdır.

Bu tekniği ilk olarak 1993 yılından beri yürüttüğüm ***"İçinizdeki Çocuğu Bulmak"*** ismini taşıyan atölye çalışmalarında kullandım. Bu teknik yetişkin kişinin içindeki çocuğa mektup yazdığı, içindeki çocuğun da yetişkine cevap verdiği çalışma esnasında uygulandı.

Peki her heceye en az bir saniye ayırarak metni hece hece okumayı kapsayan bu tekniğin uygulanması ne işe yarıyor? Öncelikle şunu anlamak önemlidir: Hızlı okursam yaptığım okuma kafamda, zihin seviyesinde kalır. Ne kadar yavaş okursam yaptığım okuma **kalbin ♥** enerji merkeziyle yani çakrasıyla o kadar temas halinde olur. **Tüm hastalık ve rahatsızlıklar, bilinçli veya bilinçsiz, sevgi eksikliği esnasında bir durumla ya da kişiyle ilgili yaptığım yorumların yansımasıdır.** Bu mesaj ya da bir başka deyişle yara insanlar için **kalbin ♥** enerji merkezine karşılık gelen sevgi seviyesinde kayıtlı kalmış durumdadır.

Sevgi eksikliği ile bağlantılı yaralarım reddedilme, terk edilme, öfke, anlayışsızlık, mutsuzluk, hayal kırıklığı formunda **kalbimde ♥** kayıtlı kalır. İçimde kayıtlı duran bu mesajı değiştirebilmek için, **başlangıç noktasındaki bilgiyi**

aktive etmem; yani benzer bir olay yaşadığımda canlanan bu yaranın hatırasıyla temasa geçmem gerekir. Söz konusu durum duygunun harekete geçmesini sağlar çünkü başlangıç noktasındaki olayla yankılaşım halindedir.

Acı çekmeme, mutsuz olmama ya da öfkelenmeme sebep olan hatırayı **kalbimde** ♥ aktive ettiğimde, **kalbimin** ♥ enerji merkezini de açmış olurum. Böylece **sevgi** açtığım kapıdan içeri girerek beraberinde **farkındalık** ve iyileşme getirebilir.

Bu telaffuz egzersizinin etkili olabilmesi için, ağzımın kalp ♥ seviyesinde yer aldığını ve kelimelerin buradan dışarıya çıktığını canlandırmam yerinde olacaktır. Egzersiz boyunca vücudumun farklı yerlerinde karıncalanma, sıcaklık; öfke, mutsuzluk veya başka duygular hissedebilirim. Acı ve mutsuzluk gibi güçlü duygular söz konusu olduğunda, yapmam gereken tek şey sakin kalmaktır çünkü aslında her şey kontrol altındadır ve vücut yaşadığım şeyin farkındadır.

Eğer herhangi bir sebep yüzünden çok fazla duygu yaşamak beni korkutursa, bu egzersizi yaşadığım şey konusunda beni destekleyecek bir uzmanın ya da terapistin gözetiminde yapabilirim.

A

ABAZİ

Kaslarımda ve genel olarak hareket sistemimde bir sıkıntı olmamasına rağmen, kısmi olarak yürümekte zorluk çekerim ya da hiç yürüyemem. Bu durumda beyincikte yer alan komuta sisteminin bir lezyondan, bir dolaşım sistemi bozukluğundan ya da bir tümörden etkilenmiş olabileceğinden söz edilebilir.

Bu durum bazen **olduğum yerde donma etkisi yaratan**, düşüncelerimle bağlantılı büyük bir korkudan kaynaklanabilir. Bu korku veya suçluluk duygusu hayatta ilerleme duygusu ile ilişkilidir. Kendimi ümitsiz ve mutsuz hissederim. "Buradaki" hayat benim için sürekli bir mücadele anlamına gelmektedir. Değer görmediğim izlenimine kapılırım. Kendimi unutulup gitmiş gibi, iki işi birden yapmaya çalışırken hiçbirini başaramamış gibi hissederim; hayatımın temelleri ve değerleri hakkında kuşku duymaya başlarım. Ve bu benim hayatta daha ileri gitmemi engeller. Hayatın içine dâhil olmakta çok ciddi zorluk çekerim.

Bu güvensizliğin ya da suçluluk duygusunun sebebini aramayı, kendime daha çok güvenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Kendimi çok daha kolay yürürken hayal etmeye başlayabilirim. Bunu yaparken kendime güvenimi daha da büyütebilirim. Hayat "ilerlemem" için gerekli olan araçları sunuyor, artık bunun daha çok **farkındayım**.

ABDOMEN *Bkz: KARIN*

ABLASYON *Bkz: AMPÜTASYON*

ADDISON[1] HASTALIĞI *Ayrıca bkz: BÖBREKÜSTÜ BEZLERİ*

Addison hastalığı böbreküstü bezlerinin[2] ***kortizol*** hormonunu yeteri kadar üretmemesi sonucu ortaya çıkar.

1 **Addison** (Thomas): İngiliz doktor (1793-1860). Bu hastalığı 1885 yılında yavaş adrenal yetmezlik şeklinde tanımladı.

2 Böbreklerin üstünde yer alan, piramit formundaki bu endokrin bezler tehlike altındayken hayatta kalmamı sağlamak için insanüstü bir çaba harcar.

Bu kendime karşı duyduğum hayal kırıklığının bir çeşididir. Duygusal ve ruhsal olarak iyi beslenemediğimin bir göstergesidir. Bu hastalığa sahip olmak çocukluğumda ebeveynimden birine veya her ikisine fazlaca boyun eğdiğim anlamına gelebilir. Ruhsal olarak saldırıya uğradığımı hissedebilirim. Hayatımın tehlikede olduğunu düşünmeme sebep olacak bir travma ya da yoğun bir öfke deneyimlemiş olabilirim. Birilerinin bana kötülük yapmak istediği izlenimine kapılır, tüm hızımla kaçmam ve kendimi kurtarmam gerektiğini düşünürüm. Bu durum gelecek ile ilgili büyük bir güvensizlik duymama ve kapasitemle ilgili büyük endişelere sürüklenmeme sebep olur. Bu hastalıkta yenilgiyi kabul eden bir tavır, amaçsızlık, kendime ve etrafımda olup bitenlere karşı ilgisizlik öne çıkar. Tek kelime etmeden vazgeçmek, "havlu atmak" zorunda kalırım ve bu, **kalbimi** ♥ kırar. Bir maddeye ya da bir insana bağımlı hale gelerek hayal kırıklıklarımı telafi etmeye çalışabilirim. Kendimi acı çeken bir kurban gibi görürüm. Hayatımın işkenceden ibaret olduğu izlenimine kapılırım. Kendime karşı büyük bir kızgınlık beslerim. Diğer insanlardan **sevgi** alamam. Çok büyük bir endişe ve antipatinin etkisi altına girerim.

Hayattaki yerimi almayı, önüme bakıp ilerlemeyi, etrafımdaki insanlardan onay veya izin beklemeden belli kişisel hedefler üzerinde çalışmak için gerekli enerjiyi harcamayı kabul ediyorum↓♥. Girişimimin (hedefimin) önemi hangi derecede olursa olsun bunu kabul ediyorum. ↓♥. Sınırsız kaynağa ve yüksek öz saygıya sahip olan iç benliğimle daha iyi **bağlantı kurmak** için bir yöntem buluyorum. Böylece kendi hayatımın efendisi olabilir, kontrolü ele alabilirim.

ADENİT *Ayrıca bkz: LENF BEZLERİ, İLTİHAP*

Lenfatik sistemdeki lenf bezlerinde bir iltihap varsa bu, duygusal düzlemdeki bazı korkularla bağlantılı güvensizlik yaşadığım anlamına gelir. Bir ya da birden fazla ilişkinin içinde kızgınlık öncelikli olan duygudur ve ben hayal kırıklıklarımı dışa vurmakta güçlük çekerim ki bu da genelde yerini öfkeye bırakır. Kendimi patlamaya hazır bir bomba gibi hissederim! Vücudumun etkilenen kısmı bana hayatımın hangi alanı üzerine yoğunlaşmam gerektiğini gösterir.

İçimde yaşayan korkunun **farkına varmama** yardımcı olması için acımın kaynağını bulmaya çalışmayı ve bu duygunun ötesine geçmek için kendime daha çok güvenmeyi kabul ediyorum↓♥. Kendimi bu duygudan kurtarmak için onu dışa dönük bir şekilde ifade etmek zorundayım.

ADENOİD *Bkz: TÜMÖR(LER), ADENOİD VEJETASYON*

ADENOİD VEJETASYON *Ayrıca bkz: BADEMCİKLER*

Geniz eti büyümesi olarak da adlandırılan **adenoid vejetasyon** özellikle çocukları etkileyen bir hastalıktır. Nazal kavitenin arkasında yer alan yutak bademciğinin

hipertrofisi olarak tanımlanır. Burun seviyesinde tıkanıklık yaşanmasına neden olur, bu şekilde çocuğun ağızdan nefes almasını engeller.

Çok hassas bir yapıya ve çok gelişmiş bir önseziye sahip olduğum için, beni yaralayan olayların kokusunu almaktan kaçınmak için burnumu tıkarım. Tamamen sıradan ve önemsiz bir detayı dev aynasında görebilirim. Bazen aile içinde bir yerimin olmadığını hissederim; öfkelenirim ve reddedildiğim izlenimine kapılırım. Aile ile ilgili gerginlik ve çatışmalar **adenoid vejetasyon** için elverişli durumlardır.

Hayattaki yerimi almayı kabul ediyorum↓♥, bunun bana uyum getireceğini biliyorum. Duygularımı ifade ediyorum ve önsezilerimin yararlı yönlerini keşfediyorum.

ADENOM *Ayrıca bkz: MEME HASTALIKLARI, TÜMÖR(LER)*

Genel anlamıyla **adenom** bir salgı bezi dokusunda, o doku aleyhine gelişen iyi huylu (benign) bir tümördür.

Her tümör gibi, adenom da duygusal bir şoktan kaynaklanır ve vücudun bu şokla bağlantılı olan kısmında yoğunlaşır. Bu, pankreas, meme, prostat veya karaciğer ya da böbrek gibi endokrin (iç) salgı bezleri olabilir. Kendi içimdeki kaynaklarımı kullanmaktansa hayatımı diğerlerinin fikirleri, inançları veya kelimeleri üzerine temellendiririm. Olayların üzerinde etraflı bir bakış açım yoktur ve hangi yöne gitmek istediğim konusunda karar vermekte zorlanırım. Olduğum yerde ayak direrim. Yeni fikirleri yanıma alarak hayatımda bazı değişiklikler yapmayı korkutucu bulurum, zira bu fikirleri nasıl uygulayacağımı bilemem. Dış bir etkiye HAYIR demek ve doğru cevapları bulmak için kendi iç araştırmamı yapmak benim için son derece zordur.

Yoluma kendime güvenerek devam etmek ve ilerleme kaydetmek için geçmişte yaşananları kabul ediyorum↓♥. Yaratıcılığımı serbest bırakıyorum. Her şeyden önce, iç sesimi dinliyorum çünkü o benim için neyin iyi olduğunu biliyor.

ADENOPATİ *Ayrıca bkz: LENF BEZLERİ, ENFEKSİYONLAR, İLTİHAP, TÜMÖR(LER)*

Adenopati lenf bezlerinin şişmesiyle karakterizedir. Bir iltihaptan, tümörden veya enfeksiyondan kaynaklanabilir.

Lenfatik sistemdeki lenf bezleri bu sistem için filtre görevi gördüğünden, bu hastalık duygusal bir stres veya duygusal düzlemdeki korkularla bağlantılı bir şok yaşadığım anlamına gelir. Bu yüzden kendimi bu seviyede engellenmiş, sıkışmış hissederim. Eğer bir çelişki veya çatışma yaşıyorsam, her şeyi kendi içime mühürler ve orada tutarım. Benim için neyin iyi, neyin kötü olduğunu görmekte zorlanırım. Vücudumun etkilenen kısmı bana hayatımın hangi alanına yoğunlaşmam gerektiğini gösterir; bu kısım göğüs bölgesi, karın, boyun, koltuk altı veya kasıklar olabilir.

Hayatımın dizginlerini elime almak için özerkliğimi ve kendimi güvenimi geliştirmeyi kabul ediyorum↓♥.

AFAZİ *Ayrıca bkz: ALEKSİ, SÖZLER*

Afazi bir dil bozukluğudur. Lokalize bir beyin hasarı dolayısıyla sözlü veya yazılı (aleksi) dili ifade etme ve/veya anlamada zorluk yaşanır. Daha genel anlatmak gerekirse, afazi insanların birbiriyle fikir alışverişi yaptıkları alışılmış işaretlerin hafıza kaybıdır. Dil merkezleri beynin sol yarı küresinde yani okuma, konuşma, hesap yapma, analizde bulunma, ifade etme ve ilişkileri tanımlama işlevlerini yerine getiren mantıklı tarafında yer alır. Bir başka deyişle, yang tarafıma (verici, hareket) denk gelir.

Kendime mesajlarımı nasıl ilettiğimle ilgili sorular sorarım. Acaba bilinç dışım anlaşılmama korkusu mu yaşıyor? Kendimi ifade etme kapasitemden endişe mi ediyorum? Kendimi ifade etme fikri bana acı verir, etrafımdan "tepki alma" korkusuyla kendimi ifade etmeye cesaret edemem. Bu yüzden yüzeysel bir seviyede kalırım. Derinlemesine yol alamam; bu da beni mutsuz edebilecek durumları keşfetmekten kaçınmamı sağlar. Kendimi hapishanede gibi hissederim, bu his aynı zamanda beni bazı şeyleri açıklama ve gerekçelendirme zorunluluğundan azat eder. Aynı ortamı paylaştığım insanlar tarafından yargılanmaktan korkarım, yaşadığım güvensizlik beraberinde her şeyi kontrol etme isteği getirir.

Hayatımdaki olayları, tüm kalbimle ♥ kabul ediyorum ↓♥. Her şeyi akla uygun hale getirmek zorunda değilim. Korkularımı, endişelerimi, güvensizliklerimi bir kenara bırakıyor; söylemem gerekenleri ifade etmek için doğru kelimeleri seçmek adına kendime zaman tanıyorum. Kendim olmaya, üzüntülerimi ve hayal kırıklıklarımı ifade etmeye cesaretim var. Bunun kendimi sırlarımdan ve acılarımdan azat etmenin en etkili yolu olduğunu biliyorum; dolayısıyla iç huzuruma ve bağlantımı koparmış olduğum dünyayı keşfetme isteğine yeniden kavuşuyorum.

AFONİ VEYA SES KISILMASI

Kendimizi, yaratıcılığımızı sesimizle ifade ederiz. Çok yoğun bir duygu (üzüntü, endişe) karşısında ne diyeceğimi, hangi yöne gideceğimi ya da yaşanan duygu açısından bu yönü nasıl yorumlayacağımı bilemez hale gelebilirim. Bu güçlü duygunun cinsel seviyede deneyimlendiğinden ve doğrudan boğazımda ya da ses tellerimde yankı bulduğundan söz edilebilir çünkü ikinci enerji merkezi (cinsel) beşinci enerji merkeziyle (boğaz) doğrudan bir bağlantı içindedir. Her halükârda hassasiyetim (aşırı duygusallığım) yaşanan bir şoku tetikler ve ben hiçbir şey söyleyemeyecek hale gelirim! Âdeta "nefesim kesilir!" Özellikle duygusal bir şokun ardından enerjimi çok fazla dağıtırsam bu iç kargaşa bir "boşluk" yaratır ve bu boşluk tüm sesleri içine çeker. Kelimelerimi yutup boğazımın arkasına atıyormuşum gibi hissederim. O yüzden ***iç iletişimimin nefesiyle***

temasta kalmayı sürdürmek benim için çok önemlidir. Daha fazla konuşmak ve gizli kalmış şeyleri anlatmak zorunda olmadığım bir durumun içinde yer aldığım düşünülürse, bu deneyimin beni koruyabilmesi bile mümkündür. Sesimi ve ses tellerimi sağlıklı bir şekilde mi kullanıyorum? Bir süreliğine sessiz mi kalmalıyım? Bazen söz gümüşse sükût altındır demezler mi? Beni sessiz kalmaya zorlayan birileri mi var? Hiçbir şeye yaramadığım izlenimine kapılarak, genel olarak kendimi ifade etmek konusunda güçsüz hissedebilirim. Aptalca bir şey söylemektense susmanın daha iyi olduğunu düşünebilirim. İnsanların söylediklerimi dinlemesini, beni olduğum gibi kabul etmesini↓♥, bana saygı duymasını çok isterim. Kendimi özel hissettiğim anlar da olur ama bu anlar kısa sürer; şüphelerim içimi kemirmeye başlar, suçluluk duygum yeniden boy gösterir ve ben sonunda kabuğuma çekilirim. Kendim için yaşamak yerine, diğer insanlar için yaşarım. İnsanların onayını almak için ne söylemem gerektiğini bilmediğimden, sessiz kalmayı tercih ederim. Ya ben daha fazla konuşmamaya karar veririm ya da **ses tellerim** kendi kararlarını verip ses çıkarmayı bırakır.

Duygularımı, yaratıcılığımı ve fikirlerimi kendimi en iyi hissettiğim şekilde ifade etmeyi ve kapasiteme saygı duymayı kabul ediyorum↓♥.

AFT *Bkz: AĞIZ — AFT*

AFYON TÜKETİMİ *Bkz: UYUŞTURUCU*

AGNOZİ *Ayrıca bkz: ALEKSİ*

Agnozi nesneleri tanımlamadaki yetersizlik anlamına gelir. Duyusal bir hasar ile açıklanamayan ve spesifik bir düşüncel hasarı ifade eden (ya da anlatan) bir hastalıktır. Tüm duyu organları için söz konusu olabilir: görme, işitme, konuşma, dokunma, koku alma, tat alma.

Agnozi **görselse** bu, gördüklerimin bana zamanında üstesinden gelmeyi başaramadığım yaraları hatırlattığı anlamına gelir: Eğer çevremle temas kurmazsam, kendi yaralarımla yeniden bağlantıya geçmekten kaçınabilirim. Agnozi **işitselse**, bu duruma genelde dil bozuklukları eşlik eder: Kendimi diğer insanlardan koruyarak olası bir iletişimin, derin ve uzun süreli ilişkiler kurmanın önüne geçmiş olurum; böylece o ilişkiler sona erdiğinde acı çekmemeyi garantilerim. **Taktil agnozi** (temas agnozisi) çevremle fiziksel temas kurmamı engeller. Bir anlamda, kendi dışındaki dünyayı keşfetmekte olan bir çocuğa dönüşürüm: Kendimi güvensiz hissedersem dışarıda keşfedebileceklerimden korkarım, o yüzden de bedenimi nesneleri tanımlamak konusunda yetersiz hale getiririm. Bu durum bana hayatımın bazı ögeleriyle herhangi bir yapı inşa etmek için kapasitemin yeterli olmadığını düşündürür. **Mekânsal agnozi** bir nesnenin mekândaki yerini saptamayı imkânsız kılar. Bu durum oryantasyon

bozukluğu ya da benim için fazlasıyla acı verici olan bazı hatıraların kaybı ile bağlantılıdır, yani artık o bağlamda herhangi bir referans noktam yoktur. Kendi doğamdan uzak kalırım ve kendimi toplum içinde konumlandıramam çünkü kaybolmuş gibi hissederim.

Geçmişteki tüm deneyimlerimin öğrenme sürecimin bir parçası olduğunu kabul ediyorum↓♥. Alınması gereken dersleri hayatıma buyur edip bunlar üzerine düşünmeyi kabul ediyorum↓♥. Bugünden itibaren, gerçekle temas halinde olacağım. İçimdeki yaraları iyileştirerek kendimle ve kim olduğumla yeniden iletişime geçeceğimin farkındayım. Sonrasında etrafımdaki evrenin farkına varabilecek hale geleceğim; kendimi iyi ve özgür hissedeceğim.

AGORAFOBİ *Ayrıca bkz: İÇ DARALMASI, ÖLÜM, KORKU*

Agorafobi Yunancadaki ***agora*** (halk meydanı) ve ***phobus*** (korku, fobi) kelimelerinden oluşur. Kalabalık içinde panikleme ya da kalabalık korkusu olarak tanımlanır.

Agorafobi bilinç dışı bir yerden ölüm korkusu ile bağlantılıdır. Eğer **agorafobiden** muzdaripsem çok hassas, çoğu seviyede (özellikle de psişik[3] seviyede) alıcı ve hayal gücü çok verimli olan bir insan olduğumu söyleyebilirim. Duygusal olarak bağımlılıklarım yoğundur; anneye dair bağlantılarımı gerçek anlamda asla koparmam. Psişik seviyede, yani endişelerimi besleyen düşünce formlarıyla yarattıklarımın ortasında gerçek benliğimin farkına varmakta güçlük çekerim. **Sünger** gibiyimdir: Diğer insanların tüm duygularını (özellikle de korkularını) farkına varmadan, filtrelemeden, bana ait olanı korumadan içime çekerim; bu da hem kendi korkularımı hem de başkalarının korkularını içimde büyütmeme sebep olur. Dolayısıyla geri çekilmeye, içime kapanmaya, her şeyin sorumluluğunu üzerime almaya, **aşırı derecede güvendiğim** ve yanında kendimi güvende hissettiğim insan dışındaki herkesle çok az iletişim kurmaya eğilim gösteririm. Bu **güvenli alandan** uzaklaşma korkusuyla kendimi dünyadan soyutlarım. Kendimi kafese tıkılmış bir fare gibi hissederim; hatta kırılganlığımı bilen ve kendi yarattığım sınırların özgürlüğümü kısıtlayacak boyuta ulaştığını hisseden o insanı da kafeste tutmaya çalışırım. Yetişkin rolüne adapte olmakta zorlanırım. Zaman zaman delirdiğimi düşünür, sonra kendime **buna inanmayı bir an önce bırakmam gerektiğini** söylerim. Tamamen güvende olduğum bir yerden her şeyi "kontrol etmek" benim için çok kolaydır. Ama o yerden ayrıldığım anda, her şey darmadağın olur! Diğer insanların bana yönelttiği bakışlardan ve beni yargılamalarından çok korkarım. Korkularımın beni ele geçirdiğini öyle yoğun bir şekilde hissederim ki kontrolümü kaybettiğimi düşünmeye başlarım ve her şeyden endişe ederim. Bir deneyim (doğum, kaza, ölüm, afet) beni çok güçlü bir şekilde uyardığında, bir kez daha endişelerimin (sesler, insanlar vs.) içine gömülme riskiyle karşı karşıya kalırım, tutunacak bir durum bulamam ve

3 Düşünce ve zihin seviyesinde. Ruhsal olarak.

sonuç olarak **agorafobim** daha da büyür. Bunların yanı sıra, eleştiri seviyem çok yüksektir çünkü güvensizliklerim fazladır, insanlara çok az güvenirim, olayların istediğim kadar iyi gitmediğine inanırım, bu yüzden de eleştiririm. Bazen **agorafobinin** altında durmaksızın eleştirdiğim annemle yaşadığım bir çatışma yatabilir. Annem bana fazlasıyla bel bağlamış olabilir, bu da bir çeşit bağımlılık yaratır. İlişkimiz sevgiden ziyade, beklentiler üzerine kurulu bir hale gelir. Sonrasında büyük bir boşluk hissederim ve bu bana artık bir yetişkin olduğumu hissettirir. Annemle (ya da eğitimimle ilgilenen yetişkin modeli olarak gördüğüm başka biriyle) iç içe geçmiş olmak bana öyle bir izlenim verir ki etrafımda insanların olması bana zor gelir çünkü bilinç dışı bir yerden onlarla da iç içe geçmekten korkarım.

Davranışımı şu an itibarıyla değiştirmeyi kabul ediyorum↓♥. Hareket özgürlüğünün verdiği keyfin **farkına varıyor** ve gideceğim yönü seçiyorum. Korkularımı tek tek, oldukları gibi kabul ediyorum↓♥ çünkü hayatımı zehirlediklerini biliyorum ama aynı zamanda hayatta yol almamı sağladıklarını da biliyorum! **Kendimi sevmeyi ve kabul etmeyi** ↓♥ öğreniyorum. Anaç ve koruyucu tarafımı (anne) sevmeyi öğreniyorum. Eleştiriler ve bağımlılıklar olmadan, kendime mutluluktan oluşan ruhsal ve fiziksel bir dünya inşa etmeyi kabul ediyorum↓♥. Sözlü iletişimimde ve yaratıcılığımda kendimi ifade etmenin kendi yararıma olduğumu biliyorum. "Yerimi kaybetme" korkusunun ötesine geçmem ve kendimle uyum içinde olmam gerekiyor. Her ne kadar başkalarının hem mutluluğunu hem de mutsuzluğunu belirlediğime inanma eğiliminde olsam da kendi mutluluğumun sorumluluğunu alıyorum. Risk almayı ve yaratıcı gücümün önünde engel teşkil eden korkularımla yüzleşmeyi kabul ediyorum↓♥. Bu, hayatıma ve içgüdülerime daha iyi yön vermeme yardımcı olacak. Dengeli ve aktif bir cinsellik zihnimdeki bu duygusal saplanmadan kurtulmamı sağlayacak.

AGRESİFLİK *Ayrıca bkz: İÇ DARALMASI, ANKSİYETE, SİNİR KRİZİ, ASABİYET, KAN — HİPOGLİSEMİ*

Agresiflik bir durum ya da deneyim esnasında yaşadığım öfke ve hayal kırıklığından kaynaklanan bastırılmış enerjinin miktarıdır.

Genelde bilinç dışı bir şekilde ortaya çıkar, bu öfke varoluşumu öyle bir zehirler ki agresifliğimi bir ifade aracı, içimdeki baskıyı dışa vurmak için bir kapı olarak kullanırım. Bu, kendimi savunma şeklimdir çünkü kendimi saldırı altında ve gergin hissederim; saygı görmediğimi, küçümsendiğimi, anlaşılmadığımı düşünürüm. Anlaşılmak isterim! Agresiflik, yaşam gücümün seviyesini düşürür. Açık kalmak ve enerjinin akmasını sağlamak benim için oldukça zordur. Agresif bir tutum içine girdiğimde, kendimi özellikle ruhsal enerjiden ve kalbin ♥ açıklığından geçici olarak koparırım. Bu doğal, anlık ve düşünmeden devreye sokulan bir savunma ve koruma mekanizmasıdır. Değerli olmadığımdan endişe ederim, hatta övgüye değer olmadığımı söyleyerek içten

içe kendimi küçümserim. Bir tehlikenin beni tehdit ettiği izlenimine kapılır ve kendimi savunmasız hissederim. Güçsüzlüğüm benden daha iyi ve daha güçlü olduğunu düşündüğüm insanlara saldırmama sebep olur. Başkaları tarafından ben olmaktan alıkonulduğum izlenimine kapılırım ama aslında önüme bariyerler ve sınırlar koyan kişi kendimden başkası değildir. Agresifsem, en güçlünün ben olduğum hissine kapılırım, bunun nedeni saldırmaya ilk benim karar vermiş olmamdır. Kendimi hâkimiyet–teslimiyet durumunun içinde bulur ve içten içe üzülürüm. Karşımdaki kişi ayna görevi görür. Kendimle ilgili kabul etmeyi ↓♥ geciktirdiğim bir tarafı yansıtırım ve bunu fark edince bam telime basılmış gibi davranmaya başlarım! Sonuç? Heyecan yükselir, gerginlik artar, kas kasılmaları ortaya çıkar! Gerilirim, kaskatı kesilirim, her türlü saldırıya hazır bir şekilde tetikte kalırım, savunma durumuna geçer ve endişelerimle mücadele ederim. Başka ne yapabilirim ki?

Açık kalmayı, öncelikle kendi üzerimde çalışmayı, beni koruyan ve adımlarıma rehberlik eden sezgilerimi ve iç sesimi dinlemeyi kabul ediyorum↓♥. Ne olursa olsun, duygularımı ifade ediyorum. En büyük gücü kendim olmaktan alacağımı biliyorum. Sergileyebileceğim gerçek gücün kaynağının "katı" bir insan imajı çizmekten değil gerçek ve doğru olmaktan geldiğini kabul ediyorum↓♥.

AGUZİ *Bkz: TAT ALMA BOZUKLUKLARI*

AĞIR AKUT SOLUNUM YOLU YETERSİZLİĞİ SENDROMU (SARS) YA DA ATİPİK PNÖMOPATİ *Ayrıca bkz: AKCİĞERLER — PNÖMONİ, SOLUNUM*

Atipik pnömopati olarak da bilinen **ağır akut solunum yolu yetersizliği sendromu (SARS)** ciddi bir akciğer enfeksiyonudur. Aniden 38 dereceye çıkan ateş ve öksürük, nefessiz kalma, nefes almada zorluk gibi solunum sıkıntıları ile karakterizedir.

Korkarım, düzgün nefes alamam, boğulacak gibi olurum, ateşim çıkar. Duygusal birlikteliğimde, iş yerinde veya herhangi başka bir yerde kapana kısıldığımı hissettiğimde içimdeki ateş yükselir. İçinde bulunduğum durum beni boğduğu için yaşam alanımı yeniden gözden geçirmem gerektiğini bilirim. Kendimi göstermekten ya da fikirlerimi söylemekten korkarım. Hayatımın, varoluşumu zehirleyen insanlar tarafından istila edildiğini hissederim. Bu durumda varoluşumun dizginlerini tamamen elime alabilmek için bazı şeylerin **farkına varmak** ve kendimi bu korkulardan kurtarmak çok daha elzem gelir. Fikirlerimi söylemekle ilgili yaşadığım korkuyu sorgulamam gerekir.

"Yerimi" bulabileceğim durumları dikkate almayı kabul ediyorum↓♥. Kendimi serbest bırakmanın ya da davranışımdaki bir şeyi değiştirmenin vaktinin geldiğini kabul ediyorum↓♥. İhtiyaçlarıma öncelik vermeyi öğreniyorum ve ciğer dolusu nefes alarak uyumu yeniden yakalıyorum.

AĞIZ (GENEL) *Ayrıca bkz: DİŞ ETİ HASTALIKLARI*

Ağız hayata açıklığı temsil eder ve meme emerek anneyle iletişim kurmayı mümkün kılar. Hassas ve seçici bir duyu organıdır. Ağız yiyeceklerin, havanın ve suyun vücudumuza giriş kapısıdır. Ağzım sayesinde konuşurum (dudaklar, dil, ses telleri), iletişim kurarım, duygu ve düşüncelerimi ifade ederim. Ağzım iç benliğim ile etrafımdaki dünya (gerçeklik) arasında bir çeşit köprü görevi görür. Mahremiyetimi ve yaşamsal alanımı simgeler. **Ağzım** kişiliğimin, zevklerimin, isteklerimin, beklentilerimin, karakter özelliklerimin ve hayatta olma keyfinin sembolüdür. **Yeni olan her şeye**, duygulara, fikirlere ve izlenimlere açık olmamı sağlar. Dolayısıyla iki yollu bir geçit gibidir; zira deneyimlediğim zorlukların da temelde iç ve dış olmak üzere iki boyutu vardır. Bu noktada **yiyecekleri nasıl çiğnediğimin** varoluş şeklimi yansıttığını da not etmekte fayda var. Eğer yiyecekleri çiğnemeden "yutuyorsam", bu çoğu zaman fevri olduğum ve detayları çok önemsemediğim anlamına gelir. Tam tersine eğer yiyecekleri durmaksızın çiğniyorsam, bu mükemmeliyetçi olduğumu ve küçük detaylar üzerinde çok fazla oyalandığımı gösterir. Hayatımdaki olaylar üzerindeki kontrolü bu şekilde sağlayabileceğimi düşünürüm. Geçmiş üzerine çok fazla kafa yorup hayatı binbir parçaya bölerek yaşamaktan zevk alamaz hale gelirim. Eğer yiyecekleri ağzıma büyük parçalar halinde atıyorsam bu, "hayatta aceleyle yol aldığımı" ve omuzlarımda çok fazla sorumluluk taşıdığımı gösterir. Genelde aynı anda birden fazla iş üzerinde çalışıyor olurum. Eğer yiyecekleri ağzıma çok küçük parçalar halinde atıyorsam, acele etme ve zor bulduğum yeni görevleri üstlenme korkusuyla kendimi bastırıyor olabilirim.

Yavaşça yemek yerken yediklerimin tadını almayı kabul ediyorum↓♥, böylece hayatın ve zevklerinin tadını daha iyi çıkarabiliyorum.

AĞIZ RAHATSIZLIKLARI *Ayrıca bkz: AĞIZ KANSERİ, ŞANKR (GENEL), HERPES (... AĞIZDA), PAMUKÇUK*

Ağız sindirim sisteminin ve solunum yollarının kapısıdır. Fiziksel (su, yiyecek, hava), duygusal ve duyusal (umutlar, istekler, tatlar, zevkler, ihtiyaçlar vs.) varlığım için gerekli olan her şeyi bu kapıdan kabul ederim↓♥. Dolayısıyla **ağız rahatsızlıkları** zihinsel bir darlık yaşadığımı, sert fikir ve düşüncelerimin olduğunu, **yeni olanı** (düşünceler, fikirler, hisler, duygular) almakta ve **yutmakta** zorluk çektiğimi gösterir. "Yutamadığım" bir durum söz konusudur; bunlar genelde beni üzen veya yaralayan kelimeler ya da duymak istediğim ama söylenmemiş kalan sözlerdir.

Anne babam arasındaki ilişkinin eşitsizliği ve uyumsuzluğu beni rahatsız eder. Bu sebeple buna bir yanıt veya karşılık vermek isterim ama mevcut durum içinde kendimi rahatsız hissettiğimden ya da fırsat bulamadığımdan bunu yapamam. Dolayısıyla da söyleyeceklerim arasında sıkışıp kalırım. Farklı beklentiler içindeyken diğer insanlardan incitici hareketler görmek veya sözler duymak ve

beklentilerimin boşuna çıkması **ağzımla ilgili rahatsızlıklar** yaşamama sebep olabilir. Ben (söylediklerim) ve çevrem (insanların söylediklerimi ne şekilde aldığı) arasında bir yüzleşme söz konusudur. Bir şeyi yaşarken insanların **sevgi**sini kaybetme riskini göze alıp bazı şeyleri söylemeye mi yoksa kendime olduğum gibi saygı duyup dünyanın geri kalanına bunu göstermeye mi cesaretim var? Nasıl ***iletişim*** kurulduğunu bilmediğim için yanlış anlaşıldığımı hissedebilirim. Vücudum bana **ağzımla** sağlıksız fikirler aktardığıma, kendime ve diğer insanlara yönelik tavrımı değiştirmem gerektiğine dair mesaj gönderir. Buna en tipik örnek ağızda çıkan **şankr ya da oral ülserdir** (herpes). Bunlar genelde yoğun gerginlikte bir dönem ya da bir hastalık dolayısıyla yaşanan stres ya da travmayı takiben ortaya çıkar. Bu bana gündelik gerçeğimi ele alma şeklimde mutsuz veya sinirli bir tavır içinde olduğumu gösterir. Ya bana söylenen bir kelimeyle ya da söylemem gereken bir sözle ilgili öfke yaşarım. Bir kişi ya da bir durum **ağzımda** beni hâlâ etkileyen bir tat bırakmış olabilir. ***Afallarım*** ve nasıl tepki göstereceğimi bilemem. Kendimi **sıkışmış**, bir olayın içinde **mahsur kalmış** gibi hissedebilirim. Tatsız bir olay üzerine çok fazla kafa yormuş olabilirim ya da beni mutsuz etme riski taşısa da söyleyeceklerimi söyleyerek tüm özgürlüğümü yeniden kazanma ihtiyacı duyabilirim çünkü kendimi dört bir yandan istilaya uğramış gibi hissederim. Ayrıca **sevgi**ye, şefkate, bilgiye, manevi duygulara veya özgürlüğe "aç" olabilirim.

Eğer ihtiyacım olan şeyin ulaşılamaz ve gerçek dışı olduğunu hissedersem, açlık çeken **ağzım** bu açlık duygusuna yönelik tepki gösterecektir. Eğer **ağzımın kenarları çatlamışsa** bu, içsel bir mücadele içinde olduğumu gösterir: Başkaları tarafından koruma ve güvence altına alınmak mı yoksa hayatın içinde yer bulup kendi otoriteme, yani iç sesime kulak vermek mi? Anlaşmazlıklarımı ortaya koymaya cesaret edemediğim için kendimi bıkkın, gergin ve agresif hissedebilirim. Eğer **ağzım kuruysa**, endişeyi hayatıma buyur ederim ve gerçeklikten kaçmayı tercih ederim. Vücudumla ve duygularımla bağlantısız yaşarım. **Kuru bir ağız** tatsız bulduğum şeyleri yutmamın önüne geçer. Hayatımdaki pek çok şey bende tiksinti ve nefret duygusu uyandırır; kendimi keyif kavramından tamamen koparırım. Ağız ile ilgili sıkıntılardan biri olan **paslı dil** günlük hayat dinamiğimin yaşama sevincimi ve yeni projelere başlama hazzımı bastırdığının bir işaretidir. **Temporomandibuler eklem** (çene eklemi) ile ilgili bir rahatsızlık (çatırdama sesi gibi) başkalarıyla, özellikle de otorite sahibi olanlarla ters düşme korkuma **ışık tutar**. Yüzleşmelerden kaçınırım ve korkularımı bastırmayı tercih ederim. Eğer **yanağımın kenarını ısırıyorsam**, utandığım bir şeyden kurtulmaya çalışıyorum demektir.

Uyuşmuş bir halde ya da incitilme korkusuyla yaşamaktansa elverişli çözümler bulabilmek için her durumda iç gücüme ve kapasiteme güvenmeyi kabul ediyorum↓♥. Bugünden itibaren hayattaki yerimi alıyor, uyum içinde olduğu sürece yeni olan ve **yeni** başlayan her şeye açık kalıyorum. Hayatı ***dolu***

dolu yaşıyorum. Hassasiyetimi ve nezaketimi kabul ediyor↓♥, kendimi güven içinde ifade ediyorum.

AĞIZ — AFT

Aft oral mukoza yüzeyinde ortaya çıkan yüzeysel bir lezyondur. Küçük beyaz bir kabartı halindedir ve kırmızı bir haleyle çevrilidir. Aynı zamanda genital mukoza zarlarının üzerinde de görülebilir. Aftlara genelde dinmeyen ateş eşlik eder.

Aft çevreme, "titreşimlere", bir durumun çevresel özelliklerine kolay reaksiyon verdiğim (duyarlılık) için ortaya çıkar. **Ağzımı kapalı tuttuğum için sessizce acı çekerim.** Aft aynı zamanda **kök salmakta zorluk çektiğimin,** kendimi ifade etmekte, istediğim şeyi söylemekte ve hatta tepki göstermekte başarısız olduğumun bir göstergesidir. Tüm bunları yapacak gücüm olmadığına inanırım. Büyük şeyler başarmaya uygun olmadığımı düşünürüm. Güvensizliğim beni yaşadığım şeyle ilgili "sessiz" kalmaya iter çünkü bazı şeyleri söylemenin hayatımda büyük değişikliklere yol açacağına ya da bana geri döneceğine inanırım. Ağzımın içinde beni yakan bir şey vardır ama ben onu içeride tutmak zorunda olduğumu, onu içeriden çıkarmanın bir yolunun bulunmadığını düşünürüm. Bir bayağılık seziyor olsam da, buna cevap veremem ve onu sindirmekten başka seçeneğim olmadığını düşünürüm. Bu durum cinselliğim üzerinden de yaşanmış olabilir. Küçükken tepki veremediğim ya da kendimi açıklayamadığım bir durumla ilgili bir noktada kendimi rahatsız hissetmiş olabilirim. Eğer bugün benzer bir durumla karşılaşırsam ve bu bana bilinç dışı bir yerden o ilk deneyimi hatırlatırsa, **aft** ortaya çıkabilir. Çok gergin olduğum için sözlerim faydasız ve tamamlanmamış kalır. İsyan etmeyi aklımın ucundan bile geçirmeden sessizliğe bürünürüm. Sonunda yoluma devam edemez hale gelirim, artık dayanacak gücüm kalmaz. Hassasiyetim çok yoğundur, maskemi takar ve en derin duygularımla temasa geçme korkusuyla rol yapmaya başlarım. Çok endişeli bir insana dönüşürüm, her şey beni sinir eder. Kendimi suçlu hissedebilirim, bu da öz saygımın azalmasına sebep olur. Bazı şeyleri başarmayı çok isterim ama buna fazlasıyla direnirim! Hayatıma olumlu değişiklikler getirebilecek olsalar bile yeni fikirleri **farkındalıkla** reddederim. Ağzımda bir adaletsizlik, tiksinti ya da gizli bir tatminsizlik duyumsuyor ve "**kalbimi ♥ boşaltmak**" istiyorsam, açık kaldığım ve kendimle uyum içinde olduğum sürece bunu yapabilirim. Ama ağır, yanlış ve yıkıcı sözler sarf etmemek adına kelimelerimi seçmek durumunda olduğumu unutmamalıyım. Kendimi şiddetsiz bir şekilde ifade etmekle sorumluyum; yoksa bu ifade şekli aynı tonda bana geri dönebilir. Bu arada bu beyaz kabartılar kendimi ifade etmek için ağzımı açtığım anda çok acı verir, canımın yandığını hissederim.

Eğer kullandığım kelimelerin bana daha ciddi bir şekilde geri döndüğünü görmek istemiyorsam, kendimi açıkça ifade etmeyi ve şu an itibarıyla sakin kalmayı kabul ediyorum↓♥. Uyum kapasiteme, anlayışıma ve artık daha fazla

kulak verdiğim sezgilerime güveniyor; suçluluk duygumun yerini bu güvene devrediyorum. Bu yüzden duygularımla ve duygularımı en iyi ifade ediş şeklimle barışıyorum.

AĞIZ — DAMAK

Damak ağız boşluğundaki kemikli çatıdır. Ses çıkarma ve yutkunmada önemli bir rol oynar.

Kesin bir şekilde sahip olduğumu ya da elde ettiğimi düşündüğüm bir şey (örneğin yeni bir iş) elimden alındığında veya benden uzaklaştırıldığında bu durumu "yutmakta" zorlarım ve damağım bundan etkilenir. Benim olduğuna inandığım bir şey elimden alındığı için kendimi çok öfkeli ve hayal kırıklığına uğramış hissederim. Bir aile veya bir organizasyon içinde yer bulduğumu düşünürüm ama bir diğer kişi bu yeri benden alır. **Damağım** yakaladığım ya da kazandığım her şeyi muhafaza edebileceğim kadar geniş değilmiş gibi gelir. Beni mutlu eden şeye (bir duruma veya kişiye) erişimim yoktur. Kötü bir hareket yüzünden cezalandırılıyormuş gibi hissederim. Büyük bir adaletsizliğin içinde olduğumu düşünürüm. Kurallarla ya da otoriteyle çatışma halinde olduğum için, bununla bağlantılı her durumdan etkilenirim.

Kendime bu durumun neden yaşandığını sormayı kabul etmek ↓♥ zorundayım. Beklentim çok mu fazlaydı? Kaybettiğimi düşündüğüm şeyi yeniden elde etmek için çaba göstermem mi gerekiyor yoksa bu şekilde olması daha mı iyi oldu? Damağımı iyileştirmek ve uyum haline geri dönmek için bu soruları kendime sorabilirim.

AĞIZ — KÖTÜ NEFES VEYA AĞIZ KOKUSU (HALİTOZ) *Ayrıca bkz: DİŞ ETİ HASTALIKLARI — GİNGİVİT (DİŞ ETİ İLTİHABI), BOĞAZ HASTALIKLARI, BURUN HASTALIKLARI*

Halitoz olarak da tanımlanan **kötü nefes kokusu** yaşanan olaylarla hem içeriden hem dışarıdan baş etmekte zorlanmanın doğrudan bir sonucudur. Bu zorluk ifade etmediğim ve olduğu yerde çürüyen belli fikirlerde diretmemden kaynaklanıyor olabilir. Bu zorluk aynı zamanda hayatımda büyük değişikliklerin yaşandığı bir dönemde dizginleri ele alamadığım için de ortaya çıkabilir; ya da eski fikirlerim içinden geçmekte olduğum değişikliklerin hızının yanında hiç ilerlemeden kalmış olabilir. Hayatımdaki olayları ne kadar "üstlenebildiğime" dönüp bakarım. İnançlarımın zıddı istikametinde hareket etmek zorunda olduğumu mu hissediyorum? İlgili kişilerle iletişim kurup onlara duygu ve düşüncelerimi anlatmak **kötü nefes kokusundan** "kurtulmak" için çok önemlidir. Bu rahatsızlık genelde kendime, diğer bir kişiye veya hayatın kendisine karşı beslediğim ve utanç duyduğum kötücül düşünceler ve tiksinme, nefret ya da intikam gibi hisler ile ilişkilidir. Çok güçlü bir şekilde **direnirim** ve ürettiğim zehir mide bulandıran bir koku olarak kendini dışa vurur. Bu koku olumsuz

düşüncelerimden ve intikam hazzından kurtulmadığım sürece varlığını sürdürecektir. Soluduğum ve hücrelerimi besleyen hava ister olumlu ister olumsuz olsun düşüncelerimle doludur. Hangi düşünceler beni içeriden yiyip **nefesimi** bozuyor? Bu düşünceler çoğunlukla bilinç dışıdır. Kendi içimde veya bir diğer kişiyle ilişkili bir durumun içinde bir şeyler çürüyor olabilir. Bir kişinin nefesi sürekli bir biçimde kötü kokuyorsa, **farkında olması** ve bir süredir devam ediyor olabilen bu sorunu iyileştirmesi için bunu ona söylemeliyim. Bunu bildiğinde o kişi bağışlamayı deneyimleme fırsatına sahip olacaktır: Ya sağlıksız düşünceler beslediği için kendini bağışlayacaktır ya da onu kıran diğer kişiyi...

Şunu hatırlamamda fayda var: Sevgi ve dürüstlük düşüncelerimin temel içeriğini oluşturduğunda, nefesim yeniden tazelenecek. Kendimi geçmişin sağlıksız düşüncelerinden azat etmeyi kabul ediyorum↓♥. Şimdi hem kendim hem de diğer insanlar için yeni, olumlu **sevgi** düşüncelerinin tazeliğini içime çekiyorum.

AĞIZ — PAMUKÇUK *Bkz: PAMUKÇUK*

AĞIZ KANSERİ

Ağız kanseri ağzın tabanına, dudaklara, dile, diş etine veya damağa yerleşebilir.

Cildin içimizle dışımız arasındaki sınır çizgisi olduğunu düşündüğümüzde, ağız ana giriş görevi görür; içeri girenler (hava, yiyecek, içecek) ile dışarı çıkanlar (hava, kelimeler ve iletilen duygular) arasındaki avludur. Ben insanların arkasından konuşan bir insan olabilirim. Kendime ya da bir veya daha fazla kişiye karşı yıkıcı duygular besliyor olabilirim ki bu bana "İşte bu; onu bir lokmada yiyip bitireceğim," dedirtebilir. Bu o kişinin zarar görmesini, hatta bir anlamda ölmesini istediğim anlamına gelir. İçimdeki büyük boşluk hayattan zevk alan özerk bir birey olmamı daha da zorlaştırır. Kendimi hem fiziksel hem de duygusal olarak diğer insanlardan uzakta hissederim. Varoluşumun soğukluğuna daha fazla dayanamaz hale gelirim.

Sevgiyle ilgili duyguları hayatıma sokmaya büyük bir ihtiyaç duyduğumu kabul ediyorum↓♥. Kendime **sevgi** sözcükleri söylemeyi; bu duyguları kendime olduğu kadar, etrafımdaki insanlara da yöneltmeyi kabul ediyorum↓♥. Hayatın güzelliklerini kabul ediyorum↓♥.

AĞIZ KOKUSU *Bkz: AĞIZ — KÖTÜ NEFES VEYA AĞIZ KOKUSU (HALİTOZ)*

AĞIZ KURULUĞU *Bkz: AĞIZ RAHATSIZLIKLARI*

AĞIZ ÜLSERİ (HERPES) YA DA ŞANKR *Bkz: AĞIZ RAHATSIZLIKLARI*

AĞLAMAK

Gözyaşları duyguların dışarı atılmasını sağlar. Sebebi ister mutluluk ya da sevgi, ister korku ya da hayal kırıklığı olsun; ağlamak beni çok güçlü duygu ve düşüncelerin erozyonundan kurtarır. Hayatımın bir döneminde korkunç ve tahammül edilmez bir sahneye şahit olup hiçbir detayı kaçırmamak için kendimi bu sahneye bakmaya zorlamış ve bu yüzden ağlamış olabilirim. Hissettiklerimle iletişim kuramadığımı düşündüğüm için de **ağlayabilirim**: İnsanlar beni yok sayar, kendimi görünmez gibi hissederim. İç dünyamla temasım çok kısıtlıdır. Kaybetme korkusuyla, insanlara veya olaylara bağımlı hale gelirim. Kırılganlaştığımı hisseder ve endişelenmeye başlarım çünkü kendime olan güvenim çok azdır. Bu bağımlılık halinde yaşamaya devam ederim. **Gözyaşlarım** üzüntü ve hayal kırıklığını boşaltmaya yarar. Dolayısıyla baskı azaltıcı ve toksin atıcı etkisi vardır. Gözyaşlarımı aynı zamanda insanların ilgisini çekmek ve sempatisini kazanmak için de kullanabilirim. Bu son derece faydasız bir yöntemdir çünkü sahip olduğum tüm iyi nitelikleri ortaya koyduğumda da aynı ilgiyi görebilirim. Sürekli mücadele halinde olduğumu düşünür ve kendimi çok bitkin hissederim. Yaşadıklarımın ağır olduğuna inandığım için hayatımı sürekli **ağlamaya** hazır halde sürdürürüm. Yardıma ihtiyaç duyarım ama yardım isteyemem. **Ağlamak** bazen karşımdaki insana benden güçlü olduğunu, beni kolayca "yıkabileceğini" ve üzerimde belli bir güç sahibi olabileceğini hissettirebilir. Dolayısıyla **ağladığımda** zayıf görünmekten korkarım ve kendimi durdururum. **Tıkanmış gözyaşı kanalları** kendimi özgürce ifade etmemek için bir direnç halinde olduğum anlamına gelir; bu direnç "**ağlamak** bebeklere özgüdür" inancından kaynaklanabilir. Geçmiş bir olayda gözyaşı dökerek acı çektiğimi göstermek istememiş ve **gözyaşı kanallarımı tıkamış olabilirim.** Bir bebeğin **gözyaşı kanalları iltihaplandığında** bebek dokunulmaya karşı savunmasız hale gelir. İncinmekten ve yara almaktan korkar. Gözyaşlarım gözümden akarken görüşümü bulanıklaştırır ve bazı şeyleri görmeme engel olur, böylece bir şeyleri görmeme korkusu gerçeğe dönüşür.

Kendimi serbest bırakmayı kabul ediyorum↓♥. Bunu kabul etmek ↓♥ rahatsız edici duygulardan ve biriken toksinlerden kurtulmamı sağlayacak. Dolayısıyla beraberinde iyileşme ve yenilenme getirecek. Kendime saygı duymayı ve neşe içinde yaşamayı kabul ediyorum↓♥.

AĞRI

Ağrı vücudumun dikkatimi çekmek için kullandığı araçlardan biridir; bana "Hayatında ve kendini algılayış/yargılayış şeklinde yapman gereken değişiklikler var, bunların **farkında varmalısın**," der. **Ağrı** ne şekilde olursa olsun duygusal veya zihinsel bir dengesizlikle, **derin bir suçluluk duygusu ve üzüntüyle** bağlantılıdır. İçsel bir acı formudur; bir şey yaptığım, bir şey söylediğim veya

"sağlıksız" ya da "olumsuz" düşüncelere sahip olduğum için suçluluk duygusu yaşadığımdan, bilinç dışı bir yerden farklı yoğunluklarda ağrılar ortaya çıkararak **kendimi cezalandırırım**. Bu noktada kendime sormam gereken soru şudur: "Gerçekten suçlu muyum? Ne yüzünden suçluyum?" Şu anda hissettiğim **ağrı** sadece gerçek sebebin üstünü örtmeye yarar: suçluluk duygusunu. Düşüncelerin gücü çok büyüktür ve bu suçluluğun sebeplerini tam olarak tanımlayabilmek için açık kalmam önemlidir. Yapmam gereken şey bu sebeplerden kaçmak değil, onlarla yüzleşmektir. Çünkü bunlar eninde sonunda entegre olmak zorunda kalacağım korkulardır. **Ağrı** aynı zamanda bir şeylerin tamamlanmadığını, yanlış olduğunu gösterir. Bu **"tatlı bir tuzak"**tır: Anladığıma inanırım ama gerçeğin içinde, dolayısıyla refahta ve **ağrısız** kalabilmek için geçmem gereken bir aşama daha vardır. Duygularımla basitçe yüzleşmek yerine, bu rahatsızlık içinde kendimi hoşnut hissedebilirim. Bu **ağrıyı** farklı ilaç çeşitleriyle uyuşturmak yerine uzatabilir ve bana öğretmek istediği şeyi keşfedebilirim. Dolayısıyla bu **ağrıyı** hapseden korkuyla da yüzleşmiş olurum. Eğer korkunun **farkında olursam**, kendimi bu korkudan kurtarabilmem mümkün olur. İçsel gerginliğimi açığa çıkarmak için bir kişi veya bir durum karşısında kendime güvenmem gerekir. Fiziksel **ağrı** genelde hassasiyetimi yoğunlaştıran bir ayrılıktan sonra meydana gelir. Bu ayrılığı çok şiddetli bir şekilde yaşarım. Eğer bir insana saldırırsam, bu **ağrı** verici temas fizikselden ziyade duygusal bir iz bırakır ve hem saldırıya uğrayan insanda hem de saldırıyı yapanda ortaya çıkar. **Kemiklerdeki ağrı** söz konusu durumun varoluşumu en derin seviyede etkilediğini gösterir, **kaslardaki ağrı** ise zihinsel düzenle ilgilidir. **Ağrı** beni hemen ahlaki acıya "bağlar" ve beni durmaya ve vücudumda neler olup bittiğini hissetmeye **zorlar**. Bir anlamda bu olumlu bir durumdur çünkü kendimle bir ruh olarak "temas kurmamı" ve bilinçlenmemi sağlar. **"Kronik"** bir ağrı söz konusuysa bu, **ağrının** başlangıcından itibaren bu **ağrının** gerçek sebebiyle yüzleşmediğim anlamına gelir. **Farkında olmayı** ne kadar ertelersem, **ağrı** o kadar daha düzenli ortaya çıkar ve sonunda kronik hale gelir.

Ağrımın kaynağını tanımlamayı ve "gerçek" sebebini çözebilmek için açık kalmayı kabul etmem ↓♥ çok önemli. **Ağrının** konumlandığı yer bana **ağrının** gerçek sebebi hakkında bazı işaretler verecek.

AIDS (EDİNSEL BAĞIŞIKLIK EKSİKLİĞİ SENDROMU)

Eğer **AIDS** virüsü (HIV: İnsan Bağışıklık Yetmezliği Virüsü) taşıyorsam ve sağlık durumum iyiyse, bu benim **seropozitif** olduğum ve hastalık aşamasına geçmediğim anlamını taşır. Eğer bağışıklık sistemim HIV virüsü yüzünden zayıflarsa, bu durumda **AIDS** hastalığına sahip olduğumu söyleyebilirim.

Eğer **AIDS**'e yakalandıysam bu, bağışıklık sistemimin T hücrelerinde (lenfositler veya kandaki veya lenfteki akyuvar türleri) yetersiz olduğunu; böylece beni zatürre veya kanser gibi belli hastalıklara karşı koruyamaz hale geldiğini gösterir.

AIDS virüsü kan (kan nakli sırasında, enfekte olmuş bir şırınga veya enfekte olmuş kana temas eden bir yara aracılığıyla) ya da cinsel ilişki yoluyla bulaşır. Soluk borusunun önünde yer alan ve T hücrelerinin oluştuğu alan olan timüs bezinin yanı sıra kalbin ♥ enerjisi de bundan etkilenir. Enfekte olan hücrelerin hücre dışı sıvılara, özellikle de kana yayılması duygusal enerjiye karşılık gelir. Kalple ♥ bağlantılı kan sevgiyi, üzüntüyü ve yaratıcılığı simgeler. Dolayısıyla duygusal sistemim dengesini kaybeder ve kendini özgürce ifade edemeyecek hale gelir. Sevgiye dair büyük bir suçluluk duygusu yaşarım ve bir zorlukla gerektiği şekilde başa çıkamadığım hissine kapılırım. Sistemim zayıflar ve istilalara karşı giderek daha savunmasız hale gelir. Bağışıklık sistemim benim için neyin iyi, neyin kötü olduğunu söylemeyecek durumdadır. Sahip olduğum öfke ve korku gibi duyguları bastırdığımın, kendimi tamamen yok olmayı dileyecek kadar inkâr ettiğimin farkına varmam gerekir. Bu bastırılmış duygulara genelde beni içten içe yiyip bitiren derin bir suçluluk duygusu eklenir. Neredeyse hiç kendime güvenim yoktur ve başkalarının beni yargılamasından korkarım. Diğer insanların bana yönelttiği bakışlardan korktuğum için; örneğin eşcinselsem, uyuşturucu bağımlısıysam, siyahiysem ya da fahişeysem etrafımdaki insanların anlayışsızlığını dikkate alarak yargılanmaya son derece müsait bir sosyal gruba dâhil olurum (ki bu, AIDS'e en çok yakalanan ve toplumun geri kalanı tarafından ayrımcılığa maruz kalan sosyal gruplara denk gelir). Kendimi olduğum gibi sevip kabul etme ↓♥ konusundaki yetersizliğimin sonucunda kendimi daha fazla koruyamaz hale gelir, bir çocuk kadar savunmasız olduğum hissine kapılırım. Normalde sevgiyle, kabulle ↓♥ ve yoğun bir yaşama isteğiyle desteklenen iç gücüm yavaş yavaş zayıflamaya ve temelden çürümeye başlar. Hatta bilinç dışı bir yerden, ölümü umutsuzluğuma bir çare olarak bile görebilirim. Kendimden utanırım, duygularımla temasımı koparırım ve bunların sonucunda bir boşluğun içine düşerim. Kendi hayatım üzerinde uzun süredir söz sahibi olmadığımı düşünürüm. Sevdiğim insanlardan hayatın hiçbir alanında yardım isteyemem. Bu hastalık, sonunda ailemin ilgisini ve sevgisini kazanmanın tek yoluna dönüşmüş olabilir. Kendimi ailemin utanç kaynağı olarak görürüm ve yok olmanın benim için en iyisi olduğunu düşünürüm... Böylece beklentilerini karşılayamadığım için ailemin acı kaynağı olmaya bir son vermiş olacağımdır. Bütünlüğüm sarsılır. HIV virüsünün kan yoluyla veya cinsel ilişkide spermler aracılığıyla bulaştığını anlamak önemlidir; her ikisi de hayatın eş anlamlısıdır (kan nakli bir hayat kurtarabilir ve ben cinsel bir eylem sonrasında dünyaya yeni bir hayat getirerek soyumu devam ettirebilirim). Bunlar sevginin koşulsuz eylemleridir. Peki o halde, aynı eylemler beraberinde nasıl ölüm getirebilir? Bu virüsün vücudumun efendisi olmasına olanak veren, sevgiye dair iç kırılma nerede meydana geldi? Kendi kendimin en iyi arkadaşı olmak varken, neden bir parazite dönüştüm? Cinsel bir birliktelik yaşamanın duygusal olarak son derece açıklayıcı olabileceğini keşfederim. Ama unutmamak gerekir ki cinsel

enerji ruhsal yükselişimin kaynağı olan baz çakradan[4] çıktığı anda, beni ruhsal olarak faydalı olaylar yaşamaya yönlendirebilir. Diğer taraftan sadece kendi zevklerimin esiri olmak ve kendimi şımartmak için kötü bir şekilde kullandığımda, bu enerji bana düşman olabilir; patolojik veya rahatsız edici bir enerjiye dönüşebilir. Dolayısıyla içimdeki enerji formlarını tanımayı öğrenmem, bu enerjileri daha iyi ve daha ileri bir gelişim göstermek için kullanmam gerekir.

Kendi iplerimi elime almayı ve kendime güvenmeyi kabul ediyor↓♥, kişiliğimin her bir parçasını sevmeyi öğreniyorum. İkinci kez doğmalı ama bu defa kendim için yaşamayı ve mutlu olmayı kabul etmeliyim↓♥. Kim olduğumu kabul ediyorum↓♥; ben muhteşem bir varoluşa sahibim. Eğer çocuklarım varsa, bunu yaparak kendi hayatlarına egemen olmaları için onlara da yardım etmiş olacağım; onları çiçek açmaya ve varoluşlarını olduğu gibi kabul etmeye ↓♥ teşvik edeceğim.

AJİTASYON *Ayrıca bkz: HİPERAKTİVİTE*

Gergin bir insansam ve bu enerjiyi insanlara da yöneltiyorsam, ajitasyon beni etkileyebilen bir durum haline gelir. Ajitasyon acil durum haline, kontrol edemediğim bir iç güvensizliğe, duygularımın dışa vurum sürecine, insanlara içimde nasıl hissettiğimi göstermek için attığım alarm çığlığına işaret eder: Sıkışmış, şüpheci, bazı durumlarda korku dolu, belli girişimlerde bulunan ama genelde beceremeyen, çok sinir bozucu biri! Fiziksel ve ruhani olarak kendimi çok ajite olmuş hissediyorsam, bir çeşit dengesizlik sergileyebilirim çünkü kendi içimde "dengede" (sabit ve demirli) kalmakta zorlarım. Bu yüzden bilinç dışı bir yerden bu durumu kullanırım çünkü ilgiyi üzerime çekip, "Haydi, bana bakın," diyerek kendime güvenimi artırmaya, başarabildiğimi kanıtlamaya ihtiyacım vardır.

İçimdeki bu güvensizliğin neden var olduğunu ne kadar çok anlarsam, ajitasyonu kontrol etmekte o kadar başarılı olurum. Bunun farkına varmayı kabul ediyorum↓♥. Sakin kalıyorum, duygu ve ihtiyaçlarımı sözlü olarak açıklıyorum. Her şey yoluna girecek.

AKCİĞERLER (GENEL) *Ayrıca bkz: BRONŞLAR*

Hayat iki akciğerimin işlevi sayesinde içimde dolaşıma girer. Dolayısıyla akciğerler tüm vücudum için hava filtresi görevi görür. Hayatı içime çekerim ve evrene geri gönderirim. Düzgün çalışan akciğerler hücrelerimin her birini havalandırmamı sağlar. Akciğerlerim sayesinde **var olduğumun** farkına varırım. Benim diktiğim veya toplumun inşa ettiği duvarları yıkma yeteneğimi ve uyum sağlama kapasitemi temsil ederler. Varoluşumla ilgili yaşadığım bir sıkıntı akciğerlerim tarafından hemen fark edilir, bu da içime çektiğim sevgiyle temizlemem gereken olumsuz duyguları havalandırmamı sağlar.

4 Omurganın tabanında, koksikste yer alan; vücudun yedi ana enerji merkezinden biri.

AKCİĞER HASTALIKLARI *Ayrıca bkz: ASTIM, BRONŞLAR — BRONŞİT, SKLEROZ*

Pnömoni (zatürre), bronşit, astım, fibroz gibi **akciğer** hastalıkları boğulmaya veya ölmeye dair derin bir korku duyduğumun işaretidir. Hayatla ve derin duygularımla anlaşmazlığım hiç bitmez. Hayattaki amacımın engellendiği izlenimine kapılırım. Hayatla yüzleşmekten korkarım. Endişeler etrafımı o kadar çok sarar ki kendimi çok kısıtlı ve belirsiz bir toprakta yaşamaya mahkûm ederim. Toprağımı[5] kaybettiğimi ya da kaybetmek üzere olduğumu hissedebilirim ki bu da beraberinde kapana kısılmışlık hissini getirir. Toprağımı kaybetmek ölmekle eşdeğerdir: "Artık hiçbir şey değilim," düşüncesi beni esir alır! Bu yüzden de yerimi bulmakta ve etrafımdaki dünyayla ilişkimi sürdürmekte belli bir güçlük çekerim. Kendimi kaybettiğimi hissederim. **Akciğerler** nefes almamı sağlar; dolayısıyla akciğer işlevlerinde bir bozukluk görülmesi oksijeni havadan kana aktarmada güçlük yaşanmasına sebep olur ki bu, hayatta kalmam için mecburi bir işlevdir. Bu işlev bozukluğu ölümün beni korkuttuğunun altını çizer ve bu duyguyu evcilleştirmem gerektiğini söyler. ***Gözyaşlarımı*** bastırmaya eğilim gösteririm. Üzüntü **akciğerlerimi** güçsüz düşürür. Eğer **nefes alırken bir acı** veya bir güçlük hissediyorsam, kendime bir boğulmuşluk veya sıkışmışlık hissi yaşayıp yaşamadığımı sormam gerekir. Özellikle aile üyelerimle olan ilişkimde "havasız" ya da "***oksijensiz***" kaldığımı mı hissediyorum? Kendimi kısıtlanmış mı hissediyorum? Mutlu olmayı hak etmediğimi mi hissediyorum? Hissettiğim şey "**ciğerlerim** patlayıncaya kadar bağırma" isteğidir. Çatışmaları ve ikilemleri sevmem, herhangi bir tartışmanın içine girmemek için aşırı uysal bir tavır takınmaya eğilim gösteririm. Kendimi mutsuz ve karamsar hissederim. Bu noktada kişisel değerimi kabul etmem ↓♥ ve beni mutlu eden şeyleri yapmam gerekir. Eğer çocukken terk edildiğimi hissetmişsem **akciğerlerim**, özellikle de nefes alıp verişim bu durumdan etkilenir. Bir yetim olarak hayata ve yetişkinlere olan güvenim sarsılmış olabilir; bu durumda **akciğerlerim** içimdeki bu yarayı ortaya çıkaracaktır. Özellikle annemle doğum esnasında (ilk nefes) yaşadığım ayrılık travmatik bir şekilde gerçekleşmişse, hayattaki değişimlerle yüzleşmekte ve ayrılıkları deneyimlemekte güçlük çekebilirim. Özerkleşme sürecinde (kendi kendime nefes almak) önemli bir rol oynaması gereken **akciğerlerim** bu durumu bir dereceye kadar bir çeşit ölüm olarak yorumlayabilir. Başkalarının bir şeyleri benim adıma yapmasına ihtiyaç duymadan, bağımsız bir şekilde yaşayabiliyor muyum? Zihnimde **tümör** oluşumuna sebebiyet veren, ***ölümle ilgili düşünceler*** barındırıyor olabilirim. Toplumda sigaranın **akciğer hastalıklarına** sebep olduğu şeklinde yaygın bir inanış olsa da hastalığa sebep olan şey sigara tüketiminin ardından yaşanan, ölümle ilgili endişelerdir. **Akciğer embolisi**[6]

5 **Toprağım:** Eşim, ailem, arkadaşlarım, işim, evim, fikirlerim vs.

6 Akciğer atardamarının dallarından birinin aniden tıkanması.

durumunda, biriken ve hâlâ birikmeye devam eden bir mutsuzluk, bir neşe kaybı söz konusudur. Çaresizlik duygum karşısında isyan ederim. Birilerinin bir projeyi gerçekleştirmemi ya da belli bir yere girmemi engellediğini düşünürüm. Bu düşünceyi depresyon takip eder. Artık kendimi evimde hissedemem. Duygu ve düşüncelerim tıkanmış haldedir.

Hayatın beni her zaman koruduğunu ve bana rehberlik ettiğini kabul ediyorum↓♥. Bana kendimi hüzünlü, yalnız ve ıssız hissettiren eski hatıralara tutunmak yerine, yönümü şimdiki hayatımda sahip olduğum bolluk ve berekete çeviriyorum. Kendi toprağıma, kişisel alanıma sahip olmak benim hakkım. Bu alan benden başka kimseye ait değil çünkü herkesin toprağı ayrı! Uyum bu şekilde var olabilir ve ben bu şekilde tamamen zenginleşebilirim. Gücümü geri kazanıyorum ve hayatı **ciğerlerim** dolana kadar içime çekiyorum!

AKCİĞER AMFİZEMİ *Bkz: AKCİĞERLER — AKCİĞER AMFİZEMİ*

AKCİĞER EMBOLİSİ *Bkz: AKCİĞER HASTALIKLARI*

AKCİĞER KANSERİ *Ayrıca bkz: BRONŞ — BRONŞİT, SİGARA, AKCİĞER HASTALIKLARI*

Akciğerler doğrudan yaşam kapasitemle (nefes alma – nefes verme) bağlantılı olduğu için, **akciğer kanseri ölüm korkusu yaşadığımın bir işaretidir**. Aslında hayatımda beni içeriden yiyip bitiren, boğulduğumu ve öldüğümü düşündüren bir durum vardır. **Akciğer** üzüntüyle bağlantılı bir organdır; söz konusu üzüntü dışa dönük bir şekilde ifade edilmediğinde, **akciğer** bunu içine çeker. Bir ayrılığın veya boşanmanın, sevdiğim birinin ölümünün, benim için önemli olan bir işin kaybının ardından açığa çıkabilir. Ortada son derece belirgin bir başarısızlık kavramı vardır: Bu aslında bilinçli veya bilinç dışı bir yerden yaşam nedenimi temsil eden her durum için geçerli olabilir. Yaşam nedenim kaybolduğunda ya da ben yaşam nedenimi kaybetmekten korktuğumda bu, benim için mevcut olan alternatifin bir anlamda ölüm olduğunun altını çizer. Hayatımın geri kalanı için kendimi belli bir durumu yaşamaya **mahkûm** hissederim. Vardığım yargılar serttir. Bir şey ya beyazdır ya da siyah, ortası yoktur. Bununla birlikte, düşünce ve fikirlerimi dışa dönük bir şekilde ifade etmekten korkarım. Hem cinselliğimde hem de hayatımın diğer alanlarında uğursuzluk kavramına inanırım. Kendimi çok güçsüz hissederim. Diğer insanlar yaşam şeklimi yargılar ve ben bu yüzden onlara çok kızarım. Artık hayatım anlamlı değildir, beklentilerimi karşılamayan insanların yaşattığı hayal kırıklığı büyüktür. Sürekli yakın olduğum biri için endişelenirim: "Hem maddi hem de manevi olarak bu ilişkiye çok yatırım yaptım ve şimdi her şeyi kaybetme riskim var. Tüm bu çabalar boşunaysa yaşamanın ne anlamı var? Benim kendimi şu anda bulduğum yer gerçekten burası

mı?" Gelelim sigara ve **akciğer kanseri** arasındaki ilişkiye... Kendime **akciğer kanserine** yakalanmamın sebebinin sigara olup olmadığını sorabilir ve şöyle devam edebilirim: "Yoksa sigara içmeme sebep olan şey ölüm korkusu mu ve bunun bir sonucu olarak mı **akciğer kanserine** yakalandım?" Sigara içtiğim zaman beni rahatsız eden ve beni yaşamaktan alıkoyan duyguların üzerine perde çekerim. Bu durum sorunu çözmediğinden, içimde büyüyebilir ve beni **akciğer kanserini** harekete geçirecek noktaya getirebilir.

Bu durumda hayatı kabul etmeli ↓♥; her nefes alıp verişte içime çektiğim havayla birlikte hayatın içimde aktığını hayal etmeliyim. Hayattaki verimi almaya ve kendime alan tanımaya karar veriyor, korkularıma rağmen istediğim şeyleri yaşamayı seçiyorum. Hayat yaşamaya değer, ben yaşamayı hak ediyorum. Hayatta uğursuzluklar değil, deneyimler var. Bir çocuğun gözüyle yaşıyorum, kendimi hayatın akışına bırakıyorum. Hayatın tadını doyasıya çıkarıyorum.

AKCİĞER SIKIŞMASI

Bu durum iç ve dış **baskı** arasında bir dengesizlik olduğunu gösterir. **Bu, hayatın içimde serbestçe dolaşmasını engelleyen çok güçlü bir duygudur.** Dolayısıyla bunun **farkına varmam** ve kendime bu güçlü baskının içimden gelip gelmediğini; bu çok temel duyguda neyin beni derin ve düzenli nefes almaktan alıkoyduğunu sormam gerekir. Bir şeyler beni yakar; **akciğerlerim** aşırı derecede ısınmış gibidir. Belirsizliklerim ve güvensizliklerim bu duyguyu daha da büyütür.

Kendimi serbest bırakmayı kabul ediyorum↓♥. Artık kendimi o veya bu şekilde olmaya ya da bazı şeyleri yapmaya zorlamıyorum. Bu baskıyı dağıtmama yardımcı olması için duygularımı berraklaştıran **ışığı** ve duygularımı arındıran **sevgiyi** içime çekiyorum, böylece dengeme kavuşuyorum.

AKCİĞERLER — AKCİĞER AMFİZEMİ

Akciğer amfizemi özellikle nefes almada zorlukla karakterizedir.

Henüz bir fetüs halindeyken ve **akciğerlerim** hâlâ oluşurken "burada" olduğumu taahhüt ederim, hayata "evet" dediğim bir anlaşmaya imza atarım; bütün bunlar nefes almak aracılığıyla gerçekleşir. Eğer hayattan korkarsam ya da birilerinin benim yerime hayatımla ilgilenmesini istersem, **akciğerlerim** belli zorluklarla karşılaşabilir. Sığ bir şekilde nefes alarak kendimi gerçeklikle başa çıkmak zorunda kalmaktan korurum. Endişelenirim, korkarım çünkü tehdit altında olduğumu hissederim. **Akciğerler** genişleyip daralır; bu yüzden bu organ genişleme, paylaşma ve hayata dâhil olma; ya da kendimi daraltma, ıssızlaştırma ve hayattan çekme kapasitemin göstergesidir. **Akciğer amfizemi** nefes almakta güçlük geçmek; nefes almak için gösterdiğim çaba yüzünden kendimi sıkışmış hissetmek anlamına gelir. Nefes alarak hayatı içime çekerim. Neden hayatı kabul etmekte ↓♥ güçlük çekiyorum? Kendimi hayatımın hangi

alanında değersiz hissediyorum? Bu benim hayattan **kaçış** şeklim mi? Artık hayatın beni etkileyen herhangi bir tarafı yoktur, artık yaşamaya dair hiçbir ilgim de yoktur. Çok büyük korkularım vardır ve bunlardan biri de kendimi ifade etmek ve hayattaki yerime sahip çıkmaktır. Neden hayat benim için tüm anlamını kaybetti? Kendimi sıkışmış ve boğulmuş gibi hissederim. Kendim olmayı ve bana ait yere sahip çıkmayı öğrenemediğim için, hayatımı başkalarına göre yaşarım. Derin bir iletişim eksikliği hissederim. Kelimeler beni içten içe ***boğar***, bu da kendimi güçsüz hissetmeme sebep olur. Öfkem ve kızgınlıklarım da aynı boğucu etkiye sahiptir. Yaşamayı hak etmediğimi düşünürüm. Sırtımda çok ağır bir yük taşırım.

Herkesin bir yeri olduğunun **farkına varmayı** kabul ediyorum ↓♥ ve benim de kendi yerimi almak zorunda olduğumu biliyorum. **Kendimi daha çok sevmeyi**, ifade etmeyi, ihtiyaçlarımı dile getirmeyi; yani BEN olmayı **kabul ediyorum** ↓♥. Hissettiğim baskıyı bir kenara bırakıyor, bunun yerine **ciğerlerime** hava ve hayat çekmeyi kabul ediyorum↓♥. Bakışlarımı bir kez daha hayatın bana sunduğu olanaklara çeviriyorum. Mutluluğun verdiği hazzı yeniden keşfediyorum.

AKCİĞERLER — LEJYONER HASTALIĞI

Lejyoner hastalığı ilk salgını 1976 yılının Temmuz ayında Philadelphia'da bir otelde kongre için toplanan eski savaş gazilerinde görülen bir enfeksiyon hastalığıdır. O zamanlar bilinmese de küçük bir gram basile bağlı olarak ortaya çıkmış ve bu bakteri günümüzde legionella pneumophila enfeksiyonu adını almıştır. **Lejyonelloz** olarak da adlandırılan **lejyoner hastalığı** pnömoni (zatürre) ile benzerlikler taşır. İki ila yirmi günlük bir kuluçka döneminden sonra şiddetli bir şekilde başlar, çok hızlı gelişir ve ölümle sonuçlanabilir (vakaların yüzde on altısı).

Benim gibi diğer **savaşçılarla** temas halinde olmak bana insanların acı çektiği kötü hatıraları ve üzüntüleri hatırlatır. Ölümün karşısında kendimi güçsüz hissederim. Hatıralar birdenbire canlanır, işle ilgili korkularım ve iç çatışmalarım gün yüzüne çıkar. Öfke ve adaletsizlik duygusu beni esir alır, nefes almamı ve genel olarak hayata tamamen dâhil olmamı engeller. Katlanılması çok zor bir durum söz konusudur ve ben daha fazlasını yapamadığım için suçluluk duygusuna sürüklenirim. Kaçmak isterken kalmaya zorlanmış gibi hissederim. Doğru bulmadığım savaşların içinde yer almanın utancına katlanmak zorunda kalırım.

Kendimle barış imzalamayı ve kendimi bu hatıralardan kurtarmayı **kabul ediyorum**↓♥. Kayıplarım üzerine düşüyorum ve kendimi yitip bitirmekten vazgeçiyorum. Yardım istiyorum, kendime nefes alma ve hayata dâhil olma hakkını tanıyorum. Hayatın çok kıymetli bir yer olduğunun farkına varıyorum, anın tadını çıkarıyorum ve şükrediyorum.

AKCİĞERLER — PNÖMONİ (ZATÜRRE) VE PLÖREZİ

Pnömoni bir bakteri veya virüsün sebep olduğu bir enfeksiyonken, **plörezi akciğer zarının** akut ya da kronik iltihabıdır (eskiden lokalize kuru **plörezileri** tanımlamak için **plörit** terimi kullanılıyordu).

Akciğerler bedenim için hava dönüşümünü sağlayan solunum organı olduğundan, beni ciddi şekilde zayıf düşüren bir iç çatışma söz konusudur. Bu yüzden iç dünyamın havasıyla olan ilişkimin işlevini bozan ya da sınırlandıran hissi ya da duyguyu tanımlamam gerekir çünkü bu blokaj/lar beni doyasıya yaşamaktan alıkoyar. Benliğimle derinden bağlantılı olan ve iltihap tarafından temsil edilen bu hisler bana derin bir kırgınlık ya da şok yaşadığımı söylüyor olabilir. Bu öfke benim bütünleyici bir parçamdır, bir refleks gibidir ve beraberinde pek çok olumsuz duygu getirebilir. Bu durumda kendime çalışma ortamımda kimin ya da hangi durumun bende bu denli nefret uyandırdığını sormam gerekir. Nefes alma yeteneğim duygulardan, yalnız kalma veya ezilme korkusundan, hayata karşı başlattığım isyandan fazlasıyla etkilenir. Kişisel ilişkilerimde "karmakarışık" bir halde olduğumu hissederim. Sorumluluklarımın beni boğduğu hissine kapılabilirim ve bu hissin içinden nasıl çıkacağımı bilemem. Cesaretsizlik ve umutsuzluk beni zayıf düşürür, hatta bana hayatın anlamını ve hayatın çektiğim acıya değip değmediğini bile sorgulatır. Herhangi birinin alanımı kolayca ihlal edebileceğini ve benden bir şeyler alabileceğini hissederim. Hayatı dolu dolu yaşamadığımı hissederim. Kendime kişisel gelişimim hakkında sorular sorarım ve hayatıma yeni bir anlam bulmaya çalışırım, kişiler arası ilişkilerde daha zengin olmayı ister, günlük hayatımda maneviyatın (dinsel anlamda değil) yerinin neresi olduğunu merak ederim. Kendimi savunmasız hissederim ve isteklerimi nasıl gerçekleştireceğim konusunda net bir fikre sahip olamam. "Güçlü bir insan" imajı çizerim ama derinlerde bir yerde kendimi çaresiz hissederim. Yaşamak beni fazlasıyla yorar, umutsuzluk benliğimi işgal eder. Ailemin bana biçtiği hayatı değil, kendi hayatımı yaşamak isterim. Çevremle temasa geçmekte zorluk yaşadığım için endişeli bir ruh haline bürünürüm. Mesleğim beni artık tatmin etmez ve isteklerimle örtüşmez. Genelde iki akciğer zarı arasındaki potansiyel boşlukta sıvı birikmesi olarak tanımlanan **plörezi** sevdiğim birine yas tutarken umutsuzluk yaşadığım bir durumda ***gözyaşlarımı*** dökemediğim ya da dökmek istemediğim anlamına gelir. Kendimi ***korumak*** ve güçlü olduğumu kanıtlamak için ***zırhımı*** herkese göstermek isterim ama derinlerde bir yerde kendimi ***savunmasız*** bir çocuk gibi hissederim. Bir dramın ardından gelen ve çoğu zaman açıklanmamış kalan acıyla temasımı koparmam. Bu dram genelde aile üyelerimden biriyle ilgilidir. Bir çiftle veya bir işle ilgili kötü giden ve sona yaklaşan bir durumla karşı karşıya kalabilir, söz konusu kişilere sahip çıkmak isteyebilirim.

Kendime biraz zaman ayırmam ve hayatıma çekidüzen vermem gerektiğini kabul ediyorum↓♥. Gerçekten bana ait olan sorumlulukları yanımda tutuyorum; diğer insanların omuzlarıma yüklediği sorumlulukları ise benim olmadıkları

için sahiplerine iade ediyorum. Kendime yardım isteme hakkını tanıyorum. Böyle hayat daha güzel ve daha kolay bir yere dönüşüyor.

AKCİĞERLER — TIKANIKLIK *Bkz: TIKANIKLIK*

AKNE *Bkz: CİLT — AKNE*

AKRODERMATİTİS *Bkz: CİLT — AKRODERMATİTİS*

AKROKERATOZ *Bkz: CİLT — AKROKERATOZ*

AKROMEGALİ *Bkz: KEMİK — AKROMEGALİ*

AKSİLLA (KOLTUK ALTI) *Ayrıca bkz: VÜCUT KOKUSU*

Koltuk altı omzun altında, göğüs kafesinin yan yüzü ile kolun iç yüzü arasında yer alan, çok sayıda kan damarı ve sinir içeren çukur alandır. **Koltuk altı** bölgesi ter atmaya olanak sağlar.

Koltuk altı bölgesi en eski ve en derin güçlerimle ilişkilidir ve onlarla nasıl temasa geçtiğimi ifade eder. Ya temel, ilkel de denilen duygularımı (örneğin cinsel) reddederim ya da tam tersine çok fazla yer veririm. İlerlemekte güçlük çekerim çünkü iç sesimin bana söylediklerine kulak tıkarım. Anne babam onların kanatları altına **sığınmamı** ister ve ben kendimi onlardan farklılaştırmak, kendim olmak için kapasitemin sınırlı olduğunu hissederim. Eğer **koltuk altlarım çok terliyorsa**, duygularım dışa taşmış demektir; ayrıca gergin ve endişeli olduğum anlamını taşır. Hayatımda katlanamadığım ve sır olarak "kanatlarımın altında" tuttuğum bir durum vardır. Eğer **koltuk altımdaki lenf bezleri şişmişse (aksiller adenopati)**, duygu ve dürtülerimi benliğimin en derin taraflarında saklıyorum demektir. Duygu ve dürtüleri her zaman baskı altında tutmak mümkün olmadığından, bu zorlayıcı (kompülsif) bir tavırla sonuçlanır ve **lenf bezleri şişer.** Gerçek kişiliğimi öne sürmekten öyle korkarım ki başkalarına bağlı kalmayı tercih ederim. Ama sonrasında bu insanlara bağımlı hale gelirim ve kendi tabiatımın derinliğinden koparım.

Saklı kalmak yerine "kabuğumdan dışarı çıkmayı" kabul ediyorum↓♥. Kendimi serbest bırakıyorum. İçimdeki doğal güçlerin kendini ifade etmesine müsaade ediyorum, en derin isteklerimi gerçekleştirmek için ihtiyacım olan tüm güvenceyi ve dinamizmi kendime veriyorum.

ALEKSİ (KELİME KÖRLÜĞÜ)

Aleksi aynı zamanda **kelime körlüğü** olarak bilinir. Patolojik[7] okuma güçlüğüdür. Ya harfleri okuyup kelimeleri okuyamam, ya harfleri ayırt edemeden kelimeleri okurum, ya da bir cümledeki kelimelerin tamamını okuyamam ki bu da cümlenin anlamını anlamama engel olur.

Eğer bu hastalıktan muzdaripsem sahip olduğum düşüncelere karşı büyük bir **endişe** besleyebilir ya da abartılı bir ilgi gösterebilirim. Hayatımın yönlerine gerçekten gerekmediği halde gösterdiğim ilgi ne kadar abartılı olursa, gelişimimi iyileştiren düşüncelere dikkatsiz ya da kapalı kalarak acı çekme riskim de o kadar büyük olur. Bana belirsiz gelen şey büyük bir güvensizlik yaşamama sebep olur. Dolayısıyla hayatım üzerinde daha az güce sahip olurum ve büyük bir boşluk hissederim.

Beni ben yapan ruhun[8] kendini ifade etmek için sahip olduğu iki muhteşem yeteneğe, sezgilere ve yaratıcılığa içsel olarak açık kalmayı kabul ediyorum↓♥. Bu hastalığı iyileştirmek istiyorsam sadece hayatımın ne kadar aksadığına; bu hastalığın beni neleri yapmaktan, görmekten ve söylemekten alıkoyduğuna bakmam gerekiyor. **Kalbimi ♥** açıyor ve bu durumu **bilinçli bir şekilde** çözüyorum. Bir çocuk olarak iç sesime kulak vermek benim için daha kolay çünkü buna yetişkinlerden daha "yakınım." **Kalbimden ♥ gelen sevgi mesajlarını çok daha kolay okuyabiliyorum**! O halde kendimi sezgilerime açıyorum ve yaratıcılığımı daha fazla açığa çıkartıyorum.

ALERJİLER *Ayrıca bkz: ALKOLİZM, ASTIM*

Alerjik olmak spesifik bir antijene ikinci kez maruz kalındığında farklı, genel olarak daha güçlü ve daha kontrolsüz bir tepki göstermeye yatkın olma durumu anlamına gelir. **Alerji** bağışıklık sisteminin yabancı antijene gösterdiği aşırı aktif cevaptır. Alerjen madde genelde çoğu insanda bir tepkiye neden olmaz ama benim bağışıklık sistemim bu maddeyi tehlikeli olarak tanımlar.

Bu cevap içsel bir sebepten kaynaklanır. Vücudumun bana ilgili deneyimin zihinsel yorumuna bağlı olarak belli bir insana veya duruma karşı agresif ve kindar bir tavır içinde yaşadığımı söyleme şeklidir. Dolayısıyla **alerji** bir savunma halidir ve egomun kendini koruduğunun bir göstergesidir. Yoğun olan hassasiyetim bir şeylerin ya da birilerinin bana düşman olduğunun sinyalini vermek ister. Tehlike kapıdadır ve artık kendimi güvende hissetmem mümkün değildir. **Alerjiler** (saman nezlesi de dâhil) astımla benzerlik taşır ama tepki akciğerlerde ve göğüs bölgesinde değil; göz, burun ve boğaz bölgesinde oluşur. Neye **alerjim** var? Bana bu kadar aşırı tepki verdiren şey ne? Bu irritasyonun ve vücudumun verdiği güçlü duygusal cevabın (hırıltılı soluma, sulu gözler,

---

7 Patolojik, bilimsel bakış açısında hastalık anlamına gelir.

8 Benliğimin kutsal kıvılcımı, **bilincim.**

ağlama isteği) gerçek sebebi ne? Bunlar **duygu sistemimin** verdiği cevaplardır; vücudumun tepkisiyle bastırılan duyguların açığa çıkmasıdır. Vücudumun bir şeye tepki vermesidir, bir çeşit zihinsel semboldür çünkü vücudum kendisini rahatsız eden şeyi reddetmeye, okültasyona uğratmaya[9] veya yok saymaya çalışmaktadır. Dolayısıyla benliğimin bana saldıran tarafını reddederim. Bu, duygularımı ifade etmek, **kötülüğü dışarı salmak** için kullandığım araçtır. Bu reddetme tepkisini o anda hiçbir şey durduramaz ve bu mantıklı değildir çünkü içgüdüsel ve bilinç dışı seviyede çalışır. Orada bulunması anlamsız olan bir şey, koruyucu bariyerler, rahatsız eden bir **düşman** söz konusudur sanki. Bu düşman var olma ve hareket etme gücüm üzerinde **hâkimiyet kurar**; bu da beni **baskı altına sokar**. Başkalarının üzerime yönelttiği güç beni baskılar. Deneyimlemeyi reddettiğim bilinç dışı bir korkunun beni tehdit ettiğini hissederim. Bu yüzden **alerjilerim derin seviyede bir toleranssızlığın**; hayata tamamen dâhil olmaya, kendi kendime yeterek yaşamamı sağlayan tüm duygusal desteklerimden kurtulmaya dair duyduğum korkunun bir işaretidir. **Alerjim** yüzünden kendimi etrafımdaki insanlardan **koparır** ve sürekli tetikte kalarak yaşarım çünkü antijenle, alerjik reaksiyonlarımın kaynağıyla temasa geçmekten kaçınmam gerekir. İnsanlardan uzak dururum ve çok az iletişim kurarım. Ayırt etmekte, seçim yapmakta ve hakkım olan yeri almakta güçlük çekerim. Sözlü ve daha çok fiziksel temas aracılığıyla aile üyelerime yakınlaşma ihtiyacı hissederim. **Alerjik** reaksiyon gösteren insanların kilit özellikleri genelde **yeteri kadar iyi** olmadıklarını düşünmeleridir. Diğer insanlardan ilgi, sempati ve destek görmek isterim. Bu **alerjiyi** sevilmek için mi kullanıyorum? Mümkün. Durum ne olursa olsun, kesin olan bir şey var: Kendime ait bir tarafı reddettiğim ve bilinç dışı mücadelem büyük olduğu için **alerjik reaksiyon gösteririm. Bu benim direnişim, "hayır" deme şeklimdir**. Kendime ait bir tarafın geri püskürtüldüğünü hissetmem (genelde inkâr ettiğim cinsel isteklerimi) duyularımı isyan ettirir çünkü onlar hayatı dolu dolu yaşamak istemektedir. Belli durumlara hayır demeyi öğrendiğimde, kendimi yeni durumlara evet demeye açmış olurum. Kendi evrenim içinde bana uygun olana karar verme gücüne sahibim. İnsanlar birçok şeye **alerjik reaksiyon** gösterebilir: yiyeceklere, nesnelere, şekillere, kokulara. Yani beş duyuyla (özellikle hafızaya dair en güçlü duyu olan koku olma duyusuyla) ilgili her şeye. Zihnim iyi veya kötü çok sayıda izlenim kaydeder. Eğer bir şeye **alerjim** varsa bunu, zihinsel olarak, içgüdümün o anda bastırdığı **iyi veya kötü** belli bir hatırayla ilişkilendirmiş olmam mümkündür. Bir **alerji** geçmişte yaşanan ve beni hâlâ engellemeye ya da rahatsız etmeye devam eden bir duruma gönderme yapar. Bazen hafızamdaki belli olayları daha fazla hatırlamak istemem; bu durumda vücudum bana neyi unutmayı tercih ettiğimi hatırlatmak için yönetimi devralır. Bir **alerji** genelde bir nesneden, bir hayvandan ya da bir insandan **koparıldığımı** hissettiğim zaman gün yüzüne çıkar (örneğin aniden biten bir ***yaz*** aşkının ardından). Ne zaman

9 Bilinçli hafızayı ya da duyarlılığı silmek.

bana o mutsuz, rahatsız edici olayı hatırlatan bir durum yaşasam, bu **alerjik reaksiyonu** gösteririm çünkü belli seviyede vücudum (duyularım) her şeyi hatırlar ve bunu hücrelerimin içine kaydeder. Sevdiğim bir insanı kaybettiğimde ve yas sürecini bitiremediğimde, bana o insanı, dolayısıyla kabul etmediğim nihai ayrılığı hatırlatan bir şeye karşı **alerjik reaksiyon** geliştirebilirim. Bu durumda **cildim** bu ayrılıkla ilgili yaşadığım üzüntüye tepki gösterir. Eğer deneyimlediğim duruma büyük bir endişe eşlik etmişse, sinüslerim bundan etkilenecektir (**saman nezlesi** ve hapşırma). Böyle bir vakada, bir durum bana "güzel kokmaz" ve ben o durumdan "uzaklaşmak" isterim. Eğer **sinüzite** dönerse, söz konusu durumdan kurtulamadığımı ve sıkıştığımı hissederim. Eğer hâkim olan duygu korkuysa, **alerjim** kendini daha çok **öksürme** (nefes almada zorluk) şeklinde ifade edecektir. Eğer yaşarken zorluk çektiğim durum ayrılığın kendisiyse, alerjilerim çoğunlukla **cilt hastalıkları** olarak kendini gösterir (egzama, kurdeşen, dermatit). **Besin alerjisi** (örneğin şeker ve alkolikler için alkol) çok sevdiğim bir şeye **hayır** demek zorunda kaldığım bir deneyimle ya da bir durumun içinde olmakla ilgilidir; beraberinde hayal kırıklığı getirir ve sonunda ona karşı **alerjik reaksiyon** gösteririm. Genelde yeni veya maceralı bir şeylere duyulan korkudur, hayata duyulan güven eksikliğidir. Hayatın sıradan ve basit olduğunu düşünerek kendimi bu tarz bir keyiften mahrum bırakmak zorundaymışım gibi hissederim. Neyle yüzleşmekten kaçıyorum? Bana bu kadar güçlü bir tepki verdiren şey ne? Beni içeriden bu kadar çok korkutan şey ne? Kendimden ısrarla uzaklaştırmak isteyeceğim kadar güvenmediğim bir şey mi var? Neyi kontrol etmek ya da neyin üzerinde güç sahibi olmak istiyorum ama elimden kaçırdığımı hissediyorum (biraz anoreksi vakasında olduğu gibi; özellikle akut **besin alerjilerinde** beni öldürme riskini düşünerek ne yediğimi kontrol etmek zorunda kalırım)? Bazen zihnim sesteş kelimeler aracılığıyla belli durumlardaki maddelerle ilişki kurar. Örneğin kendimi dine adamak için çok sevdiğim işimden ayrılmak zorunda kalırsam ve biri bana "at artık o işi aklından" dediyse, hayvan olan ata karşı alerjik **reaksiyon** gösterebilirim. Yıllar sonra bu değişimi kabul ettiğimde ve tamamen entegre olduğumda **alerjim** ortadan kaybolacaktır. Bir başka örnek ise şu şekildedir: Yeni doğan bir bebeğin güle **alerjisi** olduğu fark edilir. Peki bebeğin neden **güle alerjisi** vardır? Çünkü aylar önce annesi doğuma yetişmeye çalışırken, kendisine gülümseyerek moral vermeye çalışan kocasına "*Sen daha gül bakalım, acele etmezsen hastanede değil, burada doğuracağım,*" demiştir. Gül eş sesli bir kelimedir; hem **gülmek** fiiline hem de **çiçek olan güle** gönderme yapar. Dolayısıyla bir alerjinin temelinde her zaman bir ürün veya durumla bağlantılı öfke veya tatminsizlik duygusu vardır; bana bütünleşmem veya farkında olmam gereken o rahatsızlığı hatırlatır. Bir **alerji** yaşam çerçevem değiştiğinde ya da bu durum beni tedirgin ettiğinde ortaya çıkar. Beni mutlu eden güzel bir olay olsa da referanslarım değişir. Örneğin yeni bir işe başlama ya da yeni bir eve taşınma beraberinde bir güvensizlik duygusu getirir ve bana kendimi korumak zorunda olduğumu

düşündürebilir. Kendime olan güvenim azalır ve sürekli "başım dönüyormuş" gibi hissederim. Kendi değerimin farkında değilken; eşime, çocuğuma ya da en yakın arkadaşıma haddinden fazla değer verir hale gelirim. Bilinç dışı bir yerden bu beni rahatsız eder ve o insana karşı **alerjik reaksiyon** gösterir hale gelebilirim.

Hayatımı ve korkularımı tüm **kalbimle** kabul etmeye ↓♥ başlamak bütünleşme sürecini harekete geçirecek ve varlığımı karmaşık hale getiren **alerjiler** evrene geri dönecek. İç huzura ve özellikle **sevgiye** ihtiyacım var. Açık kalacağım ve her şey yoluna girecek. Kendi değerimin farkına varmayı ve sorunların kökenine inmeyi kabul ediyorum↓♥. İçimdeki mutluluğu keşfedebilirim. Güzelliğimi ve tüm kutsal niteliklerimi kabul ederek ↓♥ etrafımdaki insanlarla uyum içinde olacağım ve hayal kırıklığım kaybolacak.

ALERJİLER — ANTİBİYOTİK ALERJİSİ

Antibiyotik[10] (anti=karşıt, bio=hayat) bakteriyel kökenli hastalıklarda mikroplara karşı mücadele eden bir maddedir.

Ama mikroplar aynı zamanda hayatı temsil eder. Dolayısıyla bir tezat söz konusudur. Eğer antibiyotiğin görevi içimdeki bir yaşam formunu "öldürmekse", o zaman neden **antibiyotiğe alerjim var**? Muhtemelen belli yaşam formlarını ve varlığımda yaşayan belli durumları reddettiğim için (daha iyi ya da kötü olan çeşitli deneyimler).

Bu deneyimleri kabul etmek ↓♥ konusunda **bilinçlenmem** gerektiğini biliyorum; benim için çok zor olsalar da, onlardan alacağım dersler var. Yaratıcı potansiyelime güveniyorum.

ALERJİLER — ARI VEYA ARI SOKMASI ALERJİSİ

Yakın çevremin beni sürekli **tedirgin ettiği** veya **eleştirdiği** izlenimine kapılırım. Bu, benim kendimi sürekli "iğneleniyormuş" gibi hissetmeme sebep olur. Vücuduma fiziksel olarak bir iğne battığında ise saldırıya uğradığımı hissettiğim tüm durumlarda içimde biriktiğim nefret tetiklenir. Saldırılardan kaçınmak için içime kapanma eğilimi gösteririm. Kendimi değersiz hissetme noktasına gelirim. Saldırganın iğnesinde yer alan "zehir" toplumun, ailemin ya da eşimin beklentilerine göre yaşayarak kendi hayatımı ne kadar çok zehirlediğimi hatırlatır. "Kraliçe Arı" olmak isterim ama hayatımı diğerlerine tıpatıp benzeyen "işçi bir arı" olarak sürdürürüm. Bir kurban gibi yaşarım. Kaderci ve şüpheci bir insan olurum.

10 İngiliz doktor ve bakteriyolog Sör Alexander Fleming (Darvel 1881 – Londra 1955) penilisini 1928'de keşfetti, 1939'da üretti ve 1941 yılında insanlar üzerinde denedi. Böylece antibiyotik devrini başlatmış oldu.

Olayların güzel ve etkileyici taraflarına bakmayı kabul ediyorum↓♥. Artık kurban olmamayı kabul etmemle ↓♥ birlikte, arılar/böcekler kendilerine başka kurbanlar arayacak! Kendime uygun olan yeri sahiplenmeyi öğreniyorum; etrafımdaki insanlardan aldığım eleştirileri nasıl azaltabileceğimi ve insanların benim hakkımda ne düşündüğünü nasıl daha az önemseyebileceğimi sorguluyorum. Kendime **kalp** ♥ gözüyle bakıyorum ve gerçek değerimi kabul ediyorum↓♥.

ALERJİLER — AT ALERJİSİ

At cinselliğin içgüdüsel yönüyle ilişkilidir. Bir içgüdü daha çok ilk *çakra* (ya da koksiks)[11] ile bağlantılı olduğundan, korkum "bayağı cinsel içgüdülere sahip olmak" üzerine odaklanır; kendini bu güçlü ve cesur hayvana karşı geliştirilen **alerji** ile gösterir. Eğer cinselliği kendim için yeteri kadar "spiritüel" bulmuyorsam, içimin derinlerinde cinselliğe daha fazla spirütüellik katmama yardımcı olması için bu deneyimleri yaşama isteği hissedebilirim.

Kendimi daha iyi tanımama ve daha çok tatmin olmama yardımcı olması için yeni deneyimlere açık olmayı kabul ediyorum↓♥.

ALERJİLER — BALIK VEYA DENİZ ÜRÜNLERİ ALERJİSİ

Kolay "kandırılan" bir insan olduğum anlamına gelen "**balık gibi olmak**" ifadesini deneyimlerim. Dolayısıyla **alerjim saf davrandığımı düşündüğüm** bir veya birden fazla durumla ilgili hissettiğim **hayal kırıklığını** ifade eder.

Yerimi almayı ve hayatın ders çıkarılacak bir deneyimler dizisi olduğunun **farkına varmayı** kabul ediyorum↓♥. Kendime olan güvenimi ve sorumluluk duygumu artırdıkça, bu hayal kırıklığı sönecek ve bu **alerji** yok olacak.

ALERJİLER — ÇİLEK ALERJİSİ

Çilek alerjisi sevgi ve zevk alma (sevgi yemek ya da uyumakla birlikte en temel olan ihtiyaçlardan biridir) duygularıyla tezat oluşturan hayal kırıklığı ile ilişkilidir. Bu **alerji** bir insan ya da bir durumla ilgili deneyimlediğim ya da tam olarak deneyimlemediğim bir olaydan kaynaklanıyor olabilir. Nefret ve hayal kırıklığı suçluluk duygusuyla bir araya gelince içimde bu **alerjiyi** başlatabilir. Bir insan olarak zevk alma duygusu hayatımın öyle bir parçasıdır ki güçlü **çilek alerjisi** krizleri nefes almada zorluğa neden olabilir ki bu ölümle bile sonuçlanabilir. Akciğerler yaşamı temsil eder ve ben bu **alerji** kriziyle karşılanmamış temel bir ihtiyacı öne çıkarırım. Bu noktada yemek yediğim ya da uyuduğum zaman kendime verdiğim şeyin **sevgi** olduğunu bilerek temel ihtiyaçlarımın **farkına**

11 **İlk çakra:** Omurganın tabanında, koksiks seviyesinde yer alan, vücudun yedi ana enerji merkezinden biri.

varmam önemlidir. **Çilek alerjisi** aynı zamanda bir insanın bir yerine karşı hissetmiş olabileceğim bir duygudan ya da o insanın benim hakkımda hissetmiş olabileceği bir duygudan kaynaklanıyor olabilir. Örneğin bir kişinin sevmediğim bir yüzü olduğuna işaret etmek isteyerek, kendi kendime "*Bu adamdaki çiçek lekesini de hiç sevmiyorum,*" demiş olabilirim. Bu, aile üyelerinden biriyle de ilgili olabilir ve var olan uyuşmazlığı görmek beni mutsuz eder.

Aramızdaki herkesin kendine ait bir bireyselliği, nitelikleri ve korkuları olduğunu kabul etmek ↓♥ zorundayım. Unutmamalıyım ki her varoluş parlayan bir kıvılcıma sahiptir.

ALERJİLER — GÜNEŞ ALERJİSİ

Güneş aktif prensibin ve yang enerjisinin temsilcisidir. Dolayısıyla babayı simgeler.

Eğer **güneş alerjim varsa**, babamla olan temasım (hem fiziksel hem de sembolik) benim için acı ve rahatsızlık kaynağıdır. İlişkimiz acı verici, yakıcı veya boğucu olabilir, bazı durumlarda birdenbire kesilebilir. Bu temas kopuk, bozuk ya da çok istilacı bir hal almış olabilir. Her durumda ayrılmak veya kopmak zorunda kaldığım bir kişi veya bir durumla ilgili yaşanan bir çatışma, anlaşmazlık veya hayal kırıklığı söz konusudur. Bu da üstesinden gelemediğim ve bir yetişkin olarak etkilerini hâlâ taşıdığım acı verici bir tepkiye sebep olur. Aynı zamanda kendi içimde babamı kabul etmeyi ↓♥ reddediyor olabilir miyim?

Beni rahatsız eden şeyi görmeyi ve güven duygusuyla birlikte güneş ışıklarının (ve babamın!) bana dokunmasını kabul ediyorum↓♥. Kendimi **kalbimin** ♥ derinlerinde çürüyen bu duygulardan kurtarıyorum. Güneş **ışık**, sıcaklık ve hayat kaynağı. İç güneşimle temas kurmayı seçiyorum; sorumluluk almak, özgür hissetmek ve kendi kaderime ulaşma yolunda parlamak için geçmişle barış imzalıyorum.

ALERJİLER — HAYVAN ALERJİSİ (GENEL)

Hayvanlar doğal bir içgüdüye ve cinselliğe sahiptir; her hayvan **sevginin** bir yönünü temsil eder. Bir **hayvana (ya da tüyüne) gösterilen alerjik reaksiyon** genelde o hayvanın benim için temsil ettiği içgüdüsel veya cinsel tarafa olan **direnci** yansıtır.

Cinselliğin tüm yönlerini kabul ediyorum↓♥. Ayrıca hem bilinçli hem de bilinç dışı isteklerimi kabul ediyorum ↓♥ çünkü onlar benliğimin ayrılmaz parçaları.

ALERJİLER — KEDİ ALERJİSİ

Kedi, görünmeyen şeyler konusunda çoğu insandan daha hassas bir hayvandır. Bünyesinde hassasiyeti ve nezaketi barındırır. **Kedi alerjisi** kişili-

ğimin "hisseden" (feminen) tarafı ile ilişki olabilir ama buna dair somut bir kanıtım bulunmayabilir. Mantıklı bir kanıtım olmadığı için de toleranssızlık yaşayabilirim. **Kedinin** (ya da dişi **kedinin**) feminen cinsel tarafı;[12] nezaket, cazibe ve hassasiyet gibi **tüm kadınsı özellikleri** simgelediği açıktır. Örneğin nezaket görme ihtiyacı ve buna duyduğum korku arasında ikilik yaşarım. Yasak, suçluluk duygusu ve hatta ölümden kaynaklanan, cinsellikle bağlantılı bir endişe söz konusudur. Bu yüzden almayı veya göstermeyi reddettiğim bu yönleri kabul etmeliyim↓♥.

NOT: **Kedi hassasiyeti** *kedi morfolojisinin temel olarak vücudun dış sınırına yoğunlaşan bir sinir sistemine sahip olmasıyla açıklanır. İnsanlarda ise sinir sistemi daha çok vücudunun içinde yoğunlaşır. Bu özel morfoloji kedileri titreşimlere, insanların ve mekânların özel enerjilerine, daha doğrusu bir insanın ya da mekânın* ***yaydığı*** *enerjiye çok daha* ***hassas*** *bir hale getirir.*

ALERJİLER — KÖPEK ALERJİSİ

Köpeklerin "*insanların en sadık dostu*" olduğu söylenir, dolayısıyla bu tip bir **alerji** yaşadığımda içinde arkadaşlıkla bağlantılı hangi insanın veya durumun içimde öfkeye yol açtığını sorgulayabilirim. Eğer **köpeklere alerjim varsa**, arkadaşlıkla ilişkilendirdiğim cinselliğe karşı agresif bir tavır ve hatta belli bir derecede şiddet gösterebilirim. Cinsellik, arkadaşlık ve **sevginin** hayatımdaki yerlerini tam olarak tanımlayamamaktan kaynaklanan bir huzursuzluk yaşayabilirim. Bu durum içimdeki öfkenin patlamasına sebep olur ve kendini bir **alerji** şeklinde gösterir.

Hayatımın an itibarıyla gri bir alanda duran belli durumlarını aydınlığa kavuşturmak için arkadaşlığın sınırlarını çizmeyi ve bu sınırları dikkatlice tanımlamayı kabul ediyorum↓♥. İhtiyaçlarıma ve seçimlerime saygı duyuyorum.

ALERJİLER — POLEN ALERJİSİ *Bkz: ALERJİLER — SAMAN NEZLESİ*

ALERJİLER — SAMAN NEZLESİ

Bu **alerji** temel olarak çiçeğin **erkek ögesi** olan polene karşı gösterilen reaksiyondur.

Bu erkek öge üremenin ve döllenmenin sembolüdür. Bu **alerji** genelde gözleri, burnu ve sinüsleri etkiler. **Alerjinin** temelinde hayatımdaki bir duruma, geçmiş bir hatıraya, hatta kişiliğimin bir tarafına karşı gösterdiğim **direnç** vardır. Hayatımın önceden programlanmasını istemem. Dolayısıyla genelde bilinç dışı bir yerden bir **cinsellik şekline ya da bu şeklin belli yönlerine** direnç göstermem mümkündür. Özellikle de cinsellikle ilgili hissettiğim şeyden

12 Ayrıca bkz: Feminen prensip.

"iyi kokular gelmiyorsa." Bunun altında üreme korkusu olabilir. Zamanın çok çabuk geçtiğini gören, çocuk sahibi olma ve bir aile kurma hayalinin zaman geçtikçe ortadan kaybolacağından korkan bir yetişkin miyim? Çocuk sahibi olmakla ilgili sayısız soruyla mücadele eden bir ergen miyim? Özellikle **alerjinin** yeniden ortaya çıktığı her yeni mevsim başlangıcında kendini gösteren, zamanın akışına karşı bir direnç ve kabullenememe durumu da söz konusu olabilir. **Saman nezlesi** aynı zamanda bir insandan koparıldığımda yaşadığım yoğun duygularla da ilgili olabilir. **Polen alerjisi** hayatla karşı karşıya gelmekte ve yeni bir macera yaşamakta çektiğim zorluğu bana geri getirir. Yenilikler beni korkutur, hayatımdaki değişimlerle yüz yüze geldiğimde kendimi endişeli hissederim. Bir **alerjiyi** pek çok farklı sebepten **kendime çekebilirim** ama kesin olan şey şudur: Nefesim kesilir, boğulurum ya da kendimi bir durumun içinde boğulup kalmış gibi hissederim. İsyan ederim, ortada bana uygun olmayan bir şey vardır ama birilerini mutlu etmek için aynı şeyi yapmaya devam ederim ve boğulurum. Birilerinin etkisi altında kalarak fikirlerimi değiştiririm, her şeyi yapmaya hazır olurum ve boğulurum. Söylenmesi veya yapılması gereken şeyler söz konusu olduğunda kendimi **boğuluyormuş gibi** hissedebilirim; özellikle de yerimi almakta ve hayır demekte zorluk çekiyorsam. Suçluluk duygusu yaşamaya yatkın olurum. Kendimi değersiz hissederim ve başkalarının tepkilerinden korkarım. Kendimi reddederim ve beni rahatsız eden şeyi kendimden uzaklaştırmak isterim. Kendimi ***sefalet*** içinde bulmaktan korkarım. Bununla birlikte eski alışkanlıklarımın içinde mahsur kalırım. Birbiri ardına gelen mevsimler sürekli aynı etkiyi yaşattıkça sertleşirim. İstediğimi elde etmek için manevra yaparım... Programlamayı görüyor musunuz? Bu programlama zihinsel (ağlama gibi) ya da mevsimsel olabilir çünkü yaz ayları bu alerjinin ortaya çıkması için idealdir, özellikle de yılın bu en güzel zamanı boyunca daha az şey yapmak için bir bahaneye ihtiyacım varsa. Bazı insanlar yedi seneye kadar uzanan periyotlar boyunca **saman nezlesi** yaşarlar! Şimdi bu durumu hemen değiştirmenin ya da en azından durumun **farkına varmanın** tam zamanı. Angaryalarla uğraşmak ya da özel bir yere gitmek söz konusu olduğunda insanları reddetmeyi başaramadığımdan, **saman nezlesini** bazı durumlardan kaçınmak için bir araç, geçerli bir sebep haline getirmiş olabilirim. Saman nezlesi aynı zamanda kendimi farklı hissetmek ve ilgi çekmek için bir araç da olabilir. Bu şekilde insanlar en azından **alerji** sezonu boyunca beni fark etmek zorunda kalacaktır. Yaşamsal alanımdaki, **ışık** baloncuğumdaki[13] yerimi alarak, herhangi bir oyuna gerek duymadan gerçek ışığım altında kendimi diğerlerine açabilirim. Böylece kaçışların ve sırların damgasını vurduğu durumlardan kaçınmış olurum. **Saman nezlesinin** ilk ortaya çıkışı bilinç dışı bir yerden güçlü duygular yaşadığım çarpıcı bir olayla ilgili olabilir. Yılın aynı zamanı her geldiğinde, vücudum bu olayı hatırlar ve **saman nezlesi** tekrar

13 Kendimi bir ışık baloncuğunun içinde hayal edebilirim. Bu canlandırma çevrem karşısındaki korumamı artırır ve bana daha fazla özgüven verir.

ortaya çıkar. Dolayısıyla bu olayın **farkında olmam** bu rahatsızlığın düzenini kırmak açısından önemlidir. Atmam gereken **bilinç** adımını attığım için, gelecekte buna ihtiyacım olmaz. **Saman nezlesi** rahatsızlığımın derindeki sebebini bulmama yardım etmek için bir işarettir. Artık kendimi daha özgür hissedeceğim ve hayatımla ilgili daha fazla sorumluluk alacağım.

Yeni ve yabancı bir cinsellik şekli içerse de benim için iyi olanı kabul ediyorum↓♥. **Sevgi** ve uyum sayesinde her şeyin mümkün olduğunu biliyorum. Yalnızlığımın dışına çıkmayı ve insanlara doğru adım atmayı kabul ediyorum↓♥. Çünkü artık ilgi çekmek için bu **alerjiye** ihtiyacım yok. Çünkü farklı ve eşsiz olduğumu biliyorum.

ALERJİLER — SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ ALERJİSİ

Süt dünyaya ilk geldiğimiz anlardan itibaren annemizle olan **temasımızı** temsil eder. Süt hayatımın ilk haftaları boyunca büyümek için ihtiyacım olan besinlerin hepsini almamı sağlayan eksiksiz bir gıdadır. Aslında, ben bu **sütü** annemle olan **temasımdan** alırım, bu gıda aynı zamanda **annemden aldığım sevginin** en büyük işaretidir. Bu yüzden etrafımdaki insanlar arasında özdeşlik kurduğum biri varsa (annem ya da "anne rolünde olan bir kişi") ve ben ona yüklediğim rolle ilgili hayal kırıklığı yaşıyorsam, bu, **süte neden alerjim olduğunu açıklayabilir**. Bu insanın bana yönelttiği ilgi ve hatta eleştiri formuyla ilgili hayal kırıklığı yaşıyor olabilirim ki bu da onunla olan "temasımı" tatsız hale getirebilir. Kendimi aynı zamanda kapana kısılmış, bağımlı ve birinin merhametine kaldığım bir durum içinde bulabilirim. Hayatım onun beni besleyip beslememe kararı vermesine bağlıymış gibidir ve bu çok sinir bozucu ve acı vericidir. Ya da ona fazla bağlanan kişi ben miyim? Eğer bu **alerji** doğumumdan beri mevcutsa annemin bana hamileyken nelere karşı hayal kırıklığı veya korku hissettiğini, bana aktardığını ve bu **alerjiyi** yaşamama sebep olduğunu bulmam gerekir. Kurduğum bu yakınlık beni şu soruları sormaya itebilir: "Bu da kim? Annem mi?"

Anne ve çocuğu arasındaki bağ insanoğlunun yaşamını sürdürmesi açısından önem taşıyan özel ve temel bir bağdır. Ben de bu bağa sahibim. O yüzden bu durumun içine **sevgi** katmayı ve bu bağ ile ilgili duygularımı uyumlaştırmayı kabul ediyorum↓♥.

ALERJİLER — TOZ ALERJİSİ

Toz kir ve **pislik ile bağlantılı olduğundan**, eğer **toza alerjim varsa**, bu, hayatımın "kirli ve pis" olduğuna inandığım tarafları ile ilgili bir güvensizlik yaşadığım anlamına gelir ve muhtemelen bu korku kendini cinselliğimde gösterir. Eğer **toza alerjim varsa**, dikkatimi yoğun bir şekilde kendime olan güvenime yöneltmem gerekir. **İncil'deki bir ifade** "*Topraktan yaratıldın ve yine toprağa döneceksin,*" der ve belli durumlarda yaşayabileceğim veya hissedebi-

leceğim anlamsızlık duygusunu çok güzel ifade eder. *"Her şey bir toz bulutunun içinde uçuşuyor,"* ifadesi de psikolojik, duygusal veya materyal olarak üzerime aldığım bir durumla ilgili yaşadığım anlamsızlık duygusuna gönderme yapar. Sevilmek ve kabul edilmek ↓♥ için elimden geleni yaparım çünkü yeteri kadar iyi olmadığımı hissederim. Bu öz eleştiri insanların benden uzaklaşmasına sebep olabilir. **Toz alerjisi** ile bağlantılı hiçbir fiziksel belirti göstermesem de, "temizlik manyağı" yani aşırı temizlik düşkünü olabilirim. Artık hangi tarafımın cinselliği kirli bulduğunu araştırabilir ya da kirlenmekten korkup korkmadığımı irdeleyebilirim.

Kendime ve yaptığım her şeye değer vermeyi kabul ediyorum↓♥. Vücudumun her yönünü ve her tarafını kabul etmeyi ↓♥ öğreniyorum. Vücudumu bir bütün olarak görüyorum. İçimin derinlerindeki gizli duyguları görmek için kendime zaman vererek kendimi daha iyi tanıyacağım; bu bana hayatımı neşe ve yaratıcılık içinde yaşamam için olağanüstü bir güç sağlayacak.

ALERJİLER — TÜY ALERJİSİ

Bana **"yere çakıldığımı"**, daha özgür ve mutlu olmak için **uçamadığımı** hissettiren birine veya bir duruma **alerjik reaksiyon** mu gösteriyorum? O halde daha mutlu olmak için **kavuşmak istediğim özgürlük ile herhangi bir durum arasında kendimi sıkışmış**, dolayısıyla öfkeli hissediyor olabilirim. Kendimi "**tüy** döktüğüm" ya da "**tüylerimin** yolunduğu" bir durumun içinde bulmuş ve buna sınırsız şekilde sinirlenmiş olabilirim.

Dünyanın benimle ilgilendiğini, mutlu olmak için ihtiyacım olan her şeyi bana verdiğini biliyor ve kabul ediyorum↓♥.

ALERJİLER — YER FISTIĞI (EZMESİ VEYA YAĞI) ALERJİSİ

Yer fıstığı yağı veya **ezmesi** yemek küçükken yaşadığım, bana kötü zamanlar geçirten ve beraberinde getirdiği pişmanlıkların bugüne kadar uzandığı bir hatırayı etkinleştirir. Geçmişte hak ettiğim parayı almadığıma ve kıymetimin bilinmediğine inandığım bir işte çalışmak zorunda kaldığım izlenimine kapılmış; çalışmaya devam etmiş ve bu durumu ***çirkin***, tiksindirici bulmuş olabilirim. Hatta bugün bile küçük paralara aralıksız çalışıyor olabilirim. *"Bir avuç fıstık parasına"* çalışmak içten içe öfkeden çıldırmama sebep olur. Bana bu duyguyu yaşatan olayı ya da durumları tanımlamaya çalışarak, duygusal hafızamı değiştirebilir ve bu sorunu çözebilirim.

Hayatımın tüm alanları hakkında **farkındalık** sahibi olmayı kabul ediyorum↓♥. Hayattan yardım aldığımı ve hayatın benim için nispeten kolay olduğunu hissediyorum. Çocukluk hafızama kaydetmiş olabileceğim zorlu hislerimi dengelemeye yardımcı olması için bu iyilik duygusunu büyütüyorum.

ALIN

Alın beyin seviyesinde yer alır; başımın bir parçası olduğundan bireyselliğimi, olayları ve hayatımı mantık çerçevesinde nasıl ele aldığımı temsil eder. Aynı zamanda irademe ve görüş gücüme gönderme yapar. **Alnımın** formu ve özellikleri bana sorumluluklarımla nasıl ***yüzleştiğimi*** gösterir. Zihnimin açıklığı alnımın genişliği ile ifade edilir. **Alnımın** darlığı sert bir insan olduğumu ve kendimi yeni fikirlere açmam gerektiğini gösterir. Alnımda meydana gelen bir **yara** veya **rahatsızlık** diğer insanlardan farklı olan ve çevremi[14] rahatsız etme riskini göze alamadığım için sahip çıkmakta zorlandığım (diğer insanlardan farklı) fikir veya düşüncelerimle ilgili korku ya da suçluluk duygusu yaşadığımı söyler. Genelde insanların aşağılama ve hakaretlerine maruz kalırım. Kendimi sürekli düşünürken yakalarım ve entelektüel kapasitemi küçümsemeye eğilim gösteririm. Büyük problemleri çözebilmek için diğer insanlara karşı çıkmak hoşuma gider; bu şekilde öz saygımı artırdığımı düşünürüm ama bu tamamen yüzeysel bir durumdur. "Dikbaşlı" bir insan imajı çizmek isterim.

Kişisel bütünlüğümün çok önemli olduğunu kabul ediyorum↓♥; kendime saygı duymak için bunun hayati olduğunu biliyorum. Diğer insanların fikirlerine açık kalıyorum ve farklı bir fikre sahip olmaya hakkım olduğunu biliyorum. Benim olan alanı koruyabilmek için ***sınırlarımı*** tanımlıyorum.

ALIŞKANLIKLAR *Bkz: BAĞIMLILIK*

ALKOLİZM *Ayrıca bkz: ALERJİLER, DİL KANSERİ, SİGARA, BAĞIMLILIK, UYUŞTURUCU, KAN — HİPOGLİSEMİ*

Alkollü içeceklerin kötüye kullanılması bir dizi rahatsızlığa sebep olur: Fiziksel olarak vücut değişir ve gerilir, beynin kapasite ve işlevleri azalır; sinir sistemi **gergin**, kas sistemi **aşırı gergin** hale gelir. Diğer tüm bağımlılık çeşitlerine benzer şekilde, **alkolizm derin bir duygusal veya iç hayata dair boşluğu**, varlığımı gerçek anlamda "zehirleyen" kendime ait bir tarafı doldurma ihtiyacı duyduğum zamanlarda kendini gösterir. Aşırıya kaçarak içki içmenin farklı sebepleri olabilir: Durum ne olursa olsun (çatışma veya diğer) bazı şeyler bana iyi ve uygun gelmediği için **gerçekliğimden kaçmak**; otoriteye (özellikle babaya) ve bir gün üzerimdeki örtüyü kaldırma ihtimallerinden korktuğum için sevdiğim insanlara yönelik korkularıma direnmek; ilerlemek, konuşmak, insanlarla yüzleşmek için **cesaret** almak (çakırkeyifken engellerime daha az kafa yorarım, dolayısıyla daha açık olurum); kendimi güçlü hissetmek bunlardan bazılarıdır. Alkolizm duygusal bir ilişkide kendimi güçlü olan taraf gibi hissetmemi sağlar

14 Ergenlik döneminde akneler özellikle alın seviyesinde çıkar. İsyan eden, ailesine karşı çıkan ya da meydan okuyan kişi çocuktur.

çünkü karşımdaki insan durumumdan rahatsız olup beni alttan alma eğilimi gösterir. Alkolizmle birlikte benim için tehlikeli sayılabilecek durumları göremez hale gelirim. Aslında **suçluluk**, **yanlış anlaşılma**, **endişe** gibi hisler yaşar; **bir çeşit terk edilmişlik** (aile veya diğer) duygusunun içinde debelenirim. Kendimi **faydasız**, **değersiz**, beceriksiz, bayağı hissederim; ne kendim için var olmayı ve hareket etmeyi başarabilirim ne de başkaları için! Kendimi aşırı sert prensiplerin içine hapsederim. **Sevgiyi** ve mutluluğu hak etmediğimi düşündüğümden, kendimi kimsenin beni anlamadığı soğuk bir çevrenin içinde bulurum. İnsanlarla değil, alkolle sağlam ilişkiler kurarım, öyle ki alkol "en yakın arkadaşım" haline gelir. Toplum içinde kendime yer bulamam. Geçmişte çok **hızlı yaşayarak** hızın, yüksekliğin, doğanın sarhoşluğunu tatmış olabilirim ama artık bunların hiçbiri hayatımda yoktur. Bu yüzden "küçük bir desteğe" ihtiyaç duyarım. Üstesinden gelmekte zorlandığım bir üzüntüyü veya başka herhangi bir duyguyu bastırarak bir çatışmadan ya da beni inciten bir durumdan kaçmak isterim. İnsanlar tarafından desteklenmediğimi hissederim ve aradığım desteği **alkolde** bulurum. **Alkolizm** kendimi gergin hissetmeme sebep olan bir veya daha fazla durumla ilgili olabilir. Bir kadeh içki içtiğimde, bu gerginlik azalır ve ben aradaki bağlantıyı şu şekilde kaydederim: Gerginlik → alkol →→→ mutluluk. Bu benim için şu anlama gelir: "Gergin olduğumda biraz **alkol** içersem kendimi daha iyi hissederim." Bu bağlantının bir sonucu olarak gerginliğe karşı **otomatik bir cevap** geliştirebilirim. Bu cevap kendimi her gergin hissettiğimde beynimde "daha iyi hissetmek için içki içmeliyim" şeklinde kayıtlı durur. **Alkolizmin** bir kaynağı da çocukken aile üyelerinden birinin (genelde anne veya babanın) **alkolik** olduğunu deneyimlerken yaşadığım zorluk olabilir: Kavganın eksik olmadığı, bazen fiziksel ve psikolojik şiddetin ve her çeşit istismarın yaşandığı bir ortamda büyümüş olabilirim. Hatta içinde yaşadığım ve bana iyi gelmeyen aileyle bağlarımı koparmak bile isteyebilirim. Sonra ahlak duygumda bir azalma olur: Sıklıkla yaşanan kavga sahneleri ebeveynlere ait imajı değersiz görmeye başlamama ve etnik yapılarla bütünleşmede zayıflık yaşamama sebep olur. Gözümde yerle bir olan o evde hayatımı idame edemeyecek durumda olduğum için, anne babamı barıştırma isteği bile duymuş olabilirim. Bazı ailelerde alkol alışkanlığı eğitimle desteklenmiş olabilir, yetişkinler çocukken alkolü bana bir oyun gibi tanıtmış ya da düzenli alkol kullanımının **normal** bir şey olduğu izlenimini vermiş olabilir. Bundan kaynaklanan nörotik rahatsızlıklar ve kişilik değişimleri yetişkin olduğumda **alkolizmin** güçlü faktörleri haline gelebilir. Hatta beslenme eksiklikleri bir kişiyi **alkolün** sağladığı bir besinsel tamamlayıcılığı aramaya itebilir. **Alkolizm** hipoglisemik durumlara neden olabilir çünkü **alkol** molekülleri hızla ama geçici olarak kan şekerine dönüşebilir. Bu bir **alkolik** olarak **alkol** tüketmeyi bıraktığımda neden kendimi fazla miktarda kahve (**kafein** uyarıcı bir kaynaktır), şeker, şekerleme veya tatlı (şeker kaynakları) tüketirken bulduğumu açıklar. Bazen çok sigara içebilirim çünkü sigara kendimi iyi hissetmek için ihtiyacım

olan uyarıcı kaynağı (kalp ♥ ritminin artışı) sağlar. Hipoglisemi ile bağlantılı olan bu mutsuzluğun kaynağını keşfetmek ve hayatımda buna neyin sebep olduğunu anlamak önemlidir zira bu sebebi henüz ortadan kaldırmış değilimdir. **Alkolizmin** bir diğer sebebi ise alerjiler olabilir, bu şu anlama gelir: Sadece konyak, cin, viski veya biraya alkol bağımlılığı gösteriyor olabilirim. Sadece belli bir içki çeşidinin beni tatmin ettiğini düşünebilirim. Bu durumda buğday, çavdar veya arpa gibi söz konusu içkinin yapımında kullanılan malzemelerden birine veya birkaçına alerjik reaksiyon gösteriyor olmam mümkündür. Kendime neye alerjim olduğunu sorabilirim. **Alkolizm** aynı zamanda küçüklüğümden gelen bir insanı veya bir durumu kabul edememden de kaynaklanıyor olabilir. Eğer küçükken **alkolik** bir kişi bana rızam olmadan cinsel dokunuşlarda bulunduysa ve ben bunu her düşündüğümde kendimi suçlu hissediyorsam, çareyi **alkol** almakta bulabilirim. Eğer alkolik babamın öfkesini kabul edemediysem bağlantı kurarak **babam gibi** öfkeli ve **alkolik** olmam mümkündür. Endişelerimi, geçmişi, geleceği ama özellikle de **şimdiki zamanı** unutmak için alkole başvururum. Sürekli bir biçimde kaçarım; fiziksel dünyadan kaçmak ve böylece devamlı tatminsizlik veren bir rüyanın zorlayıcı gerçekliğinden kopmak için kendime hayal ve fantezilerden oluşan bir dünya, yapay bir heyecan alanı kurarım. Hayatımın gerçek anlamını hiçbir şekilde göremem. Anne babamın veya toplumun normlarına göre yaşarken kendimden uzaklaşırım. Kendimi farklı ve dünyanın geri kalanından kopuk hissederim. Diplomaların ya da önemli unvanların ne önemi vardır? Dünyayı fazla materyalist olarak algılarım ve bu dünyanın içinde nasıl yer alacağımı bilemem. Yaratıcılığımdan ve hayal gücümden uzaklaşarak "diğerleri gibi davranmak" zorunda olduğumu hissederim ve bunu yapmanın bana "**ruhumu**" kaybettirdiği izlenimine kapılırım. Alkol alarak bir süreliğine yalnızlık ve yanlış anlaşılma duygularıyla, diğerleri gibi olmamanın verdiği güçsüzlükle ve kendimi inkâr etme durumuyla temasımı koparırım. Sorumluluklarımı terk edebilir ve bir anlığına kendimi kurtulmuş hissedebilirim. Bu senaryo **alkole** (veya uyuşturucuya) olan bağımlılığımı daha kötüleştirmekten başka bir işe yaramaz çünkü varoluşumla ilgili çok daha tatminsiz bir hale gelirim. Bir hayal dünyasının içine girerek kendimi gerçeklikten koparmak isterim ama ayıldığım anda gerçekliğe tahammül etmek çok daha zor hale gelir, bu da beraberinde depresyonu getirir. Kendi gerçekliğimde yaşamak için asıl olan gerçekliği arkamda bırakmak isterim. ***Bocalarım*, kafam** yerinde değildir; hele ki **sahip olmak istediğim ama anne ve babamın bana hiç göstermediğini düşündüğüm** duygusal bağımlılıkla aynı tipte bir bağımlılık yaşıyorsam... Koşulsuz sevilmeyi çok isterim. Sevgisini almayı başaramadığım, bu yüzden direnç gösterdiğim ve kurtulmak istediğim ya da tam tersine çok özlediğim annemle bütünleşmek isteyebilirim. Bununla birlikte içki içtiğim zaman ifade etmenin imkânsız olduğu şeyleri ifade edebileceğimi bilirim. Bu durumda **alkol** "bilinç dışı konuşmalarımı" yapmak için bir yol haline dönüşür.

Kriz anlarında ayıkken söyleyemeyeceğim şeyleri söyleyebilir, yapamayacağım şeyleri yapabilirim.

Şu andan itibaren hayatımla yüzleşmeyi, kendime zarar vermeyi bırakmayı ve sorumluluk almayı kabul ediyorum↓♥. Geçmiş benim için acı verici olabilir, içki şişem zamanında **en iyi arkadaşım** olmuş olabilir ama artık fiziksel ve ruhsal olarak iyi niteliklerime vurgu yapmanın tam zamanı. Bugünden itibaren hayatımı düzene sokmayı, niteliklerimi ve kendimi sevmeye başlamayı kabul ediyorum↓♥. Başarıya giden yolda ilerliyorum. Kendime saygı duyacağım; geçici veya kalıcı bir kaçış ve umutsuzluk halinde durmak yerine, sorunlarımla (deneyimlerimle) başa çıkmak için daha kolay yollar bulacağım. Farkımı kabul ediyorum↓♥, bu farkı tamamen kabulleniyorum↓♥. Eşsiz özelliklerimin kendilerini ifade etmesine izin veriyorum. Artık toplumun beklentilerini tatmin etmek zorunda olmadığımın farkındayım. İç bütünlüğümün büyümesine izin veriyor, insanların ve evrenin bana vermek istediği sevgiyi ve nezaketi içiyor, kendimi tıka basa alkolle "doldurmaya" ihtiyaç duymuyorum.

ALOPESİ *Bkz: SAÇ — SAÇ DÖKÜLMESİ*

ALT SIRT *Bkz: SIRT — SIRTIN ALTI KISMI*

ALTINI ISLATMA *Ayrıca bkz: ENKONTİNANS (DIŞKIYI TUTAMAMA, ÇİŞİ TUTAMAMA)*

Bir çocuğun uykusunda altını ıslatması aile içindeki ya da okuldaki bir **otoriteye karşı** hissettiği belli duygular hakkında fikir verir. **Geceleri altını ıslatan bir çocuksam** bu; cezalandırılma, çevremdeki insanları mutsuz etme ya da sevilmeme korkusuyla bütün gün içimde tuttuğum duyguları serbest bırakma şeklim olabilir (idrarın temsil ettiği şey budur). Altımı ıslatarak, yaşadığım derin ***rahatsızlığı*** ifade ederim. Gün boyunca o kadar çok baskı yaşarım ki gece olunca bu baskıyı serbest bırakma ihtiyacı duyarım. Bu baskı çoğunlukla ailemden veya okul çevremden kaynaklanır. Altımı ıslatmak bana karşı "güçlü bir otorite" sergileyen anne babama karşı koyma şeklimdir. Ancak bu, küçük bir intikam niteliği taşır çünkü genelde anne babamda öfke uyandırır. Maruz kaldığım ***denetimle*** ilgili bir çatışma yaşarım. Kendimi gün boyunca ifade edemediğim için, bunu gece yaparım. Yaşadığım şeyle bağlantılı bir gizlilik kavramı söz konusudur: Kimsenin sırrımı keşfetmesini istemem, bu sırrı iyi muhafaza etmek isterim ama hissettiğim şey benden daha güçlüdür ve genelde geceleri odamın karanlığında herkes uyurken açığa çıkıverir. Anne babamın önünde ağlamaktan korkarım, o yüzden de bunu sessizce yaparım. Ağlamama verecekleri tepkiden kaçınmak isterim ama ertesi sabah tepkileriyle yüzleşmek zorunda kalırım... Bazı hayvanlar bölgelerini çişleriyle işaretlerler, ben de bir çocuk olarak bilinç dışı bir yerden

aynı şeyi yapma ihtiyacı hissederim; güvensizlik duygusuna sürüklenerek, ele geçirilmesinden ya da ihlal edilmesinden korktuğum "küçük çocuk bölgemi" tanımlamak isterim. Karanlıkta uyumaya zorlanmak da yoğun bir güvensizlik duygusu yaşamama sebep olabilir. Bir çocuk olarak sevdiğim bir kişiyle veya bir şeyle ilgili yoğun bir ayrılık duygusu yaşıyor olabilirim. Gece boyunca altımı ıslatarak bir nevi "yardım" çığlığı atarım çünkü "sıcaklığa" ihtiyaç duyarım. Aslında yardım çığlığı atan şey utanç duygum ve güçsüzlüğümdür.

Bir ebeveyn veya eğitmen olarak çocuğun otoriteye karşı hassasiyetinin **farkına varmayı** kabul ediyorum↓♥. Çocuğun benim otoriter tavrım yüzünden yaşadığı güvensizlikten kurtulmasına yardımcı olmak için **sevgi** sözcükleri kullanmayı kabul ediyorum↓♥. Sevgi sözcüklerinin çocukta güven duygusu oluşturacağını biliyorum.

ALZHEIMER[15] HASTALIĞI *Ayrıca bkz: AMNEZİ, SENİLİTE*

Bu hastalık beyin hücrelerinde dejenerasyon meydana getirir. Zihinsel becerilerin ilerleyici kaybı demans durumuna sebep olur.

Bilinç dışı bir yerden hayatı sona erdirme, bu dünyayı tek kalemde terk etme ya da **gerçeklikten kaçma** isteği ile karakterize olan bu modern zaman hastalığı gerçekleri ve hayatımdaki belli durumları kabul etme↓♥, yüzleşme veya bunların üstesinden gelme konusunda yaşadığım kronik yetersizlikle ilgilidir. Bunun sebebi korkmam ve yaşamayı acı verici bulmamdır. Dolayısıyla kendimi çevreme ve duygularıma duyarsız hale getiririm. Kendimi uyuştururum, sersem gibi olurum ve ardından hayat daha kolay, ölüm ise kabul edilebilir ↓♥ görünmeye başlar. Korkum ya da izlenimim artık kimse tarafından sevilmediğimden, unutulduğumdan yanadır. Buna kendimi, kim olduğumu unutarak tepki veririm. Artık hiçbir şey hissetmeyecek kadar acı çekerim. Hayatta kimsenin (özellikle annemin) beni "tanımadığı" izlenimine kapılırım, o yüzden ben de bugün kimseyi tanımam. **Alzheimer hastalığı** hafızada bozulma, zihinsel karmaşa, kendini açıkça ifade etmede yetersizlik, şiddet, çevreye karşı **ilgisizlik** ve hatta küçük bir çocuk gibi davranma gibi durumlarla ilişkili bir çeşit demans meydana getirir. **Çaresizlik**, **alınganlık**, **asabiyet** ve **umutsuzluk** hayattan geri çekilmeme ve kendi dünyamın içinde yaşamama sebep olur. Kendimi ağır ağır ölmeye bırakır, sessizce dünyanın geri kalanından **koparırım**. Bu hastalık bana kendimi yalnız hissettiğimi, hayattan zevk almadığımı, korktuğum, sinirlendiğim veya incindiğim bir durumdan kaçtığımı gösterir. Yakın geçmiş hafızasının kaybı ve eski hafızaya dönüş yetişkin dünyasından uzaklaştığım anlamına gelir. İlk bakışta ciddi bir durumdur çünkü uzun süre bilinçsiz kalabilirim. "Normal" ve "dengeli" biri olarak görülürüm ama insanlar umutsuzluk, öfke veya hayal kırıklığı yaşayarak içime kapandığımı ve etrafıma karşı

15 **Alzheimer** (Alois): 1906 yılında demanstan etkilenen bir kişinin beynindeki değişimleri tanımlayan Alman nöropatoloji uzmanı.

duyarsız hale geldiğimi fark ederler. Etrafımda ve içimde olanları hissetmeyi reddeder, kendimi bırakırım. Eski düşüncelerimden kurtulmakta zorluk çekerim çünkü hafızam tamamen onlarla doludur. Odak noktam **şimdiki zaman** değil, geçmiştir. Kısa süreli hafızam yetersiz hale gelir ve **körelir**, dolayısıyla hayatıma daha fazla yenilik veya yaratıcılık katamaz. Sonuç olarak hafızam yeni ve taze fikirler üretmek yerine eskiyi hatırladığı için bitkin düşer ve **yıpranır**. Bu hastalık genelde yaşlı insanları etkiler, özellikle de emeklilik yaşına gelindiğinde: Üretkenliğe, güç ve sorumluklara sahip olduğum bir durumdan duygusal, fiziksel ve ekonomik olarak faydasız, çaresiz, bağımlı hissettiğim bir hayata geçiş yaparım. "Zamanı geri döndürebilmeyi çok isterdim! Küçükken ölmekten, gelecekten, sorumluklarımdan korkmazdım... Ne kadar da mutluydum." Tıbbi bir bakış açısıyla, duygusal ve zihinsel faktörler vücudun bunlara tekabül eden kısımlarıyla birlikte (sıvılar, kan, dokular ve kemikler) bu hastalığın başlangıç aşamasına dâhil olurlar. Kan beynin belli kısımlarına artık ulaşamadığından, bir çeşit travma meydana gelir. Bunlar serebral seviyede son derece şiddetli etki yaratan reaksiyonlardır. Bir nevi, kan akışının belli serebral alanlardan geri çekilmesidir. Yaşlanmaya ya da yaklaşmakta olan ölüme karşı aşırı bir korku besliyor olabilirim ki bu bilinç dışı bir yerden çocuksu davranışlara geri dönmeme, her şeyi yok saymak için hafızamdan şimdiki zamanı, geçmişi ve geleceği silmeme neden olur. Vücudum beynin dejenere hücrelerinin saldırısı altında kaldığında, bilinç dışı bir yerden beni bu dünyadan ayrılacağım zamana hazırlar. Bu durumda hayatı sonuna kadar yaşamama, tüm hayal ve keyiflerimi gerçekleştirmeme olanak tanıyan çocuksu davranışlar açığa çıkar. **Sevgi** ve destek böylesi bir deneyimde mecburidir.

Anda yaşıyorum ve geçmişten kurtulup kendime iyi bakmayı kabul ediyorum ↓♥.

AMENORE (ÂDET GÖREMEME) *Bkz: MENSTRÜASYON — AMENORE*

AMFETAMİN KULLANIMI *Bkz: UYUŞTURUCU*

AMİYOTROFİ *Bkz: ATROFİ*

AMNEZİ *Ayrıca bkz: HAFIZA ZAYIFLIĞI*

Amnezi hem geçmişte hem de mevcut zamanda edinilen bilgileri içeren kısmi veya tam hafıza kaybıdır. **Amnezinin** birçok yönden Alzheimer hastalığı ile benzer yönleri vardır. **Amnezik** bir insan mevcut yaşamındaki mevcut andan korkunç bir acı duyar.

Deneyimlenen durum ne olursa olsun, **kaçıp gitme isteğim** öyle yoğundur ki **acı**, **öfke**, **yetersizlik** veya **umutsuzluk** içinde kendi içime çekilirim ve neredeyse her şeye karşı duyarsız hale gelerek kendimi kapatırım. **Amnezik** olduğumda kendimi bilinçli zihinden kopardığımdan, artık kendimden sorumlu değilimdir. Bu sebeple kendimi başkalarının eline teslim ederim. Bu şekilde kimsenin beni yargılayamayacağı veya ayıplayamayacağı izlenimine kapılırım. Kaçarım, uyuşurum veya kendimi bir kişiye ya da bir duruma duyarsız hale getiririm. Yoğunlukları ne olursa olsun, günlük olay ve deneyimleri yaşamayı reddederim. İster kısmi (son derece acı verici çocukluk imajlarının kısmi zihinsel okültasyonu) ya da tam (artık bu hayatta daha fazla yaşayamayacağımdan bilinç dışı bir yerden yeni bir hayata ve yaşamak için yeni bir isteğe sahip olma girişimi) olsun, **amnezinin** ciddiyetiyle iç acım aynı orandadır. Herhangi bir sebepten dolayı suçluluk ve utanç duygusu ortaya çıkabilir. Ailem ve yaşadığım zor durumlar da dâhil olmak üzere, çoğu şeyi yok saymaya çalışırım. Az ya da çok, mevcut gerçeklikten bir şekilde kopuk kalırım. **Amnezi** omuzlarımda çok fazla yük taşıdığımı, gerçekleştirmem gereken görevlerle dolup taştığımı, çok büyük bir tehlikenin bana doğru yaklaştığını hissettiğim bir zamanda kendini gösterebilir. Hangi yöne gideceğimi bilemem; kendimi her an patlamaya hazır bir bomba gibi hissederim. Unutmayı tercih ettiğim zor bir durumla karşı karşıya kaldığımda **"kısmi amnezi"** yaşayabilirim; böylece yakın olduğum birinden ayrılmak gibi acı verici duygularla temas kurmak zorunda kalmam. Kabullenme ve bütünleşme süreci çok önemlidir, çünkü bazı deneyimlere zihin tarafından yapılan **okültasyon** gelecek deneyimlerde bana oyun oynayabilir. Bunlardan bazılarını neden benim başıma geldiğini bilmeden veya anlayamadan deneyimlemem mümkündür.

Gerçek üst benliğimle yeniden temas kurmak için, çözülmeyi bekleyen durumlarla ve kim olduğumla ilgili günlük **farkındalık** geliştirmeyi kabul ediyorum↓♥.

AMPİYEM *Bkz: APSE*

AMPÜTASYON *Bkz: OTOMUTİLASYON*

Ampütasyon bir uzvun, bir uzvun belli bir kısmının veya çıkıntı biçimindeki bir organın (dil, göğüs, penis) cerrahi operasyonla kesilip çıkarılmasıdır.

Sebebi gerek bir kaza gerekse diğer tıbbi nedenler (kangren, tümör) olsun, bir uvzun kısmen veya tamamen **ampute edilmesi** genelde hayatımın bazı yönleri hakkında hissettiğim **suçluluk duygusuyla** ilişkilidir. Söz konusu durumun hayatımdan yok olmasını isterim. Bu durumu "bir defada kesip atmak" isterim. Ama bu kesip atma isteği o durumun içinde değil, vücudumun bir parçasında kendini gösterir. Tüm bunlar bilinç dışı seviyede gerçekleşir. Eğer sol ayağım **ampute** edildiyse, korkum ya da suçluluk duygum öyle bir raddededir

ki dizginleri ele almak ve duygusal hayatımdaki dönemeçlerden geçmek yerine "ölmeyi" tercih ederim. Sol ayak sorumluluklarımla ilgili korkumu veya suçluluk duygumu kapsar. Eğer bu **ampütasyonu** kabul edemediysem, bu durumda duygusal bir acı ampute edilen yere yapışıp kalacaktır **(fantom ekstremite ağrısı)**. Bu uzuv bir fantom haline geldiğinden, kendime hangi korkunun beni bu gerçeklikle temas kurmaktan alıkoyduğunu sormam gerekir. **Ampütasyon** öncesinde bir güçsüzlük ve bağımlılık duygusu yaşamış olabilirim. Hatta vücudumun, hayatımın ya da kişiler arası ilişkilerimin bir tarafıyla ilgili bir özrüm olduğunu bile hissetmiş olabilirim. İşte bu psikolojik ve duygusal "özürlülük" fiziksel vücuduma aktarılır. Eğer bir **ampütasyon** geçirirsem, vücudumun enerjisel anlamında ampute edilmediğini hatırlamam önemlidir; böylece ampute edilen kısmın temsil ettiği metafiziksel yöne açık kalabilirim. O yüzden eğer sağ bacağım **ampute edildiyse**, sorumluluklarımı **sağ bacağım varmış gibi** yerine getirmede daha hızla ilerlemek için ihtiyacım olan **bilinç seviyesine** ulaşmak adına **sevgiye**, anlayışa ve bütünleşmeye yönelebilirim.

Her zaman en iyi olanı yaptığımın farkında olarak, içimdeki tüm suçluluk duygusunu yok etmeyi kabul ediyorum↓♥. Kendimle barış imzalıyorum ve kendime değer vermeyi öğreniyorum. Şartlar ne olursa olsun, kendi adımlarımla ilerlemeyi seçiyor ve hayatta iyi ve güzel olan her şeye değer veriyorum.

ANAL FİSSÜR *Bkz: ANÜS — ANAL FİSSÜR*

ANAL FİSTÜL *Bkz: ANÜS — ANAL FİSTÜL*

ANDROPOZ *Ayrıca bkz: PROSTAT — GENEL, PROSTAT HASTALIKLARI*

Erkeklere özgü bir durum olan **andropoz** kadınların yaşadığı menopoza denk düşer ancak andropozda menopozdaki gibi hormonal değişiklikler görülmez.

Yaşlanma, cinsel kapasite, işe yaramazlık ve zayıflık duygusuna bağlı tüm güvensizlikler içsel veya fiziksel olarak cinsel organları (özellikle prostatı) ya da erkeklik kavramının bir ya da birden fazla tarafını etkileyen rahatsızlıklar aracılığıyla kendilerini gösterirler. Hayatımın dinlenebileceğim, mola verebileceğim ve önceliklerimi değiştirebileceğim bir aşamasına ulaşırım.

Bir erkek olarak kendimi reddetmek yerine şahsiyetimin her yönüyle, maskülen tarafıyla olduğu kadar feminen tarafıyla da uyum içinde kalarak dünyadaki yerimi almayı kabul ediyorum↓♥. Kendime daha fazla zaman ayırmaya hakkım var; aktif olduğumda ve çalıştığımda çok daha etkili olacağım.

ANEMİ *Bkz: KAN — ANEMİ*

ANEVRİZMA (ARTERİYEL) *Ayrıca bkz: KAN— HEMORAJİ*

Anevrizma, arteriyel bir duvarda genişlemeye sebep olan ve damarların yırtılmasıyla hemoraji riski doğuran bir durumdur.

Ailemle ya da ailem gibi gördüğüm insanlarla bir çatışma yaşadığımda ortaya çıkar. Beni bir şey yapmaya zorlarlar ama ben buna tüm gücümle direnirim ve kendi bakış açımı ortaya koymak zorunda olduğumu hissederim, bu da omuzlarıma büyük bir ***yük*** bindirir. Kendimi gergin hissederim, bir şeyleri kontrolüm dışında "kaybetme" tehlikesiyle karşı karşıya kalırım. Terk edilmekten korkarım ve tüm yolları tıkarım çünkü kendimi güçsüz hissederim. Hayatımın zor olduğunu düşünür, başıma gelen her şeye olumsuz ve karamsar bir yerden bakarım. Dört bir yana savurduğum enerjimi kaybederim. İyi ya da kötü bir şekilde ilerleyen ve her an bozulma riski bulunan bir durumu ne pahasına olursa olsun elimde tutmaya çalışırım. Bu bir iş, duygusal bir ilişki veya başka bir durum olabilir. Kan damarlarım kasılır çünkü biyolojik ritmimi göz önünde bulundurmam ve kendime yırtılma riski doğuran bir çeşit baskı uygularım. Neşe içinde ilerlemeyi reddederim ve hayatın akıp gitmesine izin vermem. **Kafatası** (kraniyal) **anevrizması** düşüncelerimin bazen ne kadar farklı olabildiğine ve etrafımda büyük bir yanlış anlama olduğundan benim bu düşünceleri savunmak için savaşmak zorunda kaldığıma **ışık** tutar. Bu yanlış anlamayı aynı zamanda başımdan geçen ve beni derinden etkileyen bir ayrılık (terk ettiğim ya da terk edildiğim) sonrasında da deneyimleyebilirim. **Aort anevrizması** otoritesi olan bir insanın, bana ait olduğunu düşündüğüm bir şeyden vazgeçmem için üzerimde baskı kurduğunu gösterir. **Anevrizma** önüme sunulan yeni fikir veya çözümlere ne kadar kapalı olabileceğimi gösterir.

Kendime **sevgi** vermeyi kabul ediyorum↓♥. Geçmişe demirli duran zinciri bırakma zamanı geldiğinde, beyhude bir mücadeleye girmekten vazgeçiyorum. Kendimi bundan kurtarmak için her şeyi oluruna bırakmayı kabul ediyorum↓♥. Yaşam hareketini dolaşıma sokmayı öğreniyorum. Böylece neşeme tekrar kavuşuyorum ve anı yaşamayı öğreniyorum.

ANİ ATEŞ BASMASI *Bkz: MENOPOZ*

ANİ BEBEK ÖLÜMÜ

Ani bebek ölümü, hiçbir sağlık sorunu olmayan bir bebeğin nedeni açıklanamayan ölümü olarak tanımlanır. **Uyku apnesinin** bazen ani bebek ölümlerinin sebebi olabileceği düşünülür. Bebekte bazı belirtiler ortaya çıksa da böylesine hızlı bir ölümcül sonuç beklenmedik bir anda gelir.

Olaya **bebeğin** gözünden bakacak olursak: Önümdeki hayatı bir yük olarak görürüm. Annem ve babam için yeteri kadar iyi olmadığım hissine kapılırım. Hatta kendimi "hiçbir şey" olarak görürüm. Yaşamayı hak etmediğime ina-

nırım; bana verilen emirler beni korkutur ve ben geldiğim gibi geri gitmeyi tercih ederim. Derin bir üzüntü ve hayal kırıklığı yaşarım. Ya da bu doğum ölüm deneyimini etrafımdaki insanların teslimiyet üzerinden yol almasını ve dönüşmesini sağlamak için yaşarım. Hıçkırıklarım beni boğar. Eğer bir **ebeveynsem**, bu bebeğin bana ne şekilde ayna tuttuğunu görmem gerekir? Yeterli olmadığıma inandığım için kendimi ortadan kaldırmak istiyor olabilir miyim? Suçluluk ve aşağılık duygusu yaşıyor olmam mümkün mü? Benim gerçek kimliğim nedir? Yaşam alanımı koruyor muyum yoksa diğer insanların beni istila etmesine izin mi veriyorum?

Şu andan itibaren kendim için yaşamayı kabul ediyorum↓♥. Kendime koşulsuz **sevgi** veriyorum. Özerk ve güçlü olarak, cesaretimi yeniden kazanıyorum; böylece diğer insanlara, özellikle de çocuklarıma daha fazla şey verebiliyorum. Hayattaki her şeyin; insanların, eşyaların, olayların bizim için emanet olduğunun **farkına varıyorum.** Biliyorum ki hayatta sabit kalan ve kalıcı olan hiçbir şey yok. Yaşadığım her şeyi olgunlaşmam ve gelişmem için karşıma çıkan bir hayat deneyimi olarak görüyorum.

ANJİN *Bkz: GÖĞÜS ANJİNİ*

ANJİN (GENEL) *Ayrıca bkz: BOĞAZ HASTALIKLARI*

Anjin farenksteki akut iltihap nedeniyle boğazda bir tıkanma görülmesiyle karakterizedir.

Etrafımdaki insanlara gerçek ihtiyaçlarımı ifade etmemi engelleyen, "geçmeyeceğini" düşündüğüm bir şey, tıkalı bir duygu söz konusudur. Boğazımı (yaratıcılık ve **ifadenin** *çakrası* veya enerji merkezidir) tıkayarak yaşarım; insanlar için hissettiğim şeyleri ifade edemeyeceğime inanırım ve ilgimi faydasızca bu inanca odaklamaya devam ederim. Bu noktada beni böyle düşünmeye iten şeyin ne olduğunu bulmak zorundayım. Genelde rahatsızlıktan önceki son **kırk sekiz saat** içinde bir cevap bulabilirim. Bu hafif bir tahriş mi (iltihaplı bir kanal) yoksa **yutamadığım** ve davranışımı ve düşüncelerimi değiştirene kadar sürüp gidecek küçük bir öfke mi? "Boğazım ateş alsa bile, bu hikâyeyi yutmam söz konusu değil." Bir kişi veya bir durumla ilgili karanlık ve olumsuz düşünceler de mevcut olabilir. Kendimi savunmak veya açıklamak zorunda kalacağım bir durumdan kaçmama olanak sağlayacak, kesinlikle yakalamak istediğim bir şey mi var (bir iş ya da mükemmel bir okul başarısı gibi)? İfade edemediğim duygular içimde fokurdar. Ve ben sonunda kendime bir şeyler söyleme olanağı tanıdığımda, kendimi hâlâ rahatsız veya suçlu hissedebilirim. Başkalarından yardım istemek için kendime izin vermem.

Bu rahatsızlığın sebebi ne olursa olsun, **hassasiyetim incinmiş olsa bile** benim için açık kalma ve bu kanalı tekrar açma zamanının geldiğini kabul ediyorum↓♥. Temel ihtiyaçlarım karşılanmak zorunda, bu herkes gibi benim de

hakkım. Eğer boğazımdaki bu **anjin** çeşidinden kurtulmak istiyorsam ihtiyaçlarıma açık, iç benliğime odaklı kalmalıyım. **Kalbimi** ♥ hayatın hediyelerine açmak için yardım istemeyi kabul ediyorum↓♥.

ANJİYOM (GENEL) *Ayrıca bkz: CİLT — DOĞUM LEKESİ, KAN — KAN DOLAŞIMI, LENFATİK SİSTEM*

Anjiyom bir tümör değil, dolaşım sistemini (lenfatik damarlar ve kan damarları) etkileyen bir anomalidir.

Damarlar organizmada kan ve lenf sıvısını taşımakla görevli olduğundan, hayatımın istediğim yönde gitmediği izlenimine kapılırım. Hangi yöne gideceğimi bilemem, yolumu şaşırdığımı ve kontrolü kaybettiğimi hissederim. Güvensizlik duygusu beni ele geçirir ve beni hep en kötüyü düşünmeye iter; kendimi yok sayar ve enerjimi dağıtırım. Duygularımla temasa geçmekten korkarım, bu da enerji dolaşımına engel olur.

Uzun zamandır inkâr ettiğim tüm bu duygularla barış imzalamayı kabul ediyorum↓♥. Yaşam hareketinin içimde dolaşmasına izin vermeyi ve ona saygı duymayı öğreniyorum, tıpkı kendime saygı duymaya karar verdiğim gibi. Günlük yaşantımda mutluluğu deneyimlemeyi seçerek ve korunduğumu bilerek kim olduğumu tamamen kabul ediyorum↓♥. **Işık** ve **sevgi** aracılığıyla, kendimi sahip olduğum en iyi halimle gerçekleştiriyorum.

ANKİLOZ *Ayrıca bkz: EKLEMLER [GENEL], FELÇ [GENEL]*

Ankiloz bir ya da birkaç eklemde genelde **geçici** hareket kaybıyla tanımlanan uyuşukluk durumudur.

Ankiloz kısmidir ama eğer tamamen hareketsiz hale gelmeye karar verirsem tam da olabilir; motor yetersizliğe, belli oranda bir düşünce felcine doğru atılan ilk adımdır. Eğer hissetmek ya da hareket etmek istemeyerek orada öylece kalmaya karar verirsem, almakta olduğum sorumlulukla ilgili **bilinçlenmem** gerekir. Neden korkuyorum? Beni bir bilinmezlik mi bekliyor, bir yenilik mi rahatsız ediyor? Hiçbir şekilde yapmak istemediğim bir şey mi var? Kime ya da neye güvenmeye cesaret edemiyorum? **Ankilozun** kaynağına dair fazladan bilgi edinmek için vücudumun ilgili kısmına bakabilirim. Örneğin eğer **ankiloz koldaysa**, yeni yaşam deneyimlerini reddettiğim bir durumda mıyım? Kendimi sakat gibi mi hissediyorum? Birini öldürmek mi istiyorum? Eğer **ankiloz omuzdaysa**, hayatı ağır mı buluyorum ya da bir kişiyi veya bir durumu "ağır bir yük" olarak mı görüyorum? Yalnızlık veya bilinmeyenle yüzleşme gerekliliği mi düşüncelerimin tıkanmasına yol açıyor? Eğer **ankiloz ayaktaysa** gitmek istemediğim yön neresi, hangi yön karşısında kendimi uyuşturuyorum? Eğer söz konusu olan **vücudun tamamıysa**, bu birine veya bir şeye tepki olarak kendimi uyuşturduğum anlamına gelir: Bir kaçış şeklidir. Enerjiyi vücudumun bu kısmında **toplarım** ve bilinç dışı bir yerde **kaygı duyarım**. Olduğum yerde

kımıldamadan kalmak isterim; bana düşüncelerimi değiştirtmek zordur. İlerlemenin zamanının geldiğini kabul ediyorum↓♥. Şu andan itibaren hatalarımın (ya da sorumluluklarımın) ve hayat deneyimlerimin **farkındayım**, onları teslim alıyorum.

Silahlarımı yere bırakıyorum, geçici olarak aksamaya uğrayan harekete devam etmeyi kabul ediyorum↓♥ ve açık kalarak bir kez daha düşüncelerimi harekete geçiriyorum. Daha yaratıcı bir ruh ortaya koyuyorum.

ANKSİYETE *Ayrıca bkz: İÇ DARALMASI, SİNİR KRİZİ, ASABİYET, KAN — HİPOGLİSEMİ*

Anksiyete bilinmezliğe duyulan korkudur ve endişe haliyle karşılaştırılabilir. Anksiyete kendini belli belirtilerle gösterir: baş ağrısı, ciltte kızarıklık, kramp, çarpıntı, yoğun terleme, tansiyon, konuşma akışında artış, ağlama ve hatta insomnia (uykusuzluk).

Eğer **anksiyetem** varsa "titreyebilirim"; bu titreme soğuktan gelir ve bana korktuğumu hatırlatır. Anksiyete boğazımı kavrayan, **sağduyumu** ve muhakeme yeteneğimi kullanmamı engelleyerek bana öz denetimimi ve hayatımdaki olaylar üzerindeki kontrolümü kaybettiren bir hastalıktır. Üzerinde belli bir kontrol sahibi olabildiğim fiziksel dünya ile hakkında her zaman mantıklı açıklamalar veya kavrayışlar bulamadığım manevi dünyaya dair algılarım arasında kopukluk veya dengesizlik olduğunu hissederim. Artık kontrol benim elinde değildir; "gökyüzü her an başıma yıkılabilir!" Sürekli bir biçimde, tanımlanamayan bir tehlikenin bana doğru yaklaştığını hissederim. Her durumda **kaygılanabilirim**: **DİKKATİMİ ODAKLADIĞIM ŞEY NEYSE, BEN DE ONA DÖNÜŞÜRÜM.** Eğer dikkatim sürekli bir şekilde korkuya odaklanıyorsa, ölüm korkusuna benzeyen ya da bana onu hatırlatan herhangi bir şeyle uzaktan ya da yakından ilişkili olabilen **anksiyeteyi** deneyimlemem gayet olasıdır. **Ölüm**, görmediğim veya yok saydığım ama var olabilen şeyler bu korkunun artmasına neden olur. Hayata karşı hiç güven duymam.

Bilinmezlikten korkmama ve bilinçli dışı bir yerden **hayatı ve süreçlerini inkâr etmeme rağmen**, artık dikkatimi şuna odaklamayı kabul ediyorum↓♥: Şimdi ve gelecekte, başıma gelen her şeyin benim için en iyisini olduğundan eminim. Bu belirtiler ölüm korkumu da yanına alarak ortadan kaybolacak.

ANOREKSİYA *Ayrıca bkz: İŞTAH KAYBI, BULİMİA, KİLO FAZLALIĞI*

Beden imajımı reddettiğim için sistematik olarak kendimi beslemeyi de reddederim. Bu rahatsızlığa **anoreksiya nervoza** denir (popüler dilde sadece **anoreksiya** terimi kullanılır.)

Anoreksiya hayatı tamamen **reddetme** hali ile karakterizedir. İçimde canlı olan ve beslenmek için **çirkin** bedenime giren her şeye katıksız bir tiksinti duyarım. Bu duygu kendini nefrete dönüştürebilir. Hayatın pek çok sembolü vardır:

Besinler, su, anaç tavırlar (anne), **sevgi** ve kadınsı taraf. Bilinç dışı bir yerden hayattan kaçma isteği duyarım, kendimden nefret ederim ve **kendimi reddederim** çünkü kendimi etrafımdaki muhteşem hayata açmaktan aşırı derecede korkarım. Hissettiğim **cesaretsizlik** öyle bir derecededir ki bana hiçbir şeyin veya hiç kimsenin yardım edemeyeceğini düşünürüm. Etrafımdaki insanları olabildiği kadar az rahatsız etmek için "yok olmaya" dair bilinç dışı bir istek duyarım. Bu istek kendimden nefret etmeye kadar gidebilir ki bu da beraberinde kendimi cezalandırma ve yok etme duygusunu getirir. Utanç içinde yaşarım ve başarabildiklerim için değil, ben olduğum için koşulsuz sevilmek isterim. Kendi ihtiyaçlarımı inkâr ederim ve gözden kaybolmak isterim. Bu beni sır ve yalanlar içinde yaşamaya iter. Zor bir hayat sürerek, kendimi affettirebileceğim izlenimine kapılırım. Çocukken zor bir muamele gördüysem, bunu yapmak daha kolay olur: Otoriter davranışlar, cezalar, ayıplamalar ve azarlarla dolu bir geçmiş beni aynı tavırları kendime göstermeye iter. **Anoreksiya** ve obezite birbirinin tamamen zıddı fiziksel yollar izleyen iki hastalık olsa da, her ikisi de derin bir karşılanmamış sevgi ve şefkat duygusundan kaynaklanır. Yeme bozukluklarının çoğunun temeli var olmuş ya da hâlâ var olan çatışmalı **anne–çocuk ilişkisine** dayanır. Çocukken, çoğu zaman endişeli olan ve ne pahasına olursa çocuklarını beslemek isteyen annemden uzağa kaçmak isterim. Aileme olan bağlılığımla kendimi gerçekleştirme isteğim arasında ikilik yaşarım, bu da beni onlardan ayrılmaya zorlar. Dahası; sahip olmadığımı, kaybettiğimi ya da insanlar tarafından saygı görmediğini hissettiğim **topraklara dair bir hoşnutsuzluk** söz konusudur. Bu topraklar hem fiziksel sahipliklerimi (kıyafetler, oyuncaklar, araba, ev vs.), hem soyut sahipliklerimi (haklarım, ihtiyaçlarım, öğrenimim vs.) hem de etrafımdaki insanları (babam, annem, arkadaşlarım, kocam vs.) kapsayabilir. **Uzak duramadığım** veya sindiremediğim birine veya bir şeye dair mevcut bir rahatsızlığım vardır. Kendime "Biri beni öldürmeye mi çalışıyor?" diye bile sorabilirim. Bu korkuyu hissederek yemek yemeyi bırakırım ve bilinç dışı bir yerden bu ölümü provoke etmek isterim. Hayatta kalmanın insanlarla ilişkimi kesme kapasiteme bağlı olduğu hissine kapılırım. Mümkün olan en zayıf halime ulaşırsam görünmez olacağımı, gözden kaybolacağımı, güvende ve saklı kalacağımı düşünürüm. Annemin annelik imajını reddedebilirim, özellikle de kilosu fazlaysa. **Ne pahasına olursa olsun**, bedenimin geliştiğini ve anneminkine giderek daha çok benzemeye başladığını görmekten kaçmak isterim: Buna bağlı olarak kendi imajımı öldürmek isterim. **Anoreksiya** genelde ergenlik dönemi boyunca görülse de **bebeklerde ve küçük çocuklarda** da rastlanabilir. Kendimi bebeğin yerine koyarsam, beslenmeyi reddetme annemle aramdaki sıkıntılı temastan kaynaklanıyor olabilir: Memeden ve emmeye eşlik etmesi gereken sıcak fiziksel ortamdan mahrum edilmiş olabilirim, dozu ve uygulama şekli çok sert olan yapay bir beslenme biçimine maruz kalmış olabilirim, ideal kilo çizgisini yakalamak için beslenme düzeninin bireylere göre değiştiği gerçeğinin hiçe sayıldığı bir düzlemde, az ya da çok beslenmiş olabilirim. Ve bu

duruma beslenmeyi sürekli bir şekilde reddederek, kusarak, kilo kaybederek, uyku düzensizlikleri yaşayarak, öfke nöbetleri geçirerek reaksiyon verebilirim. Bunun yanı sıra, annem de pişmanlıkla doludur ve bu pişmanlıklar belli bir derecede ölümün habercisidir. Bir anne olarak çocuğumun damak tadına ve düzenine saygı duymalı, mükemmel ve aşırı korumacı bir anne olmaya çalışmayı bırakmalıyım. Çocukken yaşanan **anoreksiya** genelde daha hafif geçer; "küçük lokmalar" ile karakterizedir. Yemek yemek benim için nefret ettiğim bir angaryadır, çok az yemek yerim, yemek yiyeceğim zaman kapris yaparım ve bazı besinleri inatla reddederim. Önümdeki yemeği nadiren bitiririm ve ağzıma attığım lokmayı durmaksızın çiğnerim. Bu yaşta sofra kavramı ve bu kavramın beraberinde getirdiği toplumsal zorunluluklar önemli bir rol oynar çünkü yemekler benim için ailenin baba otoritesi altında bir araya geldiği, tepki veya çatışmaların ortaya çıkabildiği ortamlardır. **Anoreksiya** temel olarak **içimdeki şefkati beslemek konusunda yaşadığım boşluğu doldurma** ihtiyacıdır. **İçimdeki annenin koşulsuz sevgisine ve kabulüne ihtiyacım vardır.** Obezitenin aksine, **anoreksiya** içsel boşluğumu açlıktan öldürme, yok olmaya yüz tutacak ve benden hiçbir şey isteyemeyecek hale kadar küçültme girişimidir. Zayıf ve çelimsiz olmama rağmen, kendimi hâlâ şişman olarak görmeye devam etmemin sebebi budur (beden konusunda zihinsel saplantı). Başka bir deyişle, duygusal ihtiyaçlarımı hâlâ büyük olarak görmeye devam ederim ve bu büyüklüğün altında ezildiğimi hissederim. İçimde ölümle yaşamın iktidar savaşı vardır. Hayatta kalmak için diğerlerinin ilgisine ihtiyaç duyarım, dolayısıyla da bir kurbanın tavır ve davranışlarını benimser, kendimi fiziksel görüntümü değiştirmeye zorlarım. Diğer insanların ihtiyaçlarımı tatmin etmek için beni doldurmasını isterim. Ama çok ihtiyaç duyduğum bu sevgiyi kendime vermediğim; duygularımı, hassasiyetimi ve çocuk tarafımı reddettiğim için insanlar da bana karşı sert tavırlar içinde olurlar. **Anoreksiya** hayattan ve tüm bunlara rağmen beni bağımsızlık ve bireysellik isteğine doğru iten maternal sembolden yani **annemden** sürekli azar işittiğimi hissetmemle de ilgili olabilir. Bu yüzden yemek yemeyi ve **annemi aynı zamanda reddederim** çünkü izlenimim çocukluğum boyunca sadece onun anneliğe dair güçlü kontrolünü hissettiğim şeklindedir. Dolayısıyla olaylar üzerinde kontrolümü kaybettiğimi hissederim ve abartılı yollarla bu kontrolü geri kazanmaya çalışırım. Bu kontrol eksikliğini belli bir durumda veya bir insanla olan ilişkimde de yaşamış olabilirim; üzerinde mükemmel bir kontrol sahibi olabileceğim ve beni (görünüş olarak) mükemmel bir iyilik durumuna kavuşturacak tek şeyin vücuduma almayı seçtiğim ya da reddettiğim besinler olduğu izlenimine kapılırım. "Annemin beni sevme şeklini sevmiyorum ve bu yüzden ondan nefret ediyorum." "Küçük bir kız veya küçük bir oğlan çocuğu olarak kalmak istiyorum çünkü fiziksel ve içsel 'saflık' haline olabildiği kadar yakın durmak istiyorum." (**Anoreksiya** kendini çoğunlukla ergenlik çağı esnasında ortaya çıkarır). Bu mutlak gençlik arayışıdır. Çok zayıflamış olmak artık herhangi bir zevk alamamama yol açar. O yüzden

kendimi duygusallık veya cinsellikle ilgili tüm fiziksel duyulardan koparırım. Bu, ölmek gibidir; kendimi öldürmek isterim. Genç bir kız veya erkek olarak yaşımla bağlantılı cinsel aşamaları kontrol edemeyerek öylesine reddederim ki olası bir partnere yönelik tüm cinsel yakınlaşma girişimleri, keşifler veya kendimi bir partnere bırakma denemeleri (olgunluk eksikliği) neredeyse faydasızdır. Tüm bunları çok derin bir şekilde yaşıyorsam, bu genelde geçmişimdeki derin bir cinsel travma, suistimal veya duygusal güvensizlikle ilgilidir. Fiziksel vücudumda meydana gelen değişimlerin saldırısına uğradığımı bile hissedebilirim. Bu deneyim umutsuzluğun fiziksel vücudumu işgal etmesine sebep olur ve ben tüm fiziksel, duygusal ve ruhsal isteklerime "kapılarımı kapatırım".

Anoreksik durumunu çözebilmek için yapmam gereken en iyi şey kadınsam kadınlığımı, erkeksem sezgisel ve duygusal tarafımı yavaş yavaş kabul etmektir↓♥! İstediğim yolu kullanabilirim ama bir şekilde bunu yapmak zorundayım! Kadınlığa ve hatta anneliğe özgü (çünkü annemi sevmeyi öğrenmek zorundayım!) belli bir cinsel yakınlığı kabul ediyorum↓♥. Vücudumu ve diğer insanları sevmeyi öğreniyorum! Yavaşça ilerliyorum çünkü bu, kendimi **sevgiye** ve dünyanın güzelliğine açmamı gerektiren hassas bir durum. Gerektiğinde yardım istiyorum. Ve özellikle hayatın bana tahsis ettiği her şeye açık kalıyorum! Kabul ↓♥ ve koşulsuz sevgiye çok değer veriyorum, her ikisini de hayatıma buyur ediyorum. Mümkünse aktivitelerde bulunuyorum, örneğin spor yapıyorum. İlginç olan taraf şudur ki **anoreksik** bir insan olarak içeride bir yerde kendimi "çember etrafına alınmış" gibi; hayatıma sınır çizme duyguma yoğunlaşırken beni dünyanın geri kalanından soyutlayan bir dizi *hulahop* tarafından esir tutuluyormuş gibi hissedebilirim. Bu ve benzer işaretlere açık kalıyorum. **Farkındalık kazanmamı** sağladıkları için hepsine "TEŞEKKÜR" ederek zihnimde tüm bu çemberlerden kurtulduğumu canlandırıyorum. Artık onlara daha fazla ihtiyacım olmadığını biliyorum. Aynı zamanda şu görüntüyü görselleştiriyorum: Hissettiğim içsel boşluğu doldurmak için her nefes alışta içime daha çok **ışık** giriyor. Hayatı seçiyorum, başkalarının hakkımda düşündüklerini umursamıyorum. İhtiyaç duyduğum **sevgiyi** ve nezaketi başkalarından beklemek yerine, ben kendime veriyorum: Oradan da gerçek tatmine ve içsel haza ulaşıyorum!

ANTRAKS *Bkz: CİLT — ANTRAKS*

ANÜLUS *Bkz: PARMAKLAR*

ANÜRİ *Bkz: BÖBREKLER — ANÜRİ*

ANÜS

Anüs sindirim sisteminin sonunda yer alır. Artık ihtiyaç duymadığım şeylerin çıkarımının yapıldığı deliktir.

Anüs çelişkilerimi, içsel kırgınlıklarımı çözümlediğim yerdir. Anüsteki sorunlar "tutmak" ve "bırakmak" kavramlarıyla bağlantılıdır. İşte bu yüzden eğer küçük bir çocuksam ve kabızlık çekiyorsam ya da yatağımı ıslatıyorsam bunu genelde otoriter, manipülatif ve kötü davranışlı olduğunu düşündüğüm anne babamdan intikam almak yaparım. Birinin beni gerçekten çileden çıkardığı hissine kapılırım. Anüs insan vücudunun başlıca toksinlerinin boşaltım yeridir. Vücudumun gizli bir yeridir ve bilinç dışı tarafıma karşılık gelir; bazen şiddet, öfke ve karamsarlık gibi sert duyguları kamufle eder. Eğer cinsel olarak istismar edildiğim bir durum yaşadıysam, özellikle de zorla giriş varsa, bu kamuflaj söz konusu olabilir. Gerek gerçek anlamda (soyunmak) gerekse sembolik anlamda (bir sırrı açıklamak ya da gerçek duygularımı ifade etmek ve bunların belli bir risk taşıması) kendimi açığa çıkarmak zorunda kalırım. Darıldığım, öfkelendiğim ve ne pahasına olursa olsun kurtulmak istediğim bir durum söz konusudur çünkü olanları bir türlü hazmedemem. Affetmek imkânsız görünür, ***evliliğimin*** dışında olması muhtemel bir birleşme şansı sonsuza kadar ortadan kalkmıştır. Kendimi içimi yakan bir kimlik çatışmasının içinde bulurum. Anüs pelvis seviyesinde, kendimle etrafımdaki dünya arasında bir koltuk görevi gören ilk çakra veya enerji merkezi koksiksin yakınlarında yer alır. Vücudun bu enerji merkezi ile bağlantılıdır. Bazı içsel korkular, stres ve duygular bu delik aracılığıyla boşaltılır. Bu durumda şu durumları doğrulamam gerekir: "Neyi içimde tutacak kadar yok saymaya çalışıyorum? Kendimi ne kadar serbest bırakabilirim? Rahatlamaya ve hayatın bana rehberlik etmesine izin veriyor muyum? Hayata karşı yeni hisler deneyimlemeye hazır mıyım? Kendimi neye veya kime kapatıyorum?" Olumsuz duyguları kendimi zehirleyecek kadar içimde tutma eğiliminde olabilirim. Bana fazlasıyla içsel acı çektiren bir insana veya bir duruma tutunup kalabilirim. Mutlu olmak için önce diğer insanları memnun etmeye çalışırım. Anüsle ilgili sıkıntılarım genelde parayla kurduğum karmaşık ilişkiyle bağlantılıdır.

Kendime güvenmeyi; artık ihtiyacım olmayan şeyleri bırakıp yerlerine taze fikirleri, olumlu davranışları ve yeni projeleri koymayı kabul ediyorum↓♥.

ANÜS — ANAL AĞRILAR *Ayrıca bkz: AĞRI*

Anal ağrılar suçluluk duygusuyla ilişkilidir. İsteklerimi gerçekleştirmek için yeterince etkin olmadığımı düşündüğümden, kendime kötü davranırım. Bu bir tür kendini cezalandırmadır, öfkedir, kendimi içsel yaralar çıkaracak şekilde mahkûm etme isteğidir, hâlâ kabul ↓♥ etmediğim geçmişteki bir olayı takiben hassasiyetimin paramparça oluşudur. Cinsellikle ilgili bir suçluluk duygusu (benim ya da bir başkasının) da söz konusu olabilir. Kan kaybına ve hatta bazı

durumlarda hemorajiye sebep olabilen derin bir stres yaşarım. Kendimi çok uzun bir zaman boyunca cezalandırır, kendi kabuğuma çekilirim.

İsteklerimden daha fazla sorumlu olmayı; kendimi küçük görmeyi ve gereksiz yere cezalandırmayı bırakmayı; kendimi yaşamaktan alıkoymaya bir son vermeyi kabul edebilirim↓♥. Jet hızıyla kaçıp gitme isteğinin verdiği rahatsızlık hissini bir kenara bırakabilir; geçmiş, mevcut ve gelecek deneyimlerimi kabul ederek ↓♥ yeni bir başlangıç yapabilirim. Kendimi tüketmeyi bırakıyorum ve ortaya koyduğum tüm güzellikleri görmeyi kabul ediyorum↓♥. Sürekli başkalarının isteklerine ve beklentilerine göre hareket etmek yerine, kendim için yaşıyorum.

ANÜS — ANAL APSE *Ayrıca bkz: APSE [GENEL]*

Apse, bırakmak istemediğim bir durum (anüs) ile bağlantılı öfke ve **hayal kırıklığının** neden olduğu bir iltihap birikmesidir. Ben tutmaya çalışsam bile, o bana rağmen benden kaçar.

Bu **apse** herhangi bir durumda ortaya çıkar veya kendini gösterir. Yaşantıma zarar veren belli zihinsel saplantıları "boşaltmak" veya teslim etmek istemediğim için kendime kızgın olabilirim. Geçmişteki bir durumla veya affetmeyi reddettiğim bir insanla ilgili intikam düşünceleriyle dolmuş olabilirim. Kendimi aşağılanmış, alay edilmiş ve hatta bitkin hissedebilirim. Bu "bırakmama" durumunu günlük yaşantımda büyük bir değeri veya faydası olmadığı halde elden çıkarmak istemediğim nesnelerin varlığıyla ortaya koyarım.

Bu rahatsızlık bana hayata ve etrafımdaki güzelliklere inanmayı kabul etmem ↓♥ gerektiğini söylüyor. Birine veya bir şeye güveniyor, özellikle etrafımdaki insanları affediyorum. Bırakıyorum ve hayata olan güvenimi ortaya koyuyorum.

ANÜS — ANAL FİSSÜR

Anal fissürler, anüste kanamaya yol açan küçük çatlaklardır. Hayat neşesinin kaybına işaret eder ki bu da değiştirmem gereken bir durumla ilgilidir.

Eğer **"kıçımı yırtan"** bir üzüntü yaşıyorsam, bu üzüntüye neyin neden olduğunu bulmalı ve hayatımdaki değişiklikleri kabul etmeliyim↓♥. Kendimi zayıf hissedebilirim, dolayısıyla da kendimi dış dünyadan korumak isterim. Savunmasızlığım hiç ilerleme kaydedememe, kendimi sağlamdaki durumların içine hapsetmeme neden olur. Bilinmezliğe doğru ilerleme riskini almaktansa, belli tatsız durumların içinde kalmayı tercih ederim. Kendimi bir durumla ilgili ikilemde kalmış gibi hissederim: Tutmalıyım mıyım yoksa bırakmalı mıyım? Ve elimdekine tutunurum. Kendi kendime yetmeyi, başkalarına muhtaç olmamayı isterim.

Artık benden çok fazla talepte bulunan insanlara "Bu kadarı yeter!" demeyi kabul ediyorum↓♥. **Değişmek için diğerlerinin hareket etmesini beklemeyi bırakıyorum.** Beni sinirlendirdiğini ya da arada bıraktığını hissettiğim bir insana veya bir olaya dair duyduğum öfkeyi hayatımdan eliyorum. Zaten bana

ait yere sahip çıkıyorum. Kendimi ihtiyaçlarımla beraber öne çıkarıyorum ve başkalarını memnun etmeye çalışmayı bırakıyorum.

ANÜS — ANAL FİSTÜL *Ayrıca bkz: FİSTÜL*

Anal fistül tutmak istediğim ama içimde saklamayı başaramadığım bir durumla ilgili yaşadığım **öfkeden** kaynaklanır. Bu, geçmişe ait hurdaları (eski düşünce, duygu ve istek formları) tutmak isteyip bunu yapamamaya benzer. Birine veya bir şeye karşı intikam duygusu beslerim. Aynı zamanda geçmişten getirdiğim kin duygularını da saklarım. Bunun sonucunda ortaya çıkan şey **fistüldür** (iç organla dış deri arasında anormal bir iletişim kuran bir çeşit kanal). Bedensellik ile ruhsallık arasında, isteklerim ile isteklerime olan ilgisizliğim (geniş anlamda) arasında kararsız kalırım. Hareket etmediğim izlenimine kapılırım. Hissettiklerimi aktaramadığıma inanarak kendi iç dünyama ve karanlık düşüncelerime çekilirim. Kendimi ne ***"evli"*** ne "boşanmış" hissettiğim bir durum yaşayabilirim ve bu durum beni paramparça eder. Birilerine ***danışma*** ihtiyacı duyarım ama köşemde kalıp söz konusu durum üzerine kendim kafa patlamayı tercih ederim. Bu ilişkiyi ***üstünkörü de olsa onarmak*** isterim ve düzgün hiçbir tarafı olmadığını görürüm. Beni söz konusu diğer insana bağlayan ***yüzüğü*** kesip atlamalı mıyım? Bazı şeylerin parmaklarımın arasından kayıp gittiği izlenimine kapılırım.

Kalp ♥ seviyesinde açık kalıyorum; karanlık düşüncelerin ve sağlıksız intikam fikirlerinin yer aldığı çöp tenekesini tamamen boşaltmayı **burada ve şu anda** kendi isteğimle kabul ediyorum↓♥. Anda yaşadığım şeyi özgürce ifade etmeyi öğreniyorum, böylece hayatımın daha neşeli ve dengeli bir hal alacağını biliyorum.

ANÜS — ANAL KAŞINTI *Ayrıca bkz: CİLT — KAŞINTILAR*

Kaşıntılar yakın geçmişe dair pişmanlık ve suçluluk duygularıyla bağlantılıdır. Bir şey hoşuma gitmez veya beni sinir eder ve ben tutmam ya da bırakmam gereken o şeyle ilgili suçluluk hissederim. Gerçek kimliğimi saklamak için üzerime bir maske geçiririm. Pişmanlıklarım ve öfkem tatminsiz cinsel ilişkilerden, **sevgi** yoksunluğundan kaynaklanıyor olabilir. Tüm gücümle kurtulmak istediğim geçmiş bazı olaylar hakkında kendime sorular sorarım.

Vücudumu dinlemeyi ve her konuda tatmine ulaşmayı kabul ediyorum ↓♥. Bunun benim yararıma olduğunu biliyorum çünkü suçluluk duygusu gelişimimi engelliyor ve bu duygunun bana hiçbir gerçek faydası yok.

ANÜSTE KAŞINTI *Bkz: ANÜS — ANAL KAŞINTI*

APANDİSİT *Ayrıca bkz: EK III, PERİTONİT*

Apandisit kalın bağırsağın başlangıç kısmındaki **çekumun** (kör bağırsak olarak da bilinir) **apendiks** denen uzantısının iltihabı olarak tanımlanır.

Bu hastalık yaşadığım bir gerginlikle ya da çözemediğim, içimi kaynatan ya da bana kendimi kızgın hissettiren **akut bir durumla ilişkili öfkeden** kaynaklanır. Çoğunlukla hassasiyetimin ve duygularımın dengesini bozan duygusal bir durum söz konusudur. Karanlık düşüncelere daldığım ve endişeler içinde savrulduğum için, korkum bu olayı ortaya çıkarmış olabilir. Hayat ve ölüm arasında içsel bir savaş verdiğimi hissederim. Derin bir endişe yaşarım ve yapılması zor bir seçimle karşı karşıya kalırım çünkü doğacak sorumluluklardan korkarım. Mesleğimden ya da yapılması gereken diğer işlerden kaçmayı tercih ederim. Bir çıkmaz sokakta (**apendiks** çıkmaz sokak formundadır) kaldığımı hissederim çünkü baskı gördüğümü düşünürüm; bu da içimdeki **korku, güvensizlik, bitkinlik** ve **terk edilmişlik** hislerini tetikler. Bu rahatsızlık hissi çoğunlukla bir ya da birden daha fazla aile üyesiyle veya ailenin bağlı olduğu ilke ve fikirlerle ilişkilidir. Bu, parayla, özellikle de cep harçlığıyla ilintili bir durum olabilir. Belki de son dakikada kaybettiğim bir miktar ***parayı tekrar yerine koymam*** gerekmektedir. Bu konu hayatıma "eklemek" ya da "dâhil etmek" istediğim ama şartlar engellediği için yapamadığım bir şeyi veya insanı da kapsayabilir. Örneğin partnerimin gelip benimle yaşamasını isterim ama o bunu istemez ya da benim onu yerleştirmek için yeteri kadar yerim yoktur. Hayatın akışının önünde bir "engel" vardır ve ben içimdeki sayısız duyguyu bastırırım. Hayatımda yeni bir dönemeçten dönmek üzere olduğumu hissederim ve bu dönemecin getireceği değişimlerden korkarım çünkü belli insanlara ***bağımlı*** yaşarım. Bu durum yaşama korkusuna kadar gidebilir. Artık kendimi korumak için yeni gerçekleri etkili bir şekilde süzgeçten geçiremem. Hayatım için başka bir çıkış noktası göremem. Kendimi pençesinden kurtaramadığım durumlar olduğu izlenimine kapılırım. **Apendiksim** daha fazla dayanamayacak hale gelene kadar her şeyi içimde depolarım. Yaşadığım şey hakkında konuşma ve "torbamı boşaltma" ihtiyacı duyarım çünkü olan biteni sindirmekte güçlük çekerim ve hayal kırıklığı yaşarım. Durma noktasına geldiğimi hissederim, sindirilmesi zor ve son derece rezil olduğunu düşündüğüm bir durum söz konusudur. Hayattan korkarım ve içimden geleni yapmamak için çaba sarf ederim. Hem maddi olarak hem de **sevgi** anlamında her an saldırıya uğrayabileceğimi ve "ceplerimin boşaltılabileceğini" düşünürüm. Hayatımın olumsuz yönlerini elemekte güçlük çekerim. İltihaba bağlı olarak görülen ateş ve kızarıklık ile gerginliğe bağlı olarak yaşanan acı olağan belirtiler arasındadır. **Apandisit** kendini **peritonite** (**apendiksin** patlaması) dönüştürdüğünde, **çok yoğun bir acı** hissederim.

Durmayı, kenara çekilmeyi ve başkalarının beklentilerine göre yaşamak yerine kendi ihtiyaçlarımı dikkate alarak yaşamayı kabul ediyorum↓♥. Hayatı doğal akışına bırakıyorum ve varoluşuma dair tüm durumları benim için en iyi olan halleriyle kabul ediyorum↓♥. **Kalben ♥** açık kalıyorum; koruyucu bariyerlerimi uyumlu ve yavaş bir şekilde indiriyorum. Rahatlamak ve hayatı doyasıya yaşamak için kendime zaman ayırıyorum.

APATİ *Ayrıca bkz: KAN — ANEMİ, KAN — HİPOGLİSEMİ, KAN — ENFEKSİYÖZ MONONÜKLEOZ*

Apati bir tür duyarsızlık ve kayıtsızlıktır. Hayattan vazgeçerim ve hissizleşirim. Bir şeyleri değiştirmek için hiçbir motivasyonum kalmaz.

Sürekli bir ***keyifsizlik*** yaşarım, yaşamaya dair herhangi bir ilgim yoktur. **Apati** bu dünyadaki varlığımın doğruluğunu sorgulayan olaylar sonrasında ortaya çıkabilir. İsyan ettiğim çok sayıda adaletsizlik vardır. Daha fazla acı çekmekten kaçınmak için kendimden uzaklaşmak isterim. Hayatımı "Aynı şey tekrar başıma gelebilir" endişesiyle sürdürürüm. Motivasyon veya neşe eksikliği yüzünden ya da hayal kırıklığına uğrama korkusuyla bir olaydan **kaçarak uzaklaşmak** isterim. Direnirim; içimde ve etrafımda neler olduğunu hissetmeyi ve görmeyi reddederim, bu da kendimi korumak için belli bir derecede duyarsızlık geliştirmeme sebep olur. **Apati** aynı zamanda derin bir utanç ve suçluluk duygusuyla ilişkili olabilir. Bu yüzden kendimi iç benliğime karşı duyarsızlaştırmaya çalışabilirim. Bir robottan farksız hale gelirim, hayatın anlamını bir türlü bulamam. Başkalarının normlarına göre yaşarım, zira ancak bu şekilde derin benliğimle bağlantısız kalabilirim.

Yaşamıma yeni bir hedef bulmak için kendimi hayata ve yeni güzel deneyimlere açmayı kabul ediyorum↓♥. Gerekli davranışları ortaya koyuyorum. **Kalbimin ♥** spontane bir şekilde bana rehberlik etmesine izin veriyorum. Duyularımın her anın keyfini çıkarmasına izin vererek, hayatının tadını yeniden keşfediyorum.

APOPLEKSİ *Bkz: BEYİN — APOPLEKSİ*

APSE (ANAL) *Bkz: ANÜS — ANAL APSE*

APSE (BEYİN) *Bkz: BEYİN APSESİ*

APSE (KARACİĞER) *Bkz: KARACİĞER APSESİ*

APSE VEYA AMPİYEM *Ayrıca bkz: İLTİHAP*

Apse normal bir şekilde oluşmuş dokularda irin birikmesi ile karakterizedir. Herhangi bir dokuda veya organda görülebilir. Genelde bir yumru oluşturur. **Apse** genelde toksinlerle dolan lenfatik sistemle ilişkilidir; bu durumda organizma bunu kızarıklık, acı veya ateş olarak dışa vurur.

Apse somut olarak ifade etmeyi başaramadığım **duygusal bir yaraya, öfkeye, yüzleşmeye, kapasite yetersizliğine, başarısızlığa** veya **intikam** duyusuna yanıt verdiğimi gösterir (irin vücut sıvılarımla ve duygularımla bağlantılıdır). Kabul etmesi ↓♥ zor bir hakarete uğramış olabilirim. Bir defada birden fazla şeyi başarmaya çalıştığım için "dibe vurmuş" olabilirim: Agresif mizacım ön plana çıkar ama bu agresifliğin derinlerinde hayatımdan çıkarmayı dilediğim ama hâlâ olduğu yerde duran acı ve utanç verici geçmiş bir olaya dair bir şüphe, bir belirsizlik vardır. **Kendimle, bir başka insanla veya durumla ilgili ifade etmeyi başaramadığım aşırı bir kızgınlık ve tatminsizlik söz konusudur.** "Mayalanarak" intikam hissine kadar giden sağlıksız düşünceler enfeksiyon ve irin üretir. Kendimi kirli hissedebilirim. Bu bastırılmış öfke bir durumu son raddeye ulaştırmak için gün yüzüne çıkabilir, ki buna **apsenin patlaması** denir. Bu durum boşluk ve tükenmişlik duygularına sebep olan zihinsel bir karışıklık yaratabilir (şişlik gibi). Bu enfeksiyon türü (**apse**) sadece zihinsel aktivitelerimin ve düşüncelerimin açığa çıkışıdır. Kendime sakladığım bir sırrım ya da içimde vücudumun tek bir noktasına yoğunlaştıracak kadar çok tuttuğum suçluluk duygusuyla lekelenmiş olumsuz düşüncelerim var mı? Hayatımı ve vücudumu geliştirmek istiyorsam, daha genel bir enfeksiyona yakalanmadan önce davranış değiştirmeli ve başka yerlere odaklanmalıyım; şimdi bunun tam zamanı. Kendimi hem fiziksel hem de zihinsel olarak gergin hissederim. İçsel evrenimin tamamını dışa vurmak için hayatımı olumlu şeylere odaklamayı öğrenmeye ve yaratıcı enerjimi kullanmaya ihtiyacım vardır. Bunlar dışında **apse** çaresizlik ve başarısızlık hislerini beraberinde getiren derin bir **kedere, içsel bir umutsuzluğa** karşılık gelir. Bunu boşluk ve tükenmişlik duyguları takip edebilir. Her şeyi kaybettiğim izlenimine kapılırım ya da her şeyi kaybetmekten korkarım. **Apse** söz konusu kederin **kaynağında** ortaya çıkar, yani deneyimlenen duygunun apsenin vücutta ortaya çıktığı yerle veya bu yerin işleviyle ilişkili olduğu anlamına gelir. Örneğin eğer **apse bacağımdaysa,** bunun direnç ve çatışmalarla bağlantısı vardır ve bana hayatımı belli yönlere çevirmem gerektiğini gösterir. Eğer **apse göz seviyemdeyse** kim olduğumu, ne olduğumu, nereye gittiğimi ve beni nelerin beklediğini görmekte zorluk çekiyorum demektir. Eğer **apse ayağımdaysa** bu, geleceğe ve gelecek algısına ilişkin soru işareti veya korkularım olduğunu anlamına gelir. Eğer **apse kulaklarımı etkiliyorsa,** duyduğum bir şeyle bir sıkıntım vardır. Eğer **apse kalçamdaysa,** hayata atılmakta zorluk yaşıyor olabilirim. Bütün bunlar **ayağa kalkma,** bağımsızlığımı ve özgürlüğümü ifade etme becerimle ilgilidir. Korku, endişe ve güvensizliklerimi sona erdirmeyi tüm **kalbimle** ♥ kabul ediyorum↓♥;

biliyorum ki bu duygularla birlikte **apsem** de kaybolacak. Görmenin ve dokunmanın mümkün olduğu yüzeysel bir apse hayatımdaki "kolayca teşhis edilebilir" bazı durumlara karşı beslediğim öfkeyle ilgilidir. Aynı zamanda boyun, sırt, parmaklar gibi vücudun etkilenen kısmıyla olan ilişkime işaret eder. **Derin bir apse** vücudumun içinde çıkabilir; benliğimin derin duygularını kapsayan bir hayal kırıklığının göstergesidir. **Apse**, bulunduğu yere bağlı olarak ciddi sonuçlar doğurabilir. Örneğin eğer **apse** beyin bölgemdeyse bireyselliğimle ve kendimi ifade etme şeklimle; akciğerlerimdeyse yaşamla; böbreklerdeyse korkularımla; karaciğerdeyse eleştirilerle bağlantılıdır. Vücudun etkilenen kısmına karşılık gelen anlama bakarak, bu **yoğun öfkenin** hayatımı neden etkilediğini bulmaya çalışabilirim. **Sevgiye** ve bu öfkeyi yaşamama sebep olan durumla ilgili anlayış geliştirmeye odaklanabilirim. **Plastron apse** daha derin bir apseyle ya da daha derin dokularla bağlantılı olan bir ya da birden fazla yüzeysel apseye işaret eder. Dolayısıyla çıplak gözle görülebilir. Böylece vücudum bana artık **öfkemin** iç ve dış benliğimi etkilemekte olduğunu söyler. "Bu öfke vücudunu delip geçiyor" der ve bu yaraları **sevgi** aracılığıyla iyileştirme ihtiyacımı ifade eder. **Sıcak apse** genelde iltihaplı bir reaksiyona sebep olur ve çok çabuk ortaya çıkar. **Apsenin** kendini bir zarın etrafına sarması bunun öfkeye neden olan faydasız düşüncelerden kaynaklandığını açık bir şekilde gösterir. **Soğuk apse** iltihaplı bir reaksiyona sebep olmaz ve gelişimi nispeten daha yavaştır. Mantardan veya Koch basili'den[16] kaynaklanıyor olabilir. Bu **apse** türü bana bir duruma karşı duyduğum öfkenin hayal kırıklığı ve boğun eğme formunda kendini gösterdiğini söyler.

Sevgiye dair yeni düşünceleri kabul ediyorum↓♥. Eski yaralarıma, geçmişime ve belli intikam çeşitlerine odaklanmak yerine, etrafımdaki insanlara tüm **kalbimle** ♥ açık kalıyorum. Bu kabul ↓♥ sürecinin bilincine vardığımda, apse sonsuza kadar kaybolacak.

ARABA TUTMASI *Bkz: DENİZ TUTMASI*

ARPACIK *Ayrıca bkz: FRONKÜLLER*

Arpacık göz kapağının kenarında, kirpiğin üst kısmında yer alan küçük, kırmızı ve ağrılı bir fronkül[17] (çıban) türüdür.

Arpacık gördüğüm ve uygun bulmadığım bir olay ya da kişiyle ilgili üzüntü veya kırgınlık yaşadığım zamanlarda ortaya çıkar. Bir kişi (örneğin eşim) benden

16 **Koch** (Robert): Alman doktor (Clausthal, Hanover 1843-Baden-Baden 1910). 1882 yılında tüberküloz basilini (küçük değnek formundaki bakteri) tanımladı. Bu hastalığın insanlara ne şekilde geçtiğini keşfetti ve teşhise dayalı bir yöntem buldu. 1905'te diğer keşifleriyle birlikte Nobel tıp ödülünü aldı.

17 Pilosebasöz bir folikülün akut enfeksiyonu.

farklı bir düşünceye sahipse ya da bazı şeyleri benden farklı şekilde yapıyorsa, bunu bir "leke" olarak algılayabilirim. Kendimi bir kenara atılmış gibi hissederim. Bunun yanı sıra hayatımda, kötü şekilde hareket ettiğim ama "hatamı" tamir etmek istediğim bir durum söz konusu olabilir. Kendimi güvende hissetmem, belirsizliklerimin altına ezilmeye başlarım; kendime "söz geçiremiyorum" gibi bir yanılgıya kapılırım. Kendimi çok küçük hissettiğim için, güvendiğim bir kişinin gücüne ihtiyaç duyarım. Hatta başka birilerinin arkasına saklamak bile isteyebilirim, ki bu kendime istediğim gibi bir hayat yaratmamın önünde engel teşkil eder. Kendimi pasif duruma alırım, karşıma çıkan farklı fırsatlara kendimi kapatırım. Hayatım boş ve soğuk bir hal alır. Konjunktivit ve arpacık arasındaki fark şudur: Arpacık vakalarında söz konusu durumun içinde bir "çirkinlik" bulurum.

Duygularımı bastırmak yerine ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥ çünkü bastırılmış duygularım arpacık şeklinde açığa çıkabilir. Hayatımın dizginlerini elime alarak, hayatımın bir parçası haline gelerek, "hayatın en ön koltuğunda" oturarak tamamen zenginleşebileceğimi biliyorum.

ARTERİYEL EMBOLİ *Bkz: KAN — ARTERLER*

ARTERİYEL KAN BASINCI *Bkz: TANSİYON*

ARTERİYOSKLEROZ VEYA ATEROSKLEROZ *Ayrıca bkz: KAN — ARTERLER, KAN — KAN DOLAŞIMI*

Ateroskleroz olarak da isimlendirilen **arteriyoskleroz**, serebral, koroner, renal ve alt organ arterlerinin duvarlarında lipit depoların (kolesterol ile bağlantılı bir çeşit yağ) oluşmasından kaynaklanan dejeneratif bir hastalıktır. **Arteriyoskleroz** aynı zamanda arterleri oluşturan muskuler ve elastik yapıların zarar görmesinden kaynaklanan dejeneratif bir hastalıktır. Her iki hastalık da arter ve arteriyollerin zorlanmasıyla kendini gösterir; bitkinliğe, duvarlarda elastikiyet kaybına, genişleme ve kan akışı kapasitesinde düşüşe, yağ depolarında artışa ve dolayısıyla **kalpten** ♥ ifade edilen **sevgide** azalmaya neden olur.

Bu gittikçe kötüleşen hastalık **zorlandığımda**, iletişimlerimde ve düşüncelerimde **esneklikten uzak kaldığımda** ortaya çıkar. Çok güçlü bir **direncin**, fiziksel ve içsel bir **zihin darlığının** dışa vurumudur. Sevgiyi ve neşeyi alma/ifade etme şeklim kısıtlı ve sınırlı hale gelir. Dolayısıyla başkalarına sevgi verme veya paylaşma şeklim ile sevgiyi alma şeklim arasında bir dengesizlik söz konusu olur. Fikirlerim sabit ve acımasızdır; genelde uzlaşması zor, sert ve şefkatsiz bir insanımdır; hayatın sadece karanlık ve olumsuz taraflarını görmeye meyilim vardır. Bilinç dışı bir yerden duygularımı bastırırım ve kendimi ifade etmekten korktuğum için **sevgiye** sırt çeviririm. Kendi değerlerime göre yaşamak

yerine, yaşamımı küçükken bana öğretilen ilke ve ahlaki değerlere çok fazla bağlı kalarak sürdürürüm. Kendimi bu esaretin içine hapsederim çünkü ancak bu şekilde kendimi güvende hissedebilirim. Kendimi geliştirmek ve büyütmek yerine, olduğum yerde kalakalırım. Korkularım olaylara bakış açımı sınırlandırır, hatta azaltır. Aynı şey **arterlerim** için de geçerlidir. Tıpkı arterlerim gibi ben de sklerotik[18] bir hale gelirim. Evdeyken kendimi hapiste gibi hissederim. Benim için neyin iyi olduğunu anlamak için sezgilerime değil, dış referans noktalarına güvenirim. Hata yapmış olduğum izlenimine kapılır ve kendimi son derece sert bir şekilde yargılarım. Benliğimi inkâr etme noktasına gelecek kadar kendimden nefret etmeme sebep olan travmatik deneyimi nerede ve ne zaman yaşadım? Kendimi nerede reddedilmiş hissettim? Dolayısıyla bu hastalık muhtemelen sevgiye dair aldığım bir yarayla veya bu sevgiyi hayatıma kabul ↓♥ etmeyişimle ilgilidir. Benim için neyin iyi olduğunu görmemin ne faydası var? Neden duygularımı ifade edeyim ki? İncineceğimi bile bile, neden bu ilişkinin içinde yer alayım ki? Vücudum bana hayata karşı olan tavrımı değiştirmem gerektiğini söylemektedir. **Arterlerimde** toplanan şeyin her gün yaşadığım suçluluk duygusu, öfke, utanç ve pişmanlıklar olduğunun **farkına varıyorum.**

Kendime ve yaşadıklarıma karşı daha açık, daha toleranslı ve daha şefkatli bir tavır takınmayı kabul ettiğimde↓♥, iç benliğim ile dış dünyayı bütünleştirme süreci tüm açıklığıyla önüme seriliyor. Etrafımdaki insanlara neşe, sükûnet ve esneklik gösteriyorum ve kendimi **sevginin** gerçek ifadesine teslim ediyorum. Etrafımdaki insanlar bu değişimi hissedecek. Yardım almayı kabul ediyorum↓♥. Ayrıca fiziksel düzlemde daha fazla yaratıcılık sergilemeliyim. Hayat bana iyi bakıyor. **Arterlerimde** daha fazla birikme meydana gelmemesi için kendimi özgürce ifade ediyorum. Kendime koyduğum sınırları elimin tersiyle iterek kişiler arası ilişkilerime tümüyle dâhil olabileceğim.

ARTERLER (ATARDAMARLAR) *Bkz: KAN — ARTERLER*

ARTRİT (GENEL) *Ayrıca bkz: EKLEMLER [GENEL], İLTİHAP*

Artrit bir eklemin iltihaplanması olarak tanımlanır. Hareket sisteminin her bir parçasını etkileyebilir. En yaygın çeşidi **romatoid artrit**tir, **evolütif kronik poliartrit** olarak da adlandırılır.

Artrit iltihap, kas sertliği ve ağrı ile karakterizedir ki bunlar metafiksel olarak **kapanma, eleştiri, keder, üzüntü** veya **öfkeye karşılık gelir.** Sembolik olarak konuşma, nezaket ve hareket özgürlüğü bir eklemle ilgili ana niteliklerdir. Bir eklem sertleştiğinde **artrit** düşünce (donuklaşmış düşünce), tavır ve davranışlarımdaki bir çeşit sertlikle bağlantılıdır, öyle ki normalde ifade edebiliyor olmam gereken derin duygular bu hastalığın fiziksel olarak ortaya çıkmasıyla

18 Donan, katılaşan, gelişim göstermeyen.

aktarılır. Dolayısıyla **artrit çok sert, talepkâr, inatçı, toleranssız, fazlasıyla ahlakçı, eleştirel;** kendime, başkalarına veya varoluşuma karşı fazla **kontrollü** ya da **kibirli** olduğumda ortaya çıkar. Beni alıkoyan acıya genelde güçsüzlük duygusu eşlik eder. İçinde yaşadığım sistem tarafından kısıtlandığımı hissederim ve özgürlüğümü ihlal eden otoriteyi eleştiririm. Hayatın her anı sonsuz bir mücadeledir. **Kötü bir şekilde sevildiğimi,** sevilmediğimi ve **değerimin bilinmediğini** hissederim; bu da beraberinde hayata karşı hayal kırıklığı, öfke ve kızgınlık getirir. Bunun üzerine abartılı bir mantıkla hareket etmeye başlarım. Her şeyi eleştiririm çünkü hayattan korkarım ve çoğunlukla **kronik bir güvensizlik** hissederim. Sömürüldüğümü düşünürüm; gerçek istek ve ilgilerimi hiçe sayar, eylemlerimi daha çok başkalarını memnun etmek için yürütürüm; dolayısıyla da gerçek yanıtım "hayır" olmasına rağmen, kendimi sürekli "evet" derken bulurum. Kendimi kurban olarak tanımlarım ama bunun beni rahatsız eden bir tarafı yoktur çünkü bu tanımlama insanların ilgisini çekmemi sağlar. Kendimi güçsüz hissederim ve başıma gelen felaketlerden başkalarını sorumlu tutarım. Tüm dünyaya, özellikle de sevdiklerime sinirlenebilirim ama aslında sinirlendirdiğim kişi kendimden başkası değildir. İçimde ikamet eden nezaketten, hassasiyetten ve **sevgiden** korkarım. Bir çocukluk travmasıyla ilgili duygularımı ne olduğunu itiraf etmeden bastırıyor olabilirim (okültasyon) çünkü "Bu deneyimde çok acı çektim ve bilinç dışı bir yerden kendime suçlama ve şikâyet etme izni tanıyorum ki insanlar ne kadar çok acı çektiğimi anlayabilsinler." Bu dışa vurum **kendini kurban etme** komplesiyle ilgilidir. **Artrit** eleştirisel açıdan kendime ve başkalarına davranış şeklimden de kaynaklanabilir. Artrit aynı zamanda bir çeşit geri (**retrograde**) harekete de neden olabilir; birileri bana "ileriye gitme ve ne yapacaksan ters istikamette yap" demiş gibi hissederim ve enerjisel anlamda geriye götürüldüğüm izlenimine kapılırım. Korkum, kendime olan güvensizliğim ve sertliğim birlik olup nedenlere, nasıllara veya hareketlerimin istikametine dair derin duygularımı yükselttiği için; kendimi rahatsız, kısıtlı, devinimsiz ve sıkışmış hissedebilirim. Dolayısıyla da zihinsel olarak esnekliğe ve kabullenme ↓♥ sürecine yönelmekte zorluk çekerim. **Artritli eklem** bana ne yaşadığımı gösterir, buna dair ayrıntılı bilgiler verir. Eğer **artrit ellerimi etkiliyorsa** sorular şunlardır: "Şu anda yapmak istediğim şeyi mi yapıyorum? Kendi işlerimde iyi bir hâkimiyetim var mı? Hayatımda el sıkışmak istemediğim insanlar var mı?" Hayatımı başarısızlıktan ibaret gibi algıladığım için kendimi suçlu hissederim çünkü hayatımı idame ettirmeyi başaramadığımı düşünürüm. Kendi dünyam üzerinde kurduğum hâkimiyete dair özgürlüğüm sert tarafım tarafından kısıtlanır. Her şeyi belli bir şekilde yapmak konusunda ısrar ederim ve başkalarının yardımını **reddederim.** Kendimi aşırı sert bir yapının içinde bulurum çünkü bilinmezlikten korkarım. **Artrit dirseklerdeyse:** "Hayatıma dair herhangi bir yön değişikliğine karşı esnek miyim? Başkalarının özgür olmasına ve potansiyellerini bütün yanlarıyla ifade etmelerine izin veriyor muyum?" **Artrit dizlerdeyse:** "Kimin ya da neyin önünde diz çökmek zorunda kalmışım

gibi bir izlenime kapılıyorum, kime ya da neye boyun eğmek istemiyorum?" **Artrit kalçalardaysa,** bu bana başkaları ihtiyaçlarımı görmediği için kızgın olduğumu gösterir. İnsanların ben bir talepte bulunmadan beklentilerime cevap vermelerini isterim. Hareketlerimde leğen kemiğimi kullandığım için, bir öfke veya güçsüzlük söz konusu olduğunda hareket etmeye cesaret edemem ve kendimi hayatın akışından koparırım.

Bugünden itibaren, **sevgiye** dair gerçek niyetlerimi test etmeyi kabul ediyorum↓♥. Düşünce şeklimi değiştirmem ve hayatımdaki durumlara karşı yeni bir tavır benimsemem gerekiyor. Her yerde ve her zaman hazır bulunan **sevgiye** açık kaldığımda ve bunu dürüstçe, özgürce ve anı anına ifade ettiğimde, **kalbim** ♥ ışıldayacak; kendime ve başkalarına saygı duyacağım. Arkadaşlık, anlayış ve bağışlayıcılık benim için var! Üzerimde güç sahibi olabilecek tek bir kişi var, **o** da benim. Kendimi hayatımın yaratıcısı olarak görüyorum. Diğerleri sadece kendime olan davranışlarımın bir yansıması. Kendime iyi baktığımda, insanlar da bana aynı şekilde bakacak!

ARTRİT — ARTROZ *Ayrıca bkz: EKLEMLER, KEMİKLER*

Artroz sekonder kemik reaksiyonuyla birlikte kıkırdaklarda iltihapsız ve dejeneratif bozulma meydana gelmesidir. Lokalize olabilir veya tüm vücut genelinde görülebilir. Bununla birlikte **artrozdan** en çok yoğun mekanik baskıya maruz kalan eklemler etkilenir; servikal vertebra (boyun omuru), lumbar vertebra (bel omuru), kalçalar, eller, dizler, bilekler gibi... **Artrozun** sebep olduğu ağrı "mekanik" kaynaklı ve iltihapsızdır; genelde uzun süreli eforla ortaya çıkar ve dinlenmeye geçer.

Eğer **artrozdan** muzdaripsem bu, tavırlarımı, tekrarladığım davranış biçimlerini ve katı düşüncelerimi yoğunlaştırdığım anlamına gelir. Bu hastalık **zihinsel zorlanma** ve otoriteye karşı düşüncelerimdeki "sıcaklık" eksikliği ile bağlantılıdır (soğuk ve rutubet **artrozun** başlangıcını hızlandırır). Hemen adaletsizliğe maruz kaldığımı düşünür ve her şey için başkalarını ***suçlarım.*** Diğer insanların önünde daha fazla eğilmek istemem; buna karşılık olarak eklemlerimdeki sertlik eğilmemin önünde engel teşkil eder. Bir eylemi mola vermeyi veya dengede kalmayı aklıma getirmeden yapmak abartılı bir motivasyondur (kendime fazla yüklenip yüklenmediğimi sorgulamadan sınırlarımın sonuna kadar giderim); bu durumda tolere edilemeyecek hale gelen bir kişiye veya duruma **maruz kalmış** olma hissi ya da bir **otorite** türüne karşı güçlü bastırılmış bir reaksiyon söz konusudur. Kendimi **zincire vurulmuş** ve ***angaryalara*** maruz kalmış gibi hissederim. "Bundan daha fazlasını hak ediyorum" duygusunu yaşadığım için yapmaktan utanç duyduğum bazı şeylere mecbur bırakıldığım hissine kapılırım. Mükemmeliyetçiyimdir ve kendimi sürekli bir biçimde eleştiririm. Beni sevmediğini düşündüğüm insanlara karşı tavrım son derece serttir. Silahlarımı bırakıp teslim olmak isterim ama yapamam. Geçmişteki bir kişiye veya duruma

tutunup kaldığım için acım çok büyüktür. Gerçeklerle yüzleşmekten korkar, çareyi derin duygularıma kaçmakta bulurum. Kendimi unutur ve inkâr ederim çünkü kendim için bir şey yapmadan önce diğerleriyle ilgilenmem gerektiğine ikna olmuş durumdayımdır. Uzlaşması zor bir insana dönüşürüm ve kendime çok sert davranırım. Önüme sunulan değişim ve fırsatları kabul etmekte ↓♥ güçlük çekerim çünkü eski inançlarımı sorgulamama sebep olabileceklerinden korkarım. Değişmeyen inatçılığım sürekli bir gerginliğe sebep olur.

Vücudum benimle konuşuyor ve ben artık onu gerçekten dinlemek zorundayım! Öfke yaşadığımı ve düşüncelerimin katı olduğunu **bilinçli bir şekilde** kabul etmeye ↓♥ başlayarak, bu hastalığı bütünleştirebilirim. Etrafımdaki enerji akıcı, uyumlu ve **hareket halinde**. Bu enerjiye tüm kalbimle ♥ açık kalarak ve değiştirmem gereken bir şeyler olduğunu kabul ederek↓♥ bu süreci tersine çevirebilir ve sağlığımı geliştirebilirim. Daha esnek bir hal alıyorum ve değiştirmeye çalışmadan herkesi olduğu gibi kabul ediyorum↓♥. Bu esneklik sonrasında fiziksel vücudumda da ortaya çıkacak. Şu an itibarıyla mutlu olmaya hakkım olduğunu biliyorum. Kendime iyi bakıyorum, bunun diğer insanlara da faydası olacağına inanıyorum. "Şimdi ve burada" hayatı doya doya yaşıyorum ve kendim için hep en iyisini diliyorum.

ARTRİT — ROMATOİD ARTRİT

Romatoid artrit veya **evolütif kronik poliartrit** eş zamanlı olarak birden fazla eklemi etkileyen bir iltihaptır. Bağışıklık sistemi öyle hastadır ki eklemlerin konjonktif dokusuna (kolajen) saldırarak kendini yok etmeye başlar, böylece ağrı ve eklemlerde şişlikle birlikte genel bir güçsüzlük mümkün hale gelir.

Bu, kendime yaptığım açık bir saldırıdır; **kin ve acı gibi iki güçlü duygunun kendini ifade etmedeki yetersizliğidir. Romatoid artrit derin bir kendini hor görme duygusu, uzun süre bastırılmış bir nefret ya da öfke,** varoluşun temel enerjisini etkileyecek kadar yoğun bir **öz eleştiri** ile bağlantılıdır. İçindeyken kendimi **suçlu** veya çok **utanmış** hissettiğim deneyimlerim vardır. Bu, **otoriteye** ya da benim için otoriteyi temsil eden kavrama (bir insan, bir hükümet vs.) yönelik çok daha önemli bir eleştirinin ortaya çıkmasına neden olur. Sonuçları ne olursa olsun, **bu otoritenin önünde eğilmeyi reddederim**! Beni inciten ya da rahatsız eden insanlara ***soğukluk*** beslerim. Hareketliliğim kısıtlı hale gelir ve ben artık kendimi özgürce ifade edemem (özellikle kontrolü ele almam gereken durumlarda) çünkü eklemlerim çok ağrımaktadır. Tıpkı tavırlarım gibi, vücudum da sertleşir. Güçlü duygularımı ifade edemem; sürekli bir biçimde, baskı gördüğüm ve boyunduruk altına girdiğim izlenimine kapılırım. Bunun ardından geri plana çekilme ve kendini kurban etme gibi tavırlar benimser, duygularım üzerine kafa patlatırım. Kendimi herhangi bir meseleye kurban eder, "günah keçisi" rolü üstlenirim. Birilerinin "sürekli ensemde" olduğu izlenimine kapılırım. Bu hastalık normalde çok daha maharetli olduğum

hareketleri yapmakta zorluk yaşamama sebep olur ve ben kendimi beceriksiz hissederim. Bu yüzden de bir zamanlar başarılı bir şekilde yerine getirdiğim bu aktiviteyle ilgili kendimi küçümsemeye başlar; hünerlerimi, gücümü ve kararlılığımı kaybettiğim izlenimine kapılırım. Örneğin bu hastalık yıllar içinde yavaşladığını ve daha az yetenekli hale geldiğini hisseden bir terzide görülebilir. **Sporcular** genelde kapasitelerinin yüzde yüzünü ortaya koyamadıklarında ya da performanslarında düşüklük yaşadıklarında deneyimledikleri değer kaybetme hissi yüzünden bu rahatsızlıkla karşı kalırlar. Bu belirtiler kendime karşı aşırı talepkâr olduğum için kendimi nasıl cezalandırabildiğimin altını çizer. Kendime hiç hata yapma payı bırakmam. Hayatın tatlı taraflarını reddederim. Sertliğim, hayal kırıklığım ve iç kızgınlığım beni yumruklarımı sıkmaya iter. Genelde yaptığım spor aracılığıyla kanalize edilirler. Daha az aktif hale geldiğimde ya da spor kariyerimi bıraktığımda, aynı hayal kırıklıkları başka şekillerde kendini gösterir ve bu esnada **romatoid artrit** ortaya çıkabilir. **Romatoid artrit** aynı zamanda kompülsif, fazlasıyla **inatçı**, ahlakçı davrandığımda ya da güçle ilgili bir rahatsızlık deneyimlediğimde ortaya çıkabilir. Güçle ilgili rahatsızlığım farkında olmadan her şeyi kontrol etme isteğine gösterdiğim eğilim ile kendini açığa çıkarabilir. Kendimi başkaları için kurban etmeye eğilim gösteririm, ki bu da genelde bastırılmış agresiflikten kaynaklanır. Peki ama kendime saygı duyarken, hangi noktaya kadar **sevgiyle** hareket ediyorum? Değiştirmek istemediğim bu inatçılık ve beni içten içe yiyip bitiren bu suçluluk duygusu yüzünden içsel ve fiziksel sertliğimin durumu giderek ağırlaşır.

Kendimi tüm güç ve güçsüzlüklerimle kabul etmeyi ↓♥ öğreniyorum. Daha az etkin ya da etkili olduğumu hissettiğimde, bakışlarımı yıllar içinde edindiğim tüm deneyimlere çeviriyorum. Bunun beni özel kılan değerli bir kazanç olduğunu biliyorum. Eğer varoluşumu zehirleyen tüm duygularımı serbest bırakmak istiyorsam, kalbimin ♥ açıklığı çok önemli. Bugünden itibaren, kendimi olduğum gibi sevmeye ve kabul etmeye ↓♥ başlayarak, hayata tüm gücümle sarılıyorum. Tamamen benim olan yere sahip çıkıyorum! Yeni varoluş şekilleri benimsemeyi kabul ediyorum↓♥. Hayattaki önceliklerimi tekrar ortaya koyuyor; daha gerçekçi, sevdiğim şeylerle daha uyumlu, bana daha çok haz ve neşe veren yeni hedefler belirliyorum.

ARTROZ *Bkz: ARTRİT —ARTROZ*

ASABİYET

Asabiyet kendime, çevreme ve geleceğime duyduğum güvensizliğin işaretidir. **Asabi** olduğumu göstermek için bazı şeyleri çok hızlı yapmak ya da hızlı hızlı konuşmak isterim. "Oraya ulaşamamaktan" korkarım. Kendimi kanıtlamak, başı çekmek, gideceğim yere en önce ulaşmak isterim ama küçükken insanların beni desteklemediğini ya da bana cesaret vermediğini hissettiğim için aynı

duygu bugün de devam eder; tanıdık olmayan veya hayatıma yeni şeyler getiren herhangi bir olay bu **asabiyeti** tetikler. Asabi olduğum zaman, iç benliğimle bağlantımı kaybederim. Hırçın ve kararsız bir insana dönüşürüm.

Hayata güvenmeyi kabul ediyorum↓♥. Hayatın güzel ve sevgi dolu olması için her şeyi mükemmel bir şekilde kontrol etmem gerekmediğini biliyorum. **Asabiyetimin** istikrarsızlığımı, bir olayla ilgili tedirginliğimi ya da sevdiğim birine veya bir şeyi kaybetmeye karşı duyduğum korkuyu gizlemek için ortaya çıktığının **farkına varıyorum.** Bundan kurtulmam, iç benliğime güvenmem ve rahatlamayı öğrenmem gerekiyor.

ASFİKSİ *Bkz: SOLUNUM — ASFİKSİ*

ASİDOZ *Ayrıca bkz: GUT HASTALIĞI, ROMATİZMA*

Asit terimi genelde metali aşındıran ve ekşi olan şeyler için kullanılır (ruhsal acılık). Dolayısıyla **asidoz** bana bir durumu **özümsemeyi reddettiğimi,** bu durumun bilinç dışı bir şekilde biriktiğini, kana ya da hücrelerin içinde yüzdüğü sıvılara nüfuz ederek vücuda yüksek seviyede asidite yaydığını gösterir. **Özümsemek** varoluşumu **zehirleyen,** beni rahatsız eden ve reddettiğim herhangi bir sorunu veya durumu işlemden geçirmek, karara bağlamak ve çözmektir! Örneğin kendime beni içten içe yiyen ve **hayata karşı sert (acı) bir tavır takınmama sebep olan durumun** (genelde duygusal bir durum söz konusudur) ne olduğunu sorabilirim. **Annemle** ilişkilerimde deneyimlediğim tatminsizliği anımsatan bir durum yaşıyor olmam muhtemeldir. Çocuklarıma, **"anneleri gibi hissettiğim"** arkadaşlarıma ya da çalışanlarıma karşı da benzer bir tatminsizlik yaşıyor olabilirim. Kendimi durdurmakta güçlük geçerim; dinlenmeye veya kendime zaman ayırmaya cesaret edemem. Genel anlamda vücudumla bağlantılı olan **metabolik asidoz** çoğunlukla hayata karşı sert olan tarafımı yansıtır. **Solunumsal asidoz** solunum sırasında yeterli miktarda karbon gazını elememden kaynaklanır. Dolayısıyla hayata karşı sert olan tarafımın daha çok çevremle ve etrafımdaki insanlarla yüz yüze kurduğum ilişkilerle ilgisi vardır. Şeker hastalarında görülen olağan **asidoz, ketoasidoz**dur. **Laktik asidoz** ise istisnai olarak kalır. Her ikisi de komaya ve dehidrasyona sebep olabilir. **Laktik asidoz** durumunda kanda aşırı miktarda laktik asit bulunabilir. Kan normalde neşe taşıdığı için, hayata karşı sert olan tarafımın ve orada yaşananların beni fazlasıyla etkilediği sonucu doğar. İşte bu yüzden şeker hastasıysam (derin bir üzüntüye karşılık gelir), böbrek yetmezliğim varsa (hayata karşı duyulan büyük korkulara karşılık gelir), bir tür kan kanseri olan lösemiysem (hayatta sürekli mücadele etme zorunluluğu hissetmeye karşılık gelir) kendimi tekrar bu durumda olabilirim. Ekstrem vakalarda **romatizma, asidozun** doğrudan ve bazen kaçınılmaz bir sonucudur.

Beni ne kadar öfkelendirseler ve rahatsız etseler de, hayatımdaki durumları **kalp** ♥ seviyesinde görmeyi ve çözmeyi kabul ediyorum↓♥. Açıklığı ve kabul etmeyi ↓♥ içeren bir bilinç sürecine odaklanarak, bu acı verici hastalığı (ve tedavisini) fiziksel olarak desteklemekten kurtulabilirim. Daha fazla neşe, özgürlük ve iç huzur yaşamak için çatışmalarımı çözüyorum.

ASTENİ (KRONİK YORGUNLUK) *Ayrıca bkz: TÜKENMİŞLİK*

Asteni "tükenmişlik" sendromuna benzer, bir çeşit enerji ve güç yoksunluğudur. Bununla birlikte, normal bir olgu olan yorgunluktan farklıdır çünkü çalışmaktan veya efor sarf etmekten kaynaklanmaz ve dinlenmekle geçmez.

Sıfırı tükettiğimi hissederim ve "yaşam" enerjim bundan etkilenir. Hayatımın uzun bir dönemi boyunca içselleştirdiğim, **ruhuma dair bir hastalıktır**. Ortaya çıkışı farklı seviyelerde (fiziksel ve içsel) gerçekleşir; çok sayıda temel evre ve duygu yeniden yüzeye çıkar: Korku, derin bir üzüntü, sağlamlaştırılmış bir duygusallık, geçmiş deneyimlerden kalan pişmanlıklar ve hatta keder. Yaşadığım hayatı reddederim. Cesaretsizlik yaşarım ve hayatı neresinden tutacağımı bilemem. Bedensel, psikolojik veya tepkisel; asteni pek çok sebepten kaynaklansa da, bunu yaşamama sebep olan şeyi sorgulamak durumundayım.

Var olmaya ve hareket etmeye dair kararlılığımı kaybetmeme, hiçbir çaba göstermeden pasif bir davranış geliştirmeme ve kaçmaya yelteneme neden olan derin sebebi bulmayı ve bunu değiştirmeyi kabul ediyorum↓♥.

ASTIM *Ayrıca bkz: ALERJİLER, AKCİĞER HASTALIKLARI, SOLUNUM HASTALIKLARI*

Astım nefes almada güçlükle karakterize olan ve nefes alamama sonucunda boğulma ile sonuçlanabilen bir solunum hastalığıdır. Bir **astım** krizi meydana geldiğinde, bağışıklık sisteminin alerjiye sebep olan maddelere (alerjen) gösterdiği reaksiyon öyle güçlüdür ki vücudun solunum sistemini bloke edebilir, hırıltılı solumaya ve hatta boğularak ölmeye bile sebep olabilir. İçime hayat çekmeye ihtiyaç duyarım (nefes alma) ama geri veremem (kolay **nefes alır**, zor **nefes veririm**); panik olmaya başlarım, **solunumum** sınırlı ve yetersiz hale gelir çünkü minimum miktarda hava veririm.

Gücüme dair duyduğum korku ve kaçma isteğim büyük bir endişe yaşamama sebep olur. Kendimi güvende hissetmek için bir unvanın, bir diplomanın ya da bir yapının arkasına saklanırım. Başkalarına verdiğim gücün beni boğduğunu hissederim ama yine de bu, özerk hale gelmekten ve sorumluluk almaktan daha iyidir. Bu durumu **çocukken** veya **yetişkinken** yaşayabilirim. Eğer **bebekken astım sorunu yaşıyorsam**, anne babamınkine **benzer** ve ***korkutucu*** bir endişe yaşıyor olabilirim. Hep birlikte bu ruh halinin içinde savruluruz ve ben yaşamak için gücüm olup olmadığını sorgularım. Birinin beni, bu tehlikeden korumasını ve kurtarmasını isterim. Kendimi güçsüz hissederim ve başkalarına göre ya-

şarım. Kurtulmayı reddettiğim belli insanlara veya durumlara takılı kaldığım için mi bunu yaşıyorum? "Boğazıma yapışana" kadar görmeyi reddettiğim bir öfke veya agresiflik denizinin içinde mi boğuluyorum? Bir şeyleri, özellikle de sevgiyi kaçırmaktan mı korkuyorum? Anlaşılacağı üzere, **astım** temel olarak boğulma eylemi ile bağlantılıdır. **Boğazımın sıkıldığını ve etrafımın duvarlarla çevrildiğini** hissederim; **boğulurum**, sevdiğim biriyle veya bir durumla olan ilişkim **nefesimin kesilmesine** sebep olur. Hayatımda olan biteni reddederim ve hep başka şeyler isterim. Bu tavırla birlikte, kendimi her türlü özgürlük hissinden koparırım. Serbest seçimler yapmak yerine, zorunluluklar içinde yaşamam gerektiğine inanırım. Sürekli bir biçimde, beni kendimi ifade etmekten alıkoyan bir otorite figürüyle karşılaşırım. Kendimi konuşacak ve yerimi dolduracak kadar özgür hissetmem. Hayatımı zehirleyen ve benim için tehdit oluşturan yüzleşme ve karşılaşmaların damgasını vurduğu bir **tartışma ortamında** yaşıyor olabilirim. O kadar korkarım ki bu korku beni havaya muhtaç hale getirir. Tüm hayatımın ***feveranlarla*** dolu olduğu hissine kapılırım. Sihirli bir şekilde annemin rahmine geri dönmek isterim, orada güvende olacağımı düşünürüm. Bununla birlikte bu sevgi, özellikle de anne babamın sevgisi boğucu olabilir: Annemin beni korkutacak kadar korumacı; babamınsa fazla otoriter, aynı zamanda fazla anaç olduğu izlenimine kapılırım. Bazen hayatta kalmak için hayatta olduğumu fark ettirmemem ve ortadan kaybolmam gerektiğini hissederim. Bu yüzden hakkım olan ama aynı zamanda tehlike arz eden şeyi almak isterim. **Astımı sevgi**, ilgi ve bir tür **duygusal bağımlılık** elde etmek için kullanırım. Astım asfiksasyon ve alerjiler ile benzerlik taşır; kısıtlandığımı ve **yaşam alanımın başkaları tarafından istila edildiğini,** diğer insanların gücü tarafından kolayca tehdit edildiğimi, bazı şeyleri sırf insanları mutlu etmek için içimden gelmeden yaptığımı, bir durum karşısında içsel isyanımı ifade etmek için olayı boğulma raddesine kadar götürebildiğimi hissedebilirim. Bu, kendimi güçlü hissetmek ve istediklerimi insanları manipüle ederek elde etmek için mükemmel bir yoldur... Eğer kısıtlamalarımı görmek istemezsem, kendime olan güvenim aniden endişe ve kaygıyla yer değiştirir. Bu durumda duygularımla nasıl başa çıkacağımı bilemez hale gelirim ve büyük bir yalnızlık hissederim. Sorumluklarımın ağırlığı altında ezilirim, bunları kimsenin yardımı olmadan omuzlamam gerekir. Bilimsel çalışmalar çocuklardaki **astım** krizlerinin büyük çoğunluğunun eylül ayında ortaya çıktığını göstermektedir. Aslında bu son derece normaldir çünkü çocukken yaz aylarının tümünü temiz havada, arkadaşlarımla oyun oynayarak geçiririm. Okul başladığında ise her şey sona erer ve başka düzene girer. Tüm bu gözetimli aktivitelerin, yerine getirmem gereken zorunlulukların (ev ödevi gibi) ya da artık yapamadığım şeylerin (gece geç yatmak gibi) beni boğduğunu hissedebilirim. Hayatla barış içinde olabilmek ve hayatı taktirle karşılayabilmek için, güçlü ve zayıf yönlerimi daha iyi tanımayı öğrenmem gerekir. Başkaları beni kurtarmak için hiçbir **şey** yapmayacaktır! **Sevgiye** çok ihtiyaç duyan ama **sevginin** hediyelerini almaya hazır olmayan

zayıf bir insan imajı çizerim; tıpkı ihtiyaçlarının karşılanması için ağlayan ancak paylaşıma yeteri kadar açık olma olgunluğuna erişmeyen bir çocuk gibi... **Hayat karşılıklı bir alışveriştir; almak ve vermek arasında bir denge, bir ortak zemindir.** Elbette bütün bunlar geçmişteki bir korku, boğucu olarak yorumladığım bir tür **sevgi** (genellikle anne sevgisi), çocukluğun erken dönemlerinden beri bastırdığım bir üzüntü ile bağlantılıdır. Bu, aynı zamanda doğumumda aldığım ilk nefese kadar uzanan bir korkudur; çünkü o anda bilinç dışı bir yerden **annem** ya da başka benzer durum tarafından boğulduğumu ya da korkutulduğumu hissetmiş olabilirim. Dolayısıyla nefes almak hayatı, bağımsızlığımı, bireyselliğimi ve kendi kendime nefes alabilme kapasitemi simgeler. Astımım varsa bağımsızlık duygusunu ortaya koyamam, kendi hayatımı yaşayamam, başka birinin gelişiyle kendimi reddedilmiş hissederim; kendime tutunmakta ve kendimi ailesel bağlılıklardan (özellikle anneme veya eşime yönelik baskıcı bir bağımlılık) kurtarmakta güçlük çekerim. **Kendimi bu incelikli ve güven verici imajdan (annem) koparken, evlenirken veya hiç reaksiyon vermeden anne babamın boşandığına şahit olurken hayal edemem!** Bir astım krizi yaşadığımda umutsuzluğumu, üzüntümü ve kederimi haykırmak isterim. Eğer kesinlikle tolere edemediğim ("buna alerjim var") bir kişiyle, bir durumla ya da bir düşünceyle temas halindeysem ve birinin ya da bir durumun karşısında kendimi ifade edemiyorsam, **astım krizi** ortaya çıkar. Kan beynime çıktığında ya da öfkeden deliye döndüğümde de **astım krizi** yaşarım.

Beni boğan duyguyu ifade etmeyi ve hayattaki yerimi almayı kabul ediyorum↓♥. Bu hastalığın dönemsel olarak tekrar tekrar ortaya çıkıp çıkmadığını kontrol ediyorum ve buna bağlı olarak zihinsel kodlamamı değiştiriyorum. Hayatımı şu anda ellerime alıyor, **zorlamadan** cömertçe ve sessizce veriyorum. Ne kadar küçük olursa olsun, yapabileceklerimi alçak gönüllülükle onaylıyorum. **Kalbimi** ♥ açmayı ve gerçek ihtiyaçlarımla birebir uyuşan bir bütünleşme süreci üzerinde çalışmayı kabul ediyorum↓♥. Her şey yoluna girecek, ben tatmin olacağım, **sevgiyle** ve incelikle dolacağım, normal ve dengeli nefes almanın tadını çıkartacağım. Kendimi ve hayatı sevmeyi öğreniyorum. Aynı zamanda kendime tam anlamıyla güvenmeyi de öğreniyorum. Her nefes alışta hayatın beni daha çok desteklediğini ve bana daha çok güven verdiğini hissediyorum. Her nefes verişte kontrolü bırakıyorum ve hayatın akışına kapılıyorum. Böylece giderek daha çok ***ilerlediğimi*** ve bana ait olan yaşam alanını yeniden keşfettiğimi hissediyorum. Kendimi içsel bir bütünlük içinde sevmeyi öğreniyorum.

ASTIM (BEBEKLERDE)

Bebeklerde görülen astım, yaygın astımdan daha çok telaffuz edilir. Bebek yaşamdan ve yaşamaktan öylesine korkar ki bu erken dönemde hayatta olmayı reddeder. Hem kelimeler hem de düşünceler aracılığıyla ona ne kadar sevildiğini

ve ne kadar değerli olduğunu söylemek; ihtiyacı olan şeyleri sağlamak için ona bakacağımı açık bir **kalple** ♥ hissettirmek önemlidir.

ASTİGMAT *Bkz: GÖZLER — ASTİGMAT*

AŞIRI DUYGUSALLIK *Bkz: DUYGUSALLIK*

AŞIRI KULLANIM SENDROMU *Ayrıca bkz: SIRT HASTALIKLARI, İLTİHAP, TENDONLAR*

Aşırı kullanım sendromu genelde **müzisyenlerde** görülen bir hastalıktır. Parmak tendonlarının, bileğin, dirseklerin, bazen de omuzların ya da boynun iltihaplanmasıyla karakterizedir. Sırt ağrılarına sebebiyet verebilir. "Zorlayıcı pozisyonların" senfoni orkestrası müzisyenlerinin yaklaşık yüzde elli üçünün sırt ağrısı çekmelerine neden olduğu söylenir.

Bir **müzisyen** olarak mesleğimin doğasına pek uymayan dar alanlarda çalışmak durumda kalırım. Omuzlarım **aşırı kullanım sendromundan** etkilenmişse, uzun saatler süren provalar yüzünden bu mesleğin katlanılması zor olduğunu düşünmüş olabilirim. İş bulmak konusundaki güvensizlik ve acımasız rekabet büyük korkular yaşamama ve kendimi yeteri kadar desteklenmemiş hissetmeme neden olmuş olabilir. Zaten omuzlarımdaki ağrılar da tam olarak bundan kaynaklanır.

Tendonlarımda bu rahatsızlık meydana geldiğinde esnek kalmayı, zihinsel ve ruhsal enerjimi birbiriyle uyumlu hale getirmeyi kabul ediyorum↓♥. Vücudumun her bir parçası bana yaşadıklarımla ilgili doğru mesajlar gönderiyor. Bu hastalık bir müzisyen olarak mesleğimle ilgili gibi gözükse de, bunda bir rastlantısallık yok. **Farkındalık** seviyesine ulaşmak için vücudumun etkilenen kısmını tanımlıyorum; bu, yaptığım işlerde kendimi daha iyi hissetmeme yardımcı olacak.

AŞİL TENDONU

Aşil tendonu baldır kasını topuk kemiğine bağlar. Vücudumuzdaki en güçlü **tendondur:** Dört yüz kiloya kadar yük taşıyabilir.

Aşil tendonu hem fiziksel hem de ruhsal düşünce ve isteklerimin gerçeğe dönüşmesine imkân sağlar. Aynı zamanda ayak bileği hareketlerindeki herhangi bir tıkanıklığı ifade etmeye yarar. Örneğin istikrar için büyük bir istek duyarım ama istikrarsız bir maddi durum yüzünden bunu başarmam zordur.

Aşil tendonu çok fazla yük taşıyabilir: Ben de ağır bir yük taşıdığım hissine mi kapılıyorum? Ancak iç tabanı sağlamsa ağır bir yükü güçlü bir şekilde taşımak mümkün olabilir ama benim içim bomboş, o halde neye güvenebilirim?

Belki de yükün kutusuna yani olayların dış tarafına çok fazla önem veriyorum, peki ya yükün içeriği ne olacak? Önceliklerim ve değerlerim neler? Hayatım hangi temelin üzerine kurulu? Kutsal niteliklerimle temas halinde miyim yoksa benim için sadece "dış görünüş" mü önemli? Diğer insanlarla, özellikle ailem ve anne babamla olan ilişkimde bir kopma söz konusu mu? Tek bir yerde uzun süre kalmaya dayanamıyormuşum gibi, sürekli hareket ve uzaklaşma halinde miyim? **Aşil tendonunun** yatar pozisyona oranla, ayakta durma (dikey) pozisyonunda daha fazla çalıştığını belirtmek bu noktada önemlidir.

Daha yüksek bir rütbeye veya mertebeye ulaşmamın imkânsız olduğu durumlarda aşil tendonu daha hassas bir hal alır. Terfi almayı, sosyal statümde bir değişiklik olmasını ya da profesyonel bir futbol takımının bir parçası olmayı çok isterim ama bu isteğim engeller yüzünden gerçekleşmez.

Hayallerimi gerçekleştirmek ve kendime koyduğum hedeflere ulaşmak için harekete geçmeyi kabul ediyorum↓♥. Hayatımı sağlam insani değerler üzerine kuruyorum. Kendimi ortaya koyarak içsel gücümü artırıyorum.

ATEROSKLEROZ *Bkz: ARTERİYOSKLEROZ*

ATEŞ (GENEL) *Ayrıca bkz: ANİ ATEŞ BASMASI*

Vücut sıcaklığım otuz sekiz veya üstü dereceye ulaştığında, bu **ateşim** olduğu anlamına gelir.

Ateş duygularımın beni yaktığının işaretidir. Bu duygular kendime, başkalarına ya da bir olaya karşı öfkeye dönüşürler. Ateş tüm vücudumu istila eder. Neden bu kadar aşırıya kaçmak zorunda kaldım? Ateş biraz dinlenmek, daha çok **sevgi** ve ilgi görmek için bulduğum bir telafi yöntemi mi? Hızla değişen gerçekliğe uyum sağlamak için bu molaya ihtiyacım mı vardı? Hayatımda beni bu denli sinirlendiren şey ne? Patlayan ve yanmaya başlayan bir duygu söz konusudur ya da hayat baş etmekte zorlanacağım kadar sıcak bir hal almıştır. Bu duygu yoğun bir öfke, kızgınlık, hayal kırıklığı ya endişe formunu alır. Etrafımdaki her şeyi çok önemserim ama en önemli şeyi es geçerim: kendi refahımı ve huzurumu. İnsanların benimle gurur duymasını isterim peki ama asıl ben kendimi nasıl görürüm? Eğer bir **çocuksam** ve **aniden ateşim çıkmışsa** bu durum iç çatışmalarla, öfkeyle ya da bastırılmış bir yarayla bağlantılı olabilir. Bir çocuk olarak duygularımı sözlü olarak ifade edemediğim için, vücudum aracılığıyla iletirim.

Her hâlükârda, bu **ateşin** sebebini tanımlamayı kabul ediyorum↓♥. Genelde geçmişte başıma gelen talihsizliklere kafa yorduğumda ortaya çıkan bir öfke ve sinir birikimim olduğunu biliyorum. Kendimi zorlamak yerine, ihtiyaçlarımın **farkına varıyorum** ve hissettiklerimi ifade edebilmek için nasıl iletişim kurmam gerektiğini öğrenmeyi kabul ediyorum↓♥. Bundan böyle hiçbir şey biriktirmiyorum: Tek çözümün diyalog olduğunu biliyorum.

ATLET AYAĞI *Bkz: AYAKLAR — MANTAR HASTALIĞI*

ATROFİ *Ayrıca bkz: KASLAR — MİYOPATİ*

Atrofi bir organ, bir uzuv, bir doku veya bir zarın hacminde veya ağırlığında küçülme olmasıdır.

Atrofi kendimi yapmaktan, ifade etmekten veya ortaya koymaktan alıkoyduğum ve gerçekleştirmeye cesaret edemediğim bazı meseleler olduğunu gösterir. Hayatımın katmanlarından birinde beni savunmasız hale getiren bir kayıp veya küçülme duygusu vardır. Bu yüzden yaşama sebebimi kaybederim ve kendimi yıpranmaya bırakırım. Bu duygusal seviyede yaşanır, vücudum da buna uyumlu davranarak aynı şeyi yapar. Artık ihtiyacım olmayan ya da kullanmadığım bir şeyi hâlâ neden tutuyorum? Hayallerimi başkaları için kurban ederim. Bazı işleri doğru şekilde yerine getiremediğimi düşünerek kendimi suçlu hissederim ve bu işleri icra eden uzuvlarım bu duygudan etkilenir. Bazen hedeflerimi gerçekleştiremediğim için kendimi cezalandırırım ki bu bunlar genelde ulaşılması zor ya da gerçek dışı hedeflerdir. Vücudumun hangi kısmının etkilendiğini anlamak önemlidir; bu bana daha fazla bilgi verecektir. Örneğin **muskuler atrofiyi (amyotrofi)** ele alalım: Daha fazla hareket etmeye cesaret edemem ve pasifleşirim çünkü hareketlerim kötü olmakla veya fark edilmemekle suçlanır ve "mütemadiyen" yargılanır.

Uzun zaman boyunca bu bozguncu davranışın arkasına saklandığımı kabul ediyorum ↓♥ ama kendimi ayağa kaldırmak ve ilerlemek sadece bana bağlı. Kendimi küçük görmeyi bırakıyorum, gücümün farkındayım ve artık bu gücü değerlendireceğim. Tüm eleştirileri geri püskürtüyorum, niteliklerime ve yapmam gerekenlere odaklanıyorum. Bugünden itibaren kollarımı sıvıyorum; konu ne olursa olsun, bunun üstesinden gelebileceğimi biliyorum. Bununla güven ve kararlılık içinde yüzleşmeye cesaretim ve kapasitem var. Ruhuma saygı duyacağım, bunun için kendime söz veriyorum. Hayatımın yaratıcısı haline gelmeyi kabul ediyorum↓♥.

AYAKLAR (GENEL)

Ayaklar besleyici toprak enerjisiyle temasımı temsil eder. Ayaklarım **annemle** kurduğum ilişkiyle ve yaşadığım çatışmalarla bağlantılıdır ki bu çatışmaların kaynağı doğum anına kadar gidebilir. **Ayaklarım** bir hedefe, isteğe ya da yöne doğru hareket ederken bana istikrar sağlar. **Evren** ile olan ilişkimde kendimi güvende hissetmeme yardımcı olur. Hem karşılaştığım olaylar karşısında alacağım konumu hem de sosyal konumumu temsil ederler. **Sol ayağımın sağ ayağımdan** daha güçlü olması (ya da tam tersi) hareketlerimde ve toprakla olan temasımda fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak farklı eğilimlere öncelik vermem

gerektiğini ifade eder. Eğer **ayağımı dışa doğru basıyorsam** bu, gittiğim yön hakkında kafa karışıklığı yaşadığıma ya da enerjimi farklı projelere dağıttığıma işarettir. Eğer **ayaklarımı içe basıyorsam**, hayatımda gitmem gereken yönlerle ilgili bir direnç ya da bir kendini kapatma söz konusudur.

AYAK HASTALIKLARI

Ayaklarım hayat yolunda ilerlememe olanak tanır. Beynim **ayaklarımın** komuta merkezidir. Refleksoloji bilimine göre ayaklarımız vücudumuzun bir çeşit haritasını taşır. Dolayısıyla, ayaklarımla ilişkilendirebileceğim tüm sorunlar vücudumun hangi kısmının benimle konuştuğunu anlamamı sağlar. **Ayaklarımla** ilgili bir sorun gittiğim yön ile yaptığım hareket arasındaki çatışmayı ve bir hedefe doğru ilerlerken yaşadığım zorluğu gösterir; hayatımda istikrara ve güvenliğe ihtiyaç duyduğumu açığa çıkarır. Gelecek tüm bilinmezliğiyle beni korkutur. Ayrıca geçmişi unutmakta da zorluk çekerim. Bu noktada kendime annemle yaşadığım çatışmalı durumun ne olduğunu sorabilirim (hayattaysa da hayatını kaybettiyse de); toprak geniş anlamıyla anneyi temsil ettiğinden ve **ayaklarım** sürekli toprakla temas halinde olduğundan, içinde bulunduğum durum ya da annemle birleşme duygum karşısında hissettiğim rahatsızlık ne olabilir? Ya annemle arama biraz mesafe koymak ister ama bunu yapmakta zorlanırım ya da annemle çok yakın olmayı hayal etmeme rağmen şartlar bu yakınlığı imkânsız kılar. Kendimi aile bağlarından koparmakta güçlük mü çekiyorum? İnsanların "**ayağıma** basmasına" kolayca izin mi veriyorum? Eğer aile üyelerimden biri hayata veda etmek üzereyse, **ayaklarım** reaksiyon verebilir. Bilinçdışı bir yerden bu kişinin "**toprağın altında gömüleceğini**" bilirim ve bu gerçeği reddederim. Ona yardım etmek için elimden gelen her şeyi yapmak isterim. **Ayaklarım ağrıdığı zaman** adımlarımı yavaşlatmam gerekir. Sorumluluklarıma ve gerçekleşmesi zor gözüken ama yapmam gereken şeylere karşı hissettiğim şey can sıkıntısı mı yoksa cesaretsizlik mi? Ya da tam tersine saatte üç yüz kilometre hızla ilerliyorum ve vücudum bana "kaza yapmadan önce" yavaşlamam gerektiğini mi söylüyor? Ağır sorumluluklar taşıdığım için, olayların normal akışını takip etmekte zorlanırım. Acele etmek ve bazı şeyleri ***başımdan savmak*** isterim ve kendi içsel kaynaklarımdan ziyade diğer insanlara güven duyarım. Bir projeye ya da bir girişime başlamakta sorun yaşayacağımdan korkarım. **Sağ veya sol ayağa kramp girmesi** bana ilerlemeye dair duyduğum tereddüdün veya direncin hangi seviyede olduğunu gösterir ya da gitmekten korktuğum yönü işaret eder. Engel içimde mi yoksa dışarıda mı? Belli bir durumla ilgili görüşümü açıklamam gerektiğinde konumumu kaybetmekten korkabilirim ya da nerede duracağımdan emin olamayabilirim. Eğer **ayağımı burkarsam** bu, bir insandan ayrılmak ve uzaklaşmak istediğimi ama kalmaya zorlandığımı gösterir. Eğer sadece **ayağımı çarparsam** bu, birilerinin veya bir şeylerin bana **ayak bağı** olduğu anlamına gelir. Eğer **ayağımda kırık varsa** bu, tek bir yöne

gitmekte ısrar ettiğimin ve hayatın bana "Dur, hayatını ve yapman gereken seçimleri gözden geçir" dediğinin işaretidir. **Düztabanlık** çok düz, çok sert bir omurgaya; dolayısıyla esnek olmayan bir yapıya sahip olduğumu gösterir. Ayaklarım ile üzerinde yürüdüğüm toprak arasında boşluk olmaması kişisel sınırlarımı yeterince çizemediğim anlamına gelir. Sınırlarımı çizemediğim için kimliğimden vazgeçerim. Savunmasız kaldığımı hissederim ve kendimi korumak isterim. Duygusal bir ilişki, bir iş ya da herhangi başka bir alanda olaylarla daha derin temas kurmak ve sağlam bir şekilde "kök salmak" yerine, olayların üstünden sekerek geçmeyi tercih ederim. Bunun aynı zamanda iş hayatımla özel hayatımı birbirine karıştırmak gibi bir sonucu da olur ve bu iki hayatın birbiriyle çakışması ilişkilerimin geri kalanına zarar verir. Toprak anneyi temsil ettiğinden ayaklarımın sürekli "anneye" yapışık olması, bilinçli veya bilinçsiz, annemle veya hayatımda anne rolünü oynayan kişiyle yakınlaşma veya bir araya gelme ihtiyacı duyduğumu gösterir. Anneme yapışık kalmak isterim. Tam tersine eğer **taban kemerim yüksekse**, omurganın üzerine çok yük binmesi gibi daha ağır bir tepki söz konusudur. Bu durum aynı zamanda sosyal hayatımı özel hayatımdan son derece net bir şekilde ayırdığımı gösterir. Bu durum iletişim başlatmakta ve başkalarının önüne geçmekte güçlük yaşamama, dolayısıyla sessizleşmeme, insanlardan uzak durmama sebep olur. Annemle olan ilişkimde ise daha çok kaçmaya eğilim gösteririm. Annemden farklı, uzak ve özerk olmak isterim. Hayatımda gitmem gereken yönle ilgili hissettiğim duyguları içimde tutmak **ayağımın şişmesiyle**; açığa çıkan duyguların aşırılığı ise **ayaklarımın terlemesiyle** kendini gösterir. Hayatımda sürüncemede kalan ve daha hızlı ilerlemesini istediğim durumlar varsa, **ayaklarımı sürürüm**. Ayrıca ihtiyaç fazlası olmaktan da korkuyor olabilirim. **Ayaklarım sürekli bir şekilde üşüyorsa**, kendime annemle ilişkim hakkında sorular sorabilir; ayaklarımın neden üşüdüğünü, hatta donduğunu bulmaya çalışabilirim. Bunun en basit sebebi annemle olan ilişkimi "soğuk" ve uzak bulmam olabilir. Bunun dışında ölüm gibi beni donduran bir olay da söz konusu olabilir. Eğer **parmak uçlarımda yürüyorsam** kendime şunu sormalıyım: "Neden saklanma ve fark edilmeme ihtiyacı duyuyorum?" Sürekli bir şeylerden kaçmak zorundaymışım gibi hissederim (**yumru ayak** da bir şeylerden kaçma ihtiyacımı simgeler). Duygusal isteklerim çok yüksektir ve fiziksel dünyayla temas halinde olmak benim için çok zordur.

Ayaklarımı sevmeyi kabul ediyorum ↓♥ çünkü **ayaklarım** tüm benliğimi hayat yoluna ulaştırıyor. Ayaklarımı ne kadar çok kabul eder ↓♥ ve seversem, onlar da işlerini o kadar kolay yapabilirler. Derin isteklerimle uyumlu olan neşe yolunda ilerlemeyi seçiyorum. Köklerimle temas kurarak canlanabilir, yolumda nezaketle ve kararlıkla ilerleyebilirim.

AYAK BİLEKLERİ *Ayrıca bkz: EKLEMLER*

Ayak bilekleri vücudun son derece esnek ve hareketli bir parçasıdır. Vücudu desteklemeye yararlar ve fiziksel konumları dolayısıyla çok ciddi ağırlık taşırlar.

Ayak bilekleri bir tür köprü görevi görerek, benimle toprak arasındaki bağlantıyı sağlar. Onlar sayesinde "ayaklarımı yere sağlam basarım", ruhsal enerji onlar sayesinde aşağı yukarı ve yukarı aşağı hareket eder, Tabiat Ana'yla onlar sayesinde temasta kalırım. Ayak bilekleri ilerleme, ayağa kalkma ve ayakta kalma, sabit ve demir atmış halde kapasitemi ortaya koyduğum yerdir. Ayak bileklerimin yön değişikliği yapması inançlarımı ve değerlerimi göz önünde bulundurarak aldığım karar ve verdiğim sözleri temsil ederler. Ayak bileklerim kendime ve iç kaynaklarıma ne kadar güvenebildiğimi gösterir ya da tam tersine başkalarına ne kadar güvendiğimi ve onlara ne kadar bağımlı olduğumu ortaya koyar. **Ayak bileklerimde oluşan tüm yara ya da ağrılar** yön değiştirirken esnek kalabilme kapasitemle bağlantılıdır. Bir durumla ya da bir kişiyle ilgili benden ne beklendiğini bilemem. Gitmeli miyim yoksa kalmalı mıyım? Hayranlık duyduğum bazı insanlara (örneğin anne babama) ayak uyduramadığım ve onlar kadar iyi olmadığım izlenimine kapılırım, bu da bir çeşit istikrarsızlığa yol açar. Kendimi anne babamdan, özellikle de annemden koparmakta güçlük çekerim. Eğer yaşayacaklarımdan korkuyorsam, bir karar verirken esneklik gösteremiyorsam, düşünmeden hızlıca hakaret ediyorsam, mevcut ve gelecekteki sorumluluklarımdan ürküyorsam ya da istikrarsız olduğum hissine kapılıyorsam ayak bileklerimdeki enerjinin yavaşlamasına sebep olabilirim. Belli bir yöne doğru yöneldiğim için suçluluk duygusu yaşayabilirim ya da buna zorlandığımı hissedebilirim. Bir tırtıl gibi, kozamdan çıkmaya korkarım. Enerji blokajının ve kendimi hayatın akışına kapatışımın yoğunluğuna göre, bileğimde bir **burkulma, ezilme** veya **kırılma** meydana gelebilir. **Ayak bileklerim** olmadan ayakta kalamam. Bazı şeyleri görebilmek için yeni yollara, çok daha açık ve esnek olan yeni "kriterlere" yönelirim. Onlar bana ve iç benliğime iyi bakar, beni hayatın içinde destekler. Eğer **ayak bileğim kırılırsa** üzerine basacak sağlam bir zeminim olmaz; yön değiştirmeye ihtiyaç duyarım ve zihinsel bir çatışma yaşarım. Ayak bileğim beni daha fazla desteklemez ve tüm vücudum fiziksel olarak tükenir. Bir anlamda hayatım da çökmektedir ama bu, gerçek bir çöküşten ziyade yolunda gitmeyen bir şeyler olduğuna dair imajıdır. Ayak bileğimin burkulması **ayak bileğimi burkan bir enerjinin varlığına işaret eder**; taşıyıcı yapım deforme olur. Artık hiçbir şey tanımlı değildir. Baskı o kadar güçlüdür ki kime güveneceğimi bilemez hale gelirim. Birileri beni engellediği, bana izin vermediği ya da önüme bir imkânsızlık koyduğu için hareketlerim kısıtlanır. Kendi yargılarıma değil, başkalarının yargılarına güvenirim. Sağlamlık konusunda eksiklerim vardır. Kendimi kuvvetlendirmek, fiziksel ve duygusal olarak diğer insanlarla olan ilişkilerime gerçek anlamda dâhil olmak isterim. Kendi refahım için **zorunlu** olan çok derin bir değişimle karşılaştığımda **ayak bileğimde bir kırık** veya **çatlak** meydana gelir. Diğer insanların beni ilerlemekten alıkoyduğunu düşünürüm ama aslında yön değiştirmeye ihtiyaç duyan kişi benden başkası değildir. Onurum, güvenliğim, hedefim ve hayattaki yönüm bu kapsam dâhilindedir. **Ayak bileklerini** etkileyen herhangi bir duruma genelde

şişlik de eşlik eder ki bu güven ve kararlılık içinde ilerlemek yerine hareketsiz kalmama neden olan duyguların taşmakta olduğuna işarettir. **Ödem** aynı olumsuz düşünceler üzerinde takılıp kalmanın, sürekli endişe duymanın beni olduğum yerde kalamamaya ittiğini gösterir. Eğer **ayak bileklerim güçsüzse** ve kolayca inciniyorsa, kendime şu soruyu sormalıyım: "Kendimi destekleme kapasitem zayıf mı, bir kişinin veya bir kurumun sürekli bana göz kulak olmasına mı ihtiyaç duyuyorum?" Duygularımı öyle çok "dizginlerim" ki **bileğimi burkma** tehlikesiyle karşı karşıya kalırım. Rahatsızlık ne olursa olsun, ortaya çıkan hareketsizlik dönemi vücudumun ve iç benliğimin hayatımın değiştirmem gereken yönüne yeterli şekilde entegre olmasını sağlar.

Bana kendimi ***zincirlenmişim*** gibi hissettiren durumun ya da ilişkinin **farkına varıyorum. Ayak bileğimdeki** bu rahatsızlığın belli işleri yapmamı ya da mesleğimi icra etmemi engellediğini göz önünde bulundurmalı ve kendime bu hareketsizliğin bana nasıl bir fayda sağladığını sormalıyım. Hayatı ve hayatın yoluma koyduğu her şeyi kabul ediyorum↓♥. Bu benim hayatı en güzel tarafından kucaklamama yardımcı olacak! Bana en uygun olan yolda ilerliyorum.

AYAK NASIRLARI *Bkz: AYAKLAR — AYAK NASIRLARI*

AYAK PARMAKLARI

Ayak parmakları geleceğin detaylarını temsil eder. Bir denge noktası olarak görev yapar; toprağı, dolayısıyla dünyayı hissetmemi sağlarlar. Eğer bununla ilgili bir güvensizliğim varsa, ayak parmaklarımda **kramplar** meydana gelir. Suçluluk duygusu yaşıyorsam **ayak parmaklarımı çarpabilirim, kesebilirim** (eğer neşe kaybı varsa) ya da **çok ciddi şekilde incitebilirim** (kırık ya da çatlak **ayak parmağı**). **Çatlak ayak parmağı** (ya da **hafif bir burkulma**) bana yön değiştirmek ve bir karar vermek istediğimi ama bir şeylere, birilerine ya da bir duruma fazla bağlı olduğum için değişime direndiğimi gösterir. Her şeyin uyum içinde olması için üzerime aldığım sorumluluklar beni çok yorar. **Ayak parmağımda meydana gelen bir kırık** durma noktasına geldiğimi hissettiğimin bir işaretidir. Küçük rutinlerim bana kendimi güvende hissettirir ama aynı zamanda değişime ihtiyaç duyduğumu fark ederim! Kendi hayal dünyasında yaşayan bir ***sanatçı*** gibi aklım biraz havada, bulutların üzerinde olabilir. Bilinçli veya bilinçsiz, bazı önemli detayları es geçebilirim; böyle bir durumda **ayak parmağımı** incitmek beni uyandırır, kendime getirir ve daha dikkatli olmam konusunda uyarıda bulunur. Geleceğe dair bazı küçük detaylara fazlaca boğulduğum ve dikkatimi daha önemli konulara veremediğim zamanlarda da ayak parmağımı incitmek uyandırıcı etki sağlar. Eğer kendime koyduğum hedefe doğru ilerlemekte zorluk çekiyorsam ya da tam tersine bir şeyleri başarmak için çok acele ediyorsam, **ayak parmaklarım** bundan etkilenir. Bir ya da birden fazla **ayak parmağımı** bir yere çarpıyorsam, bu bazı şeyler için acele ettiğimin

göstergesidir. Eğer kendime düşüncelerimle şiddet uyguluyorsam, bunu kendime hatırlatmak için **ayak parmaklarımı** incitirim. Eğer birileri **ayak parmaklarımı ezerse**, gitmem gereken yönle ilgili kendimi sıkışmış hissederim. Yol giderek daralır, koşup kaçmak isterim ama derinlerde bir yerde bunun çözüm olmadığını bilirim. Eğer ayağımda **bunyon** varsa (**başparmağın** ikinci parmağa doğru deviasyonu) bu, değerlerimle ilgili çok derin bir çatışma yaşadığım anlamına gelir. **Bunyon** genelde partnerimle ya da anne babamla onların dominant olduğu bir ilişki yaşadığım zaman ortaya çıkar. Kararları diğer insanların almasına izin verdiğim için, kendi kararlarım için sorumluluk almaktan kaçarım. Etrafımdaki bazı insanların onları hiç ilgilendirmemesine rağmen işime karıştığını hissettiğimde "sen kendi yoluna bak" ifadesini kullanırım. Eğer diğer insanların işine dolaylı şekilde burnunu sokan bensem bu defa kendimi aynı şekilde azarlarım. Hayatımın dizginlerini ele aldığımda, sorumluluklarıma sahip çıktığımda, dolayısıyla hayatımı doyasıya yaşayabildiğimde **bunyon** kendiliğinden kaybolacaktır. **Ayak parmaklarım** vücudumun ileri doğru giden ilk parçasıdır; dolayısıyla eğer **ayak parmaklarım aşağıya dönükse** bu, ilerlemeye dair bir güvensizlik yaşadığımı, ilerlememek için toprağa tutunmak istediğimi gösterir. **Ayak parmaklarım** kanca gibidir, dolayısıyla olduğum yerde kalmaya eğilim gösteririm. **Ayak parmaklarımın yukarı dönük olması** hayatımı yüzeysel bir şekilde yaşamaya eğilim gösterdiğimi; dünyevi gerçekleri bir kenara bırakıp daha soyut gerçeklere odaklandığımı gösterir. **Eğri ayak parmakları** gitmem gereken yönle ilgili büyük bir kafa karışıklığı yaşadığımın işaretidir; iç özgürlüğümün ve açıklığımın eksik olduğu anlamına gelir ki bu da bende kaçma isteği uyandırır. **Çekiç parmak** ilerlemeye dair yaşadığım stresin ve tutarsızlığın göstergesidir. Burada aynı zamanda soyut ve iyi yapılandırılmamış bir varoluş biçimine dair korku da söz konusu olabilir. **Ayak parmaklarımın** her birinin metafiziksel anlamını keşfetmek için, **başparmaktan küçük parmağa** kadar her birinin anlamına tek tek başvurabilirim. Gündelik hayatın detayları olan el parmaklarının anlamını basitçe **ayak parmaklarına** aktarabiliriz çünkü onlar da gündelik hayatın detaylarıdır. Rahatsızlığa maruz kalan parmak genelde **başparmaktır**. Egomu, inançlarımı, toprağımı temsil eder. **Başparmağımla** ilgili bir rahatsızlık yaşadığımda annemin üzerime uyguladığı otoriteyle ya da kurallarla ve buna bağlı zorunluluklarla bir çatışma yaşayıp yaşamadığımı sorgulamalıyım. Bahsedilen anne gerçek annem olabilir (**sağ ayağın başparmağı**) ya da sembolik olarak anneyi temsil eden bir şey olabilir (**sol ayağın başparmağı**). Kendimi onun otoritesine itaat etmek zorunda hissederim. Eğer **başparmak ikinci parmağın üzerine binmişse**, kendime sormam gereken soru şudur: "Kendimi küçük erkek veya kız kardeşime karşı sorumlu hissediyor muyum ya da onun ihtiyaçlarını karşılamak zorunda olduğumu düşünüyor muyum? Eğer **başparmak ikinci parmağın altındaysa**, ablama ya da ağabeyime maruz kaldığımı ya da katlandığımı hissediyor olabilirim. **Ayak başparmağımda bir şekil bozukluğu** ortaya çıkarsa **(hallux valgus)** bu, mutlu olmanın bana

suçluluk duygusu yaşattığı anlamına gelir. Kendi içime çekilirim, bu dünyada artık bir yerim olmadığına inanırım. Her şey üzerime o derece dayatılır ki kaçmak isterim ama hangi yöne gideceğimi bilemem.

Gelecek karşısında ensek ve açık kalmayı kabul ediyorum↓♥. Seçimlerim ve gideceğim yönler konusunda kendime güvendiğimde, **ayak parmaklarım** muhteşem bir şekil alacak ve tüm rahatsızlıklardan kurtulacak. Hayatın içinde inançla ilerliyorum.

AYAKLAR — MANTAR HASTALIĞI YA DA ATLET AYAĞI *Ayrıca bkz: CİLT (GENEL), CİLT HASTALIKLARI, BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ*

Mantar hastalığı mikroskobik bir mantarın sebep olduğu bir enfeksiyondur. **Atlet ayağı mantar hastalığının pek çok çeşidinden biridir.** Parmakların arasına yerleşir. Ayak derisinde derinlikleri değişen çatlaklar ya da pullanmalar ile karakterizedir.

Bu hastalık bana zihnimin bir şeylerden rahatsız olduğunu ya da sıkıntı duyduğunu, hem şu anda istediğim gibi ilerleyemediğimi hem de geleceğe doğru istediğim adımları atamadığımı ve bununla ilgili bir sıkışmışlık duygusu yaşadığımı gösterir. Kendimi olduğum gibi kabul etmekte ↓♥ zorlanırım; tıpkı başarılı bir atlet gibi, etrafımdaki insanlardan kabul ↓♥ ve saygı görmek isterim. Ama tam tersine kendimi ***sürgün yemiş*** gibi hissederim. Huzur bulmak için **sürgüne mi gitmem gerekiyor?** Bu duygu strese ve içsel bir acıya sebep olur. Kendimi derin bir ikilemin içinde bulurum: Başkalarının "kanatları altında" güvende olmak hoşuma gider ama diğer taraftan kendimi hapishane mahkûmu gibi hissederim. Gerçek yüzümü göstermekten kaçmak için yüzüme bir sertlik maskesi geçiririm. Ayak parmaklarımdaki irritasyon gelecekteki hayatımın yönleriyle ve detaylarıyla, soyutlukla ve enerji kavramlarıyla ilgilidir. Korkuyu ve anlayış eksikliğini de kapsar.

Kendimi yürümesi kolay, keyifli ve tamamen güvenli bir yolda ilerlerken hayal etmeyi kabul ediyorum↓♥. Bu benim korkularımdan kurtulama ve hayatla daha uyum içinde olmama yardımcı olacak. Kendi ihtiyaç ve isteklerime göre yaşamayı öğreniyorum. Maskemi çıkarıp duygularımı doğal ve basit bir şekilde yaşıyorum.

AYAKLAR — NASIRLAR (KORN VE KALLUSLAR) *Ayrıca bkz: CİLT — NASIRLAR*

Nasır tekrar eden sürtünmeler sonucu ciltte lokalize sertliklerin oluşmasıdır. **Korn** merkezî kısmında bir göz bulunan koni biçiminde, ağrılı bir nasır türüdür. Nemli bir yapıya sahiptir. Parmak eklemlerinin üstünde, parmakların arasında ya da ayak tabanlarında görülebilir (bu nasır türüne **kuş gözü** de denir). **Kallus** ise cildin epidermis tabakasında, **ayakların** sürtünmeye maruz kaldığı bir yerde

meydana gelen lokalize bir sertliktir. Yuvarlak bir görünüme sahiptir. Siğillerin aksine, kallusta deri çizgilerinde bir bozulma meydana gelmez.

Yolumda ilerlerken, bir şeyin **ayaklarımda** hafif bir aksamaya sebep olduğunu fark ederim. Bu aksamaya sebep olan şey **kallustur**. Bu küçük şişlik mevcut yaşantımda endişeli bir tavrın varlığına işaret eder. Hayatımın olumlu yönlerini göremem, bu da hayattan dolu dolu yararlanabilmemin önünde engel teşkil eder. Eğer söz konusu olan **korn** ise ağrı çok daha yoğundur ki bu da bana derin bir suçluluk duygusu içinde olduğumu gösterir. "Doğal" kalmayı ve bazı şeyleri basit bir şekilde yerine getirmeyi başaramadığım için, bilinmezliklere doğru güven içinde ilerlemek beni korkutur. Diğer insanların benim yerime karar almasına izin veririm. Hayat maddi olarak beni zorlar ve ileri doğru hareket etmek için çok ciddi çaba sarf etmem gerekir. Kendimi geleceğe fırlatmak isterim ama tereddüt eder ve aşırı efor gösteririm ya da aslında yeteri kadar göstermem. Beni bu kadar endişelendiren şey ne? Mevcut anı yaşamak benim için neredeyse imkânsız hale gelir. Birilerinden intikam almak isteyebilirim. Kendimi sertleştiririm. İç acımı ifade etmekten kaçarım. Bu acı sonunda kendini fiziksel bedenimde gösterecek raddeye gelir. İlerlemek ve hedeflerime ulaşmak isterim ama düğüm halindeki duygularım ilerlememe izin vermez. Annemin beni yaşamaktan alıkoyduğunu hissedebilirim. Hayatımda "diken" olarak gördüğüm kişi kim? Tekrar tekrar yaşadığım durum ne? Bir baskıya ya da çatışmaya mı maruz kalıyorum? Anı yaşarken ya da gelecekle yüzleşirken bu zorluğun sebebini bulmam gerekir. Bu zorluğu yaşamama sebep olan şey üzüntüm ve kederim mi yoksa başaramama korkusu mu? **Nasırları** cerrahi müdahaleyle aldırmak da bir seçenektir ama bu yeterli olmayacaktır çünkü önemli olan gerçek sebep üzerinde çalışmaktır.

Beni bu denli rahatsız eden ve ilerlememi engelleyen şeyin ne olduğunu görmeyi kabul ediyorum↓♥. Karanlık düşüncelerimden ve suçluluk duygumdan kurtulmayı kabul ediyorum↓♥. Artık hayatla "uzlaşıyorum". Geleceğe olan güvenim her geçen gün daha da artıracak.

AYAKLAR — PLANTAR SİĞİLLER *Ayrıca bkz: AYAKLAR — AYAK NASIRLARI*

Plantar siğil genelde **ayağın** altında küçük yarı saydam bir partikülün çıkmasıyla fark edilir. Plantar siğilin etrafında nasır oluşur ve baskı uygulandığında acıya sebep olur.

Ayakta çıkan siğil geleceğime ve sorumluluklarıma dair bir korku yaşadığımın göstergesidir. Bir yardım çığlığı niteliğindedir. Siğilin sebep olduğu acı, hayatı algılayış şeklimde bir öfkenin varlığına işaret eder. Gitmek zorunda olduğum ama bir tarafıyla bana acı ve öfke veren yön hangisi? Önüme çıkan küçük zorlukların beni kolayca durdurmasına izin mi veriyorum? Kendiminkilere değil, başkalarının ihtiyaçlarına mı öncelik veriyorum? Muhtemelen, evet. Bunların yanı sıra spor alanındaki fiziksel kapasitemi ve yeteneklerimi

küçük görüyor olabilirim. Bir spor dalında çok iyi ve ortalamanın üzerinde bir performans sergilememe rağmen, hâlâ kendimi küçük görebilirim çünkü kendimi her zaman en iyi olmaya ya da her koşulda başarılı olmaya zorlarım. "**Ayaklarım** diğer insanların **ayakları** kadar başarılı olamıyor" şeklinde bir izlenime kapılabilirim. Kötü bir oyuncu olduğumu düşünebilirim ki bu, kendimi diğer oyuncularla karşılaştırdığım ve onların fiziksel kapasitelerinin yanında kendimi daha aşağıda gördüğüm anlamına gelir. Diğer insanlara kendimi kabul ettirmek ↓♥ için rol yaparım. Öfkemi içimde biriktiririm. Savunmasız kaldığımı hissederim; tıpkı **ayaklarım** gibi, kendim dışındaki herkesin ve her şeyin desteğine güvenirim.

Vücudum bana kendime bu kadar acı çektirmemin gereksiz olduğunu söylüyor ve ekliyor: Hayatın içinde güvenle ilerleyebilirsin. Güçlü yönlerimi olduğu kadar güçsüz yönlerimi de kabul etmeyim↓♥; bu duyguyu muhafaza ederek her türlü başarıya ulaşabilirim.

AYAKLAR — TOPUK DİKENİ *Ayrıca bkz: TOPUK*

Topuk dikeni; topuk tümseğini oluşturan ve ayak kemerinin gerideki desteği olan topuk kemiğinin alt tarafında konumlanan kemikli çıkıntıdır.

Nereden geldiğimi bilmediğim gibi, nereye gittiğim hakkında da net bir fikrim yoktur. Kesin olan tek şey şudur: İçsel bir dayanağım ya da istikrarım yoktur ve hiçbir limana demirli değilimdir. Kendimi kara bir deliğin içinde gibi hissederim. Hangi yöne gitmeliyim? Hayatıma nasıl bir anlam katmalıyım? Hayatın belli anlarda beni çok zorladığını ve bana kendi yaşantımın bir tarafını unutturduğunu hissederim. Bir yerlere kök salmaya, belli bir istikrara ve dengeye kavuşmaya ihtiyaç duyarım. Hayatımın hangi kısmı topallıyor? Evliliğim mi duygusal ilişkilerim mi yoksa iş hayatım mı?

Kendimle temas halinde olmayı, derin isteklerimle bağlantı kurmayı ve kendim için yeni amaçlar belirlemeyi kabul ediyorum↓♥. Odak noktamı şu ana çeviriyor ve geleceğe güveniyorum çünkü geleceğin bana sadece güzel şeyler getireceğini biliyorum. İç sesimin bana söylediklerini dinliyorum, böylece kapılar önümde açılıyor ve hayat bana muhteşem bir içsel tatmin ve sonsuz bir neşe getiriyor.

B

BACAKLAR (GENEL) *Ayrıca bkz: HAREKET SİSTEMİ*

Hareketlerimi ve özerkliğimi simgeleyen **bacaklarım** beni öne veya arkaya doğru hareket ettirir; bana kendime ait bir yön, istikrar, dayanıklılık ve sağlam bir temel sağlar. Dolayısıyla geçmişi ardımda bırakarak **ileri doğru hareket etme gücümü ve kapasitemi temsil eder. Bacaklarım** bana bir yere gitme ya da gitmeme, insanlarla buluşma, yakınlaşma ya da uzaklaşma imkânı tanır. **Bacaklarım** aynı zamanda annemle bağlantılıdır (toprak ana). **Sol bacak** duygusal tarafı ve istediğim halde bir yere gidememe durumunu temsil eder. **Sağ bacak** ise mantıklı tarafı ve zorunda olduğum halde bir yere gitmek istememe durumunu temsil eder. **Bacaklarım** ilerleme ve hareket etme eylemleriyle olan ilişkimin ifadesidir. Aynı zamanda hayatımda yakaladığım uyumu (iş, aile, cinsellik vs.) ve bu uyuma ulaşmak için hangi yönlere yöneldiğimi yansıtır. Ayrıca çevremle olan **ilişkilerimdeki** tüm alanımı temsil eder. **Bacaklarımda** meydana gelen herhangi bir rahatsızlık günlük rutinime, konfor alanıma fazlaca köklendiğimi gösterebilir. **Bacaklardaki** zayıflık enerji dolaşımında bir eksiklik olduğunun işaretidir; bu da kendimi güvenceye alma konusunda bir sıkıntı yaşadığımı, belli bir durumun ya da kişinin karşısında güçlü ve dik durma konusunda yetersizlik gösterdiğimi ifade eder. Dolayısıyla diğer insanlara bağlı yaşama eğilimi göstermeme sebep olur. Motivasyonu ve desteği kendim içimde değil, başkalarında ararım. **Bacaklarımın** boyutu da bana kendimle ilgili önemli bilgiler verir: Eğer **bacaklarım kısaysa** fiziksel, maddi dünyayla bağlantı kurmakta zorluk yaşarım; ilgili sorumlulukları üzerime almayı değil, başkalarına devretmeyi tercih ederim. Tam tersine eğer **bacaklarım iriyse** bu, özellikle maddi anlamda sadece kendime ait sorumlulukları değil, bazen "zorunluluk" gereği başkalarına ait sorumlulukları da üzerime aldığımı gösterir.

BACAK HASTALIKLARI

Eğer **bacaklarımla** ilgili bir sıkıntı yaşıyorsam, şöyle bir durup kendime şu soruyu sormalıyım: *"Mevcut ya da yaklaşmakta olan hangi durum gelecekten korkmama sebep oluyor?"* Değişime direnirim, kendimi paralize ve sınırlı hissederim. O kadar korkarım ki "tabanları yağlayıp ortadan kaybolmak" isterim. Peki ama gerçek çözüm bu mu olmalı? Kiminle gerginliğe ve çatışmaya sebep olan mantıksal zorluklar yaşıyorum? **Bacağımdaki** sıkıntılar diğer insanlar, özellikle de annem

tarafından ***desteklenmediğimi*** hissettiğimi gösterebilir. Sorumluluklarımın ***altında ezilirim***. Bu yüzden de **bacaklarımın** üzerinde durmakta güçlük çekerim. Babamdan uzaklaşmak ya da benzer bir kişiye yakın olmak gibi gerçekleşmesi çok zor görünen bazı yer değişimleri söz konusudur. Yerimden kıpırdamak istemem. Sağlam bir yapıya sahip olduğunu sandığım yaşam çerçevemin bu kadar çok değişimi kaldıramayacağından endişelenirim. Büyük isteklerim vardır ama onlara ulaşmak için gereken kapasitenin bende olmadığını düşünürüm. Çıkmaz bir sokağa girerim. Diğer insanlar için yük olduğumu hissederim. Döneceğim yolla ilgili şüphelerim ve korkularım olduğunda, **bacağımı bile kırabilirim**. İlerlerim, her günün her anında evrilirim ve **bacaklarımdaki sorunlar** aşmam gereken engellerin sadece daha çok mutluluğa ve uyuma doğru ilerlemeye devam edebilmemi sağlamak için var olduğunu gösterir.

Karşıma çıkan yeni durum ne olursa olsun, içsel güvenliğimi nasıl düzenleyeceğimi öğrenmeyi kabul ediyorum↓♥. Kendime güvenebilir ve değişime gösterdiğim direncin üstesinden gelebilirim.

BACAKLAR — ALT BACAKLAR (BALDIR)

Bacaklarımın alt kısmı kaval ve fibula kemikleri tarafından desteklenen baldır seviyesinde yer alır.

Baldırlar ileri doğru hareket etmemi sağlar. Ayrıca hayatın içinde ilerlerken geçmişe karşı korunmayı temsil ederler. Eğer **baldırlarıma ağrı** ya da **kramp** girerse, ritmimi yavaşlatmak zorunda kalırım. Beni bekleyen, aynı zamanda korkutan belli olayları durdurmaya mı çalışıyorum? Olayların ivme kazandığını ve her şeyin çok hızlı olup bittiğini mi hissediyorum? Bir kişi, bir durum ya da bir inanç karşısında kendimi konumlandırmakta güçlük mü çekiyorum? Her hâlükârda, kendimi eski düşünce şemalarının içine "sıkıştırmaya" eğilim gösterebilir, dış baskılar tarafından çekiştirildiğimi ve gerildiğimi hissedebilirim. Eğer **baldır kasımda** bir sıkıntı meydana gelirse, kendime dikkatimi özel olarak tek bir sorunun üzerine odaklayıp odaklamadığımı sorabilirim. Eğer durum buysa, "aynı yerde dönüp durduğumu" hissederim. İnatçı bir tavır sergilerim ve iç sesimin söylediklerine çok kulak asmam. Bir durum karşısında (örneğin bir miras hikâyesi) kendimi çok kötü hissederim ve neşe hayatımı terk eder. Mutlu olmak bana değil, tamamen başkalarına bağlıdır. Başıma iyi şeylerin gelmesini reddederim. Eğer **kaval kemiğimi** etkileyen bir rahatsızlık söz konusuysa, kendime ne kadar hareketsiz kaldığımı sorabilirim. Kaval kemiği tüm vücudu destekleyen bir sütun gibidir. Peki vücuduma bu desteği verirken mutlu mu yoksa bu iş onun için büyük bir yükten ibaret mi? **Kaval kemiği** acılarımı, hareketli kalmada yaşadığım zorluğu temsil eder. Diğer insanların peşinden gitmeye eğilim gösteririm ve hayatımı çok az geliştiririm. Hayatın bana mutluluk getirmediğini hisseder ve bunaltıcı bir ruh halinin içine girerim. Kendime ebeveyn olmakla ilgili sorular sorarım. Ayrıca kendimi saldırı altında

hissedebilir ve birilerine sağlam bir tekme atma isteği duyabilirim! İnsani ve spiritüel hedeflerden çok materyalist hedeflere odaklanırım ve bu hedefler beni hareketsiz kılar. Kendime çok az güvenirim ve kendim olmakta zorluk çekerim. Hangi yola sapacağımı bilemem. Tehdit edildiğimi hisseder, saldırıya geçme gereği duyarım. Kendimi annemden koparmak ve taşımakta zorlandığım bu bağımlılıktan kurtulmak isterim. Eğer **fibula kemiğini** etkileyen bir rahatsızlık söz konusuysa bu, iki ateş arasında kaldığım bir durumun varlığına işaret eder. Bir tercih yapmak zorunda olduğumu ve ortadan ikiye ayrıldığımı hissederim. Bağımsız olmak isterim ama bir şeyler beni bunu yapmaktan alıkoyar. Vücudum ise bana geleceğe güvenebileceğimi ve hayatın bana iyi baktığını söyler.

İçimdeki gücü kabul ediyorum↓♥. Sınırsız potansiyelime tamamen güvendiğim için, diğer insanlara da tamamen güveniyorum. Yaşamak istediğim hayatı seçiyorum; çok daha zenginleştirici ve çok daha kolay olan yepyeni bir yola giriyorum. Bakmayı, görmeyi ve her yöne hareket etmeyi kabul ediyorum↓♥. Sadece güzel şeylere odaklanıyorum. Hayatımın sütunu benim. Hayat beni her anımda destekliyor!

BACAKLAR — ÜST KISIM (UYLUK) *Ayrıca bkz: UYLUK (GENEL)*

Bacağın üst kısmını oluşturan uyluk geçmişimdeki olaylara tutunma eğilimimi yansıtan **femur** kemiği tarafından desteklenir. **Uyluk** içimdeki tüm enerjiyi ve kuvveti kapsayan maskülen tarafımın gücünü temsil eder. Eğer gücüm sorgulanırsa ve ben belli olaylara boyun eğmek zorunda kalırsam, kabul etmekte ↓♥ zorlandığım sınırları yeniden değerlendirmem gerekir. **Uyluklarım** hayatta neyin gerçekleşmesine izin verdiğime ya da neyin gerçekleşmesini engellediğime bağlı olarak tepki gösterir. Eğer sürekli bir biçimde geçmişi tekrar yaşarsam ya da belli olaylarla ilgili suçluluk hissedersem, bu his uyluklarımda depolama etkisi yaratır ve bunun sonucunda **uyluklarım** genişler. Ayrıca ihanete uğradığımı hissettiğim için kin ya da kırgınlık depolamış olmam da mümkündür. Geçmiş âdeta beni esir alır ve yolumda ilerlememi engeller. Endişelerim ve özgüven eksikliğim yüzünden ileri doğru yol almaktan korkarım, artık desteklenmediğimi düşünürüm. Geçmişin esareti altında ne kendimle ne de diğer insanlarla yakınlık kurabilirim. Hassasiyetimle ve derin ruhumla bağlantımı koparırım. Yaralarım ve travmalarım beni "ayak sürümeye" iter. Şehvetimi ve cinsel isteklerimi doyasıya yaşayamam ki bu bir öfke ve hayal kırıklığı kaynağıdır. Kendi çocuklarımın olması geçmişteki tüm bu yaraları yeniden canlandırır ve **uyluklarım** bu durumdan etkilenir. **Geniş bacaklar** da materyal, duygusal ve zihinsel olarak çok fazla şey depoladığımın; birilerinin veya bir şeylerin eksikliğini duyma korkusuyla ve güvensizliğiyle çoğu şeyi "ne olur ne olmaz!" diyerek yanımda tuttuğumun bir işaret olabilir. Sincaplar gibi, temeli olmayan olası bir kıtlık öngörüsüyle istif yaparım. Sadece yararlı olanı tutabilmek için "temizlik yapmak" benim için en iyisidir. Kapsamlı bir şekilde kullanmam ge-

reken enerji ve yetenekleri içsel olarak çok fazla tuttuğumda, **uyluklarımda** bir rahatsızlık meydana gelir. Pasifliğim ve otoriteye (örneğin aileme) karşı aşırı "itaatim" yüzünden yaratıcılığım boğulur, verim gücüm fiziksel ve duygusal olarak etkisiz hale gelir. Kendimi güçsüz hissederim; kaderimin efendisi olmak yerine, anne babamın ya da öğretmenlerimin hayatımı kısıtlamasına izin veririm. Bu kısıtlamayı hangi noktaya kadar kabul ettiğimi ↓♥ sorgularım. **Femur kemiğinde bir kırık varsa,** temel yapım bundan etkilenir. ***Meydan okumak*** zorunda olduğum birine veya bir şeye (fiziksel ya da sözlü olarak) ***muhalefet ederim.*** Hiç ilerleyemediğimi, hatta gerilebilmiş bile olabileceğimi hissederim. ***Rakibim*** benden daha güçlüdür ve ben onun karşısında ***eğilmek*** zorunda kalırım. Birilerinin beni sırtında taşımasını isteyecek raddeye gelirim çünkü ne zaman bir şey yapmak ya da bir yere gitmek istesem duvara çarparım. İnsanlar bana veya ihtiyaçlarıma karşı ilgisizdir. Bu yüzden insanlar benden hep daha fazlasını istemeye devam eder, bense yaptıklarımın karşılığını alamam.

Şu an itibarıyla hayatımı doyasıya yaşamayı kabul ediyorum↓♥. Zamanında diğer insanlara bıraktığım alanı şimdi geri alıyorum. Uzun süredir içimde tuttuğum tüm enerjiyi serbest bırakıyorum. Yaratıcılığımın iplerini salıyorum. İçimdeki kuvveti istediğim gibi açığa vurmanın verdiği özgürleştirici gücü hissediyorum. Güvende olduğumu hissedebilmemin tek yolu kendi güçlerime güvenmekten geçiyor; başkalarınınkine değil! Hareket ettikçe yaşadığımı hissediyorum.

BACAKLAR — VARİSLER *Bkz: KAN — VARİSLER*

BADEMCİKLER — AMİGDALİT *Ayrıca bkz: BOĞAZ, ENFEKSİYON*

Lenfatik sistemin, dolayısıyla da bağışıklık sisteminin bir parçası olan **bademcikler** boğazdan geçen her şeyi (yaratıcılığı ve iletişimi de kapsar) kontrol eden bir filtre görevi görürler.

Bademciklerim benim için faydalı olanı tutar, zararlı olanı reddeder. Bademcikler iltihaplandığında, **yutkunmakta zorluk çekerim** ve boğulma riskiyle karşı karşıya kalırım. Bu yüzden de duygularımı bastırır ve yaratıcılığımı "havasız bırakırım". Beni boğan bir durum söz konusudur, bu durumu yaşarken **öfke** ve **hayal kırıklığı** duygularımı bastırırım. **Amigdalit (-it = öfke)** genelde yuttuğum gerçek beraberinde **yoğun bir öfke** getirdiğinde ortaya çıkar. Bu öfke, filtrelerimi (bademciklerim) her şeyi kabul ↓♥ edemeyecekleri bir noktaya getirir; bademciklerim olan biten karşısında öfkeden kızarır ve beni içsel bir isyana yönlendirir. Yutamadığım gerçek zaman veya fırsat yokluğundan belirlediğim bir hedefe ulaşamama ya da benim için önemli olan bir şeyi başaramama korkusu olabilir. Bu da birine abartılı şekilde tutunmama sebebiyet verir. Önemli bulduğum bir şeyi (bir meslek, bir eş, bir araba vs.) elde etme noktasına geldiğimi hissederim ama elimden kaçacağından ve peşini bırakmak zorunda kalacağımdan endişe ederim. Asla ifade edemediğim ve bastırdığım çok yoğun

bir iç çatışmam vardır. Bir tıkanıklık, kapalı kalan bir iletişim yolu söz konusudur. Kendimi çaresiz, sıkışmış, hapse tıkılmış gibi hissederim. **Avazım çıktığı kadar** bağırmak isterim! Hayatımda "genzime kaçan" bir durum olduğunu mu hissediyorum? Bana yakın olan bir kişiye veya duruma karşı isyan duyguları beslerim (aile, okul, iş). Arkadaşlarıma tam olarak güvenemediğimi hissettiğim için, bu isyan arkadaşlığa yönelik de olabilir. Eğer **çocuksam** ve **bademciklerim** sık sık iltihaplanıyorsa bu, olan bitenin henüz farkında olmadığım ya da olayları kontrol edemediğim anlamına gelir. Hayatımın içinde yer alan ve yutmak zorunda olduğum durumla bağlantılı bir **hayal kırıklığı** yaşarım. Kendimi çok savunmasız hissederim. Saldırı altında olduğumu düşünür ve korunmak isterim ama kendimi ifade etmekte zorlanırım. Karşıma çıkan her şeyle nasıl yüzleşebilirim? Tercihlerimi benliğimle uyumlu hale nasıl getirebilirim? Bir **çocuk** olarak yetişkinlerden çok daha az deneyime ve kaynağa sahip olduğumdan, **bademcik iltihabı** yaşama ihtimalim daha yüksektir. Anne babamın benimle yeteri kadar ilgilenmediğini düşünür, onların varlığından yararlanamadığımı hissederim. **Bademciklerim** derin ruhumun dışa vurumunu temsil ettiğinden, hangi yaşta olursam olayım, **bademciklerim** şüphelerime ve umutsuzluğuma tepki gösterir; özellikle de bir şeyleri başarmak ve yaratmak için kendimden ziyade başkalarına güvendiğimde. Anne babamın oluşturduğu bağı yeniden bir araya getirmeyi çok isterim. Bir çocuğun hayali giderek daha ulaşılmaz hale geliyor gibi görünür.

Etrafımdaki her şeyi olduğu haliyle kabul ediyorum ↓♥ ve hayatımı rahatsız eden durumları sakince analiz etmek için kendime zaman tanıyorum. Bu davranışı çocuklara öğretmek mümkün ve kolaydır çünkü çocuklar zaten öğrenmeye çok açıktır. **Bademciklerin alınması** gerçeği filtrelemeden veya ön denetime tabi tutmadan yutmayı kabul etmek ↓♥ anlamına gelir. Bu, bir koruma aracının ortadan kaldırılmasıdır. Bu durumu farklı ve kendimle çok daha uyumlu bir şekilde çözmem gerekiyor. Kendimi keşfetmeyi öğrenmeli ve kendime tam anlamıyla güvenmeliyim.

BAĞIMLILIK *Ayrıca bkz: ALKOLİZM, SİGARA, UYUŞTURUCU*

Bağımlılık derin bir içsel boşlukla ilgilidir; öz **sevgi** eksikliğini ya da ebeveynimden biriyle bağlantılı şefkat yoksunluğunu dış bir yolla doldurma girişimidir. Bir **bağımlılık** aracılığıyla (alkol, uyuşturucu, yemek, sigara, spor, seks, iş) bu boşluğu, umutsuzluğu ve üzüntüyü doldurmak isterim. Hayatımın hiçbir anlamı yoktur. Hayat artık benim derin isteklerimi karşılayamaz. Dış dünyaya karşı isyan duyguları beslerim ve egomu korumakta güçlük çekerim. Kendimi olduğum gibi sevemem, bu geçici yetersizlik tüm dünyaya öfke ve kin duyma şeklinde kendini gösterir. Bir maddenin ya da bir davranış türünün kölesi olduğumu hissettiğim psikolojik bir hapishanede yaşarım. Dolayısıyla **bağımlılık** geçici bir süreliğine sorunsuz bir dünyada yaşamama yardımcı olan

bir tür **ikamedir.** Alkol bana yaşadıklarım konusunda bir miktar uyuşukluk verir, "reçetesiz" uyuşturucular (kokain, haşhaş, eroin, LSD, PCP, esrar vs.) ise **bilincin** bilinmeyen zirvelerine ulaşma isteğiyle birlikte beni yeni hislere doğru sürükler. Bu güzel dünyada güvende olduğumu zannederim ama eninde sonunda kendimi güvensizliklerimle, belirsizliklerimle ve korkularımla yüzleşirken bulurum. Sigara duygularımı "buğulandırmamı" sağlar, duygularım sigara dumanının içinde görünmez hale gelir. Yemek nezaket ve **sevgi** eksikliğini doldurmaya yarar. **Şeker bağımlılığı** insan sıcaklığıyla ilgili bir boşluk hissettiğimin ve isteklerimi reddettiğimin bir işaretidir. Dolayısıyla tüm **bağımlılıkların** insan vücudunun hemen hemen tanıdık tepkiler vermesine neden olduğunu söyleyebiliriz. Bu tarz aşırı kullanımlar temelde olumsuzdur. Eğer **bağımlılık** çok kuvvetliyse (örneğin uyuşturucu bağımlılığı), kontrol edilemeyen çok çeşitli korkuların (nevrozların) ortaya çıkmasına sebebiyet verebilir. Son olarak, **bağımlılık** kendini kontrol edilmesi güç bir eğilim (örneğin cinsel eğilim) aracılığıyla gösterebilir. Atılması gereken en önemli adım durumun farkına varmaktır. Hayatıma rahatsızlık veren bu kölelikle yüzleşmek ve onu yok etmek sevgi ve cesaret gerektirir. Hayatımın içinde yaşadığım yetersizliği tanımlamakta bir sorun yaşamam. Zaten bir bağımlılığın kollarında kendimi "kaybederek" (örneğin uyuşturucu) kaçmaya çalıştığım şey de bu yetersizliğin ta kendisidir. Hayata dair büyük bir istek duyarım ama yaşamayı başaramadığım izlenimine kapılırım. Kendimi hep "mağlup" hissederim. Kendi hayatımın veya toplumun içinde bana ait bir yer olmadığını düşünürüm. Mutluluk seviyemi diğer insanların başarılarına göre temellendiririm. Bu **bağımlılık** beni başarısızlıktan başarısızlığa sürükler, bu da acizlik duygumu daha da pekiştirir. Suçluluk hisseden ve bu **bağımlılıktan** utanan tarafımı bir kenara koymam gerekir. Davranışımı değiştirmem gerektiğini bilerek kendimi yargılamak veya cezalandırmak öfkemi ve kendimi özgür bırakma konusunda yaşadığım zorluğu artırmaktan başka bir işe yaramayacaktır. Başarısızlığa uğramaktan korkarım, geçmişimden korkarım.

Beni hedeflerime götürecek yola ve bu yoldaki bilinmezliklere daha açık olmayı kabul ediyorum↓♥. Koşulsuz **sevgi** iyileşme sürecimin başlangıcı. Diğer insanlardan yardım istiyor, araştırıyor, doğruluyor ve ilk adımları atıyorum. İçimdeki duygularla yakınlaşıyorum çünkü onlar benim gerçek kişiliğimin bir parçası. Hangi doğal iyileşme yönteminin kendime odaklanmama yardımcı olacağını bulmaya çalışıyor, gençliğim boyunca yaşadığım farklı yetersizlikler ile sevgi çerçevesinde bütünleşmemi sağlayacak içsel güçlerimi artırıyorum. Kendi isteğimle sorumluluk alıyor ve kutsal varoluşumla temasta kalıyorum. Böylece **bağımlılığımı** terk edip özerk ve bağımsız bir hale geliyorum. Çünkü ben sevilmeyi hak ediyorum. Beni ben yapan değer ve nitelikleri olduğu gibi kabul ediyorum↓♥.

BAĞIRSAK HASTALIKLARI *Ayrıca bkz: KOLON KANSERİ, BAĞIRSAK KANSERİ, BAĞIRSAKLAR — KOLİT, BAĞIRSAKLAR — KABIZLIK, BAĞIRSAKLAR — İSHAL, SİNDİRİM GÜÇLÜĞÜ*

Bağırsak besinleri özümseme ve bütünleştirme merkezidir (vücut için iyi olanı tutar, kalanı dışarı atar). Buradaki besin kavramı fiziksel (yiyecekler), duygusal (duygular, hisler) ve zihinsel (düşünceler) seviyeleri içerir. Mutsuzluk, korku, kafa karışıklığı, isyan, utanç veya uyumsuz herhangi başka bir duygu yaşamama sebep olan her şey açığa çıkacak bir yol bulur ve **bağırsak problemlerine** yol açar. **Bağırsak** sindirimin gerçekleştiği yerdir; dolayısıyla eğer engellendiğimi ve bir "kumpasın" kurbanı olduğumu hissedersem ya da birilerinin üzerimde ucuz bir oyun oynadığı izlenimine kapılırsam, bu durumu sindiremediğim için **bağırsaklarımda** bir rahatsızlık ortaya çıkar. Eğer bu "kirli oyunun oyuncusu" aile üyelerimden biriyse, bunu yaşamam daha mümkün hale gelir. **Bağırsak hastalıkları** genelde bir ayrılık sonrasında meydana gelir; bu ayrılık çoğu zaman eşime dairdir ama iş arkadaşımla, çocuğumla ya da öğretmenimle yaşadığım ayrılıkları da kapsayabilir. Sindiremediğim bu ayrılık kendini **bağırsaklarımdaki** bir problem aracığıyla ortaya çıkarır. "Açlıktan ölecek" de olsam, olanları kabullenmeyi ↓♥ reddetmeye ısrarla devam ederim. Eğer etkilenen kısım **ince bağırsaklarımsa**, karşılaştığım olayları "doğru" ve "yanlış" kavramlarını devreye sokarak sert fikirlerle yargılamaya eğilim gösterebilirim. Küçükken yaşadığım bir zorluk yüzünden üzerime "sert bir kabuk" geçiririm. Aynı zamanda hayatta pek çok şeyi kaçırdığımı hissetmeye başlarım. Gerçek ihtiyaçlarımı tanımlamakta ve ***özümsemekte*** güçlük çekerim. **Bağırsaklar** (özellikle **kalın bağırsak**) içimden geldiği gibi davranabilmek için kendimi içsel olarak yeteri kadar güvende hissedebilme ve **serbest bırakabilme yetimle** bağlantılıdır. **Bağırsaklar aynı zamanda olayların hayatımın içinde akmasına izin verme yeteneğimi simgeler.** Başıma gelenleri **kontrol altında tutmaya** dair güçlü bir ihtiyaç hissederim. Belli kişilere veya olaylara kıskanç ve sahiplenici bir tavır içine girecek kadar sıkı tutunurum. İçimde tuttuğum ve artık gereksiz olan her şey **bağırsaklarımı** tıkar ki bu **kabızlığa** ya da **tüberküloza** sebebiyet verebilir. Eleştirilerin, dedikoduların ve kötücül söylemlerin beni "yiyip bitirmesine" izin veririm. Değişime direnirim çünkü özerkliğimi kazanmak beni korkutur. Bir insanı veya durumu arkamda bırakıp hayatıma beyaz bir sayfa açmakta güçlük çektiğim için acı içinde yaşarım. **Bağırsakta emilim bozukluğu** kendim için neyin iyi olduğunu bilmediğimi gösterir. Kendi inanç ve değerlerimi temel alarak yaşamaktansa, bir lidere ya da bir dine itaat etmeyi tercih ederim. Hayatıma nasıl bir anlam katacağımı bilemeyerek yaşamaktan elimi eteğimi çektiğimde, **bağırsak delinmesi** ortaya çıkabilir.

Özerk olmayı kabul ediyorum ↓♥. Kendime istediklerimi yaratmak için gerekli tüm kaynakların içimde olduğunu söylemeyi kabul ediyorum↓♥. Üzerinde kontrol sahibi olabileceğim tek bir kişi var, o da benim!

BAĞIRSAK KANSERİ (GENEL) *Ayrıca bkz: KOLON KANSERİ, BAĞIRSAK HASTALIKLARI, BAĞIRSAKLAR — KOLON HASTALIKLARI, BAĞIRSAKLAR — İNCE BAĞIRSAK HASTALIKLARI*

Bu **kanser** türü bağırsakların kolon adı verilen kısmında konumlanır. Bu hastalığa yakalandığımda kendime şu soruyu sormalıyım: Sindiremediğim, "ters" giden şey ne? Bu, bana söylenen ve çirkin bulduğum bir söz ya da adaletsiz ve kabul ↓♥ edilemez olduğunu düşündüğüm bir hareket olabilir. Yutmam gereken parça öyle büyüktür ki sindirip sindiremeyeceğimden emin olamam. Kendime sürekli "buzdolabında yeteri kadar yiyecek olup olmadığını" sorar ve buna dair büyük bir korku yaşarım. Yiyecek yokluğu çekmekten ve açlıktan ölmekten korkarım. Kendimi belli durumlarda çaresiz hissederim ve derin bir endişeye kapılırım. Bilinmezlikten korkup belli insanlara, fikirlere ve duygulara sarılırım ama aslında onlardan kurtulmayı çok isterim.

Durum ne olursa olsun, hayatın her zaman benim iyiliğimi istediğini bilerek çok daha olumlu bir davranış şekli benimsemeyi ve bolluk içinde yaşamayı kabul ediyorum↓♥. Bana sindirilmesi zor şeyler söyleyen veya yapan insanları affetmeyi öğreniyorum. Söz konusu durumun içinde uyum inşa edebilmek ve o insana nasıl hissettiğimi söylemek için kendime zaman tanıyorum. Hayatımdan kırgınlıkları çıkarıyor, yerine anlayışı ve zihin açıklığını koyuyorum.

BAĞIRSAK KURDU *Bkz: BAĞIRSAKLAR — TENYA*

BAĞIRSAKLAR — CROHN HASTALIĞI YA DA İLEİT *Ayrıca bkz: APANDİSİT, BAĞIRSAKLAR — İSHAL*

İleit ince bağırsağın son kısmı olan ileumda meydana gelen iltihaptır; yoğun bir ağrıyla karakterizedir. Bakteriyel ya da viral hastalık durumunda, apandisit kriziyle benzerlik taşıyabilir. AIDS ve tüberküloz ile bağlantılı enfeksiyonlar ileumun iltihaplanmasına sebep olabilir ama akut kronik vakalar **Crohn hastalığını**[1] işaret eder.

Bu hastalık yoğun bir suçluluk duygusunun ardından kendimi cezalandırma şeklim olabilir. Öfke ve umutsuzluğun sebep olduğu "karanlık düşünceler" söz konusudur. Çocuklarımın özerk hale gelmesini engellemek isterim ve bunun için elimden gelen her şeyi yaparım. Bu hastalık öz saygıma gönderme yapar: Kendimi "yetersiz", "işe yaramaz" ve "beceriksiz" hissederim. Kendimi o kadar küçük görürüm ki kimsenin beni sevmediğini ve insanların bana kendimi aşağılık hissettirmek istediğini düşünmeye başlarım. Birinin karşısında "el pençe divan durma" noktasına gelirim. Bu duygular maddi ve duygusal

1 Crohn (Burrill Bernard): New York'taki Mount Sinai Hastanesi'nde görev yapmış, sindirim sistemi cerrahı (1884-1983). Bu hastalık 1932 yılında Amerika'da tanımlandı.

olarak yoksunluk yaşadığım bir duruma eklenir. Bu yoksunluğun benim için hayati olan nesnesinin iğrenç ve adi bir yolla elimden alındığını hissederim. Bu hisse ölüm korkusu da dâhil olur. Ardından içimde isyan duyguları yükselmeye başlar. Tüm vücudumu taşıması ağır bir nefret duygusu kaplar ama ben bu duyguyu görmeyi reddederim. Bunun sebebi bir yalan olabilir. Bu nefret insanlar tarafından reddedilme korkumu artırmaktan başka bir şeye yaramaz. Kendimi bir gruba entegre etmekte zorlandığım için, endişelerimi yanıma alıp köşemde sessizce otururum. Kendimi bana ait olan şatonun kralı (kraliçesi) gibi hissederim: Tacıma sıkı sıkı sarılır ve onun arkasına saklanırım. Tüm dünyanın beni tehdit ettiğini hisseder; bir maskenin, unvanın ya da sahte bir imajın ardına gizlenirim. Kendimi güçlü hissetmek ve çaresizliğimi gizlemek için insanları memnun etmeye çalışırım. İnsanların beklentilerini karşılamak için hazır bir şekilde beklerim. Ailemin bana yönelik hırçınlıklarını kabul ↓♥ edemem çünkü bu durum beni "tiksindirir" ve "midemi bulandırır". Hiçbir şey olmadığım izlenimine sahip olduğum için, bu hastalık ihtiyaç duyduğum ama bir türlü alamadığımı hissettiğim ilgiyi görmeme yardımcı olabilir. Kendime olan saygım yerlerdedir; çevremde gerçekleşen ve beni etkileyen olumsuzluklar da dâhil olmak üzere, çoğu şeyi enerjisel anlamda karın seviyesine almaya çok açığımdır. Kendimi yine enerjisel anlamda o kadar çok reddederim ki karnım âdeta çöp tenekesine döner ve ben etrafımdaki insanların negatif enerjilerini üzerime boşaltmalarına izin veririm. İnsanların beni bir kenara atmasına müsaade ederim çünkü hayattaki yerime yeterince sahip çıkamam ve ishal olmama sebep olan durumları reddederim. Derin bir kişisel ve ruhsal kimlik arayışına girerim. Bu hastalığın ciddiyeti bana bu arayışın hayatımın temel, hatta gerekli olan yönüne hangi noktaya kadar dokunduğunu gösterir.

Öz saygımı artırmamı, aile ya da toplum içindeki yerimi ve kimliğimi gerçek anlamda bulmamı sağlayacak yolları keşfetmeyi kabul ediyorum↓♥. Bu, hayatıma daha çok huzur ve uyum katmama yardımcı olacak. Kendime ait olan yeri bulmak çevreme karşı bana doğal bir koruma sağlayacak, böylece "BEN" olmanın verdiği güven duygusunu yeniden keşfedeceğim. Hayat güzel; benim de yaşamaya hakkım var!

BAĞIRSAKLAR — DİVERTİKÜLİT

Divertikülit (–it = öfke) kolon (kalın bağırsak) duvarlarındaki küçük boşluklarda (divertikül) iltihap meydana gelmesidir.

Bu rahatsızlık günlük hayatımda içimde tuttuğum **öfkeyle** bağlantılıdır. Tutsağı olduğunu hissettiğim ve sonunu göremediğim bir durum söz konusudur; bu durum bana kendimi gergin ve baskı altında hissettirir, beraberinde acı ve keder getirir. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim. **Bağırsaklarım** da tıpkı duygularım gibi kırılgan hale gelir. Sürekli tetikte kalırım ve hep en

kötüyü beklerim. Diğer insanlarla olan paylaşımlarımda kapalı bir kutu gibi davranırım. Kimsenin kişisel hayatımın detaylarına girmesine izin vermem. Çözüm yolunda atılması gereken ilk adım kabullenmedir↓♥. Varlığını kabul etmeyi ↓♥ reddettiğim bir şeyi nasıl çözüme ulaştırabilirim?

Söz konusu durumun gerçekliğini kabul ediyorum ↓♥ ve bu deneyime entegre olmak için gereken **sevgiyi** bana getirecek kutsal kanallara açık kalıyorum. Eski kırgınlıklarımdan kurtuluyorum. Bu kabullenme ↓♥ ve açıklık sayesinde, çözümler kendiliğinden önüme geliyor çünkü artık gözüm öfkeden kör değil!

BAĞIRSAKLAR — DİZANTERİ *Ayrıca bkz: BAĞIRSAKLAR — KOLİK, BAĞIRSAKLAR — İSHAL*

Dizanteri, kalın **bağırsağın** iltihaplanmasına bağlı olarak gelişen bulaşıcı bir enfeksiyon hastalığıdır.

Dizanteri geleceğe fazlaca odaklanıp şimdiki zamandan (ve kendimden) koptuğumu, geçmişi ise reddettiğimi gösterir. Bulunduğum konumlara sıkıca sarılırım ve farklı fikirleri olan insanların karşısında dururum. Bu hastalığın en bilinen çeşidi olan **amipli dizanteri** bir bağırsak parazitine bağlı olarak gelişir ve bana tutunup kalan bir kişinin varlığına işaret eder. Bu kişi benim gözümde gerçek bir "parazittir" ama ben birilerine tutunup kaldığımda kendimi parazit olarak görmem. Her zaman elimden gelenin en iyisini yaparım ama yine de arka planda kalmaktan kurtulamam. Devam ettirmek için fiziksel ve psikolojik kapasitemin kalmadığını ***hissettiğim*** ya da tahammül edemediğim bazı şeyler olduğunda, birilerinin benden nöbeti devralmasını çok isterim. **Basilli dizanteri** bir bağırsak bakterisine bağlı olarak gelişir ve bana kendimi savunmakta güçlük geçtiğimi gösterir: Diğer insanların benden faydalanmasına izin veririm. Finansal ve duygusal olarak kuruduğumu, hareket edemez hale geldiğimi hissederim. Kendimi korumak için sert ve kupkuru bir tavır geliştiririm.

Mevcut duygularımla temas kurmayı ve hayatımda değiştirmek istediğim şeylere sadık kalmayı kabul ediyorum↓♥. Gerekirse yardım istiyorum, kendimle ilgili sorumlulukları üstleniyorum ve hayatımın hâkimiyetimi yeniden elime alıyorum!

BAĞIRSAKLAR — GASTROENTERİT *Ayrıca bkz: MİDE, MİDE HASTALIKLARI, MİDE — GASTRİT, BAĞIRSAKLAR — İSHAL, MİDE BULANTISI*

Gastroenterit, mide ve **bağırsağın mukoza zarlarında** akut iltihap meydana gelmesidir. Enfeksiyonun kaynağına göre kusma ve ishal ile karakterizedir. "Dış sebebi" incelemek ve bunu kirlenmiş su veya yiyeceğin ağızdan alınmasıyla ilişkilendirmek mümkündür.

Bununla birlikte beni bu durumu yaşamaya iten "içsel sebebi" de bulmam ve incelemem gerekir. Bu, irritan gastrit vakalarındakinden çok daha önemlidir çünkü sadece yiyeceklerin giriş noktasını değil, aynı zamanda entegrasyon sü-

recinin başlangıç noktasını da etkiler; ki bu da başıma gelen şeyin beni, hiçbir şekilde sindiremeyeceğim kadar irite ettiğini ve öfkelendirdiğini gösterir. Bu yüzden bir insanı, bir durumu, bazense hayatın kendisini reddetmek isterim; "öfkeden kıpkırmızı olurum", bu da kusma ve ishali tetikler. Olayları ve bir gün öleceğim gerçeğini kabul etmekte ↓♥ zorlanırım. Artık hükmü kalmayan belli düşünce kalıplarına takılıp kalırım. Sindirilemez bulduğum bir insan veya bir durum beni duygusal olarak iltihaplandırır. İçimi yiyip bitiren duyguların eseri olurum. Hep bir belirsizlik hissederim. Umutsuzluk beni ele geçirir, hassasiyetim yakamı bırakmaz ve bana büyük bir rahatsızlık verir. Kendimden ve içimde barındırdıklarımdan korkarım. Kendimi kötü olarak algılarım ve düşman edinmekten korkarım. Büyük bir kararsızlık yaşarım ve ayağa kalkmak yerine kalabalığın içinde erimeyi tercih ederim. Hayatımı istediğim gibi yaşamaya cesaret edemem. Sindirmekte zorlandığım şey otorite olabilir çünkü belirlenmiş kurallara göre yaşama eğilimi gösteririm ve eski inançlarımın peşinden giderek kuralların dışına çıkmayı aklımın ucundan dahi geçiremem.

Kendimi yeni bir gerçeğe ve yeni fikirlere açmayı kabul ediyorum↓♥. Diğer insanlara ve hayata güvenmeyi bir kez daha öğreniyorum. Hayal kırıklığımın içimde homurdanmasına ve bana farklı acılar yaşatmasına izin vermek yerine, bu duyguyu açığa vurmayı kabul ediyorum↓♥. Çevremden onay beklemeyi bırakıyorum.

BAĞIRSAKLAR — HEMORAJİK REKTOKOLİT (İNCE BAĞIRSAK) *Ayrıca bkz: BAĞIRSAKLAR — KOLİT*

Hemorajik rektokolit (HRC) sindirim kanalında görülen iltihabi bir hastalıktır.

Özellikle rektumu ve kolonu (kalın bağırsağı) etkiler. Birbirini izleyen ishal ve kabızlık dönemleri ile kendini gösterir. Dışkılamada kan gözlenir. Kronik bir hastalıktır; zaman zaman şiddetlenir, bazense uzun süre boyunca hafif seyreder. İltihap organizmanın herhangi bir saldırıya verdiği tepkidir. İltihabi reaksiyon organizmanın bağışıklık hücreleri olarak adlandırılan savunma hücrelerinin (bazıları antikor salgılayan akyuvarlar) buraya akın etmesine karşılık gelir, bu hücrelerin görevi saldırganı ortadan kaldırmaktır.

Kim ya da ne yüzünden saldırıya uğradığımı hissediyorum? Kendimi maruz bıraktığım gerginliğin beni içten içe zehirlediğini hissederim. Ailemle ilgili sindiremediğim ve bir türlü kurtulamadığım durumlar vardır. Üzerime yapışıp kalan bu durumlara daha fazla tahammül edemeyeceğim bir raddeye gelirim.

Yerimi almayı ve diğer insanlarla, özellikle aile üyelerimle olan konumumu düzene sokmayı kabul ediyorum↓♥. İhtiyaçlarımı ifade ediyorum ve kendimi seçimlerimde özgür hissediyorum.

BAĞIRSAKLAR — İNCE BAĞIRSAK HASTALIKLARI *Ayrıca bkz: BAĞIRSAKLAR — KOLİT*

İnce bağırsak bağırsağın mideden sonra, kalın bağırsaktan önce gelen bölümüdür. Besinlerin emilimi burada gerçekleşir.

İnce bağırsak bilincime ulaşan bilginin entegrasyonuna, ***asimilasyonuna*** ve bu bilgiyi ne yapacağıma dair verdiğim karara karşılık gelir. Benim için neyin iyi olduğunu, neleri kabul edip ↓♥ neleri reddedeceğimi analiz ederim. Rahatsız veya endişeliysem, diğer insanları memnun etmek için kendi öncelik ve değerlerimi kenara koymaya mecbur bırakıldığımı hissediyorsam **ince bağırsağım** tepki verir. Sürekli seçim ve kararlarla karşı karşıya kalırım. Bir şeyden yoksun kalmaktan korkarsam, iç sesime güvenmek yerine diğer insanların benim yerime karar vermesine müsaade edersem, **ince bağırsağım** etkili bir şekilde çalışamaz hale gelir. Kapalı duran zihnim, eleştirel tavrım ve geçmişi arkamda bırakmaya gösterdiğim direnç yüzünden yeni fikir ve deneyimleri hayatıma entegre etmeyi reddederim. Ailemden ya da eşimden kopuk olduğumu hissedebilirim; hayatımın temel yapılarından biri gözümde parçalara ayrılıp dağılmış gibidir. Sıkıntılar tahammül edilemez bir hale geldiğinde ve ben bunları bir türlü sindiremediğimde, **kanser** ortaya çıkar. Neler olup bittiğini ve olayların nedenlerini anlayıp analiz etmeyi çok isterim; öyle ki bu istek beni içten içe yiyip bitirir. Ailem tarafından ***kabul*** ↓♥ görmediğimi hissetmek beni çok derinden üzer. Çözülmesi gerektiği halde ***gizli*** ve tartışılmamış kalan konu veya sorular içimi "çürütmeye" başlar.

Kendimi güven içinde yeni deneyimlere açmayı kabul ediyorum↓♥. Bu hareket enerjisinin hayatıma yeniden giriş yapmasına izin veriyorum. Bunu yaparak hayatta kaygısızca ilerleyebiliyorum. İç sesime kulak veriyorum çünkü o, benim için neyin faydalı olduğunu gayet iyi biliyor. Hayatıma aldığım her şeyin kaynağına teşekkür ediyorum ve anın tadını çıkarıyorum.

BAĞIRSAKLAR — İSHAL (DİYARE)

İshal akut veya kronik şekilde sık ve sulu dışkılamanın görülmesidir. **İshal** tamamen özümsenmeye vakit bulamayan besinlerin mideden **bağırsağa** hızlıca yer değiştirmesiyle ortaya çıkar. **İshal** kısa süreli veya kronik olabilir (üç haftayı geçen ishal kronik sınıfına girer).

İshal genelde benim için tamamen tatsız veya *yeni* olan bir durumdan ya da gerçekten kaçma isteği veya korkusu yüzünden yaşanır. Entegre olmaya zaman bulamadığım yeni fikirlerin akışı söz konusudur. Hayatımdaki bazı şeylerin daha hızlı ilerlemesini isterim, bu da büyük bir sabırsızlık yaşamama sebep olur. Yeni olan her şey karşısında kendimi kapana kısılmış gibi hissederim ve bu his iç hassasiyetimi altüst eder! Kuralların ve zorunlukların arasında sıkışıp kaldığımı hissederim. Kendimi **reddederim**, sürekli suçlarım

ve sonunda umutsuzluk denizinin içine düşerim! Sindiremediğim ve mümkün olan en hızlı şekilde boşaltmayı tercih ettiğim kirli bir oyunun hedefinde kalırım. "Can evimden vurulduğumu" ve taş kestiğimi hissederim. Nereye baksam kendime ait çok berbat bir görüntüyle karşı karşıya kalırım. Suçluluk duyarım. Bu olayların altında ezilmeye başlarım. Yakın ilişkilerimde karşımdaki insanların **sevgisini,** nezaketini ve iyiliğini kabul etmekte ↓♥ zorlanırım. Beni hareket edemeyecek kadar güçsüz düşüren bir bağımlılık yaşarım. Farklı bir şeyler yaşamaya, biraz hava değiştirmeye gerçekten çok ihtiyaç duyarım. **Bana uygun olmayan şey** besinler değil, düşüncelerdir. Tehlikeli ve kirli olan bir şeyleri hayatımdan elemek isterim. İhtiyaç duyduğum "boşaltımı" kelimeler aracılığıyla yapamadığımda, vücudum kendini başka şekilde ifade eder! Eğer reddedilme hissini ve fikrini (reddedildiğini ***hissetme*** korkusu veya diğer insanları reddetme isteği) ya da kendimi sıkışmış hissettiğim bir durumu sürekli bir biçimde içimde büyütürsem, bu durumda **ishal** olmam yüksek bir olasılıktır. Yaşadığım olayların altında o kadar çok ezilirim ki her şeyin hemen olup bitmesini isterim. Aynı zamanda bu olaylarla bağlantılı tatsız duyguları da bir kenara atarım. Kendimi çaresiz hisseder, "olaylarla yüzleşmek" yerine kaçmayı tercih ederim. Hayır demekte ve kendime saygı duymakta zorlanırım; **bağırsağım** ise dışarıda bırakmak istediklerimi sindirmeyi reddeder ve hemen boşaltır. Anne babamın beklentileriyle uyumlu hale gelmek için kimlik arayışına girerim. Hayata ve hayatın gönderdiği işaretlere kulak asmazsam, anlık **ishal** meydana gelebilir. **Kolera** durumunda da aynı duyguları hissederim: Yaratıcı gücümün **farkında olmadığım** için güvenlik duygusunu kendi içimde değil, dış bir kaynakta ararım (bir hükümet, bir lider vs). Kendimi çaresiz ve umutsuz hissederim çünkü hiç kaynağım yoktur. Sefalet içinde yaşamaya mahkûm olduğuma inanırım.

Hayatımda olup bitenleri görebilmek için **kalbime** ♥ bakmayı ve **kalbimin** ♥ sesine kulak vermeyi kabul ediyorum↓♥. Bu şekilde geçmişimin yaşattığı olayları ve varoluşumu özümsüyor, tümüne entegre oluyorum. Gerçek anlamda yavaşladığımda, geçtiğim yolların nereye gittiğini görüyorum; hayatın iyiliğini ve güzelliğini görmek için kendime zaman tanımadığımı fark ediyorum. Vücudum beni hayata güvenmem konusunda uyarıyor, bana hayatın beni hep desteklediğini söylüyor. İçimdeki yaratıcı gücü kabul ediyorum↓♥. Kendime ve diğer insanlara saygı duyduğum bir yaşam alanına sahip olduğumu kabul ediyorum↓♥. Mutluluğu hak ettiğimi kabul ediyorum↓♥. Nerede olursam olayım, keyifle yaşayacağım bir dünya yaratabileceğimi biliyorum.

NOT: Gelişmekte olan ülkeleri ziyaret eden bazı gezginler **seyahat** veya **turist ishaline** yakalanabilirler. Yaşanan yoğun fakirliği ve sefaleti görmek **kalbi** ♥ açar ve bilinç dışı bir yerden zihni ve fiziksel organizmayı rahatsız eder. Bu genelde bilinç dışı bir reaksiyondur; bana belli bir konfora, ritme ve yaşam şekline hangi dereceye kadar bağlı kalabileceğimi gösterir.

BAĞIRSAKLAR — KABIZLIK *Ayrıca bkz: KOLON KANSERİ*

Kabızlık boşaltımı gerçekleştiren kas hareketlerinin yavaşlaması ve atık maddelerin buna bağlı olarak tıkanmasıyla bağırsağın içinde meydana gelir.

Bu atık maddeler içimi tıka basa dolduran karanlık düşüncelerin, endişelerin, öfkenin ve kıskançlığın fiziksel dışa vurumudur. **Kabızlık** genelde lif içeriği zayıf olan bir beslenme düzeni ile ilişkilidir. Bu, yaşadığım içsel güvensizlik ve belirsizlik yüzünden hayatımdaki olayları **kontrol** etme isteği duyduğumu gösterir; **diğer insanların onayına ihtiyaç duyduğuma işaret eder.** Detaylara takıntılı olabilir, kendimi her şeyin "kontrol altında" olduğuna ikna etmek için bir şeyi defalarca kez kontrol etme ihtiyacı duyabilirim. Bu durum beni etrafımdaki insanların gözündeki kimliğimi ve toplum içindeki yerimi sorgulamaya iter. Güvensizliğim beni egoist tavırlara eğilim göstermeye sürükleyebilir. **Kabızlığı** tetikleyen durumlar maddi bir sıkıntıyla karşı karşıya kaldığımda, çatışmalı ilişkilerin içine girdiğimde ya da bir yolculuk yaptığımda ortaya çıkabilir (yolculuk kendimi endişeli ve "zeminsiz" hissetmeye çok müsait olduğum bir deneyimdir). Çoğu zaman, "gitmek istemek" ile "gitmek istememek" arasında ikilem yaşarım. Bilinmezlik beni korkutur. **Eski fikirlerime, kişisel eşyalarıma ya da bir insana tutunup kalırım.** Şimdiye kadar bildiklerim bana belli bir derecede kontrol sağlar ve **bir güvenlik illüzyonu verir:** Geçmişten kopamam ve kendimi geçmişin kölesi gibi görürüm. Belirli şeyleri yapacak ve bazı durumları değiştirecek kadar güçlü olmadığımı düşünürüm ve bu bana kendimi "***bok*** gibi" hissettirir. Yargılanmaktan o kadar korkarım ki içimden geldiği gibi davranma isteğimi bastırır, kendimi ileri doğru yürümekten alıkoyarım. "Sorunlarımın" ve eski duygularımın yüzeye çıkmasından endişe ederim, bir yüzleşme yaşamak zorunda kalmamak için hepsini içimde saklarım. Kendimi bir durumun içinde sıkışmış ve baskı altında kalmış gibi hissederim, bunun üzerine gerilirim. Maddi yoksunluğa dair korkular biriktiririm. **Çocukken** kakamı tutmak bana belli bir kontrol ve güç hissi verir; dolayısıyla bugün bir yetişkin olarak bilinç dışı bir yerden otoriteye karşı bir başkaldırı işareti mahiyetinde hâlâ aynı şeyi yapmak istiyor olabilirim. Kendime kendim olma hakkını en son ne zaman tanıdım? Kendimi en son ne zaman özgür ve hayat dolu hissettim? Beni durduran şey ne? Hem duygusal hem de arkadaş ilişkilerimde **sevgi** karşında sessiz kalmak neden? Tüm bu suçluluk duygusunun sebebi ne?

Artık bana uygun olmayan her şeyi **serbest bırakmam** gerektiğini kabul ediyorum ↓♥. **Burada ve şu anda** kendimi geçmişten kurtarmayı ve daha heyecan verici bir hayata doğru yol almayı kabul ediyorum↓♥. Kendimi çok daha sakin hissediyorum çünkü hayata güveniyorum.

BAĞIRSAKLAR — KOLİK *Ayrıca bkz: GAZ SANCISI*

Kolik, büyük bir içsel gerginliğe bağlı olarak güçlü sancıların meydana gelmesidir. Beni midede, glandüler kanallarda, idrar yollarında ağrıya ve bağırsak

tıkanıklığına sebep olacak kadar çok sinirlendiren ve savunmasız bırakan bir durum söz konusudur.

Bir kişi veya bir olayla ilgili sabırsızlık ve öfke hissederim. Bu durum beni rahatsız eder ve "**kolik**" yapar. Kontrol sahibi olamadığımı hissetmek beni huzursuz hale getirir. Kapasitelerimden şüphe duyarım, kendime güvenim azalır, yeteneklerimi ortaya koyamamaktan korkarım ve bir sorunu çözmek için nasıl bir yol izlemem gerektiğini bilemem. **Bebeklerde görülen kolik** bir anne olarak benimle ilgilidir. Bebeğime düzgün veya yeteri kadar bakamamaktan korktuğumda, bebeğim bu endişeyi içsel olarak hisseder ve o da benim gibi endişelenmeye başlar (**kolik** bir bebeğin etrafı sakinlikle, sabırla ve sevgiyle sarılmalı).

Hayatta her şeyin bir sebebi olduğunu kabul ediyorum ↓♥. Kendimi **serbest bırakıyorum, sevgiyle** elimden gelenin en iyisini yapıyorum. Sorun ve güvensizlik olarak gördüğüm her şey gelişimimi devam ettirmeme ve büyümeme imkân sağlayacak deneyimlere dönüşüyor. Nefes, rahatlama ve meditasyon egzersizleri iç benliğimle yeniden temas kurmama, içimde var olan gücün farkına varmama ve beni **sinirlendiren** kişi veya bir olayla ilgili **sabırsızlığımın** ortadan kaybolmasına yardımcı olabilir.

BAĞIRSAKLAR — KOLİT *Ayrıca bkz: İLTİHAP, BAĞIRSAKLAR — KOLON HASTALIKLARI*

Kolit (–it = öfke) **kolonda,** yani **kalın bağırsakta** yangısal (iltihabi) bir durumun ortaya çıkmasıdır.

Kolonun rolü kendime davranış şeklimle ve dünyamı ele alış biçimimle karşılaştırılabilir. Otoritenin ve kurduğum kişisel ilişkilerin (eşimin, anne babamın, öğretmenlerimin, patronumun vs.) karşısında kendim olmayı başaramadığımda, hareket ve eylemlerimi kontrol ederim çünkü onayını ve sevgisini istediğim insanın tepkisinden korkarım. Pasif yaşama ve kadere inanma raddesine gelirim. Otoritesine ya da gücüne maruz kaldığımı hissettiğim insan ya da grup karşısında güçsüzlük yaşarım. Bir numara olmak bana çok uzaktır, hep yardımcı oyuncu olarak kalırım. Sindirilmesi imkânsız durumlara maruz kalırım. Sürekli bir biçimde darbe aldığımı düşünürüm. Kendimi baskı altında ve reddedilmiş hissederim. Obsesif kompülsif bir tavra eğilim gösteririm. Geçmişe tutunurum ve hayatın içinde ilerlemek yerine beklemede kalırım. **Kolit** genelde sert ve talepkâr bir tavır içindeki ebeveynlerinin tepkilerinden korkan çocuklarda ortaya çıkar. Anne sevgisinin eksikliğini çekerim. **Şefkate, sevgiye ve takdire öyle çok ihtiyaç duyarım ki ne pahasına olursa olsun onları mutlu etmek isterim** (bunu yaparken kişiliğimi ve temel ihtiyaçlarımı yok sayma noktasına bile gelebilirim). Kendim olmaktan çıkarım, duygularımı ifade etmeye cesaret edemem ve hepsini bastırırım. Kendime çok talepkâr davranırım. Kapasitelerimi maksimuma getirme hali bana büyük bir stres yaşatır. Sindiremeyeceğimi düşündüğüm şeyleri baskı altında tutarım. Bu **duygusal**

bağımlılık beni içten içe yiyip bitiren bir öfke, hayal kırıklığı ve aşağılanmışlık duygusu yaşamama neden olur. Eğer bu duyguları yoğun bir şekilde yaşarsam, **ülser** ortaya çıkar. Duygusal tepkilerim beni tavrımı değiştirmem konusunda uyarır ama ben bunu anlamam. Şimdi, fiziksel bir sinyal söz konusudur. Peki nasıl davranmam gerekir? **Hemorajik kolit** (bazı ülkelerde hamburger hastalığı olarak bilinir) çatışmanın bir ya da birden fazla aile üyesini ya da ailem gibi gördüğüm bir grubu kapsadığını gösterir.

Mutluluğun içimde hissettiklerimden geldiğini kabul ediyorum↓♥. **Kendimi sevmeyi, "ben" olmayı öğreniyorum ve hayattaki yerimi alıyorum.** Önyargılı fikirlerimin hepsinden kurtuluyorum. Bağımsızlığımı ve özerkliğimi kazanıyorum; kendi doğamla uyum içinde hareket ettiğim için artık çok daha mutlu olduğumu fark ediyorum.

BAĞIRSAKLAR — KOLON HASTALIKLARI *Ayrıca bkz: KOLON KANSERİ*

Kolon (ya da **kalın bağırsak**) ince bağırsak ile rektumun arasında yer alır. Besin sindiriminin sona erdiği ve boşaltıma hazırlandığı yerdir.

Bir **kolon** rahatsızlığı yaşadığımda kendime şu soruyu sormalıyım: "İçimde bu kadar çok tuttuğum şey ne?" Kendimi yıllardır içinde bulunduğum bir durumdan kısmen ya da tamamen koparark yeni koşul ve durumlara yer açmam gerekir. Bu durum kişisel hayatımla ya da işimle ilgili olabilir. Yoksunluk çekmekten, yalnız kalmaktan ve acı çekmekten korkarım. Kendime hâlâ açıklamasını yapamadığım kirli, onur kırıcı, acı verici ve can sıkıcı bir durumun üzerine çizgi çekme ve yeni bir sayfa açma gereği duyarım. Ünümün lekelendiğini hissetmek beni rahatsız eder. **İrritabl kolon sendromu** bana bir belirsizlik karşısında abartılı sayılabilecek bir gerginlik yaşadığımı gösterir. Sınırlarımı nasıl belirleyeceğimden emin olamam ve samimiyetimin ayaklar altına alındığını hissederim. Sonra kendime güven duygusu aşılamak için her şeyi kontrol etmeye başlarım. Eğer **mukozite miktarında bir anormallik varsa**, içsel bir boşluğu doldurmamı sağlayacak ama aynı zamanda beni hayattaki hedeflerime sadık kalmaktan alıkoyacak şekilde biriktirdiğim şeyin ne olduğunu sorgulamalıyım. Daha çok küçük çocukları etkileyen **oksiyüroz** (**kolonun** oksiyür adı verilen kıl kurdu tarafından istila edilmesi) suistimal edilmişlik duygusuna **ışık** tutar. Geçmişe ve insanlara olan bağlılığım yüzünden ilişkilerimde ve fikirlerimde kafa karışıklığı yaşarım. Anne babamdan birini mutlak suretle mutlu etmek isterim. Bu istek karışıklık yaşamama, enerjimi dağıtmama ve kendimi diğer ebeveynimden uzak hissetmeme neden olur. Bağımı koparmak zorunda olduğum bir olay ya da kişi söz konusudur.

Geçmişi ardımda bırakmayı kabul ediyorum↓♥, içsel bilgeliğimin ortaya çıkabilmesi için eski düşüncelerimi terk ediyorum. Geride kalan hikâyeleri serbest bırakarak ve yeni deneyimlere entegre olarak içsel zenginliklerimin farkına varıyorum. Hayat hareketinin içimde dolaşmasına izin vererek, yaşadığım durum

ne olursa olsun bununla yüzleşebileceğimi ve bu durumdan hem daha zengin hem de daha sağlam çıkabileceğimi biliyorum.

BAĞIRSAKLAR — REKTUM *Ayrıca bkz: ANÜS*

Rektum, kalın bağırsağın sigmoid kolondan[2] sonra gelen ve anal kanala açılan son bölümüdür.

Eğer hayatımdaki bir kişi veya olay beni engelliyorsa ve ben bunu şaibeli ve "kirli" buluyorsam, bu olayı veya kişiyi düşüncelerimden ve hayatımdan çıkarmak isterim. Eğer yapamazsam, **rektumda** ağrı veya kanama meydana gelir. Eğer bu durumu şiddetli bir şekilde yaşarsam ve önüne geçemediğim ***affedilemez*** kirli bir oyun olarak görürsem **rektumda** bazı rahatsızlar gelişebilir, hatta **rektum kanseri** ortaya çıkabilir. Sevdiğim birini kaybetmiş olabilirim; bu insanla hâlâ temasa, iletişime ve paylaşıma ihtiyaç duyduğum için bu durum benim için kabul ↓♥ edilemezdir. Tüm gücümle bir kişiye ya da bir duruma tutunurum. Olanları affetmekte zorlanırım, kendimi aşağılanmış hissettiğim için söz konusu durumu geride bırakıp bir başka duruma geçiş yapamam. Bununla birlikte tiksinti ve nefret duyguları hâlâ geçerliliğini koruyor olabilir. O halde ne pahasına olursa olsun buna tutunmak neden? Yaşanan durum çoğu zaman bir ya da daha fazla aile üyesiyle ilgilidir. Bu gibi durumlarda, etkilenen kısım genelde **üst sigmoid rektum** olur. Ya hayatımdan birini veya bir şeyi çıkarmak isterim ama yapamam ya da dış bir kişi veya durum beni "bunu" hayatımın bir parçası hale getirmeye zorlar ki bu da kendimi çok öfkeli hissetmeme neden olur. Her hâlükârda açık kalmayı öğrenmek ve beni rahatsız eden durumun sebeplerini anlamaya çalışmak önemlidir. Birinin kötü bir şekilde hareket ettiğini hissetsem bile, bu kişinin böyle davranmasının geçerli sebepleri olabileceğini görebilmem gerekir. **Alt rektumda** bir rahatsızlık meydana gelmesi hak ettiğim yeri, hayatımın hedefini ve gerçek gücümü sorguladığım bir durum yaşadığıma işarettir. Cinsel yönelimim sorgulanmış olabilir. Küçükken insanlar bana fazla direktif davrandığı için bugün kim olduğumla, kimliğimle ve gitmem gereken yönle ilgili ciddi soru işaretlerim vardır. Kendimi çok yalnız ve terk edilmiş hissetmem mümkündür. Ailemden aldığım hiçbir onay ya da kabul ↓♥ yoktur, bu yüzden sürekli aile içindeki yerimi bulmaya çalışırım. İhmal edildiğimi ve unutulup gittiğimi hissederim. Aile içinde bir yere sahip olmadığım için, kendimi diğer insanlardan kopuk hissederim ve terk edilmekten korkarım. Kendi hayatımı mı yoksa bir başkasının hayatını mı yaşıyorum? Riskli ve sonucu ağır olabilecek bir durum karşısında öyle bir sıkıntı yaşarım ki tüm kaslarım gerilir. Bu varoluş durumunun çocukluğumdaki bir olaya veya duruma gönderme yapa-

2 **Sigmoid kolon:** Pelvik kavitenin sol tarafına doğru inen ve rektum aracılığıyla uzayan, kalın bağırsağın sap formundaki bölümü.

bileceğini de unutmamak gerek: Bir çocuk olarak eliminasyonun rolü benim için çok önemlidir; bir otoritenin (özellikle anne babamın) karşısındaki rahatlığımı veya rahatsızlığımı, aynı zamanda kontrolü kaybetme korkumu temsil eder. **Defeka**syon[3] seviyesinde yaşanan rahatsızlıklar içimdeki huzursuzlukları ve kişiliğimin gizli taraflarını tutma ya da bırakma şeklimi yansıtır.

Niteliklerimin farkına varmayı kabul ediyorum ↓♥ ve aldığım karar ne olursa olsun benim için en iyi şekilde sonuçlanacağını biliyorum. Gerek kendime gerek diğer insanlara karşı **affedici** veya ***merhametli*** bir tavır içinde olmam gerekiyor. Çünkü yıllardır içimde tuttuğum tüm olumsuzlukları serbest bırakmak ***affetmeyi*** gerektiriyor. Bu şekilde iç huzurumu yeniden keşfedebilir ve kendi hayatımın sahibi olabilirim.

BAĞIRSAKLAR — TENYA

Tenya bağırsakta görülen asalak bir kurttur. Uzunluğu birkaç milimetreden birkaç metreye ulaşabilir. Bu kurdun istilasına bağlı olarak gelişen parazit hastalığına tenya**z** adı verilir.

Bağırsak kurdu olarak da adlandırılan **tenya** fikir veya düşünce şekillerine ters düşen kavramların kendilerine empoze edildiğini düşünen insanlarda gelişir. Kendimi annemden bir şekilde uzak ve kopuk hissederim, her zaman temiz ve dürüst kalarak onu memnun etmek isterim. Bununla birlikte kendimi mutsuz, kirli, yanlış anlaşılmış ve suiistimale uğramış gibi hissederim. "Parazitlerin" etrafımda sinsice dolaştığı izlenimine kapılırım. Kendimi ifade etmekte ve hayır demekte zorluk çektiğim için, enerjimin başkaları tarafından emilmesine izin veririm. Unutmakta güçlük çektiğim endişe ve üzüntüler de tenya oluşumunu teşvik eder. Bu acı tat sindirimimi güçleştirir, akciğerlerim bozuk bir enerjinin geçişine izin verir, parazit kurtlar irritasyon ve gerginlik yaratarak bağırsağa yerleşir. Bazı insanlar için ben de parazit niteliği taşıyor olabilir miyim? Bu insanlar kendimi korumak ve hayatıma devam edebilmek için onlara mutlak şekilde ihtiyaç duyduğumu düşünüyor olabilirler mi? Bir illüzyonun ve aldatmacanın içinde yaşarım. Hayatımı çok kolay eleştiririm. "Omurgasız" bir kurda dönüşürüm: Sırtımı diğer insanlara yaslamak zorunda kalırım. Kim olduğumu reddederim, içimde bir yabancının yaşadığı izlenimine kapılırım. Benliğimden uzaklaşırım ve büyük bir boşluk hissederim.

Kendimi içeriden iyileştirmek için fikirlerime özen göstermeyi, hayatımda neşeye ve keyfe yer açmayı kabul ediyorum↓♥. Hayattaki yerimi alıyorum. Gücümü geri kazanıyorum. Hayatımı istediğim gibi yönetiyorum. Gerçekle temas halinde yaşıyorum ve gerçek değerlerime geri dönüyorum.

3 **Defekasyon:** Dışkının dışarı atılması.

BAĞIRSAKTA EMİLİM BOZUKLUĞU *Bkz: BAĞIRSAK HASTALIKLARI*

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ *Ayrıca bkz: AIDS*

Organizmamın savunmasını yapan bir **kendini koruma sistemi** vardır; bu sistem beni bakteri, virüs, mikroskobik mantar ve diğer potansiyel sorunlara; yani dış dünyadan gelen saldırılara karşı korur. Bu sistem yabancı hücreleri, patojen[4] bulaşıcı ajanları, aynı zamanda başka bir organizmanın hücrelerini tanır; greft reddini bildirir. Bu sistemin zayıflaması veya çökmesi ölüm demektir.

Bağışıklık sistemi duygusal ruh hallerimle doğrudan bağlantılıdır; var oluşumdaki derin bir acı bu sistemin gücünü gözle görülür ölçüde azaltabilir. Bağışıklık hücreleri önce kemik iliğinde gelişir; T hücrelerine dönüşecek hücreler olgunlaşır olgunlaşmaz **kalbin** ♥ yakınlarında yer alan timüs bezine taşınır. T hücreleri vücut için yararlı olmayan yabancı hücre veya maddeleri tanımlama ve elemede temel bir role sahiptir. Elbette insan vücudu için faydalı olanı da tanımaları gerekmektedir. Vücudumu mümkün olan en sağlıklı durumunda tutmak amacıyla yabancı hücre veya maddeleri ayrıştırır, tanımlar, tolere eder ya da gerektiğinde reddederler. **Bağışıklık sistemi referans sistemiyle**; dolayısıyla kim olduğumla, bireyselliğimle ya da kişiliğimle ilgilenir. Fiziksel ve duygusal kalemi korur, bir düşmanla savaşması gerektiğinde direncini ortaya koyar. **Kalbin** ♥ yakınlarındaki timüs bezinin konumu var olan "beden–ruh" ilişkisinin daha çok **farkına** varmamı sağlar. **Bağışıklık sistemi** olumlu ya da olumsuz tüm duygu ve düşüncelerime yanıt verir. Dolayısıyla öfke, acı, nefret, kırgınlık ve kendine zarar verme gibi olumsuz duyguları kapsayan tüm düşünceler **bağışıklık sistemimi** zayıflatır. Diğer taraftan sevgi, uyum, güzellik ve iç huzur dolu düşünceler ise **bağışıklık sistemimi** güçlendirir. Timüs **kalp** ♥ çakrasıyla (enerji merkeziyle) bağlantılı bir iç salgı bezidir. Dolayısıyla **bağışıklık sistemimde** bir sıkıntı olduğunda, **sevgiye** olan ihtiyacım daha da artar. Aynı zamanda beynim de **bağışıklık sistemiyle** yakından bağlantılıdır ve bazı zihinsel durumlar bu **sistemin** işleyişini güçlü bir şekilde etkileyebilir. Şunun **farkına varmak** son derece önemlidir: **Bağışıklık sistemim** dıştan gelen saldırıları (dış düşmanlar) engellemekle görevlidir ama bu sistemi asıl meşgul eden şey kendi olumsuz düşüncelerimi kontrol etmek (iç düşmanlar) için verdiği mücadele olabilir. Eğer baskın olan endişem kendime biçtiğim yer ve gösterdiğim saygıyla ilgiliyse, **bağışıklık sistemim** zayıflayabilir. Bu, çocukluğumda anne babamdan birine karşı hissettiğim belirsizlikten kaynaklanabilir: ***Yuvamızın*** tehlikede olduğunu, evin içinde bir öfke fırtınasının hüküm sürdüğünü hissetmiş olabilirim. Duygusal olarak kendime sürekli zarar verme eğilimi

4 **Patojen:** Hastalığa sebep olan.

gösteririm. Diğer insanların arkasında kalıp kendimi unutuyor muyum, kim olduğumu reddediyor ve gerçek ihtiyaçlarıma sırt çeviriyor muyum? Kendime şu soruyu sorarım: Ben neyi hak ediyorum ve diğer insanlara ne şekilde katkı sağlayabiliyorum? Bir şeyleri başarmak ya da sadece mutlu olmak için önümde pek çok koşul vardır. Karşıma çıkan engeller karşısında çok çabuk pes ederim çünkü artık yaşamaya dair herhangi bir isteğim yoktur. Artık kendimi korumak için herhangi bir sebebim de yoktur. Benim için neyin iyi neyin kötü olduğunu göremeyecek halde olduğum için ya da yargı ve özeleştirilerden sıyrılıp diğer insanlara kim olduğumu düzgün şekilde anlatamadığım için, **bağışıklık sistemim** beni daha fazla koruyamaz. Yaşamaya dair hiçbir istek göstermediğim için, **bağışıklık sistemim** görevini yapıp yapmaması gerektiğine bile karar veremez.

Şu andan itibaren, ne olursa olsun yaşadığım tüm duyguları tanımlamayı kabul ediyorum↓♥. **Bağışıklık sistemimin** etkinliğini engelleyen veya azaltan tüm atıklardan kurtulmayı alışkanlık haline getiriyorum: Mutsuzluk, yalnızlık, vazgeçme, küçümseme gibi duyguların sorumluluğunu üzerime alıyorum; bu duyguları bana yaşatan durumun verdiği dersi ya da mesajı keşfediyorum. Böylece iç hayatımla dış hayatım arasındaki dengeyi yeniden buluyorum ve **bağışıklık sistemim** işlevini eksiksiz bir şekilde yerine getirmeye devam ediyor. Kendimi toplumun değer ve beklentilerinden koparıyor, kendi referanslarımı inşa ediyorum. Bağışıklığımı besleyen ve güçlendiren yaratıcı ve iyileştirici gücümle bağlantıya geçiyorum. İçsel zenginliklerimi keşfediyorum ve seçimimi kendimden yana kullanıyorum: Kendimle uyum içinde olmayı öğrenerek, gerçek ihtiyaçlara dayalı zenginleştirici sosyal hayatın tadını çıkarabiliyorum.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ HASTALIKLARI *Bkz: BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ*

BAHAR NEZLESİ *Bkz: ALERJİLER — SAMAN NEZLESİ*

BALDIR *Bkz: BACAKLAR — ALT BACAKLAR*

BASEDOW HASTALIĞI *Bkz: TİROİT BEZİ — BASEDOW HASTALIĞI*

BAŞ (GENEL)

Baş iletişim merkezimdir, **bireyselliğimle ve özerkliğimle bağlantılıdır**. Genelde "kontrol merkezi" olarak adlandırılır. Tüm duygu ve iletişimlerim beş duyu aracılığıyla başımdan geçer. **Baş** vücudumda yönetici konumundadır.

Eğer **başımla** ilgili bir rahatsızlık ya da zorluk yaşıyorsam, kendime şu soruyu sormam gerekir: Düşüncelerimle, ruhsal yaşantımla, kişisel gelişimimle

ya da üzerine gitmek istemediğim gerçeklikle ilgili bir çatışma yaşıyor muyum? Bu durum şöyle açıklanabilir: **Baş** spiritüel enerjimi simgeleyen sert bir dokunun sardığı kemiklerden oluşur; bu kemikler yumuşak dokuyu ve sıvıları sarar, bunlar da zihinsel ve duygusal enerjilerimi simgeler. Eğer bu iki taraf uyum içindeyse, vücudum ve ruhum kaynaşma halinde olur. Ancak eğer **başımın** içindeki kan dolaşımı iyi değilse ya da basınç uyguluyorsa bu, **sevgiyi** ve içimdeki diğer duyguları ifade etmekte ve almakta güçlük çektiğimi gösterir (çünkü kan duygularımı vücudumun her yerine taşır). Kontrol konusundaki yetersizliğim ya da her şeyi kontrol etmeye dair duyduğum büyük istek **başımda** rahatsızlığa yol açar. Yeterli olmadığımı hissederim, bu da ***lider*** rolünü üstlenmemi tamamen engeller.

Başım vücudumun dışa vurduğu algı ve izlenimlerin yanı sıra, iletişimin pek çok yönünü aldığı ve verdiği için, çevreme nasıl açık kalacağımı öğrenmeyi kabul ediyorum↓♥. Bana büyük bir ruhsal uyanış sağlayan hayat derslerini benimseyebilmek için, duyularıma vücudum aracılığıyla ulaşan mesajları almayı kabul ediyorum↓♥.

BAŞ — BAŞ AĞRISI

Bağ ağrısının pek çok sebebi olabilir. Örneğin, "öyle" olmaya veya "böyle" davranmaya çalışmanın yarattığı stres ve gerginlik **baş ağrısıyla** sonuçlanabilir. **Baş ağrısı** genelde bir şeyi başarmak için zihinsel olarak fazla çaba gösterdiğimde ya da geleceğin bana getirecekleri konusunda takıntılı bir tavır takındığımda ortaya çıkar çünkü geleceği düşünerek fazlaca tereddüt, endişe ve kaygı yaşarım. Etrafımı saran durum veya olayların neden olduğu güçlü baskıya tepki de veriyor olabilirim. **Başın sol tarafında meydana gelen ağrı** genelde feminen tarafımla, annemle veya kızımla olan ilişkimle ilgili bir soruna işaret eder. **Başın sağ tarafında meydana gelen ağrı** ise maskülen tarafımla, babamla, oğlumla yaşadığım zorlukların göstergesidir. Yoğun bir başarısızlık duygusu, şüphe ve kendinden nefret etme hali söz konusu olabilir ki bu da sert bir özeleştiri sürecine sebebiyet verir. Sadakat duygum ile ilgili şüphelerim çoğalır. Gördüklerimden hoşnut kalmam, kendimi sert bir şekilde yargılarım, sonunda **başımın** içine "hapsolduğumu" hissederim ve bundan kurtulmak için **başımı** bu hapishanenin duvarlarına vurmaya başlarım. **Baş ağrısı** aynı zamanda uygunsuz bulduğum ya da değerlerimle uyuşmadığına inandığım duygu ve düşüncelerimin olumsuzluğundan da kaynaklanabilir: Ya bu duygu ve düşünceleri ifade etmeye cesaret edemem ya da hiçbirine kulak vermem çünkü yaşadığım her şeyi akla uygun hale getiririm ve mantık çerçevesinde irdelerim. Benim için bir şey "ya iyidir ya da kötü"! Sorularıma o anda yanıt bulma ve yanıtları anlama isteğiyle aceleci ya da sabırsız davranabilirim. Beynime ettiğim tüm işkencelere rağmen bir çözüm ya da yanıt bulamam ve her şey karmakarışık bir **bilmeceye** dönüşür. Kendimi yorgun ve bitkin hissederim ama o yanıt için

doğru zaman henüz gelmemiş olabilir; dolayısıyla sabrımı ve mizah anlayışımı geliştirmem, her şeyin bir zamanı olduğu gerçeğine güven duymam gerekir. **Baş ağrısı** aynı zamanda **başımın** içine "hapsolmuş" olumsuz duyguların varlığına işaret eder. Güvensizlik, acı, aşırı hale gelen tutkular ve mükemmel olma takıntısı bu duygular arasındadır. Son olarak, belli bir gerçeklikle yüzleşmekten korktuğumda kendime kaçacak ve dikkatimi odaklayacak başka bir yer arayabilirim ki bu yer **baş ağrısının** ta kendisidir. Sosyal kimliğimi sorgulamaya başlarım. Her şeyi kontrol etme ve mükemmel olma ihtiyacı beni hayatımın her anını önceden tanımlamaya iter. İçimden geldiği gibi hareket etmeyi reddederim, yani **kalbimin** ♥ isteklerini gerçekleştirmesine izin vermem. Her şeyi önceden planlamak zorunda olduğumu hissederek hiçbir şekilde esnek olmayan bir tavır benimserim: **Kalbimin** ♥ sesini değil, giderek daha fazla ısınmakta olan **başımın** sesini dinlerim. Değişime ve yeniliğe direnirim. Yenilikleri cesaretle kucaklamak yerine, inatla bana tanıdık olan şeylerin yanında dururum; bunun sebebi güvensizliğimdir. **"Bir işin başında olmak"** ifadesi hayatımdaki bazı durumları istediğim gibi yönetmek konusunda kendimi güçsüz hissedebildiğimi gösterir. **Alın** seviyesindeki **baş ağrısı** işimle ya da sosyal rolümle ilgili bir olayla bağlantılıdır; **başın yan tarafına** (şakakların yakınına) **giren ağrı** ise duygusal tarafımla (ailemle, evliliğimle) ilgili bir sıkıntıyı işaret eder.

Sebebi ne olursa olsun, **baş ağrısı** bireyselliğimle doğrudan bağlantılıdır. Bu yüzden hem kendime hem de diğer insanlara karşı daha sabırlı ve daha esnek olmayı öğrenmem gerekiyor. Yaşadıklarımla aramda bir mesafe bırakmayı kabul ediyorum↓♥, böylece fikirlerimin çok daha açık bir hale geleceğini biliyorum. Dengeye ulaşabilmek adına zihnim ve duygularım için doğru yeri bulmayı öğreniyorum. Böylece kendimle daha uyum içinde olacağım, **başım** doğallığın ve hafifliğin keyfini sürecek.

BAŞ — MİGREN

Migren genelde **başın** tek bir tarafını etkileyen yoğun bir ağrı ile karakterizedir. Atak şeklinde gelen **migrene** çoğu zaman mide bulantısı da eşlik eder.

Migren yaşam gücümü azaltır. Hayatın içine karışmak yerine, köşeme çekilmeme sebep olur. **Migren** görme ve sindirim bozukluklarıyla bağlantılıdır: Hayatımda olup biteni daha fazla görmek ve sindirmek istemem. **Migren** karar veremediğim bir olayla ilgili endişe ve öfkeyi de kapsar. Her zaman yapılması, başarılması gereken bir şeyler olduğunu düşünebilir ya da benden sürekli bir şeyler beklendiği hissine kapılabilirim. **Migren** genelde yaşadığım rahatsız edici bir olayın ardından ortaya çıkar. Hayat ritmimde meydana gelen bir değişim ve benim bu ritme ayak uydurmak konusunda yaşadığım zorluk da **migreni** tetikleyebilir (örneğin tüm **hafta sonunu migrenle geçirmeme** sebebiyet verebilir). **Migren** benden isteneni gerçekleştirmek konusundaki yetersizliğimle bağlantılı direnci ortaya çıkarır. Ulaşmam gereken ve gözüme erişilmez görünen

hedefe çok kafa yorduğum için **başım** "aşırı derecede ısınır" ve ağrır; âdeta bir "düdüklü tencereye" dönüşür. Basınç öyle yüksektir ki çözümün ne olduğunu ya da hangi tavrı benimseyeceğimi bir türlü bilemem. Bu basınç özellikle iş ortamında aşırı sorumluk alma ve/veya aşırı performans gösterme isteğinden kaynaklanabilir. Tutkulu olduğum bir konuyla ilgili kendimi durdurmakta güçlük çekerim. Düşüncelerim, aşırı yükle dolu zihnim, kişisel ihtiyaç ve isteklerim arasında bir çatışma vardır. Özellikle zihinsel anlamda kendimi çok yetenekli mi yoksa oldukça yetersiz mi hissediyorum? Neden kendime bu kadar kızgınım ya da neden bu kadar nefret doluyum? Kendimi sürekli denetim altında hissederim: Diğer insanlar devreden çıktığında, her şeyi denetleyen ve hayatımdaki her şeyi kontrol etmek isteyen kişi ben olurum. Her şey, herkes "aklımla dalga geçiyor gibidir" ve bu beni "aklımı kaybetme" noktasına getirir. Sorunları kafamda tekrar tekrar evirip çevirdikçe sonunda hem kendimin hem de ifade edilmek için yanıp tutuşan duygularımın varlığını unuturum. Gerçeği reddetmeye eğilim gösteririm, bu da stres seviyemin ciddi şekilde yükselmesine neden olur. Bu noktada beni rahatsız eden şeyden, yanlış anlaşıldığını hissettiğim durumdan ya da biriyle ilgili **sevgi** eksikliğinden kaçmakta olduğumun **farkına varmam** gerekir. Hangi duyguyu ifade etmek istediğimi ya da bana akut bir gerginlik yaşatan ve **migrene** sebep olan hangi durumu unutmak istediğimi tanımlamak önemlidir. **Migrenin** aynı zamanda cinsel sorunlarla bağlantılı olma ihtimali de vardır, örneğin çocukluktan beri geri püskürttüğüm cinsel duygular yüzeye çıkıyor olabilir. Düşüncelerim ve cinselliğim arasında bitmek bilmeyen bir mücadele söz konusudur ve bu çatışma **başıma** kadar yükselir. "Başım çatlamak üzere" şeklinde bir izlenime kapılabilirim. Ayrıca bilinçli veya bilinçsiz, kendime babamın kimliğiyle ilgili sorular sorabilirim. Yaşam çerçevemin mevcut duruma göre ayarlanması gerekir ama tanıdık olanı bırakıp bilinmezliğe doğru ilerlemek benim için bir hayli zordur. Eğer **migren alın bölgesindeyse**, hangi durumun bana kendimi eksik ve çaresiz hissettirdiğini sorgulamam önemlidir. Daha iyi performans göstermeye ve bir çözüm bulmaya ihtiyaç duyarım ama özellikle zihinsel kapasitemin kısıtlı olduğunu hissederim. **Migren** bana **farkına varmam**, değiştirmem gereken şeyler olduğunu söyler; bunu anlamam gerçekten elzemdir. Harekete geçerek bu değişimleri gerçekleştirmem gerekir. Bana durmak için zaman tanıyan **migren** daha çok **sevgi** ve ilgi görmenin bir yolu da olabilir.

Gerçekle yüzleşmeyi kabul ediyorum↓♥. Olayların hayatımda özgürce akmasına izin veriyorum; karşılığında neşe, huzur ve uyum alıyorum. Kendime daha esnek ve daha anlayışlı davrandığımda hafiflediğimi hissediyorum, o kadar ki bir ***sıcak hava balonu*** gibi havalanıyorum.

BAŞ DÖNMESİ *Bkz: BEYİN — DENGE KAYBI*

BAŞPARMAĞI EMMEK

Başparmağımı emerek annemin karnındayken hissettiğim rahatlık duygusunu yeniden yaratmak isterim. Bazen **başparmağın** yerine orta parmak da geçebilir ki bu, parmak hassasiyeti temsil eder. Ağzımın sıcaklığı ve nemi bana güven verir, dış dünyadan korunduğumu hissettirir.

Başparmağımı ya da herhangi bir parmağımı emerek kendimi geçici olarak tatmin ettiğim izlenimine kapılırım. Diğer insanların karşısında kendimi ne kadar güçsüz ve bağımlı hissedebildiğimin farkına varırım. Öğrenmeye ve kendimi gerçekleştirmeye dair bir açlık duyarım; bu boşluğu besinle doldurmak yerine, **başparmağımı emmeyi** tercih ederim. Kendimi kendimle teselli ederim. Kendi dünyamın içinde kalırım. Eğer küçük bir çocuksam, bu hareketle büyümeye ve yetişkin olmaya dair duyduğum korkuyu ifade ederim. Eğer **parmağımı ya da parmaklarımı damağıma bastırıyorsam** bu babama, babamın varlığına ve korumasına ihtiyaç duyduğum anlamına gelir. Eğer parmağımı **dilimin altına**, ön dişlerimin arkasına yerleştiriyorsam bu, annemin varlığına ve şefkatine ihtiyaç duyduğumu gösterir. Bu durumda kendimle ilgilenerek ve kendimi mutlu ederek, içsel güven duygumu güçlendirmem gerekir.

Hissettiklerimi ifade etmeyi, diğer insanlara doğru adım atmak için çaba göstermeyi ve ihtiyaç duyduğumda yardım istemeyi kabul ediyorum ↓♥. Güç bulmak için **başparmağımdan** medet ummak yerine, içsel gücüme güveniyorum ve sürekli bir şekilde korunduğumu kabul ediyorum ↓♥.

BAŞPARMAK *Bkz: PARMAKLAR — BAŞPARMAK*

BAYGINLIK YA DA BİLİNÇ KAYBI *Ayrıca bkz: BEYİN — SENKOP, KOMA*

Baygınlık değişen sürelerde yaşanan geçici **bilinç kaybıdır**. Baygınlığın süresi birkaç saniye ile yarım saat arasında değişebilir. Eğer tam, şiddetli ve kısa süreli bir **bilinç kaybı** geçirirsem, buna **senkop** adı verilir. Eğer **bilinç kaybı** çok daha uzun bir zaman dilimine yayılırsa, bahsettiğimiz şey **koma** olur.

Her halükârda, **bilinç kaybı gerçeklikten kaçmamı sağlar**. Kendimi çok yorgun hissederim, direncimin azaldığını görürüm ve bir anlığına hayatta geri çekilirim. Hayatımdaki olaylarla yüzleşmeyi ya da bu olayların sorumluluğunu üstlenmeyi beceremem. Sırayla **korku, kaygı, cesaretsizlik** ve **çaresizlik** duyguları arasında gider gelirim. Güç kaybetmekten ve belli kişi veya durumlarla başa çıkamamaktan korkarım. Buradaymış gibi görünürüm ama aslında aklım aynı anda ***bambaşka*** bir yerdedir. Her şeyi ***çabucak*** yapmaya eğilim gösteririm. Bir işe hep 1-0 mağlup başladığımı hissederim. Hayatın beni desteklemediği ve beslemediği izlenimine kapılırım. Bir şeylere takılıp kaldığımda, içimdeki tüm enerjiyi ve gücü bloke ederim. Hayatımın değişmesine ihtiyacım vardır.

Geçmişe ve eski fikirlere takılı kalmaktan vazgeçmeyi kabul ediyorum ↓♥. Hayatın bildiği gibi akmasına izin veriyorum. Dünyaya güvenmeyi kabul ediyorum↓♥ çünkü bu dünyadaki her şey benim gelişimimi desteklemek için var!

BEBEK DÜŞÜRMEK *Bkz: DOĞUM YAPMAK — DÜŞÜK*

BECHTEREW HASTALIĞI (ANKİLOZAN, SPONDİLİT)

Bechterew hastalığı[5] bir travmanın ardından ortaya çıkan romatizmal ağrıdır.

Bu hastalık düşünce şeklimdeki sertlikten ve esneksizlikten kaynaklanır. Çok fazla yer kaplayan egomu bir kenara koyarım.

Sevgi karşısında kendime daha esnek davranmayı, hayatın getirdiklerine güvenmeyi kabul ediyorum ↓♥.

BEN *Bkz: CİLT — MALİGN MELANOM*

BEN HAKLIYIM...

Eğer sürekli "**ben haklıyım**" şeklinde bir tavır sergiliyorsam, kendime şu soruyu sormalıyım: "Diğer insanların fikirlerine neden bu kadar kapalıyım? Kendimi nelerden korumak istiyorum?" Bu tavrım etrafımdaki insanların karşımda sessiz kalmasına, araya mesafe koymasına, beni rencide etmemek için fazladan çaba göstermesine neden olabilir; hatta insanlar sonunda benim **HASTA** olduğumu düşünme raddesine bile gelebilirler. İşte "ben haklıyım" derken bunun **farkına varmam** gerekir. Mantık çağının yedi yaş civarında başladığı söylenir: "Bir tarafım mantıksal açıdan hâlâ çocuk kalmış olabilir mi?"

Diğer insanları dinlemeyi kabul ederek ↓♥, kendime fikir değiştirme fırsatı tanıyarak ve başkalarının da değerli fikirlere sahip olabileceğinin **farkına vararak**; karşılıklı saygı ve paylaşım açısından sevgi, açıklık ve özgürlük seviyemi yükseltiyorum.

BEN KANSERİ *Bkz: CİLT — MALİGN MELANOM*

---

5 **Bechterew/ Behterev** (Vladimir Mikaiyloviç): (1857-1927) I. Pavlov'la iş birliği içinde çalışan isimlerden biridir. 1893 yılında kendi adını taşıyan hastalığı tanımladı. 1904 yılında piramidal yoldaki bozulmayı işaret eden "farinjiyal refleksi" önerdi. Beyin ve omurilikteki iletim üzerine bir inceleme kaleme aldı. Ayrıca işitme yolundaki "**Bechterew** çekirdeğinin" de kendisinin adını taşıdığını biliyoruz.

BERELER *Bkz: CİLT — MORLUKLAR*

BESİN ZEHİRLENMESİ

Zehirlenme ya da **intoksikasyon** vücuda zehirli bir madde girdiğinde ortaya çıkar; ardından bir dizi fiziksel rahatsızlık meydana gelir.

Bir **zehirlenme** vakası karşısında, **kimin ya da neyin varoluşumu zehirlediğine** bakmam gerekir. **Zehirlenmeye** sebep olan besin aynı zamanda düşüncelerimin yansımasıdır. Zira aynı besini alan diğer kişiler arasında **zehirlenmeyenler** de olabilir. Bu noktada beni fazlasıyla rahatsız eden kişinin veya durumun **farkına varmam** gerekir. Bir **zehirlenme** vakası yaşadığımda, kime veya neye bilendiğimi; söz konusu kişiye ya da duruma karşı hangi **zehirli düşünceleri** beslediğimi anlamaya çalışmalıyım. Varoluşumu **zehirleyen** şey ne? Bu durumdan çıkarmam gereken ders ne? Neden bu kadar kaderciyim? Bir **besin zehirlenmesi** vakası yapay tarafıma **ışık** tutar: Sadece rol yaparım. Diğer insanların değerlerini benimserim, böylece bir deprem dalgası yaratmaktan kurtulmuş olurum. Otorite ya da sosyal kurallar varoluşumu **zehirliyor** olabilir. Hayatımın bir alanında kendimi hapisteymiş gibi hissederim. Kelimelerin ağırlığının ve neler içerdiğinin **farkına** varmalı, kendime ifade ettiklerimde ne kadar ileri gidebildiğimi sormalıyım.

"Zehirli durumu" en basit haliyle ifade ederek azaltmayı ve tek kelimeyle özetlemeyi kabul ediyorum ↓♥: üzüntü, hayal kırıklığı, kıskançlık vs. Kabul ↓♥ etmediğim her şey hayatıma geri geldiği ve ben kabul edene ↓♥ kadar kuvvetini daha da arttığı için kendimi açıyorum; burada ve şu anda söz konusu durumu tüm kalbimle ♥ kabul ediyorum ↓♥. Sonra bu kişinin ya da olayın kendimi aşmama ve ileri doğru hareket etmeme yardımcı olduğunun **farkına varıyorum**. Tüm zehirlerin; bana uygun olmayan tüm davranışların, hareketlerin ve duyguların benden çıkıp gitmesine izin veriyorum. Gerçeklik ve sadelik içinde, hayatımın kontrolünü yeniden ele alıyorum.

BEYİN (GENEL)

Beyin enerji üretim istasyonudur, muhteşem insan sistemindeki tüm bilgileri işleme sokan merkezî birimdir. Tek başına otuz milyar nörona sahiptir ve bu nöronların her birinin kendine özel bir gücü vardır.

Beyin özerkliğime ve hayatım üzerindeki kontrole gönderme yapan komuta merkezidir. **Beyin**; yedinci çakra ya da enerji merkeziyle (taç çakra) ve **beyin** epifizi olarak adlandırılan pineal bezle bağlantılıdır. İki farklı hemisfere (yarım küreye) sahiptir. **Sağ hemisfer** yani Çin felsefesindeki yin[6] dişi tarafı (içe dönük), yaratıcılığı, olayların bütünlüğünü (etraflı bakış açısı), sezgileri, algıyı

6 **Yin:** Çin tıbbında duygusal ya da feminen enerjiye verilen isimdir. Mantıklı ya da maskülen enerjiye ise yang adı verilir.

ve sanatı temsil eder; **alıcı** olan hemisferdir. Deneyimleri, olayların "niçin"lerini, duyguları, hisleri ve iç dünya algılarını yönetir. Deneyimlenen olaylarla beslenir. Öz farkındalığa yöneliktir. **Sol hemisfer** yani yang; beynin **veren,** "hükmeden" ve her şeyi analiz eden dışa dönük, agresif, mantıklı, akılcı tarafıdır. Dış dünya algılarıyla, kavramlarla, kelimelerle, rakamlarla ve düşüncelerle bağlantılıdır. "Nasıl"ları yönetir ve detaylı planlar üzerinde çalışır. Elde edilen bilgilerle beslenir. Zamana, olaylara ve teknik bilgilere yöneliktir. Bu hemisferlerden her biri vücudun aksi yönünü kontrol eder; yani sağ hemisfer vücudun sol tarafı, sol yarımküre vücudunun sağ tarafı üzerinde kontrol sahibidir. Ters tarafa doğru çapraz yapan sinir lifleri omurilik soğanında (boynun üzerinde) yer alır ve omurilik boyunca aşağı iner. Beyninin sol tarafında serebrovasküler olay meydana gelen insanların sağ taraflarına felç inmesinin sebebi budur (bkz: SVO). Bir başka çapraz nokta ise gözün optik sinirlerinin seviyesinde, iki kaşın arasında yani burun kökünde yer alan üçüncü göz çakrasında bulunur. Dengeli bir gelişim her iki hemisferin de genel işlevine saygı göstermelidir.

Beyin düşünceleri, bilgiyi, ÜST BENLİĞİMİ, evrenin merkezini, kutsallığın tüm formlarının tanımını temsil eden organdır. Sokrates'in dediği gibi: *"Kendini tanı, o zaman başkalarını ve evreni de tanıyacaksın."*

BEYİN HASTALIKLARI

Beyinle ilgili sorunlar, yaşadığım her şeyi kafamla ve mantıklı tarafımla (sol yarımküre) **anlamaya** çalışma eğiliminde olduğumu gösterir. Temas halinde olmaktan korktuğum duygularımı (sağ yarımküre) bir kenara iterim ve kendimi bu duyguların faydasız olduğuna ya da faydadan çok zarar getireceğine ikna etmeye çalışırım. Katı bir düşünce şekli geliştirdiğim için, her zaman ve her yerde haklı konumunda olmak isterim! Önüme sunulan yeni bilgi ve ögeler vardır ama ben bunların üzerine düşünmek istemem. Kendimi ***beceriksiz*** hissedebilir, ***kafa karışıklığı*** yaşayabilirim. Dolayısıyla fikir değiştirmek ve hata yaptığımı kabul etmek ↓♥ benim için son derece zordur. **Beyin embolisi** üzerine kafa yorduğum bir durumun beni esir aldığı hissine kapıldığımı; ne pahasına olursa olsun, hayatı terk etmek anlamına gelse bile, bu esaretten kaçmak istediğimi gösterir.

Yetişkin olma durumuyla ilgili ortaya koyduğum aşırılığı, ciddi ve mantıklı tarafımı bir kenara bırakıyorum; gülmeyi ve eğlenmeyi seven, naifliği ve öğrenme isteği ile ışıl ışıl parlayan "çocuksu" tarafımı keşfetmeyi kabul ediyorum↓♥.

BEYİN — ADAMS—STOKES SENDROMU *Ayrıca bkz: BEYİN — EPİLEPSİ, BEYİN — SENKOP, VERTİGO*

Adams—Stokes sendromu[7] serebral irrigasyonun ani düşüşüne bağlı olarak ortaya çıkan nörolojik bir olaydır.

---

7 Adams-Stokes: Bu sendromu bilimsel olarak ilk defa 1827 yılında Robert Adams tanımladı; bunu 1854 yılında William Stokes'un yaptığı tanım takip etti.

Bu hastalıkta **kalp** ♥ atışlarının yavaşladığını göz önünde bulundurarak, kendime başa çıkamadığımı düşündüğüm için kaçmak istediğim durumun ne olduğunu sormalıyım. Üzüntüm çok büyük, çok derindir. Bazı acı verici hatıralara takılıp kalırım. Neşeli anları hissetmek benim için çok zordur çünkü bitmeyen bir yas söz konusudur (duygusal veya profesyonel olarak). Üzüntüleri çok çabuk depolarım; inatçı bir tavır sergilerim ve kendimi serbest bırakmak istemem. Başka bir şeye geçiş yapmamı sağlayabilecek süreyi ileri bir zamana ertelerim ama bilinmezlikten korkarım.

Bu üzüntüyü akla uygun hale getirmekten vazgeçiyorum ve söz konusu durumla ilgili yas tuttuğumu kabul ediyorum ↓♥. Kontrol edemediğim ve bana zararlı olan her şeyi bırakmayı kabul ediyorum ↓♥. Dikkatimi hayattaki güzel şeylere odaklıyorum. Geçmişin arkamda kaldığını kabul etmek ↓♥ için zihnimi açıyorum ve geçmiş deneyimlerimden nasıl ders çıkaracağımı bilerek ileri doğru yürümeyi seçiyorum. Kişisel tarihimle barış imzalıyorum. Hayatın içimde ve her bir nöronumda akmasına izin veriyorum. Yeni deneyimlere açık kalmayı kabul ediyorum↓♥. Çünkü yeni deneyimler paylaşımı, neşeyi, mutluluğu ve sevgi alışverişini keşfetmemi sağlayacak!

BEYİN — APOPLEKSİ *Ayrıca bkz: BEYİN— SEREBROVASKÜLER OLAY (SVO), BEYİN — SENKOP, KAN — HEMORAJİ*

Apopleksi (ya da **serebral atak**) yaygın kullanılan bir terimdir ve **parankimal kanamaya** gönderme yapar. **Apopleksi** tüm **beyin** fonksiyonlarının aniden ve neredeyse tamamen durmasıdır, dolaşımın ve solunumun devam ettiği ancak ani bilinç ve serbest hareket kaybının yaşandığı bir hastalıktır. Genelde beyin kanamasından kaynaklanır.

Apopleksi krizi **hayata ve değişime direnme** ihtiyacımın, hayatımın ve benliğimin pek çok yönünü **ret** ve **inkâr** edişimin bir göstergesidir. Kendimi çok kararsız hissederim ve hayatımda değişiklik yapmakta tereddüt ederim. Hayat neşemin sembolü olan kan **beynimin** bir kısmını düzgün bir şekilde yıkayamaz. Bu kısım çalışmayı bırakır ve felç meydana gelir. Bir **apopleksi krizi** esnasında, beni öfkelendiren şeyleri kelimelerle ya da hareketlerle ifade edemem. Endişelenirim ve kafam karışır. Başkaları için her şeyi çözmek ve kontrol etmek isterim. Başkalarının hayatlarına müdahale ederim. Çok şey yapmak isteyerek sınırlarımı aşarım. Bu şekilde davranarak tüm dikkatimi başkalarının üzerine çevirir, kendimi unuturum. Kendimden kaçarım. Bu yüzden diğer insanların kişisel hayatıma müdahale etmesini (tıpkı benim onlara yaptığım gibi) reddederim. **Apopleksi krizi** genelde yaşlandığımda ortaya çıkar; yaşlanmaktan korktuğumu, ailemden alacağım maddi ve duygusal destekle ilgili güvensizlik yaşadığımı gösterir. Eğer hayata direnirsem, vazgeçmeye ve kapalı kalmaya karar veririm. Ölmeyi tercih ederim: Böylesi daha kolaydır, yok olmak

tek kurtuluşumdur. Bu bir yenilgidir! Bu felç hali yaşam enerjimi ve yaratıcı potansiyelimi ifade etmemi engeller. Artık aktivitelerim sınırlıdır.

Hayatımı besleyen neşeyi geri kazanmak istiyorsam, kendimi sezgilere ve **sevgiye** açmayı kabul ediyorum↓♥. Hissettiklerimi daha fazla ifade etmeyi kabul ediyorum↓♥. Hayata daha çok güvenmeye başlıyorum. Dikkatimi değerlerime ve niteliklerime odaklıyorum. Bu hayatın içimde büyümesine izin veriyorum. Etrafıma huzur, **sevgi** ve refah yayıyor; özgürlük ve saygı çerçevesinde kalarak diğer insanların kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı oluyorum.

BEYİN — CREUTZFELDT—JAKOB HASTALIĞI YA DA DELİ DANA HASTALIĞI

Creutzfeldt—Jakob hastalığı birkaç ay içinde öldürücü boyuta gelen, çok ciddi serabral bir hastalıktır. Genelde elli ve üzeri yaşlardaki insanları etkiler, büyük bir nörolojik bozuklukla birlikte klinik bir demans tablosu çizer. İnsanlarda çok nadir görülen bulaşıcı bir hastalıktır: Bulaşıcı süngerimsi ensefalopatiden bahsediyoruz. Bir demans durumu ya da kişinin "entelektüel" ve kognitif (bilişsel) fonksiyonlarında bir bozukluk söz konusudur. Hastalıklı ineklerin etlerinin yenmesiyle bulaşan, **deli dana hastalığı** olarak adlandırılan ve prion denilen enfeksiyöz yani bulaşıcı partiküllerin neden olduğu enfeksiyonla benzerlikler taşır.

Bu hastalık hayatımı sorguladığımda kendini gösterir: "Kafamı nereye vereceğimi" bir türlü bilemem. Hayatımı bir robot gibi yüzeysel bir düzlemde yaşarım. Her şeyin düzenli ve sürprizsiz olması hoşuma gider. Acı çekmekten ve acının her türlü formundan kaçınırım. İnsanlarla ve duygularımla arama mesafe koymayı tercih ederim. Bununla birlikte kapasitelerimi ve tüm yaratıcı potansiyelimi de rafa kaldırırım. Benim için rahatsız edici olan bir gerçekten kaçarım. Yıllar içinde hayata karşı bir ilgisizlik oluşur. Bu tarz bir işleyişten hâlâ memnun muyum? Hayat bana daha fazlasını vermeye çalışıyor ama ben bunu hak etmediğimi düşünerek kapılarımı mı kapatıyorum? İçinde yaşadığım yoksunluk ve yüzeysellik hayatımı rahatsız bir yere dönüştürür. Bir unvanın, bir ofisin, bir kitabın, aşırıya kaçtığım bir sporun arkasına saklanırım. İstediğimi elde etmek için zalimce bir tavır takınmakta tereddüt etmem. Küçük bir "***yamyama***" dönüşürüm ve bazı insanlara verdiğim zararlara kayıtsızlıkla yaklaşırım. Hayata tamamen dâhil olmayı reddederim. İncitilmekten korktuğum için, insanlarla temas kurmaktan kaçınırım. Duygularımla ve etrafımdaki insanlarla eksik iletişim kurarım. Hayatın dışında kalıp "uyumayı" tercih ederim, bunu takiben **beynim** de aynı şeyi yapar.

Kendimi ve dünyanın geri kalanını reddetmek yerine, etrafımı saran evrenle temasa ve iletişime geçmeyi kabul ediyorum↓♥. Mümkün olduğu kadar çok deneyim yaşamak için duyularımın gelişmesine izin vermeyi kabul ediyorum↓♥. Açığa çıkacak duygu ne olursa olsun, sürekli bir şekilde korunduğumu

biliyorum. Yaşam sevincinin vücudumun her bir hücresine, özellikle de **beynimdeki** hücrelere yerleşmesine izin veriyorum. Kaçış mekanizmalarımı bir kenara bırakıyor, hayatı ve hayatın bana sunduğu tüm deneyimleri kucaklıyorum. Tam potansiyelimi kabul ederek↓♥, gerçek değerimi keşfediyorum; böylece kişisel tatmin yolunda her şeyi neşe ve motivasyonla yapabiliyorum.

BEYİN — DENGE KAYBI YA DA BAŞ DÖNMELERİ

Fiziksel seviyede **denge**, vücudumdaki ağırlığın dağılımı ile korunur ve bir taraftan diğer tarafa devrilmeden hareket etmemi sağlar. Denge kontrolü labirentte, iç kulak seviyesinde gerçekleşir. Beyin ise görsel sistemin, proprioseptif[8] sistemin, iç kulaktaki vestibuler sistemin ve özellikle de tüm bunları birleştiren **beyinciğin** yardımıyla hareketleri komuta eder.

Beynim olaylar ya da durumlar tarafından zorlandığını ya da bastırıldığını hissettiğinde, aynı anda birden fazla yöne gitmeye çalışır ve **dengesini kaybeder.** Düşüncelerim dağılır ve düzgün şekilde düşünemem. **Denge kaybı** ya da **baş dönmesi** bazen **hipoglisemi**[9] ile de alakalı olabilir: Hayatımda dinginlik eksiktir. Bu kaçış çok hızlı gelişim gösterdiğini hissettiğim bir insanla ya da bir durumla ilgili olabilir. Vertigo nöbetleri gerçeklik benim açımdan bunaltıcı hale geldiğinde ortaya çıkar çünkü yeteri kadar karşılanmayan beklentilerimin bir sonucu olarak gün yüzüne çıkan yanlış düşüncelere sarılırım. Ardından da denge ve uyum duygumu kaybederim. Ayırt etme duygum bundan etkilenir ve ben hayatımın "altüst olduğunu" hissederim. Baş dönmesi **hipoglisemi** (düşük kan şekeri), **hipotansiyon** (düşük kan basıncı), **kalp ♥ atışlarının yavaşlaması,** bir kulak sorunu ya da böbrek enerjisindeki yetersizlik gibi pek çok farklı fiziksel sebepten kaynaklanabilse de, bu rahatsızlık **kaçış** ile bağlantılıdır. Gerçek şu ki zorlandığımı hissettiğimde, bilinçli veya bilinçsiz, başımı döndürmeye çalışırım çünkü yaşadıklarımı ancak bu şekilde unutabilirim. Enerjim darmadağın olmuş durumdadır ki bu da bana artık hayatım üzerinde herhangi güç sahibi olmadığımı hissettirir. Dolambaçlı bir yola girmek isterim ama bu yolun sonunda beni korkutan şeyle yüzleşmek zorunda kalacağımı bilirim. **Labirentit** o an için ikincil derecede önemli olan detayların, görevlerin ya da aktivitelerin arasında kendimi kaybettiğimin bir göstergesidir. Artık hayatımı tüm açıklığıyla görmekte zorluk çekerim ve kendimi bir labirentin içindeymiş gibi hissederim. Bir tarafım ansızın karşıma çıkan değişimlere direnir. Kendimi artık durmanın, hatta yavaşlamanın bile mümkün olmadığı bir durumun içinde bulurum. Söz konusu durumu daha fazla kontrol edemem ve hissettiğim endişe daha da artar. Belirsizlik beni paralize eder. Şüphe kişilere ya da nesnelere yapışıp kalmama sebep olur. Duygularımı bastırırım, bu da beni yüzeysel bir şekilde yaşamaya iter.

8 **Proprioseptif sistem:** Eklemler, kas tonusu ve eklemlerin konumu hakkında bilgi veren hassas mikroskobik alıcılardan oluşur.

9 **Hipoglisemi:** Düşük kan şekeri (bkz: KAN — HİPOGLİSEMİ).

Aynı anda birçok yöne gittiğimin **farkına varmayı** kabul ediyor ↓♥, **dengemi** yeniden kazanmak için ihtiyacım olan zamanı kendime tanıyorum. Vücudumun bana gönderdiği mesajları dinliyor; dingin kalmayı ve kendime zaman ayırmayı kabul ediyorum↓♥. Hayatımdaki güzelliklerin tadını çıkartıyorum. Önceliklerimi açık bir şekilde tanımlıyorum ve tercihlerimi inançla açıklıyorum. Hayatımın sahibi olduğumu bilerek ilerlemeye devam ediyorum. Artık başkalarının, özellikle de ailemin onayını beklemek zorunda değilim. Farklı ve mutlu olmayı hak ettiğimi kabul ediyorum↓♥. Hayatıma **sevgiyi** ve neşeyi dâhil etmek için kalbimi ♥ açıyorum.

BEYİN — ENSEFALİT

Ensefal beyni, beyinciği ve beyin sapını kapsar. **Ensefal** tüm organizmayı kontrol eden sinir sisteminin en yüksek kısmıdır.

Ensefal bireyselliğimin en yüksek seviyesini temsil eder. Genel olarak başım da bireyselliğimi simgeler ancak **ensefalin** temsil ettiği şey iç bireyselliğimdir. **Ensefal** seviyesinde iltihaplı bir hastalık çıktığında, buna **ensefalit** nedir (1916–1920 yılları arasında görülen İspanyol gribi salgını efsanedir). Bu hastalık kim olduğuma dair yaşadığım öfkeye karşılık gelir. Hayatın önüme sunduğu değişimlere verdiğim cevap "hayır"dır. Bireyselliğimi ve kim olduğumla ilgili deneyimlerimi yitirmekten korkarım. Hem kendi kontrolümü hem de başıma gelenlerin ve gelme ihtimali olanların kontrolünü kaybetmekten endişelenirim. Kendimi ifade ederken kısıtlandığımı hissederim. Hayatımı analiz edemediğimde yetersiz olduğum izlenimine kapılırım ve her şey bulanıklaşır.

Kendimi kendime dair yeni özelliklere açmayı ve hayata güvenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Bu yeni özellikleri keşfedebilmek için sertliğin yerine esneklik, belli konularda çizdiğim sert çerçevelerin yerine açıklık koyuyorum. Kendime ihtiyacım olan **sevgiyi** ve anlayışı veriyorum; iç huzurun içime yerleşmesine izin veriyorum.

BEYİN — EPİLEPSİ

Epilepsi, beyin hücreleri arasındaki zayıf iletişim ve hipereksitabilite yüzünden meydana gelir. Sonuçta ortaya çıkan sinirsel akış bir yük oluşturur ve **beynin** diğer kısımlarına saldıran şok dalgalarının oluşumuna neden olur. Epilepsi krizleri farklı yoğunluklarda yaşanabilir.

Eğer birkaç saniyeliğine ani bilinç kaybı yaşıyorsam, buna **petit-mal** yani küçük nöbet adı verilir. Bu bana sorumluluklarımı çok büyük bulduğum için bir durumdan kaçmak istediğimi gösterir. Bu durum büyük bir endişe ve sabırsızlık yaşamama sebep olur. **Beynim** aşırı derecede ısınır çünkü hayatı anlık yaşamak yerine, tüm dikkatimi mantıklı tarafıma odaklarım. Duygularımdan kopuk hale gelirim ve bu kopuk duygularla nasıl başa çıkacağımı bilemem. Bir **epilepsi krizi** aleyhime dönen büyük bir şiddete ışık tutar; kendimi ciddi şe-

kilde yargılama ve cezalandırma eğiliminde olduğumu gösterir. Eğer bilincimi tamamen kaybediyorsam ve beş ila on dakikalık güçlü kasılmalar yaşıyorsam, buna **grand-mal** yani büyük nöbet adı verilir. Böyle bir durumu deneyimlememin sebebi hayatın bana yalnızca reddedilme, şiddet, öfke ve umutsuzluk getirdiğine inanmamdır. Her zaman savaşmak zorunda olduğumu ve eziyet gördüğümü hissederim. İçimde yükselen agresif duygu yüzünden kendimi suçlu hisseder ve bu duyguyu bastırırım. Sadece bu duyguyu değil; ifade edilmek isteyen tüm duygularımı bastırırım. Kuşkularım kafamın içini karmakarışık fikirlerle doldurur. Bu, hayatıma büyük bir istikrarsızlık getirir. Bir hapishanede yaşadığım izlenimine kapılır, etrafımdaki insanlara boyun eğmek zorunda kaldığımı hissederim ki bu, özgürlüğüme bir saldırı niteliği taşır. Kendimi benden daha büyük birinin veya bir durumun ***boyunduruğu*** altında hissederim. Bazen hiç tanımadığım bir düşmanla savaşmak zorunda kalırım! O kadar çok direnirim ki vücudum belli bir noktada bu duygu ve hayal kırıklığı yükünü serbest bırakmaya mecbur kalır. Bana komutlarım üzerindeki kontrolü kaybettirecek kadar yoğun bir endişe yaşarım. Benim olan birini veya bir şeyi kaybetmekten korkarım, birilerinin beni onlardan koparacağından kaygılanırım. Hayatıma bir panik rüzgârı hâkim olur çünkü artık hayatım üzerinde herhangi bir kontrolüm yoktur. Kendimi **bilinç** kaybı yaşayarak korurum. Diğer insanlarla ve toplumla çok zor ilişkiler kurduğumdan, "biraz soluklanmak" için kendimi geçici olarak hepsinden tamamen koparmak isterim. Bu, yaşadığım deneyimle ruhumu saran kapana sıkışmışlık hissi arasında derin bir ikilem yaratır. Kendime ceza vermek ve çok sert davranmak isterim. Sezgilerimi dinlemek ve anı yaşamak yerine kafamın içinde kalırım; önceliği düşüncelerime ve kendimi yapmaya zorladığım şeylere veririm. "Sinirsel devrelerim" aşırı derecede ısınır. Etrafımdaki insanları o kadar çok kontrol etmek isterim ki vücudum kontrolden çıkar; bunun sebebi sadece kendim üzerinde böyle bir egemenlik kurabileceğimin farkına varmamı sağlamaktır. Hayattan alacağımı aldığımı, bundan sonrasının çok fazla çaba gerektireceğini düşünürüm. Bana acı çektirmeye ısrarla devam eden bu hayatı reddederim. Kendi içime kapanarak duyarsızlaşmak isterim. Beni kışkırtan şey genelde umutsuzluk veya öfkedir. Hem hayatın bana belli bir şiddet getirmesine izin verir hem de aynı hayat tarafından eziyet gördüğümü hissederim. Kendimi çok ciddi şekilde inkâr ederim ve bu inkâr bir bireysellik çatışması ile sonuçlanır. **Epilepsi krizi** esnasında vücudum bu yaraları protesto etmek için kaskatı kesilir; kasılmalar uzun zamandır bastırdığım öfkeyi, kızgınlığı ve agresifliği serbest bırakmama izin veren güçlü dalgalar gibi vücuduma vurur. Kendimi içimdeki bu yoğun duygulara bırakmaktan başka seçeneğim yoktur. Çok fazla acı çekmeme sebep olan bu durumlardan kaçmak için bilinç kaybına sığınırım çünkü mutsuz, acılarla dolu ve korku içinde bir yaşam sürerim. Bu noktada zihnimin herhangi bir kontrol gücü yoktur. Kendimi bir hayaletle savaşıyormuş gibi hissederim. **Epilepsi krizi** esnasında ortaya çıkan hareketleri gözlemlediğimde, bunların daha önce kelimelerle ya da harekelerle göstermediğim ya da gösteremediğim

duyguları ifade ettiğini görürüm. Bu, bir özgür kalma anı gibidir. Dolayısıyla **epilepsi** etrafımdaki insanlara **sevgiye** ve ilgiye çok ihtiyacım olduğunu söyler. **Epilepsinin** en derin sebebi genelde çocukluğun ilk zamanlarına, hatta hamilelik dönemine kadar gider: Küçük bir çocukken büyük bir suçluluk duygusu hissederim, bu duygu beni tüm hayatım boyunca takip eder ve ben hayatımı gündelik bir savaştan ibaret görürüm. Ayrıca hayatımda bir istismar (cinsel ya da diğer) ya da istismar olarak algıladığım bir durum; bunun yanı sıra önceden hissettiğim bir inkâr duygusu ya da çocukluğumun ilk dönemlerinde yaşadığım bir **ayrılık** da söz konusu olabilir. Birinden ayrıldığımı hissetmek bana o insanla fiziksel temasın da koptuğunu hatırlatır. Bu ayrılık çok yakın olmak ve birlikte zaman geçirmek istediğim babamla ilgili olabilir. İstediğim gibi haber alamadığım ya da iletişimi kaybettiğim çocuklarımla yaşadığım ayrılık da söz konusu olabilir. Yani bir **epilepsi krizi** daha fazla ilgi çekmek ve üstünlük duygumu pekiştirmek için bir araç haline dönüşebilir. **Epilepsi** sinirsel devreye aşırı yük bindiğinin bir göstergesi olduğundan, bu hastalık bana günlük hayatımda baş etmek zorunda olduğumu hissettiğim şeyin aslında gerektiğinden fazla yer kapladığını gösterir. Aşırı yüklenilmişlik duygusu zihnimde büyüttüğüm (abarttığım) olayların bir sonucu olabilir. Bu abartı her şeyi herkesten daha çok bildiğimi düşünememe sebep olarak, beraberinde bir kibir getirebilir. Aynı zamanda kendimi soyutlamaya ya da ruhani âlemlere büyük bir bağlılık göstermeye meyledebilir; bu şekilde objektif gerçeklik üzerine düşünmekten uzak durabilirim. **Epilepsi** aynı zamanda ölüm, hastalık, birini kaybetme gibi korkuların bir sonucu da olabilir. Motor becerimin verdiği alarm, ilerlememi engellemek ister gibi, bu korkuya eklenir; örneğin bir cenazeye (ölüm) gitmem gerekir ama aslında gitmek istemem. Şu anda herhangi bir şey yapmak benim için imkânsızdır!

İçimde olup biten her şeyin **farkına varıyorum** ve artık çabalarımı sadece olumsuzluklara odaklamaktan vazgeçmeyi kabul ediyorum↓♥. Hayatın bana getirdiği sevgiyi ve güzelliği görmeyi kabul ediyorum↓♥. Vücudum **epilepsi krizleri** aracılığıyla bana uyanmamı ve zihnimdeki hapishanede yaşamayı bırakmamı söylüyor. Kendimi serbest bırakmayı ve hayatımı dolu dolu, anı anına yaşamayı **kabul ediyorum**↓♥. Kontrolü diğerlerine bırakıyorum. Diğer insanlarla paylaşmak istediğim duyguların hepsini özgürlüklerine kavuşturuyorum. Kendi ellerimle inşa ettiğim bu hapishaneden çıkmanın tek yolunun bu olduğunu biliyorum. Gerçeğimi ve hakkım olan yeri bu şekilde bulacağım!

BEYİN — HEMİPLEJİ *Ayrıca bkz: BEYİN — BEYİN APSESİ, BEYİN — SEREBROVASKÜLER OLAY (SVO)*

Hemipleji vücudunun bir tarafının (sağ ya da sol) bir **beyin** lezyonu yüzünden felç olmasıdır. Sevdiğim birinin ("diğer yarımın") ölümü gibi büyük bir duy-

gusal ya da fiziksel şoktan sonra meydana gelebilir. Bu şok genelde çok derin bir umutsuzluk haline ve aşırı hassasiyete sebep olur.

Silahla vurulduğum izlenimine kapılabilirim. Ayrıca bir öfke patlaması da nedenlerden biri olabilir. Örneğin iki ***anne*** tarafından yetiştirilmiş ve bunu hiçbir zaman kabul ↓♥ edememiş olabilirim. Vücudum bana bir tarafımın artık hareket edemediğini ve tamamen güçsüz düştüğünü söyler. Bu, can sıkıcı bir durum karşısında hissettiğim güçsüzlük duygusu mu? Kendimi ortadan ikiye yırtılmış gibi, beni sevdiğim birinden ya da bir şeyden koparmak istiyorlarmış gibi hissederim. Günlük hayatımın zorunluluklarını omuzlayamadığım için sürekli yardıma ihtiyaç duyarım. Her şeyi yarım yaparım ve bu beni rahatsız eder. Bununla birlikte hayatımı da yarım yamalak yaşıyor olabilirim. Vücudumun **hemiplejiden** etkilenen tarafı bana sorunun duygusal (sağ) tarafımda mı yoksa mantıklı (sol) tarafımda mı olduğunu söyler.

Yaralarımı iyileştirmek için kendime zaman tanımayı kabul ediyorum↓♥. Ne kadar zor olursa olsun, her bir deneyimin beni daha bilinçli ve daha güçlü bir insana dönüştüreceğini biliyorum.

BEYİN — HİDROSEFALİ

Hidrosefali beyin kavitelerindeki serebrospinal sıvıda artış görülmesidir.

Sürekli bir biçimde bu dünyada ne kadar yer tuttuğumu sorgularım. Terk edildiğimi ve yalnız kaldığımı düşünür, hatta bazen doğru gezegende olmadığımı hissederim. İçimde çok derin bir mutsuzluk vardır çünkü aslında bu dünyaya hiç gelmemem gerektiği hissine kapılırım. Gerçeklerle yüzleşmek benim için çok zordur. Kendimi çevremle uyumlu hissetmediğim için hayata veda etmek isterim. Yönü olmayan duygularım tıkanmaya devam eder ve "taşma noktasına" gelir.

Duygu ve düşüncelerimin serbest kalmasına izin vermeyi kabul ediyorum↓♥. Bu, vücudumla ve etrafımdaki dünyayla daha fazla temas kurmama yardımcı olacak. Burada bir rolüm olduğuna eminim ve bu rolü keşfedip ortaya koymayı kabul ediyorum↓♥. Neşe içinde, anın keyfini sürüyorum!

BEYİN — HUNTINGTON HASTALIĞI VEYA HUNTINGTON KORESİ *Ayrıca bkz: BEYİN — TİKLER*

Huntington hastalığı,[10] **Huntington koresi** ya da **kalıtsal kore** nadir görülen ve kalıtsal olduğu düşünülen bir hastalıktır; sinir sistemini ve kas kontraksiyonunu etkiler. Genelde 35–50 yaşları arasında ortaya çıkar, düzensiz hareketlere ve ilerleyici zihinsel bozulmaya yol açar. Dürtüsellik, agresiflik ya da depresyon bu hastalığın beraberinde getirdiği zihinsel sıkıntılardır.

10 Huntington (George): Amerikalı doktor (1851-1916). New York'ta yaşadı, Long Island'da çalıştı ve 1872 yılında kore hastalığının kronik ailesel formlarını tanımladı. Heredofamilyal (kalıtsal) kore kendisinin adını taşıyor.

Diğer insanlarla, özellikle de partnerimle olan ilişkimin tamamen koptuğunu hisseder ve kendimi duygusal bir çöle bırakırım. Büyük bir boşluk duygusu yaşarım. Gerçekleştiremeyeceğimi düşündüğüm isteklerin eseri olurum. Kimlik arayışına girerim. Özellikle tek başıma yaşıyorsam, ilişki "avına" çıkarım. Ama bu ilişkiler yüzeyseldir, yüzeysel olarak yaşanır. Diğer insanlar benim için ulaşılamaz bir yerdedir. İsteklerimi karşılamadıkları için onlara kızmaya ve kin beslemeye başlarım. Bir sağa bir sola gider, önümden geçen her şeyin üzerine atlar, her seferinde beni mutlu edecek şeyi bulduğumu düşünürüm. Ama yaşadığım şey bir hayal kırıklığından diğerine koşmaktan başka bir şey değildir.

Burada ve şu anda, kendime dair tüm dizginleri ele almayı kabul ediyorum↓♥. Kendimi, içimdeki duyguları ve hayatımı değiştirmek için elimde tuttuğum gücü tanımayı öğreniyorum. Hedeflerimi gerçekleştirmek için başkalarını beklemek yerine, kendim harekete geçiyorum. Sırtımı başkalarına yaslamayı istemek yerine, içsel gücümle kendime bağlanıyorum. Kendi ritmimle yürüyorum. Duyularıma kulak veriyorum ve hayatımdaki en küçük anın bile tadını çıkarmak için kendime gereken zamanı tanıyorum. Bu, dünyevi hayatla daha iyi temas kurmamı ve çok daha büyük bir dengeye kavuşmamı sağlayacak.

BEYİN — KRONİK BİTKİSEL HAYAT *Ayrıca bkz: KRONİK HASTALIKLAR*

Kronik bitkisel hayat algılanabilir herhangi bir bilinç faaliyetine sahip olmadığım anlamına gelir. Genelde **"bitkisel"** olarak tanımlanan bir durumun içinde yaşarım. Uzun süreli ani kalp ♥ durmasını takiben ya da kraniyal bir travma yüzünden **beyinde** hasar oluşur.

Beyin bireyselliğime karşılık geldiğinden, bilinç dışı bir yerden hayattan kaçmak isteyecek kadar büyük bir korku ya da suçluluk duygusu yaşarım. Projelerimi tamamlama aşamasına getirmekte ve büyük başarılar elde etmekte güçlük geçerim. Gücümün sınırlı olduğunu düşünerek, kendimi adaletsiz bulduğum bu dünyadan "koparma" noktasına gelirim.

Daha büyük bir gerçeklik ve **bilinç** düzlemine kavuşmak için kendimi sakince bu dünyadan ayrılmaya hazırlarken, hâlâ hayatta olduğum gerçeğinin sevdiklerimin bu dünyadan ayrılışımla barışmalarına ve bana sevgilerini ifade etmelerine olanak sağlayacağını biliyor ve kabul ediyorum↓♥.

BEYİN — MENENJİT *Ayrıca bkz: İLTİHAP, BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ, BAŞ*

Menenjit beyni ve omuriliği kaplayan zarın iltihaplanması sonucu, serebrospinal sıvıda enfeksiyon meydana gelmesidir. Bağışıklık sistemindeki zayıflığın ve sistemin kendini korumak konusunda yetersiz kaldığının bir göstergesidir.

Menenjit çok güçlü dış baskılarla mücadele etmek konusunda, özellikle zihinsel düzlemde zayıflık ve yetersizlik gösterdiğimi söyleyerek beni uyarır. Bu, genelde, kendimi korumakta güçlük çekmemden kaynaklanır. Aşırı hassas olduğum için her şeyi çok daha yoğun bir şekilde yaşarım, diğer insanlara

sıradan gelen şeyler beni çok derinden etkiler. Düşüncelerim öyle çok ve öyle dağınıktır ki bir süre sonra **beynime** "baskı yapmaya" başlarlar. Bir konu üzerine çok fazla kafa patlatırım. Bu durum ifade etmeyi başaramadığım tüm öfke ve hayal kırıklıklarına eklenir ve ben kendimi nasıl ***savunacağımı*** bilemez hale gelirim. Bir tarafım yok gibidir, neredeyse ölüdür: Söz konusu olan tüm yaratıcı, aşırı ve hassas tarafımdır. İşte bu tarafımı ya reddeder ya da kendimden ve diğer insanlardan saklarım. Kalabalığın içine dalıp kaybolmak ve görünmez olarak kalmak isterim. Kendimi hapishanede gibi hissederim ama bunu aynada yüzüme bakıp kim olduğumu keşfetmeye tercih ederim. **Kalbimde** ♥ neler olup bittiğini görmek yerine, kafamın içinde kalmayı yeğlerim. Bu, kendimi korumak için bulduğum bir yoldur. Her şeye aşırı hassasiyet gösteririm ve dünyanın tüm sorunlarını omuzlarıma alıp ben çözmek isterim. İşimi kaybedeceğimi düşündüğümde "aklımın yitip gideceğinden" ve "kafamın patlayacağından" korkarım. Küçük bir çocukken, ***annem*** beni çok kuşatır ve korur ama büyüyünce kendimi tek başıma ***savunmak*** zorunda olduğum gerçeğiyle karşı karşıya kalırım. Ayrıca yaşadığım evde **sevginin** inkâr edildiğini ya da o evdeki bir şeyin ya da birinin "sinirlerimi ciddi şekilde zorlandığını" hissetmiş olabilirim. Bu hastalık bana dışarıdan gelen darbelere karşı kendimi savunmak zorunda olduğumu söyler, tamamen kendime karşı sorumlu kalarak başkalarının hareketleri yüzünden suçluluk hissetmemem gerektiği mesajını gönderir. Aksi taktirde **isyan** başlar, öfke ve korku beni ele geçirir. **Beyin** tüm vücuda hükmettiğinden, **menenjit** beni en derin seviyede etkileyen derin bir iç zayıflığa karşılık gelir.

Menenjit vücudumun komuta merkezi olan **beyni** tehlikeye soktuğundan yaşamaya karar vermeyi, kendime dair tüm dizginleri ele almayı, "başımı dik tutmayı", muhteşem deneyimlerle dolu zengin bir hayat sürmemi sağlayacak içsel gücümü serbest bırakmayı kabul etmem ↓♥ şart! Güvenmeyi öğreniyor, **kalbimin** ♥ içindeki hazineleri görmeyi kabul ediyorum↓♥. Uzun zamandır kendime sakladığım duygulara yakından bakıyor ve tümünü serbest bırakmayı kabul ediyorum↓♥. İçimdeki yetenekleri keşfediyorum. Yaratıcı ve sanatsal tarafımla yeniden temas kurarak, **beynimin** "biraz soluklanmasına" izin veriyorum. Böylece dinlenmeye fırsat buluyorum. Ben dinlenince stres seviyem ve iç baskım da azalıyor. Tek cümleyle ifade etmek gerekirse, "ben" olmayı öğreniyorum. Artık hayatımın sahibi yine benim.

BEYİN — PARKINSON[11] HASTALIĞI *Ayrıca bkz: SİNİRLER, TİTREMELER*

Parkinson hastalığı **beyindeki** sinir merkezlerinde, özellikle de hareketleri kontrol eden bölgelerde bozulma meydana gelmesidir. Titremeler ortaya çıkar ve genelde elleri ve başı etkiler.

Beni veya sevdiğim birini tehdit eden bir tehlike gördüğüm veya hissettiğim için; kontrolümü kaybetmeye dair bir korku (ki giderek daha çok kaybederim)

11 Parkinson (James): Kendi adını taşıyan hastalığı tanımlayan İngiliz doktor (1755-1824).

duyduğum için; hayatta daha ileriye gitmemi engelleyen bir güvensizliğin ve yetersizliğin içinde olduğum için titrer ve ***sarsılırım.*** Aynı zamanda güçsüz olduğumu ve en iyi olmakta yetersiz kaldığımı hissederim. Hayatımı çok ***kaotik*** bulur, daha çok istikrara ihtiyaç duyarım ama bu duruma ulaşmak gözüme çok zor gelir. Bir umutsuzluk göstergesi olarak başımı ***sallarım.*** Gelecekten ve yaşamaktan korkarım, "o zaman neden her şeyi sona erdiremeyeyim?" diye düşünürüm. Bir travma, bir istismar ya da bende iz bırakan herhangi başka bir zorluk yaşamış olabilirim. Bu zorluk yüzünden yaşadığım keder, hayal kırıklığı, suç duygusu, öfke ve depresyon beni tükenmişlik duygusuna ve cesaretsizliğe sürükler; bu yüzden de bu zorlukla yüzleşmek ve bu zorluğu çözmek yerine kaçmak isterim. Aldığım ciddi eğitimin ve bu eğitimde göstermek zorunda olduğum performansın beni kısıtladığını hissetmiş olabilirim. Çok ***taşkın*** bir çocukluk geçirmiş olma ihtimalim yüksektir. Eğer sağlığım yerindeyse ve titriyorsam, bunun sebebi genelde özgüven eksikliği yüzünden bir görevi yerine getirememe korkusu ve gerginliğidir. Her zaman en kötüyü düşünüp korkuya kapılırım. Aynı titremeler çok daha sık ve otomatik bir hale gelme noktasına varırsa, bir süre sonra **Parkinson hastalığı** teşhisi ile karşı karşıya kalırım. Eğer teşhis buysa; zamanında bazı şeylerin nasıl yapılacağı ile ilgili pek çok dayatmaya maruz kalmış ve bu yüzden içsel bir sinir yaşamış olabilirim. Ben olmaktan ***alıkonulmuş*** olmam da bu durumda son derece muhtemeldir. Aynı zamanda bir hareketi yapmamak için kendimi tutmak zorunda kaldığım bir durum da söz konusu olabilir. "Sinirlerim tepeme çıktığında" ve ben bu acının ***sona ermesini*** istediğimde, vücudum artık üzerindeki aşırı yükü taşıyamaz hale gelir ve bu aşırı yük vücut içinde kalıcı reaksiyonlara sebep olur.[12] Sanki vücudumu biriktirdiğim bu nefret hareket ettirmektedir. Birilerinin yapmamı yasakladığı bir hareket hayatta olduğumu kanıtlamak için gün yüzüne çıkmak ister. Kendimi park halinde duran ve ilerleyemeyen bir arabanın içinde kalmış gibi hissederim. Olduğum yerde durmak zorunda kalırım ki bu da beni çok öfkelendirir. Mevcut sinirlerin işlevini bozarak, kendimi yavaş yavaş yok ederim. Vücudumun üst tarafındaki uzuvların (kol ve ellerin) motor becerilerindeki güçsüzlük genelde bir insanı veya bir olayı geri püskürtmek istediğim bir durum yüzünden ortaya çıkabileceği gibi; bir şeyi ya da bir insanı ***yakalamak*** ve tutmak istediğim ancak fiziksel ya da psikolojik olarak bunu beceremediğimi hissettiğim bir durumdan da kaynaklanabilir. Bunun ölüme kadar gidebilen çok ciddi sonuçları olabilir. Örneğin eşim fiziksel bedenini terk etme noktasına geldiğinde ve ben onu tüm gücümle tutmak istediğimde bunu yaşayabilirim. Hâlâ başarısızlık hissinin etkisinde olan vücudum kaydettiği bu stresi serbest bırakmaya ihtiyaç duyarak benim "iznim" olmadan hareket etmeye başlar. Eğer **vücudumun alt tarafındaki uzuvlar** bu hastalıktan etkilendiyse (bacaklarım ve ayaklarım), söz konusu kişiyi veya olayı bu uzuvları kullanarak geri püskürtmek ya da geri getirmek

12 Bu hastalığın çoğunlukla doğaları gereği daha YANG olan erkekleri etkilediğini not etmekte fayda var.

istemiş olabilirim. Altında ezildiğimi ve içinden çıkamayacağımı düşündüğüm bu durumdan kaçmak isterim. Her şeyi kontrol etme isteğine eğilimim vardır ve bu hastalık bana başkaları üzerinde kontrol sahibi olamayacağımı gösterir. Hem de daha kendi uzuvlarımı bile kontrol edemezken! Çaresizce başkalarını kontrol etmek isterim. Bu noktada sadece kendi üzerimde böyle bir güce sahip olabileceğimin farkına varmam önemlidir.

Hayata güvenerek ve kendime yaşamayı hak ettiğimi söyleyerek tüm dizginleri ele almayı kabul ediyorum↓♥. Başkalarının hayatlarını değil, KENDİ hayatımı nasıl kontrol edeceğimi öğrenmeyi kabul ediyorum↓♥. **Sevginin** bana rehberlik etmesine izin veriyorum. Diğer insanları serbest bırakmak ise çok daha kolay. Başkalarına bir şeyleri kanıtlamaya çalışmak yerine, kendi iç evrenimi yıllar boyunca biriktirdiğim tüm duygularla birlikte dünyanın geri kalanına göstermeyi kabul ediyorum↓♥. Ben benim, bu benim çocuk **kalbim** ♥! Artık hayatı anlık olarak yaşıyorum.

BEYİN — SENKOP

Senkop kısa süreli, tam ama geri döndürülebilir **bilinç** kaybı ile teşhis edilir. **Bilinç** kaybı **beyne** yeterli oksijen gitmediği için yaşanır. Her zaman değilse de bazen kalp ♥ durmasının bir sonucu olabilir. Bir çeşit asfeksiden kaynaklanabilir ya da duygusal bir şok sonrası **beyne** çok az kan, dolayısıyla da çok az oksijen bırakarak genişleyen kan damarlarıyla bağlantılı olabilir.

Ruhum kısa bir anlığına vücudumu terk eder. Kendi içime çekilmeyi ve kendimi fiziksel dünyadan koparmayı seçmiş olabilirim: Belli bir durumla nasıl yüzleşeceğimi bilemez hale gelir ve isyan ederim. Bu durumdan kurtulmaya dair umudumu tamamen yitirdiğimi hissederim. Kendimi hayattan geri çekmek isterim çünkü olan biten her şey artık bana çok fazla gelmektedir. İç sesimin söylediklerini dinlemek yerine, başkalarının benden beklentilerini önemsemeyi ve onların peşinden gitmeyi tercih ederim. **Senkop** "uyanmam" ve bana gerçekten keyif veren şeyleri yapmam gerektiğinin bir işaretidir. Elbette bu uyanış bir yogininkiyle[13] kıyaslanamaz çünkü bir yogi hareket, ritim ve nefes uyumuyla ruhunu tüm bedensel baskılardan arındırmayı hedefleyen bir disiplinin efendisidir.

Fiziksel vücudumu terk edip gitmeme neden olan durumun **farkına varmayı** kabul ediyorum↓♥. Hangi endişe, hangi içsel panik duygusu bu durumu ortaya çıkarttı? Her koşulda rehberlik aldığımı ve korunduğumu biliyorum, içimdeki hayatın farkına varmayı kabul ediyorum↓♥. Bu evrendeki yerimi tekrar alıyorum. Artık ciğerlerime derin bir nefes çekebilirim!

13 **Yogi:** Spiritüel gelişimde belli bir evreye ulaşan kişi. Bir yogi meditasyon esnasında değişen sürelerde bilinçli bir şekilde bedenini terk edebilir. Hatta bazı yogiler **kalp** atışlarını yavaşlatabilir ya da durdurabilir, sonrasında ise normale döndürebilir.

BEYİN — SEREBRAL PALSİ (BEYİN FELCİ)

Beyin felci yani **serebral palsi** genelde doğum anında ortaya çıkar ve kendini **beyinde** bir anomali ile gösterir. Serebral doku travmanın doğasına göre kısmen veya tamamen felç olur.

Bir çocuk olarak kendime neden doğduğum andan beri bu **felci** yaşadığımı sorduğumda; bir önceki karmik döngü,[14] kendimi tamamen kapatmama neden olacak kadar şiddetli bazı "doğum öncesi" davranış kalıpları veya deneyimleri, yoğun bir zihinsel travma, ileriye yönelik tüm hareketlerin durması ve gelişimi engellemesi gibi sebepler bulabilirim. Bir anlamda geçmişin, beni büyütmek ve geliştirmek yerine sınırlayan bir yapının mahkûmu olurum. Kendimi bana uygun olmayan bir yolda yürümeye zorlanmış gibi hissedebilirim. Bu noktada anne babamın, toplumun, geçmişteki hataları bir şekilde tamir etmeyi uman ya da ummuş ailemin veya atalarımın benimle ilgili beklentileri söz konusu olabilir. Ailenin "itibarını kurtarabilecek" ya da "destekleyebilecek" kişi benmişim gibi! Böyle bir beklentiyi gerçekten yerine getirebilir miyim? **Serebral palsi** halen tersine çevrilemez bir durum olarak tanımlanır ("halen" diyorum çünkü gelecekteki tıbbi gelişimler öngörülemiyor) ve ben etrafımdaki insanların koşulsuz **sevgi** ve ilgisine rağmen bu durumdan kurtulamam. İyileşme daha çok ruhsal seviyede gerçekleşir.

BEYİN — SEREBROVASKÜLER OLAY (SVO) *Ayrıca bkz: ENFARKTÜS (GENEL), KAN (GENEL), KAN — ARTERLER, KAN — KAN DOLAŞIMI, TANSİYON — HİPERTANSİYON*

Kan dolaşımı ve kan damarları ile bağlantılı bir olaydır. Bir kanamadan kaynaklanır veya arteriyel kaynaklı ya da kalpten ♥ gelen bir pıhtının neden olduğu tıkanıklık yüzünden meydana gelir.

Serebrovasküler olay kendini **sevgi** ile bağlantılı pek çok durumda ortaya çıkarabilir. Bu **olay** tipi dengeye **kesin ve net bir şekilde "hayır"** diyerek verilen çok güçlü bir tepkidir; bana korkunun hayatımın hangi açısında ortaya çıktığını gösteren bir işarettir. Hayatımı yönetmemi sağlayan araçları kaybetmekte olduğumu hissederim. **Hemorajik serebrovasküler olaylarda** bir atardamar patlar ve **beynin** bir kısmında kan sızıntısına neden olur. Aile ya da iş ortamında çok büyük bir gerginlik yaşarım, biriken gerginlik ancak yaşam neşemin (kan) patlamasıyla serbest kalır ki bu da bu durumun içinde yaşadığım tüm üzüntüyü simgeler.

Serebrovasküler olayın, beynin sağ (sezgisel) veya sol (mantıklı) tarafında meydana gelişine bağlı olarak vücudumun bana gönderdiği mesajı daha spesifik bir şekilde tanımlamayı, kendimle barışmayı ve daha hızlı iyileşmeyi

14 **Bir önceki karmik döngü:** Reenkarnasyona inananlar için, bu terim "bir önceki hayatla bağlantılı bir sebepten kaynaklanan" anlamına geliyor.

kabul ediyorum↓♥. Sağlığıma çok daha hızlı şekilde kavuşabilmek adına, sinir hücrelerimin kendilerini yenilemelerini ya da görevi yepyeni bir şekilde paylaştırmalarını sağlamak için gözümde beynimin beyaz ve altın rengi **ışıktan** yapılmış bir sıvının içinde yıkandığını canlandırıyorum.

BEYİN — TİKLER

Ani, tekrarlayıcı, istemsiz hareketler şeklinde tanımlanan **tikler** sinirsel gerginlik bozukluğunun ve beyninde bir dengesizliğin kanıtıdır.

Eğer bir ya da birden **tikim** varsa bu, çok duygusal bir insan olduğumun, içimdeki agresifliği bastırdığımın, küçükken aldığım eğitimi sert ve mükemmeliyetçi olarak algıladığımın bir kanıtıdır. İçimin derinlerindeki endişeyi ve kederi bu şekilde sergilerim. Kendimi çıkmaz bir sokakta, bir duvarın köşesine ***sıkışıp kalmış gibi*** hissettiğim bir durum yaşayabilirim. Zamanım kalmamıştır ve bir tehlike bana doğru yaklaşmaktadır. Bir şeyler patlama noktasındadır (belki de duygularım), bir aile sırrı gün yüzüne çıkmak üzeredir. Eğer bir erkek çocuğuysam, gözümde otoriteyi temsil eden kişinin benden yapmamı istediği hareketlerden etkilenmiş olabilirim. Bu, tik sahibi erkeklerin sayısının kızlara oranla dört kat daha fazla olmasının sebebini açıklar niteliktedir. Kızlar genelde otoriteye karşı daha alıcıdır, dolayısıyla otoriteden daha az etkilenirler. Küçükken yapmaktan alıkonulduğum belli hareketler yüzünden öfkelenmiş olabilirim; bu durumda vücudum bir tepki olarak mevcut anda bana rağmen hareket eder, bir nevi eskiden yapmamın yasak olduğu hareket karşısında isyan başlatır. Birinin önünde saygınlığımı yitirdiğim izlenimine kapılmış da olabilirim ki bu durum özellikle yüzde **tiklerin** oluşmasına sebebiyet verir. Yüzüm tehlikeyi, bana saldıran kişiyi geri püskürtmek ister. Zamanında bir şeye öfkelenmiş, sinirlenmiş ya da *rahatsız edilmiş* olabilirim; şimdi ise beni rahatsız eden şey **tiklerimin** ta kendisidir. Eğer çocukken bana sürekli çenemi kapatmam söylendiyse, **çenemde tikler** oluşur. Birikmiş ve bastırılmış öfke **tikler** aracılığıyla açığa çıkar; **tikler** sessizlikte konuşmak gibidir. Olağandışı **göz kırpma hareketleri** "birinin bana yönelttiği davetkâr bakışların" hatırlatıcısı olabilir ya da birilerinin ilgisini veya bakışını üzerime çekmek istediğim anlamına gelebilir.

Bu durumun **farkında olmayı**, geçmişin duvarlarını yıkmayı ve ihtiyaçlarımı açıkça ifade etmeyi kabul ediyorum↓♥.

BEYİN APSESİ

Sinüslerimden, orta kulağımdan ya da vücudumun herhangi başka bir tarafından gelen bir enfeksiyon **beynime** ulaşıp **apse** oluşumuna sebep olabilir.

Beyin apsesi hayatımın kontrolünü ele almakla ilgili bir öfke yaşadığımı ve özerkliğim üzerindeki kontrolü kaybetmekten korktuğumu gösterir. Hayatımın tüm elementlerini doğru şekilde analiz etmekte zorlanırım çünkü her şey çok hızlı değişir ve ben aynı hızla alev alırım.

Tam potansiyelimi keşfetmeme yardımcı olacak çözümlere doğru ilerlemek için içimdeki kutsal güce güvenmeyi kabul ediyorum↓♥.

BEYİN EMBOLİSİ *Bkz: BEYİN HASTALIKLARI*

BEYİN ENFARKTÜSÜ *Bkz: BEYİN — SEREBROVASKÜLER OLAY*

BEYİN KANAMASI *Bkz: BEYİN — SEREBROVASKÜLER OLAY*

BEYİN SARSINTISI

Kraniyal bir travma esnasında tüm **beynin sarsılması** durumudur ve geçici bir koma hali ile sonuçlanır.

Sarsıntı bir kaçış şeklidir; kendimi durdurarak hayatımda neler olup bittiğini açık bir şekilde gözlemlemenin ani ve doğrudan bir yoludur. **Beyin sarsıntısı** bilinç dışı bir yerden eski fikir ve davranışlara çok fazla takılıp kaldığımın ve eski fikirlerin yenilerle çarpıştığının farkına varmamı sağlar. Aynı zamanda birine veya bir şeye fazlaca bağlanmış da olabilirim, öyle ki hayatımın sorumluluğunu başkalarının ellerine bırakırım. Kendim olmayı değil, kendimi başkalarına göre tanımlamayı tercih ederim. Birine yakın olduğum zaman kendimi güvende hissederim ama bu bağlılık zamanla beni boğmaya başlar çünkü derinlerde bir yerde başkalarının yaşamamı istediği hayatı değil, kendi hayatımı yaşamak isterim. Duygularımdan kaçmak için alkole, uyuşturucuya veya kumara sığınırım ama eninde sonunda gerçekle yüzleşmek zorunda kalırım. Hayatımda sarsıcı bir durum vardır, bir insan ya da o insanın söyledikleri yüzünden kendimi sarsılmış hissederim. Beni üst seviyede etkileyen "sonsuz" bir mücadele söz konusudur. Dolaylı bir şekilde, kendimi biraz durup hayatımı incelemeye ve şimdi hangi yöne doğru ilerlemek istediğimi düşünmeye zorlarım. Önceliklerime dönerim. Aynı zamanda kafam düşüncelerle tıka basa doludur, kendimi darmadağın hissederim ve dünyaya geri dönmeye ihtiyaç duyarım. Altüst olurum ve bir şok meydana gelir. **Beyin sarsıntısı** kafaya alınan bir hasarın ya da kafayı, **beyni** ve zihni "şoka sokan" bir kazanın sonucudur. Vücudum geçici olarak bilinçsiz hale gelir. Hayatımda hangi noktaya ulaştım? Hangi yönde ilerleyeceğim? Zihnim, gerçek bir yönlendirme olmaksızın, aynı anda birden fazla yöne mi dağılıyor?

Şu anda yaşadığım olayları daha uygun ve "gerçekçi" şekilde çözmek için dünyaya ve gerçekliğe geri dönmeyi kabul ediyorum↓♥. Eğer hayatımda olan biten her şeye açık kalmayı kabul edersem↓♥, bir **beyin sarsıntıdan** kaçınmam mümkün hale gelir.

BEYİN TIKANIKLIĞI *Bkz: TIKANIKLIK*

BEYİN TÜMÖRÜ

Tümör, beyindeki anormal hücrelerin aşırı proliferasyonudur.

Bir **tümör bastırılmış duygularımla, yaşadığım derin pişmanlıklarla** ve aleyhime dönen **geçmiş acılarla** bağlantılıdır. Beyin hücrelerinden başlayarak gelişen **primitif tümör**[15] bilgi işleme merkezimin artık **var olmaları için neden bulunmayan** belli fikir, inanç ve zihinsel şemaları hâlâ kaydetmekte olduğu anlamına gelir! **Tümör** bir durumla, **çok sevdiğim** bir insanla ya da bana çok acı çektiren ve hâlâ nefret, kin, korku, öfke ve hayal kırıklığı beslediğim bir konuyla ilgili yaşadığım şiddetli bir şoktan kaynaklanır. Bu duyguları bana değer vermeyen babama karşı besliyor olabilirim. Sürekli kendimi aşmak ve çözümler bulmak zorunda kaldığım için, kafam aşırı derecede ısınır. Eğer **tümör beynimin** üst kısmındaysa, orta kısmındaysa ya da hipofiz bezindeyse, bunun sebebi yaşadığım duygusal bir şok veya spiritüelliğime, sezgilerime vs. dair duyduğum büyük korkudur. **İnatçı** bir tavır sergiler, hayatı görme ve mevcut gerçekliğimle başa çıkma şeklimi değiştirmeyi reddederim. Şu anda burada olmak, hayatı ve hayatın getirdiklerimi kabul etmek ↓♥ benim için derin bir zihinsel çatışmadan ibarettir. Düşüncelerim **sert** ve **donuktur**; içim darmadağındır, yaşadığım durumu değerlendirmekte güçlük çekerim. Havada öylece süzüldüğümü, aslında var olmadığımı hissederim. Genel bir inkâr hali söz konusudur. Entelektüel kapasitemin içinde bulunduğum özel duruma bir çözüm getiremeyecek kadar yetersiz olduğunu düşünürüm: Ne pahasına olursa olsun, kendimi aşmak zorunda olduğumu hissederim! En derindeki ihtiyaçlarımla uyuşmayan ve kutsal isteklerime zıt düşen zihinsel bir enerji taşırım. Vücudum güçlü bir şekilde reaksiyon verir. Sonra birden bazı **beyin** hücrelerinin kontrolsüz üretimi gerçekleşir. Bu kritik ve tehlikeli bir durumdur; eğer bu **tümörü** durdurmak istiyorsam kapalı tutumumu değiştirmem ve **kalbimi** ♥ açmam gerekir.

Hayatımda radikal bir değişim yapmam gerektiğinin **farkına varmam** gerekiyor ve bunu yapmak için en ideal zaman şu an. Kendimi geçmişten ve geçmişin tüm negatifliğinden koparmalı, dikkatimi sadece olumlu şeylere ve hayatımda gerçekten yapmak istediklerime odaklamalıyım. Bugünden itibaren, hayatı çok daha açık ve esnek bir bakış açısıyla görmeyi kabul ediyorum↓♥. Bu, beni hep daha iyiye doğru yönlendirecek sürekli bir dönüşüm. Kişisel güvenim bu hedefe ulaşmamı sağlayacak. İç sesime daha çok kulak vermeyi, hayatı daha içten yaşamayı kabul ediyorum ↓♥ ve zihnimin kontrolünü serbest bırakıyorum.

BEYNİN HEMİSFERLERİ (SAĞ VE SOL) *Bkz: BEYİN [GENEL]*

15 **Kanser (genel)** başlığındaki **"genelleşmiş kanser"** dipnotuna bakabilirsiniz.

BİLİNÇ KAYBI *Bkz: BAYGINLIK*

BİTKİNLİK HALİ *Ayrıca bkz: ASTENİ*

Gücümde genel bir azalma hissettiğimde, kendimi **bitkin** bir halde bulurum. Aynı zamanda **bilincimi** kaybetmek üzere olduğum hissine de kapılabilirim.

Aşırı hassas bir insan olarak bir üzüntü ya da yoğun bir duygu yaşarım. Neler olup bittiğinin **farkında** olmama rağmen orada olmak ya da bir şeyler duymak istemem. "Duygularıma yeniden kavuşmama" yardımcı olması için bir yerlere uzanma ihtiyacı duyarım. Bu **bitkinlik** kendimi nerede konumlandıracağımı tam olarak bilemediğim için bana rahatsızlık veren bir durumdan da kaynaklanabilir. Böyle bir durumda çoğu zamanda aile üyelerimden biri de işin içindedir. Kontrol başka birilerinin elindedir, benim yapabildiğim hiçbir şey olmadığını görür ve kendimi çok çaresiz hissederim. Düşüncelerimi sadece bu durumun üzerine odaklamak halsizliği tetikler, kendimi **bitkin** hissetmeme sebep olur. Aslında bu bir kaçış şeklidir. **Bitkinlik** hayata karşı kayıtsızlığıma ve ilgisizliğime **ışık** tutar. İş ortamında ya da kişisel hayatımda bir rutini yaşarım. Etrafımdaki her şeyden yorulduğumu hissederim.

Tüm cesaretimle ve gücümle, gerçekle yüzleşmeyi kabul ediyorum ↓♥. Kendi yerimi almak ile diğer insanların bu yeri benden almasına izin vermek arasında bir seçim yapmam gerektiğinin **farkındayım**: Bu seçim sadece benim gerekeni yapmama bağlı. Ait olduğum yere sahip çıkmak için hissettiklerimi ifade etmeye cesaret ediyorum. Hem kendi huzurum hem de yakınlarımın rahatı için uygun seçimler yapıyorum. Kendimi **ışıkla** çevreliyorum, bu ışığın beni **sevgiyle** sarmalamasına izin veriyorum.

BİTLER *Bkz: KASIK BİTLERİ*

BOĞAZ (GENEL) *Ayrıca bkz: TİROİT BEZİ (GENEL)*

Boğaz ses tellerini (larenks) ve farenksi içerir. Kim olduğumu ifade edebilmemi ve etrafımdaki insanlarla alışverişte bulunabilmemi sağlar.

Boğaz laringeal enerji merkeziyle; yani yaratıcılığın, doğruluğun ve ifadenin merkezi olan boğaz çakrası (beşinci çakra) ile bağlantılıdır. Aynı zamanda sakral enerji merkezi ya da ikinci çakra olan cinsel enerji merkezi ile yakın iş birliği halindedir, zira cinsellik bir diğer insanla iletişim kurma şeklidir. Bu enerji merkezi bir insanın kendini ortaya koyması açısından önemlidir. "Düşünce yaratır, söz gerçekleştirir" deyişinin de ifade ettiği gibi sözler aracılığıyla düşüncelerimin fiziksel dünyada gerçekleşmesini sağlarım. Olumsuz düşüncelerin

sağlık üzerinde yansımaları vardır ancak olumsuz sözlerin yansıması çok daha büyüktür. Aynı şey olumlu taraf için de geçerlidir.

Daha olumlu sözler sarf etmeyi; kutsal tarafımı barındıran beden tapınağıma daha çok saygı duymayı kabul ediyorum↓♥. Bu iletişim aracını kullanarak gerçeği ne kadar çok ifade edersem, çevremle o kadar uyumlu paylaşımlarda bulunabilirim.

BOĞAZ HASTALIKLARI *Ayrıca bkz: BADEMCİKLER, PAMUKÇUK*

Duygusal deneyimlerimi ve gerçeği **boğazımdan** geçirerek yutarım; boğazım aracılığıyla nefes alırım, bir şeyler içerim ve yemek yerim. Boğaz kuvvetimin ve içsel gücümün temsilcisidir, kendimi ifade etme kapasitem bu iki unsura bağlıdır. Hislerimi **kalbimden** ♥ sesime doğru serbest bıraktığım yer de boğazımdır. Boğaz baş ile vücut, ruh ile beden arasındaki iki taraflı köprüdür. Eğer **boğazım ağrıyorsa**, bazı sözler sarf ettiğim için suçluluk duyuyor ya da bir durum karşısında bazı sözler sarf etmem gerektiğini düşünüyor olabilirim. Bu durumda kendimi bir nevi **boğazımdaki** ağrıyla cezalandırmak isterim. Öfkem ve kızgınlığım ifade şansı yakalayabilmek için yanıp tutuşur ama diğer insanların tepkisinden korkarım ve **boğazımı** ateşe veren duyguları yutarım. Kendimi bu duygulardan kurtarmak için yaşadıklarımı dile getirmenin tam zamanı bu an olabilir! Eğer hissettiğim öfkeyi bastırırsam bu duygu **boğazıma** yükselir ve **boğazımın iltihaplanmasına** yol açar. Söylemek istediğim şeyi söylemezsem ya da kendimi ifade etmede bir çatışma yaşarsam, **boğazım** bu baskıyı açığa çıkarır. **Boğaz** kendini ortaya koyma kavramının ifadesi olduğundan, kendimi ya da kendime ait bir bakış açısını savunmada sıkıntı yaşadığımda bunu kendime veya diğer insanlara karşı otoriter bir tavır takınarak telafi etmek isteyebilirim; bu da o alandaki enerjimi kısıtlar. Birilerinin benimle dalga geçmesini göze almaktansa, bazı şeyleri saklamayı tercih ederim. Etrafımdaki insanlara bağımlılık gösteririm; bu insanların sözlerinin ya da hareketlerinin beni kolayca etkilenmesine izin veririm. **Streptokok bakterisinin boğazda neden olduğu enfeksiyon** en sık karşılaşılan enfeksiyon çeşididir. İrritasyona ve enerjinin baskılanmasına sebep olur. **Boğaz** hayatı anlama ve kabul etme ↓♥ yetisini temsil eder; dolayısıyla boğazımla ilgili bir sıkıntı söz konusuysa bu, varoluşumu kabul etmek ↓♥ konusunda derin bir çatışma yaşadığım anlamına gelebilir. Hem içimdeki gücü arar hem de bu gücü inkâr ederim. Aynı zamanda içsel babamı ararım. **Yutma güçlüğü (disfaji)** yaşadığımda, kendime kimi ya da neyi yutmakta zorlandığımı veya bana uygun olmayan hangi gerçeği yutmaya mecbur bırakıldığımı sorabilirim (örneğin prensiplere aykırı olan bir durum olabilir). Birine veya bir duruma meydan okumak isterim ama yapamam. Ardından kim olduğumu ve ihtiyaçlarımı ortaya koymaktan, dolayısıyla hayatımda bazı değişiklikler yapmak zorunda kalmaktan kaçabilmek umuduyla kendimi fiziksel gerçeklikten koparmaya çalışabilirim. **Epiglot** olması gerektiği

gibi kapanmadığı için besinler "yanlış bir yola" girdiğinde (**genzine kaçmak**) kendime hayatımın hangi alanında "yanlış bir yola saptığımı" düşündüğümü, önceliklerim bakımından hangi yönleri gözden geçirmem gerektiğini sormalıyım. Bazı şeyleri çabucak halletmek ve "kontrolü ele almak" isterim çünkü tehlikede olduğumu hissederim. Eğer **besinleri bütün halinde yutuyorsam** bu, diğer insanlardan gelen her şeyi yuttuğumu ve kendi fikirlerimi oluşturmakta güçlük çektiğimi gösterir. Diğer insanların her şeyi benim yerime halletmesini bekleyerek kendimi pasif konuma almaya eğilim gösteririm. Eğer **boğazımda mukozit varsa** bu, ifade edilmeyi bekleyen çok fazla olumsuz söz ve duygu biriktirdiğim anlamına gelir. **Boğaz** çakrası ve cinsel çakra birbiriyle doğrudan ilişkilidir. Daha açık anlatmak gerekirse, hipofiz bezi tiroidi uyarır; tiroit bunun karşılığında genital organlara mesajları iletir. Her ikisi de yaratıcılıkla bağlantılıdır: **Boğaz** çakrası düşüncelerimin yaratıcılığıyla, cinsel çakra ise maddesel yaratıcılığımla ilgilenir. Bu iki enerji merkezi aynı zamanda iletişimle ilişkilidir: Sesim aracılığıyla düşüncelerimle, cinselliğim aracılığıyla fiziksel olarak duygularımla iletişim kurarım. Bu yüzden eğer **boğazımla** ilgili sorun yaşarsam, kendime şunu sormam yerinde olacaktır: Kendimle ilgili ifade etmem gereken şey ne? Ayrıca cinselliğim ile ilgili hayal kırıklığı yaşayıp yaşamadığımı da kontrol etmem gerekecektir.

Mutluluğumun ve özgürlüğümün kaynağını **kendimi gerçeklerle ifade edebilme kapasitemden** aldığını kabul ediyorum↓♥. Böylece kutsal özüme giderek daha çok yaklaşıyorum. Yaşadığım tüm duygular olumlu; hepsi kendimle ilgili bir şeyler öğrenmeme yardımcı olmak için burada! Birikme ihtimali bulunan gerginliği ortadan kaldırmak için duygularımı serbest bırakmam gerekiyor.

BOĞAZ — FARANJİT *Ayrıca bkz: ANJİN, EK III, NEZLE*

Faranjit daha çok "**boğaz ağrısı**" olarak bilinir. **Boğazımı** tıkayan tüm duygu, his ve enerjiler burun ya da ağız yoluyla vücuduma giriş yaparlar; ya da iç benliğimin derinlerinden gelirler ve **boğazımı** bu şekilde tıkarlar. Bunlar genelde bir aile üyesiyle ilgili ***yuttuğum*** ve kabul etmekte ↓♥ zorlandığım duygu veya durumlardır. Bazen yaşamak için ihtiyaç duyduğum birini veya bir şeyi çok istememe rağmen bir türlü yakalayamadığım hissine kapılırım. Bazı şeylerin yolunda gitmediğini, karşıma çıkan bir ya da birden fazla enerjiyi özümsemediğimi (ağız) hissederim (burun). Bazen nezlenin ardından artış gösteren duyguların aynısı söz konusu olur. Bu duygular beni içten içe basit bir nezleden daha derin şekilde etkiler. Bu noktada diğer insanlarla ilişkilerimin nasıl olduğuna, bu ilişkilere hangi noktaya kadar bağımlılık gösterdiğime bakmam gerekir. Her şeyden çok çabuk etkilenebilirim. Kim olduğumu haykırmak isterim ama endişem ve belirsizliklerim beni bunu yapmaktan alıkoyar. Arka planda kaldığım, önlerde yer alamadığım hissine kapılırım. İşte bu yüzden **boğazıma**

yapışarak tıkanmaya yol açan duyguları analiz etmem gerekir çünkü ancak bu şekilde onları kabul ↓♥ edebilir ve serbest kalmalarını sağlayabilirim.

Kendimi ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥ ve hayatımın kontrolünü yeniden ellerime alıyorum çünkü kim olduğumu ve ihtiyaçlarımı dile getiriyorum. Böylece özerkliğimi yeniden kazanıyorum. Diğer insanlara özgürlük alanı tanımayı kabul ediyorum↓♥, öfkem kayboluyor; yerini daha çok anlayışa ve sakinliğe bırakıyor.

BOĞAZ — FARENKS *Ayrıca bkz: POLİPLER*

Boğaza karşılık gelen **farenks** ağzın arkasından özofagusun girişine kadar uzanan kanaldır.

Eğer **farenkste** bir rahatsızlık söz konusuysa bu, yaptığım bir seçimden pişmanlık duyduğum anlamına gelir. Yanlış bir yöne ya da yola saptığımı fark ederim. Bir durumdan diğerine gerçekleşmek üzere olan bir geçiş söz konusudur (ergenlik, iş değişimi, ayrılık). Bu geçişi kabul ↓♥ edemem ya da bu geçişin doğru zamanda gerçekleşmediğini düşünürüm. Pişman olurum ama artık geri dönmenin imkânı yoktur. Kendime kızarım ve bu durumu ***yutmakta*** zorluk çekerim. Hayal kırıklığına uğrarım, geçmişe kafa yorarak varlığımı zehirlemeye başlarım. Bunun dışında, bir projeyi gerçekleştirmek için gerekli olan temel bir şeyin (örneğin bir bilginin) eksikliğini çekerim; bu projeye son noktayı koymak için bu eksiği bulmak imkânsız hale gelirse kendimi küçük görebilir, suçluluk hissedebilir ve hatta **kansere** bile yakalanabilirim.

Önceliklerimi gözden geçirmeyi kabul ediyorum↓♥: Mutluluğu yakalamam için gerçekten gerekli olan şeyler neler; ikinci derecede ya da gereksiz olan şeyler neler? Şimdiye kadar yaptığım tüm seçimlerin yerinde olduğunu ve bu seçimlerin ilgili hayat derslerini almama yardım ettiğini kabul ediyorum↓♥. Her zaman rehberlik alıyorum ve bana doğru yolu gösteren iç sesime kulak veriyorum.

BOĞAZ — LARENJİT *Ayrıca bkz: EK III, SES KISILMASI, İLTİHAP*

Larenjit, larenksin iltihaplanmasıdır. Bu iltihaba öksürük ve ses kısıklığı eşlik eder. Bu hastalık beş yaşın altındaki çocuklarda **yalancı kuşpalazı** olarak bilinir.

Bu enfeksiyona, dalga geçilme korkusuyla bir otoritenin karşısında kendimi ifade etmekte yaşadığım zorluk sebep olur. Kendi fikirlerimi ifade edemem ve **kalbimden** ♥ geçenleri söyleyemem. Otoriteye boyun eğerim. Diğer insanlar tarafından reddedilme duygusunu yaşadığım ve kendimi ifade ettiğimde yanlış anlaşıldığım için bu şekilde davranıyor olabilirim. Sesimi kaybetmek aynı zamanda kendimi ifade etmek zorunda kalacağım bir durumdan kaçış şekli de olabilir. **Hissettiğim isyanı bastırırım**; içimde sıkışıp kalmış çok fazla duygu vardır, **boğulduğumu hissederim**. Beni şaşırtan ve ağzımın açık kalmasına sebep olan büyük bir haber aldıktan sonra da ses kısıklığı yaşayabilirim. Utanç, korku veya suçluluk gibi hisler yaşadığımda kendimi ifade etmek yerine sessiz kalırsam, sessizliğimin ardına saklanan bu duygular **larenjit** formunda bir

enerji tıkanıklığına sebep olur. Bu duygular daha sonra açığa çıkma girişiminde bulunduklarında büyük bir direnç meydana gelir. Larenks iltihaplanır; ses ve kendini ifade etme olgusuyla bağlantılı yüksek seviyeli duygusal bir enerji söz konusu olur. Yaratıcılığım kendini nasıl ifade edeceğini bulmaya çalışır; konuşmak ve duygularını "seslendirmek" için özgür kalmak ister. Kendimi ifade etmede yaşadığım güçsüzlük çok hızlı bir şekilde kendime yönelik bir öfkeye dönüşür. Bununla birlikte fikirlerimi dinletemediğim, kendimi açıklayamadığım ve gerekli olan durumlarda otoritemi ortaya koyamadığım için öfkemin bu kadar büyük olduğunun farkına varırım. Bu kadarının çok fazla olduğunu düşünür ve öfke krizleri yaşarım ama sonra hemen pişman olurum. Suçluluk duygum güçlü olduğu için, **larenjiti** kendime çekerim; böylece konuşmamak için "geçerli bir nedenim" olur.

Bu enerjinin özgürce akmasına izin vermek için hissettiklerimi söylemeyi ve ifade etmeyi öğretmem gerekiyor. Eğer mevcut kişiliğimle bazı şeyleri söyleyerek ifade etmekte güçlük yaşıyorsam, o zaman bunları yazarak ifade edebilirim. Larenks **boğazın**, yani iletişimin enerji merkezine bağlı olduğundan, hissettiklerimle yazarak iletişim kurabilirim; bu yazıları sadece kendime saklayacak olsam bile! Bu benim kendimle daha iyi iletişim kurmamı ve ifade etmek istediklerimi aydınlığa kavuşturmamı sağlayacak.

BOĞAZ — LARENKS *Ayrıca bkz: AFONİ, LARENKS KANSERİ, SES KISILMASI*

Larenks üst solunum yollarının bir parçasıdır. Soluk borusu ile farenksin arasında yer alır.

Larenks kendimi konuşma ve sözler aracılığıyla ifade edişimi temsil eder; yaşadıklarımı ve düşündüklerimi kararlılıkla ifade etme isteğimi simgeler. **Larenksteki** bir rahatsızlık genelde "nefesimi kesen", beni çok şaşırtan ve ***zor duruma sokan*** bir olayın ardından ortaya çıkar. Bu olay karşısında o kadar korkarım ki "tek bir ses bile çıkaramam." Şaşkınlık içinde olduğum yerde kalakalırım. Önce bir tehlike hissederim, sonra hayatımın tehlikede olduğunu düşünmeye başlarım. Aynı zamanda kendi bölgemle ilgili bir durum da söz konusu olabilir. Avazım çıktığı kadar bağırıp yardım çağırmak isterim ama yapamam. Muhtemelen **larenks** bir hastalıktan etkilenmeden hemen önce meydana gelen bu olayın izini sürüp kaynağına ulaşmak benim için önemlidir. Çünkü bu şekilde, uzun zamandır **larenkste** "asılı duran" travmayı ortadan kaldırabilir ve iyileşmenin başlamasına izin verebilirim. **Larenks** fonasyon yani ses üretimi için son derece önemli bir organ olduğundan, kendime sesim aracılığıyla ifade etmek istediğim ama bastırdığım ve sakladığım his ve duygu durumlarının hangileri olduğunu sormam gerekir. Önceliklerimi ve hayata bakış açımı değiştirecek raddeye gelir; insanların tepkilerinden korkarım. Sesim eşsizdir, sadece bana özeldir; dolayısıyla kendimi olduğum halimle ne kadar kabul edebildi-

ğimi ↓♥ incelemem gerekir: Fikirlerimi rahatça ifade edebiliyor muyum yoksa kendi fikirlerimi dillendirmeden önce diğerlerinin fikirlerini açıklamasını mı bekliyorum? Sadece kendim hakkında mı konuşuyorum? Diğerleri hakkında ve onların yerine konuşmaya eğilimim var mı? İç sesimin konuşmasına izin veriyor muyum? Yerine göre mi konuşuyorum yoksa iletişim kurma şeklimde tasdik edici bir tavır içinde miyim? Verdiğim mesajı kabul ettirmek ↓♥ istiyor ama başaramıyor muyum? Kendime bazı şeyleri söylemeyi, hatta bağırmayı yasaklıyor muyum ya da başka birilerinin bana bunlarla ilgili yasak koyduğunu hissediyor muyum? ***Yutmakta*** zorluk çektiğim durumlar var mı?

Şu an itibarıyla kalbimin ♥ konuşmasına izin vermeyi kabul ediyorum↓♥. Duygularımı ve fikirlerimi basitçe ifade etmeyi kabul ediyorum↓♥. Sesim giderek güçlenip sağlamlaşıyor; bu durum kendime olan güvenime de yansıyor.

BOĞAZ AĞRISI *Bkz: BOĞAZ — FARANJİT*

BOĞAZ DÜĞÜMLENMESİ

Boğazım endişe yaşadığımda **düğümlenir**. Kendimi birileri "boğazıma yapışmış" gibi hissederim. Özellikle gözümü korkutan ve otoriteyi temsil eden birinin karşısında kendime güvenim azabilir, kapasitelerimden şüphe duymaya başlayabilirim. "Nefesimin kesildiği" izlenimine kapılırım. Seçimlerimin arkasında durmak yerine, boyun eğmeyi tercih ederim. Endişelerim beni paralize eder, sosyal hayat beni korkutur. Konum almakta güçlük çekerim ve inançlarımı sorgularım. Kendimi savunmasız hissedebilirim ama aslında yapmam gereken şey hayata güvenmektir.

Kendimi özgürce ifade etmeyi ve korkularımın üstesinden gelmeyi kabul ediyorum↓♥. Hayattan sürekli rehberlik alıyor ve iç huzurumu buluyorum. Hayatımın sahibi benim!

BOĞAZ KANSERİ *Bkz: BOĞAZ — FARENKS*

BOĞAZDA GICIK OLUŞMASI

Boğazımda gıcık oluşması kendime rağmen ifade etmek istediğim ama içimde tuttuğum bir şeyler olduğunu gösterir. Alay konusu olmaktan, eleştirilmekten, reddedilmekten, yanlış anlaşılmaktan mı korkuyorum? Bir şeyler tıkanıklığa sebep olur ve **boğazıma** batmaya başlar... İster bilinçli ister bilinçsiz, bu korku net bir şekilde "hassasiyetimle" bağlantılıdır.

Kendime güvenmeyi ve her şeyi olduğu gibi söylemeyi kabul ediyorum↓♥. Kendime dürüst kalmayı kabul ediyorum↓♥. Bu şekilde hem kendi öz saygımı hem de diğerlerinin bana olan saygısını kazanacağım.

BOĞMACA *Bkz: ÇOCUK HASTALIKLARI*

BOĞULMA *Bkz: SOLUNUM — BOĞULMA*

BOUILLAUD HASTALIĞI *Bkz: ROMATİZMA*

BOYUN (GENEL)

Boyun vücudun başı destekleyen kısmıdır. Bu beden–ruh bağlantısı aynı zamanda vücudun en temel hareketini mümkün kılarak hayatın kendisini açığa çıkarmasını sağlayan bir köprüdür. **Esnekliği** ve **öngörülen istikameti** temsil eder. Çok yönlüdür, dünyaya dış bakışımı genişletir. **Boynumun** esnekliği etrafımdaki her şeyi görebilmemi sağlar. **Boynum** sayesinde bir olayı tüm yönleriyle görebilirim (önden, arkadan). Bakış açım daha tarafsız hale gelir. Sağlıklı bir **boyun** daha iyi kararlar almamı sağlar. Hava, su, besinler, kan ve sinir dolaşımları; hayat veren her şey **boyundan** geçer. **Boyun** baş ve bedeni birleştirir; özgür ifadenin, sözlerin (ses) ve **sevginin** hayatıma girişine izin verir. **Boyun** soyutu somuttan, materyali spiritüelden ayırır. **Boynumun** sağlıklı olmasına dikkat etmek önemlidir çünkü **boynum** inatçılığı ve zihin darlığını (**ense** sertliği) bir kenara bırakıp etrafımı açık bir zihinle görmemi sağlar. Eğer kendimi sadece tek bir yöne bakmaya zorlarsam, direnirsem, diretirsem, ne pahasına olursa olsun inatla aynı bakış açısını sürdürmeye devam edersem **boynum** tepki verir ve ben ***amacıma*** sağ salim ulaşamam. Birine direnmek veya çevreme meydan okumak **boynumda** gereksiz bir baskı oluşturur. Aslında beni ilgilendirmeyen durumlara "**boynumu** uzatarak" dâhil olmama gerek yoktur. Diğer insanlara karşı inatçı bir tavır sergileme eğiliminde olduğumun **farkına varmam** önemlidir. Boğaz **boyun** seviyesinde yer alır; dolayısıyla eğer duygularımı yutmakta zorluk çekersem, eğer bu duyguları "frenlersem" bu durum iletişim enerjisinin konumlandığı **boyun** bölgesinde gerginlik yaratabilir. Anlama yetisine denk gelen **boyun** aynı zamanda aidiyet duygumu, bu dünyada var olma hakkımı simgeler; dolayısıyla güvenlik ve doygunluk hissi verir.

BOYUN — TORTİKOLİS (EĞİK BOYUN) *Ayrıca bkz: OMURGA, SIRT HASTALIKLARI — ÜST SIRT, ENSE SERTLİĞİ*

Tortikolis, boyun kaslarının kasılmasıyla farklı seviyelerde acıya sebep olan ve **boynun** rotasyon hareketlerini sınırlandıran bir hastalıktır.

Tortikolis güvensizlik yaşadığımın bir göstergesidir. **Yaşadığım olayları tüm yönleriyle görmemek için direnirim.** Boyun kaslarım kasılır, boynum

sertleşir ve ben başımı çeviremez hale gelirim. İnsanların bana önerdiği yardım zor görünen bazı durumların hafiflemesini sağlar ama esneksizliğim bu yardımın tadını çıkarmamı engeller. Başımı dik tutmayı tercih ederim ve acımı bir "ürperti" hissi ile bağdaştırırım. Bu noktada bu soğukluğun **kalbimi** ♥ etkilediğinin ve enerji blokajına sebep olduğunun **farkına varmak** benim yararıma olacaktır. Kendimi ifade etmem ve konum almam gereken rahatsız edici bir durumdan **kaçmaya** çalışıyor da olabilirim. Böyle bir durumun içinde yer aldığım için kendimi güçsüz hissedebilirim. Aynı anda hem ilerlemek hem de geri çekilmek isterim çünkü önümde beni korkutan bir engel görürüm. Büyük bir içsel öfke yaşarım. Sırtımı kendime değil, diğer insanlara yaslarım; bu da beni sert ve inatçı tavır takınmaya iter. Bu noktada durup hangi yöne bakmayı reddettiğimin ya da neyi inatla görmeyi, söylemeyi veya yapmayı sürdürdüğümün farkına varmam gerekir. Kişisel hedef ve değerlerime sırt mı çeviriyorum? Önümdeki gerçeği görmekten ve sorumluluk almaktan korkarım. Kendimi seçim yapmanın imkânsız olduğu bir durumun içinde bulurum. Bu duruma bağlı olan ahlaki işkence tarifsizdir. Çekingenliğim, utangaçlığım ya da ahlak duygum çok güçlü olduğu için aynı anda hem bakmak hem de kafamı çevirmek istediğim bir kişi veya bir durum mu söz konusu? Eğer boynumdaki sertlik başımı **soldan** sağa çevirmeme engel oluyorsa, kendime kime veya neye hayır demeyi reddettiğimi sorabilirim. Ya da tam tersine eğer başımı sallayarak **evet demekte zorlanıyorsam** bu, yeni fikirleri hemen reddettiğimin bir işareti olabilir.

Vücudum bana, "Hem anın hem de hayatına giren tüm yeniliklerin tadını çıkarmayı kabul et↓♥," diyor. Olayları ya da yeni fikirleri yepyeni bir bakış açısıyla görmeye açık kalıyorum; böylece hayatımın değeri artıyor ve **tortikolis** ortadan kayboluyor.

BÖBREKLER (BÖBREK SORUNLARI) *Ayrıca bkz: TAŞLAR (GENEL), BÖBREK TAŞLARI, KORKU*

Böbrekler kanı zehirli maddelerden temizleyerek ve vücudun iç ortamındaki "girdi"leri "çıktı"larla (idrar salgıları) telafi ederek bir denge sağlar.

Böbrekler hayatla yüzleşmeme yardımcı olur. Tansiyonu kontrol etmede rol oynar. Akyuvar üretimini canlandırır. **Böbrekler** vücudu atıklardan temizler; dolayısıyla sembolik anlamda içimde barındırdığım olumsuz düşünceleri boşaltarak, ***kirliliğe*** yol açan her şeyi dışarı atarak temizlenmeme yardımcı olur. **Böbrekler** duyguları filtreler; temizlik işlemi doğal ve sürekli bir şekilde yapıldığında, eski üzüntü ve öfkeler dışarı atıldığında neşe içinde yaşamam mümkün hale gelir. İç dünyamla iyi bir ilişkim varsa, **böbreklerim** işlevini düzgün şekilde yerine getirir. **Böbrekler** istikrarı, ayırt etme kabiliyetini ve dengeyi temsil eder. **Böbreklerimin** işlevini düzgün şekilde yerine getirememesi eski duygusal davranış kalıplarını içimde tutuğumun ve serbest kalmaya ihtiyaç duyan olumsuz düşünceleri baskıladığımın işaretidir. Partnerimle olan

ilişkim genelde uyumsuzdur; bu uyumsuzluk karşısında çaresizce bir denge arar ve kendimi savunmasız hissederim. Cinsellik, sorunlarımdan kaçma şekline dönüşebilir. Diğer insanların beni mutlu etmesini beklerim. Tüm gücümü kaybettiğimi, âdeta eridiğimi ve ***sıvılaştığımı*** hissederim. İçimde tuttuğum eski duygular çoğunlukla kendilerini **böbrek taşı** olarak açığa çıkarırlar. Sahip olduklarımı ya da neleri kaybetmeyi göze aldığımı anlamak için sürekli hesap kitap yaparım. İş yerinde birilerinin ayağını kaydırmasından korkarım. Tek bir santimetresini bile "kaybetmemek" için sınırlarımı insanlara zorla kabul ettirmek ↓♥ isterim! Aslında zaman içinde taşlaşan şey ifade edilmemiş üzüntüdür. Bana kendimi finansal ve duygusal olarak güvensiz hissettiren acı verici bir olaydan kurtulamadığım ve yerine yeni bir anlayış koyamadığım için zamanla bu üzüntünün yerini öfke alır; bu öfke üzüntüyü dondurur, kendisini ifade etmesine ve şelale gibi akmasına izin vermez. Bu durumda kendimi ***karaya vurduğu*** için hareket edemeyen bir gemi gibi hissedebilirim. Bir ***harabeden*** farksız olduğum izlenimine kapılabilirim. İçim pişmanlıklarla doludur, geçmişe dönüp bazı şeyleri değiştirebilmeyi çok isterim... **Böbrekler** aynı zamanda "korkunun merkezi" olarak bilinir. **Böbrekler** zayıfladığında ya da hasar gördüğünde, ifade etmek istemediğim ya da kendime bile itiraf edemediğim bir korku söz konusu olabilir. Ayırt etme yeteneğim de bu korkudan etkilenir. Aslında benimle hiçbir alakası olmayan olaylara ***dâhil olduğum*** izlenimine kapılırım. Bu yüzden uç tavırlar sergilemeye eğilim gösteririm: Ya eleştirmeye meyilli otoriter bir insan olurum ya da tam tersine kendini güçsüz hisseden ve hayal kırıklığından hayal kırıklığına koşan itaatkâr, kararsız bir insana dönüşürüm. Hayat gözümde son derece "adaletsiz" bir yerdir. Karar almakta zorluk çekerim. Benim için neyin iyi, neyin kötü olduğunu ayırt etmekte güçlük yaşarım. Ne kendimle ne de başkalarıyla huzurlu bir hayat yaşayabilirim. Gerçekle hayal arasındaki farkı ayırt edemediğim için öfkelendiğim ve hayal kırıklığına uğradığım zamanlar vardır. Eğer **böbreklerim** kanı filtrelemeyi bırakırsa bu, vücudumun bu sıvıyı (likit) kaybetmekten ya da eksiltmekten korkarak mümkün olduğu kadar uzun süre yerinde tutmak istediğini gösterir. Bu noktada kendime hangi durumun bana bir sıvıyla (likitle) bağlantılı korku yaşatmış olabileceğini sormam gerekir (eğer boğulmaktan korkuyorsam, bu sıvı su olabilir). Örneğin zehirli bir sıvıyı yutmaya çok yaklaşmış olabilirim. Ya da "**likit değerlerle**" **(parayla)** ilgili bir sıkıntı yaşamış olabilirim. Ya da "**borçların likidite edilmesini**" gerektiren bir durum yaşamış ya da birilerin yaşadığına şahit olmuş ve kesin bir yargıda bulunmuş olabilirim. Bu noktada **böbreklerimin** böylesi durumlardan etkileneceğini anlamam önemlidir. Varoluşum için mücadele etmem gerektiğini hissedersem, **böbreklerin toplayıcı tüpleri** bu durumdan etkilenir. Hayatımda meydana gelen dikkat çekici bir olayın ardından kendimi yoksun ve yorgun hissederim. Dünyanın bütün sıkıntılarının beni ***kederlendirdiği*** izlenimine kapılırım. **Böbrek sorunları** genelde ölüm korkusu yaşadığım bir kazanın ya da travmatik bir olayın ardından ortaya çıkar. Korku varoluşsal bir çatışmayı

tetiklediğinde, **kanser** devreye girer. Koca bir boşlukla baş başa kaldığımı, her şeyimi kaybettiğimi ve dünyanın üzerime yıkıldığını hissederim. Bu boşlukla yüzleşmek beraberinde mahvolmuşluk duygusu getirir. Artık aile içinde mutlu olmadığımı hissederim, derin yaşama gücümün ellerimden kayıp gittiği izlenimine kapılırım. Hayatla yüzleşememekten korkarım ve kendimi tüm duygularımdan kopartırım. **Böbrekler** aynı zamanda iş birliğini temsil eder (iki böbreğim vardır ve bu ikili yakın iş birliği içinde çalışmak zorundadır). Bu durumda kendime şu anda partnerimle ilişkimin nasıl olduğunu sormam gerekir. Tüm sıkıntılarımdan onu mu sorumlu tutuyorum? Atıklarımı diğer insanların üzerine mi boşaltıyorum? Kendi "sorunlarımla" onların hayatını mı zehirliyorum? Ya da tam tersine geçmişe takılı kalıp ***yoruluyor*** ve dengesizleşiyor muyum? Eğer kolay eleştiride bulunan, hayatı başarısızlıklarla dolu olduğu için yenilgiyi baştan kabul ↓♥ eden bir insansam, **böbreklerimin** işlevinde bozukluk meydana gelebilir, hatta **böbrek yetmezliği** bile yaşayabilirim. Bu durumda kanımın temizlenmesine yardımcı olan hemodiyaliz makinesiyle "iş birliği" yapmaktan başka çarem kalmaz. Bu, çevremle kurduğum ilişki sisteminin tümünü yeniden gözden geçirmemi gerektirir.

Kendimle ilgilenmeyi kabul ediyorum ↓♥ ve gerçek ihtiyaçlarımı keşfetmeyi öğreniyorum. Hayatımın sorumluluğunu alıyorum ve diğer insanları suçlamayı bırakıyorum. Kendi seçimlerimi yapıyorum. Ayırt etme yeteneğim tam ve eksiksiz. Hayatla yüzde yüz iş birliği içindeyim. Duygularımın bir nehir gibi akmasına izin veriyorum çünkü duygularımın benliğimin bütünleyici bir parçası olduğunu biliyorum.

BÖBREK TAŞLARI VEYA ÜRİNER SİSTEM TAŞLARI *Ayrıca bkz: BÖBREKLER*

Böbrek taşları, korkunun merkezi olan böbrekle bağlantılıdır. Börek taşları böbreklerde biriken bol miktarlardaki tuz, kalsiyum, oksalat ve **ürik asidin** oluşturduğu taş veya kristallerdir.

Ürik asit boşaltılması gereken eski duyguları temsil eder. Boşaltım sisteminin çeşitli kısımlarında **taş** oluşumu gözlenebilir. Böbrek taşı bir insan veya bir durumla ilgili agresif düşüncelerin, korkuların, duyguların, hislerin yarattığı katılaşmış enerjinin toplamıdır. Böbrekler duyguları temizleyen bir filtre görevi gördüklerinden, ürik asit tuzlarının bolluğu çok uzun süre içeride tutuldukları için katılaşan agresif duyguların çokluğuna işaret eder. "İlişkilerimde o kadar uzun zaman boyunca hayal kırıklığı ve agresif duygu yaşadım ki artık dikkatim sadece buna odaklı." Duygusal hayatım başarısızlıktan ibarettir. Kendime sürekli mutluluğun başkaları için var olduğunu söylerim. Dengeli bir insanın "böbrekleri sağlamdır" ama farklı karakter özellikleri **böbrek taşına** sebep olabilir: Otoriter bir insanımdır, hatta bazen bu konuda aşırıya kaçarım, **kendime ve diğer insanlara sert davranırım**, kararlarımı "tepkili" bir şekilde alır, seçimlerimi "tepkili" bir şekilde yaparım, geçmişe takılıp kalırım. İrade gücüm

ve kendime güvenim eksiktir. Fikir ve seçimlerinde sert bir tutum sergilerim. **Böbrek taşı** isteklerim ve kararlarım arasında yaşadığım bir iç çatışmayı da kapsayabilir ki bu da beraberinde aşırı bir otoriterlik getirir: Zayıf olduğumu ve korktuğumu bildiğim için bazı görevleri yerine getirebilmek için mevcut tüm gücümü aynı yere "seferber ederim"; stres dönemi sona erdiğinde, bu konsantrasyon **böbrek taşı** oluşturmak için katılaşır. İçimden geleni yapmamak için kendimi bastırırım, bu defa bu baskı başkalarına göre yaşamak için katı bir form alır. Herhangi bir sürprizle karşılaşmamak ve hayatımla ilgili kontrol duygusunu kazanmak için her şeyi önceden hesaplar ve planlarım. İçimde iki "ben" vardır: Biri bu toplumun içinde yaşayan kişiliklerden biridir; diğeri ise bir dolabın arkasına saklanarak yaşar ve bastırdığı tüm duygulardan ibarettir. Yaratıcı enerjim birikir, aynı şey agresifliğim de geçerli olur. Serbest kalmak ve ifade özgürlüğüne kavuşmak için haykıran söylenmemiş ve bastırılmış tüm düşünceler kendilerini **böbrek taşına** dönüştürür. İzlendiğim hissine kapılırım ve sürekli tetikte olmam gerektiğini düşünürüm. Suçluluk duygusu yaşayarak ya da iletişim kuramayacak kadar yetersiz olduğumu düşünerek, izole bir şekilde yaşamaya eğilim gösteririm. Kendime birçok şeyi yapmayı yasaklarım. Başkalarının beni veya hayatımı istila etmesine izin veririm. Bana ait olan şeylerin sınırlarına işaret koyamam.

Eğer bu **böbrek taşını** durdurmak istiyorsam, içimdeki huzuru bulmayı kabul ediyorum↓♥. Çelişkili durumlar ve belli sorunlar üzerine daha az kafa patlatmalıyım çünkü aksini yapmaya devam edersem kendi gelişimimi engellemiş olacağım. Bu sorunları mutlaka çözmeli, geleceği sakin ve esnek bir bakış açısıyla karşılamalıyım. Bu bir **farkındalık** ve tavır meselesi. Tıpkı bir çocuk gibi içimden geldiği gibi yaşıyorum; böylece hayatım sürprizlerle ve mutlulukla doluyor.

BÖBREKLER — ANÜRİ *Ayrıca bkz: BÖBREKLER (BÖBREK SORUNLARI)*

Anüri, böbrekler idrar üretmeyi bıraktığında ya da bir engel böbreklerle mesane arasındaki idrar akışına mani olduğunda ortaya çıkar.

Eğer **anüriden** muzdaripsem, hayatın karşısında "çıplak" ya da korunmasız kaldığımı hissediyor olabilirim. Korkularımın ortaya çıkma olasılığı normalden daha fazladır (**böbrekler** = korku merkezi), bu yüzden eski inançlarıma sıkıca tutunmaya eğilim gösteririm. Buna ek olarak, idrar vücuttan çıkması gereken eski duyguları temsil eder. Eğer eski eşyalarıma, inançlarıma, korkularıma, şüphelerime ya da takıntılarıma (metafiziksel seviyede çok güçlüdür) tutunup kalırsam idrar çıkışının kesilmesi ile karakterize olan **anüri** kendini gösterir (çoğunlukla "**böbreklerim** tıkandı" şeklinde ifade edilir). Yaşadığım endişe öyle büyüktür ki üzüntüyle bağlantılı duyguları serbest bırakmaktan korktuğum için bir şeylere "tutunmak" zorundaymışım gibi hissederim. Kesintinin yoğunluğu (tamamen kesilmesi ölüm anlamına gelir) kendimi yeni düşüncelere açabilmek

için kurtulmak zorunda olduğum eski şemalarla ilgili iyi bir işaret niteliği taşır. Kendi içime çekilirim, **kalbim** ♥ acı ve kederle doludur. Diğer insanlara bağımlılık sergilerim ve beni onların mutlu ettiğine inanırım. Kendimi duygularımdan koparacak raddeye bile gelebilirim. Bu duyguları hissetmemek için hiçbirinin açığa çıkmasına izin vermem. Bu, fiziksel bedenimde büyük bir stres yaratır. Duygusal olarak kendimi bir çöl kadar ıssız hissederim. Hayatım macerasız ve heyecansız bir boşluktan ibarettir. Merak duygusundan kopuk yaşarım.

Yaşadığım duyguların içimde akmasına izin vermeyi kabul ediyorum ↓♥ çünkü duygularımın kutsal özümün bir parçası olduğunu biliyorum. Sonra bana fayda sağlamayan duyguların, ilişkilerin ve eşyaların hepsinden temizleniyor, kurtuluyorum. Yerlerine yeni ve olumlu şeyler koyuyorum. Hayata güveniyorum, hayatın bana ihtiyacım olan her şeyi sağladığını biliyorum. Bana hangi yolu takip etmem gerektiğini söyleyen sezgilerime kulak veriyorum.

BÖBREKLER — NEFRİT *Ayrıca bkz: ÖFKE, İLTİHAP, KORKU*

Nefrit teriminin kullanımı eskiden genel olarak tüm **böbrek** hastalıklarını kapsardı. Bununla birlikte bu terimi aynı zamanda **böbrek** iltihabını tanımlamak için de kullanıyoruz (günümüzde yaygın olarak **nefropati** olarak bilinir).

Nefrit yaşam ve ölümle ilgili büyük bir endişe ve korkuya karşılık gelir. Öfke, başarısızlık duygusu, hayal kırıklığı gibi doğru yere yönlendiremediğim ve içimde tuttuğum duyguları kapsar. Beni engelleyen, bana kendimi güçsüz hissettiren ve nasıl bir hayat dersi çıkaracağımı bilemediğim bir durumun karşısına aşırı tepki ya da aşırı heyecanla çıkarım. Kendimi ifade edemediğim ve istediğim yerlerde gereken kişilere hayır diyemediğim için kendime çok kızar, çok sert davranırım. Dizginlediğim duygularla kendimi zehirlemeye başlarım. Büyük bir özenle saklanan sırlar **böbreklerimin** işlevini yerine getirmesini zorlaştırır.

Hayata güvenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Kendimi ifade ediyorum ve kendime daha çok güveniyorum. Huzur içinde yaşıyorum.

BÖBREKÜSTÜ BEZLERİ *Ayrıca bkz: ADDISON HASTALIĞI, CUSHING SENDROMU, KORKU, STRES*

Böbreküstü bezlerinin[16] öncelikli işlevi kortizol ve kortizonla birlikte, **adrenalin** adı verilen stres hormonunu üretmektir. Bu **salgı bezlerinin** görevi nabzı ve kan basıncını düzenlemek; vücudun tehlikeli durumları (korku, yüzleşme, hayatta kalma vs.) hissetmesini sağlamaktır. Vücudumun beni Toprak Ana'yla, dolayısıyla materyal dünyayla bağlantıda tutan sağlam taraflarıyla, temel ihtiyaçlarla ve kişiliğimin bedensel kısmının kabulüyle ↓♥ bağlantılıdır.

16 Böbreküstü bezleri kuyruk sokumunun üzerinde yer alan baz çakrayla bağlantılıdır.

Eğer bu merkezde bir **uyumsuzluk** söz konusuysa, durmaksızın maddi mal varlığımla ilgilenirim; diğer insanlara güvenmem ve hiçbir zaman tatmin olmam. Korku, stres ya da (gerçek veya hayalî) endişe hissettiğimde tavrım agresif, öfkeli ve sabırsız olacaktır, özellikle de **böbreküstü bezlerim aşırı çalıştığında! Böbreküstü bezlerim az çalıştığında** cesaretim kolayca kılır, bazı şeyleri daha sonraya ertelerim, sorunlarla yüzleşmek yerine kaçmayı tercih ederim. Hayatla yüzleşecek cesaretim ve irademyok olur. ***Paniklediğimde***, tehlikede olduğumu hissettiğimde ya da gerçekten tehlikede olduğumda algım daha farklı olacaktır ama vücudum tehditkâr olarak algıladığı stresli ve gergin bir duruma somut olup olmadığına bakmadan hemen cevap verecektir. Yani vücudun stresin tetiklediği uyarılara verdiği cevap son derece ciddidir. Stres vücudun ***koordinasyon*** eksikliği çekmesine sebep olur. Bu tehlikeyi "kötü bir karar" verdiğim ya da "kötü bir tarafa" yöneldiğim için paramı, zamanımı, alacağım ödülü veya eşimi kaybetmekten korktuğum bir durumla ilişkilendirebilirim. "Doğru yolda mıyım?" Hayatımın alanlarından birinde çok hızlı yol almak ve çok uzağa gitmek isterim ama bu büyük bir kararlılık sergilemeyi ve makul kararlar almayı gerektirir ve ben kendime hata yapma hakkı tanımam. Aslında bu, hayatımın bir başka deneyimidir ama ben bunu bu şekilde göremem. Dolayısıyla stres seviyemde artış meydana gelir. Bazen hayattaki "***pusulamı***" kaybettiğim izlenimine kapılırım. Belli bir olayla ya da genel olarak hayatımla ilgili doğru yönü bulmaya çalışırken yaşantımı ***kaybolma*** korkusuyla sürdürüyor olabilirim. Bunun yanı sıra, temel ihtiyaçlarımın peşinden gitmediğim ve başkalarını ne pahasına olursa olsun mutlu etmeye çalıştığım için ***yolumu şaşırdığımı*** ya da kaybolduğumu hissedebilirim. ***Umutsuzluğa düşerim.*** Kendimi sürüsünden uzaklaşan bir koyun gibi görürüm: Yalnız kaldığımı, dışlandığımı, ***pusulamı*** ve ***referans noktalarımı*** kaybettiğimi hissederim. Hangi yöne döneceğinden emin olmayan bir ***gezgin*** gibi bir oraya bir burada öylece ***dolaşıp*** dururum. Toplumun ***dışına*** itildiğimi hissederim. Bazen ***halüsinasyon*** gördüğüm izlenimine kapılırım. Yanlış duygulara kapılarak ya da söz konusu kişinin ulaşılmaz olduğunu düşünerek imkânsız bir aşk yaşıyor olmam mümkündür. Eğer durum buysa görülmek ya da fark edilmek istemediğim için hayattaki yerimi alamam. **Böbreküstü bezleri** korkunun ve acının merkezi olarak görülen böbreklerin hemen üstünde yer alır. Uyarılma halindeyken açığa çıkan adrenalinin canlandırıcı ve yaratıcılığı artırıcı etkisi olabilir ya da tam tersine kendime zarar vermeme yol açabilir. Aşırı stres birikimi beni tam bir tükenmişlik haline sürükleyebilir. Sonrasında "ya hep ya hiç" sendromu düzenli olarak kendini göstermeye başlayabilir: Hayatımda veya genel olarak toplumda ***anlamsız*** bulduğum çok sayıda durum vardır. Burnumun ucunda duran şeyleri her zaman çok uzaklarda ararım. Herhangi bir konuda "en iyiye" hep ben sahip olmak isterim, daha doğrusu buna doyumsuz bir ihtiyaç duyarım.

Böbreküstü bezlerim uyum içindeyken, dünyadaki diğer tüm canlılarla ortak yaşamda olduğumu hissediyorum. Yenilgiyi kabul eden ↓♥ tavrımdan

kurtulmayı kabul ediyorum ↓♥ ve hayatta kendime bir hedef koymaya karar veriyorum. Basit bir yaşam tarzı benimsiyorum, daha açık bir insana dönüşüyorum ve dengemi buluyorum. Materyal dünyanın bana getireceklerine güveniyorum (güvenlik ve koruma). Sabahları enerji dolu uyanıyorum, yaşadığımı ve harekete geçmeye hazır olduğumu hissediyorum. Gerçekten ***ne istediğimin*** **farkına varıyorum.** İnanç ve güven duygusuyla ***hayatın içinde, her köşesinde yol alıyorum.***

BÖĞÜR SANCISI / YAYILAN YA DA YANSIYAN AĞRI

Böğür sancısı çok hızlı yürüyerek ya da koşarak sarf edilen eforun ardından ortaya çıkan ağrıdır. Ya da yoğun fiziksel taşkınlık ya da kızgınlık dolayısıyla görülen kaburgalar arası ağrıdır. Bu ağrı bir alarm niteliğindedir: Neden bu kadar hızlı gidiyorum? Bana kendimi bu kadar baskı altında hissettiren şey ne? İç sesimi dinlemeyi reddederim. İyi bir imaj çizmek, başarı yolunda sosyal normlara uyum sağlamak için kendimi bazı şeyleri yapmaya zorlarım. Bu rahatsızlık kızgınlıkla, hoşnutsuzlukla ya da hayal kırıklığıyla mı bağlantılı? Fiziksel bedenimdeki sonuçları ne olursa olsun, kendimi maksimumda gitmeye zorlarım. Kafamın ve güvensizliklerimin sesini dinlerim. **Sancı** beni adımlarımı yavaşlatmaya zorlar. Sabırsız davranmadan enerjinin akmasına izin vermeyi, mola almak için kendime müsaade etmeyi öğrenmem bu noktada çok önemlidir.

Günlük yaşantımda da yavaşlamak zorunda olduğumun **farkına varmayı** ve yaşamak için kendime zaman tanımayı kabul ediyorum ↓♥. Neye ihtiyaç duyduğumu ve benim için neyin iyi olduğunu bilen iç sesime kulak veriyorum. Kendi ritmimle ilerliyorum, bedenim rahatlıyor ve artık protestoya ihtiyaç duymuyor.

BRADİKARDİ *Bkz: KALP ♥ — KARDİYAK ARİTMİ*

BRIGHT[17] HASTALIĞI *Ayrıca bkz: BÖBREKLER (BÖBREK SORUNLARI)*

Bright hastalığı aynı zamanda **kronik nefrit** olarak da adlandırılır. Böbreklerin ciddi şekilde iltihaplanmasıdır, bu tabloya ödem[18] ve böbreklerin idrarı dışarı atmasında yetersizlik eşlik eder. Çoğunlukla, böbrekler kendini yeniler ya da hızlı bir şekilde iflas eder. Genel böbrek hastalıklarına göre daha derindir (skleroz).

Acı çekerim; içinde kaybolduğumu hissettiğim bir durumla ilgili öyle yoğun bir **öfke** veya **hayal kırıklığı** yaşarım ki sonunda kendimi ve hayatımı **tam bir**

17 **Bright** (Richard) (1789-1858): Kronik nefrit ve böbrek yetmezliği üzerindeki ilk çalışmaları yapan İngiliz doktor.

18 Vücutta anormal miktarda su toplanması. Yaygın olarak "su tutması" olarak da adlandırılır.

başarısızlık olarak görmeye başlarım (böbreklerin etkilediği duygu korkudur). Yeteri kadar iyi ve **parlak** (zeki) olamamaktan korkarım.

Eşsiz olduğumu ve her zaman elimden gelenin en iyisini yaptığımı kabul ediyorum↓♥. Eğer bu durumu iyileştirmek için bir davranış değişikliğine gitmek istiyorsam, **kalp** ♥ açıklığının elzem olduğunun daha çok **farkına varıyorum.**

BRONKOPNÖMONİ *Ayrıca bkz: AKCİĞER HASTALIKLARI*

Bronkopnömoni bronşiyolleri ve akciğer alveollerini etkileyen bir solunum yolu iltihabıdır.

Bronkopnömoni doğrudan hayatla, kendimi hayat tarafından kısıtlanmış ve eksiltilmiş hissetmemle ilgilidir. Hayatın bana adaletsiz davrandığını düşünür ve çok sinirlenirim. Dolu dolu nefes alamadığımı hissederim. Bu dünyada biriktirdiğim şeyin üzüntü olduğuna hiç şüphem yoktur, bu da beni hayata karşı daha öfkeli yapar. Yaşamakta olduğum ve sorumluluğunu üstlenmeyi reddettiğim bir durum yüzünden öfkeyle dolarım. **Bronkopnömoni** basit **bronşitten** ya da **pnömoniden daha ciddi** bir enfeksiyondur çünkü iç acı daha derindir.

Hayatı **sevgiyle,** neşeyle, yepyeni bir yol ve farklı bir yaklaşımla içime çekmeyi kabul ediyorum ↓♥.

BRONŞLAR (GENEL) *Ayrıca bkz: AKCİĞERLER*

Bronşlar havanın akciğerlere girmesini sağlayan borulardır.

Bronşlar hayatı temsil eder. **Bronşlarımdaki** bir rahatsızlık veya ağrı genelde yaşamımı sürdürmekte güçlük çektiğimin; hayata karşı neşemin ve ilgimin azaldığının işaretidir. **Bronşlar** yaşam alanımı, sınırlarımı; eşimle, ailemle, iş ortamımla bağlantılı topraklarımı oluşturur. Eğer bu toprakları ya da bu topraklarla bağlantısı olan birini kaybedeceğimi hissedersem, güvensizliğim **bronşlarımda** bir rahatsızlığa sebep olacaktır. Çatışmaların habercisi olan tartışmalar ya da ***atışmalar*** söz konusu olduğunda, korku kendini ortaya çıkarabilir. Çok yakınımda bir tehlikenin var olduğunu hissederim. Güçlü görünmek uğruna, bazı olaylara hiç **kımıldamadan** katlanırım. Nefes alamadığımı hissedebilir, ***oksijensiz kalıp boğulacağımı*** ve kendimi kaybedeceğimi düşünebilirim. ***Diğer insanlar*** tarafından boğulduğum izlenimine kapılırım. Kendimi başkalarını ***kıskanırken*** yakalarım. İnsanların hakkımda ne düşündüğünü beni endişelendirir; benimle ilgili "***söylenme ihtimali olan***" şeylere dayanamam çünkü insanların bana güleceğinden ve ***iftira*** edeceğinden korkarım. Artık ***neşemden eser yoktur.*** İnsanları etkilemek ve söz konusu tehdidi kovalamak için ciğerlerimi doldurup bir goril gibi göğsüme vurmak isterim. Genelde, tehlikedeki kişi eşimdir. Erkekler açısından konu genelde işle ilgilidir, örneğin kovulmaktan korkarlar; kadınlarda ise söz konusu olan şey ailedir, örneğin hasta olan çocuklarını düşünürler.

Güvenmeyi kabul ediyorum↓♥; eğer topraklarımın sınırlarını açıkça çizersem ve haklarıma olduğu gibi bölgeme de saygı gösterilmesini sağlarsam, kimsenin beni "istila edemeyeceğini" biliyorum çünkü herkesin alanı açıkça belirlenmiş olacak ve herkes saygı ve uyum içinde yaşayacak. Hangi kişi veya durumun bu acıyla bağlantılı olduğunu ve bunu değiştirmek için ne yapılması gerektiğini belirlemeye çalışacağım. Beraberinde kahkaha ve rahatlama getiren durumlar yaratmak benim yararıma olacak.

BRONŞ KANSERİ *Bkz: BRONŞLAR — BRONŞİT*

BRONŞLAR — AKUT BRONŞİT *Bkz: SOLUNUM — TRAKEİT*

BRONŞLAR — BRONŞİT *Ayrıca bkz: AKCİĞER HASTALIKLARI*

Bronşit (it = öfke) soluk borusunu akciğere bağlayan boruların, yani **bronşların** mukoza zarının iltihaplanmasıyla karakterizedir.

Bu hastalık temelde solunumla; hayatı neşe ve istekle içine çekip (nefes alma), kaygısız bir şekilde kısa süreliğine geri bırakma (nefes verme) eylemiyle bağlantılıdır. İltihap bastırılmış duygulara, ifade etme ve serbest bırakma ihtiyacı duyduğum sözlere, kısıtlandığımı düşündüğüm boğucu bir duruma, agresiflik ve eleştiri üzerine kurulu bir çatışmaya (aile içindeki kavgalar, tartışmalar vs.) dair **öfke**, hayal **kırıklığı** veya **kızgınlık** hissettiğim anlamına gelir. Genelde gerginlik, sessizlik ve yalanlarla dolu bir aile ortamı söz konusudur. Özgürlüğüm kısıtlanır. Kendime zaman ayıramam. "Soluklanmakta", nefes almakta güçlük geçerim. Diğer insanlara güvenemez hale gelirim. Sevdiğim insanlara yakın olmak isterim ama aynı zamanda boğulurum ve bu büyük bir içsel çelişki yaşamama sebep olur. Çatışmalı olan durum yoğun tartışma ve yüzleşmeler içeriyorsa, **"akciğer kanserinin"** olağan bir formu olan **bronş kanserine** bile yakalanabilirim. Gerçek benliğimi ortaya koymamı ve haklarım konusunda saygı görmemi engelleyen içsel bir karmaşa söz konusudur. En yakınımdaki insanlarla iletişim kurmak isterim ama belli iç huzura ulaşamam. Hayat beni bir kişiden kopuk şekilde, yalnız yaşamaya itiyor gibidir ki bu kişi genelde annemdir. Aile içi durumlar çok zor ve karışıktır. Bu yüzden hayata dair cesaretim kırılır ve yoluma devam etmek için mücadele etmeyi bırakırım. Hayat neşem çok azdır; derin bir bıkkınlık ya da iç tatminsizlik yaşarım. Bağımsız olmak isterim ama buna dair büyük bir güvensizlik hissederim. Benim sınırlarım neler? İçinde bulunduğum durum tahammül edilemezdir: Güçsüzlük duygum ve içsel acım yüzünden **kalbimin** ♥ isteklerine direnirim. **Öksürük** beni rahatsız eden ve öfkelendiren birini veya bir durumu reddederek kendimi serbest bırakmak istediğim anlamına gelir. Eğer bir **çocuksam**, aile içindeki olaylarla ilgili güvensizlik veya endişe yaşayabilirim. Anne babamın üzüntülerini ya da bastırılmış

öfkelerini derinden hisseder; ayrım yapamayacak ve kendimi olan bitenden ayıramayacak kadar küçük olduğum için tüm bunlara boyun eğmem gerektiği izlenimine kapılırım. Anne babamın etkisi altında olduğumu ve duygusal bir hapishanede yaşadığımı hissederim.

Eğer **kronik bronşite** maruz kalmak istemiyorsam hayata bakış açımı ve **tavrımı** değiştirmem gerekiyor. Her bir üyesinin benimle aynı deneyimleri yaşadığı bir ailede doğdum. Anne babam, erkek kardeşlerim, kız kardeşlerim; hepsi bu konuyla ilgili neler yapabileceklerini öğreniyorlar. Bu yüzden ben de yaşadığım deneyimlerin içindeki, aynı zamanda kendi içimdeki neşeyi ve sevgiyi görmeye başlamayı kabul ediyorum↓♥. Kişisel mutluluğumun kendi sorumluluğumda olduğunu kabul ediyor ↓♥, beni başka insanların mutlu edeceğine inanmaktan vazgeçiyorum. Kendi kararlarımı alıp kendi araçlarımı içime çekiyorum. Bu bağımsızlık yolunda attığım ilk adım!

BRUKSİZM *Bkz: DİŞ GICIRDATMA*

BUERGER HASTALIĞI[19] *Ayrıca bkz: KOLLAR, SİGARA, UYUŞUKLUK, İLTİHAP, BACAKLAR, KAN — KAN DOLAŞIMI*

Buerger hastalığı ya da **tromboanjitis obliterans** kan damarı duvarlarındaki bir iltihap yüzünden, kol ve bacaklardaki dolaşımda tıkanıklık meydana gelmesidir. Genellikle atardamarlarda ortaya çıkan bir durum olsa da, bazen toplardamarları da etkileyebilir. Cilt lezyonlarının oluşmasına ve pıhtılaşmalar yüzünden ampütasyona neden olabilir. Nadir görülen ancak ciddi bir hastalıktır, birkaç ay içinde öldürücü seviyeye gelebilir. Genetik olduğu söylenen bu hastalık genelde Orta Avrupa kökenli insanlarda ve sigara içenlerde görülür. Bu iltihabın sebebi sigara dumanıyla kana giren rahatsız edici ajanlardır.

Vücudum bana hissettiğim uyuşukluklar aracılığıyla bir mesaj verir: Eğer hastalık kollarımı etkilediyse hayatın içindeki olaylara karşı; eğer bacaklarımı etkilediyse gelecekte beni bekleyen olaylara karşı duyarsız hale gelmeye çalıştığımı gösterir. Anne babamdan birini, büyük ihtimalle eşinin yaptığı hareketler ve söylediği sözler yüzünden acı çeken annemi korumak ve onun acı çekmesini engellemek isterim.

Vücudumun bana gönderdiği mesajı dikkate almayı kabul ediyorum↓♥. Hayatı "çok daha açık" bir bakış açısıyla görmeyi kabul ediyorum↓♥. Sigarayı bırakmak bana kendimi çok iyi hissettirecek.

BUFFALO HÖRGÜCÜ *Bkz: CUSHING SENDROMU*

---

19 Aynı zamanda Leo Buerger hastalığı olarak da adlandırılır. Leo Buerger bu hastalığı ilk kez tanımlayan doktorun adıdır.

BULİMİA *Ayrıca bkz: ANOREKSİYA, İŞTAH ARTIŞI, KİLO FAZLALIĞI*

Kompülsif bir hastalık olan **bulimiada** kontrol edilemez şekilde yiyecekleri büyük miktarlarda yeme ihtiyacı hissedilir. Sinirsel bir dengesizliktir. Hayata karşı **tepkili** olduğumun bir işaretidir.

Bulimia obezite ve anoreksiya ile aynı ruhani sebepleri temsil eder. Kendimi tamamen tatmin etmek ya da yeniden **sevgi** ve şefkate kavuşmak için aşırı derecede yemek yerim (besinler hayatı, **sevgiyi** ve duyguları simgeler). Duygusal olarak içimdeki derin boşluğu doldurmaya çalışırım. Kendime duyduğum nefret (tiksinti, küçümseme) öyle büyüktür ki bu boşluğu ne pahasına olursa olsun doldurmak isterim ve kendimi hayata açmak yerine, besinlerin (hayatın) üzerimde egemenlik kurmasına izin vermeyi tercih ederim. Kendime ait bir parçayı veya bir durumu reddederim, büyük bir üzüntü ve öfke yaşarım çünkü kendimi yalnız, hayattan koparılmış ve reddedilmiş gibi hissederim. Bedenimi ve bu dünya üzerinde yaşamayı tamamen reddederim. Tüm bu hayal kırıklığı ve endişeleri daha fazla yaşamak istemem. Sahip olduğum şeyi kaybetmekten korkarım. Diğer insanlardan farklı olma ihtimalim bana kendimi güvensiz hissettirir. Artık kendimde "hayatı kucaklayacak" güç bulamam. İstediğim her şeye sahip değilimdir ya da isteklerim ve duygularım üzerinde yeteri kadar **hâkimiyetim** yoktur. Sürekli bir şekilde besinlerden ve duygularımdan daha güçlü olduğumu haykırma ihtiyacının peşinde koşarım. O yüzden de sağlıklı olmak yerine, kendimi kusturmayı tercih ederim çünkü kendimi son derece derin bir şekilde küçümserim. Dayanılması zor ve acı verici bir içsel çekişme yaşarım. İnsanların bana yaklaşmasını isterim, onlarla karşılıklı duygu alışverişinde bulunmak isterim ama bu durum aynı zamanda beni öyle rahatsız eder ki mahremiyetime dokunulmasını engellemek ve duygularım üzerindeki kontrolümü korumak için o insanları hemen yanımdan uzaklaştırma gereği duyarım. Kendime yönelttiğim ya da başkalarının bana yönelttiği bakışlar kimliğim ve yansıttığım imaj hakkında bir çatışma yaşamama neden olur ki zaten görüntüm beni tiksindirmektedir. Kendime "hiçbir şey değilsin" der dururum. Kalabalıkların arasına dalıp kaybolmak isterim; kafamı kuma gömerim ki bu beni pek rahatsız etmez, hatta bazen işime bile gelir. Ama aynı zamanda kendime yer bulmak, ağırlığımı koymak ve farklı olmak isterim! Genelde derin bir depresyon, bir umutsuzluk, hafifletmek istediğim bir endişe, telafi etmeye çalıştığım bir hayal kırıklığı yaşarım. Değerini yükseltmek istediğim bir görüntüm vardır ve ben bu görüntünün mükemmel bir forma kavuşmasını her şeyden çok isterim! **Bulimianın** anneyle (hayatın kaynağı), anneliğe dair tarafla ve yaradılışla çok güçlü bir bağlantısı vardır. Anneme karşı tepkili miyim? Küçükken kontrol edildiğimi ve sindirildiğimi hissettiğim için mi bu şekilde yiyerek annemden kaçmaya, onu etkisiz hale getirmeye (metafiziksel anlamda) ya da bu dünyayı terk etmeye çalışıyorum? Bu şekilde davranmak bana keyif mi veriyor? Be-

bekken bir sütten kesilme durumu yaşamış ve bunu "**terk edildim**" şeklinde algılamış olmam mümkün mü? Annemden kopartıldığımı hissediyor olabilir miyim? Eğer söz konusu durum buysa, "açlıktan öleceğim" izlenimine kapılır, bu boşluğu doldurmak ve stresimi azaltmak için büyük miktarda yemek yeme ihtiyacı duyarım. Kendimi "kaybolmuş" ve yırtıcı hayvanların merhametine kalmış hissederim.

Bulimik bir insan olarak, sevgiye açık kalmak zorundayım. Bu bunaltıcı durumun içinde farkına varmam gereken bir şey olduğunu kabul etmek ↓♥ beni **sevgiye** yönlendirecek. Kendimi sevmeyi, bir kutsal enerji kanalı olarak daha çok kabul etmeyi ↓♥ öğreniyorum. Kendime dair bir misyonu annemle ve sevdiğim insanlarla birlikte yerine getirmek için bu dünyadayım! Öyleyse neden evrenin güzelliğinin tadını çıkarmayayım? Bedenimi olduğu gibi kabul ediyorum↓♥; besinleri, egomu ve sınırlarını hayatın bir hediyesi olarak görüyorum. Hem kendim hem de diğer insanlar için sevgiyi kabul ediyorum ↓♥ ve bu dünyada olmanın mutluluğunu keşfediyorum. Bu kadar!

BUNALIM *Bkz: DEPRESYON*

BURKULMA *Bkz: EKLEMLER— BURKULMALAR*

BURNETT SENDROMU *Bkz: SÜT — ALKALİ SENDROMU*

BURSİT VEYA KESE İLTİHABI *Ayrıca bkz: ARTRİT, KOL HASTALIKLARI, DİRSEKLER, OMUZLAR, İLTİHAP, DİZ HASTALIKLARI, AŞİL TENDONU*

Bursit (aynı zamanda **higroma** olarak adlandırılır) eklem seviyesindeki kesenin (bursa) iltihaplanması veya şişmesidir. En çok omuz, dirsek, diz kapağı ya da aşil tendonunda görülür. Küçük bir çantaya benzeyen bu kesenin içinde eklemlerdeki sürtünmeyi azaltan bir sıvı vardır. Dolayısıyla bu kese kişiye akıcı, kolay ve zarif hareket imkânı sağlar.

Bursit genelde iş konusunda yaşadıklarımla bağlantılıdır. Bir duruma ya da bir insana karşı **hayal kırıklığı**, **yoğun bir kızgınlık** ya da **bastırılmış bir öfke** duyduğuma işaret eder. Eğer bu hastalıktan etkilenen bölgem kollarımsa (omuz veya dirsek) bu kişinin yüzüne okkalı bir yumruk indirmek istemiş olabilirim. Bacaklarımın etkilendiği durumda ise (diz kapağı veya aşil tendonu) bu kişiye sert bir tekme atma isteği duymuş olma ihtimalim yüksektir. Öfkem işte bu kadar yoğundur! Düşüncelerim **serttir** ve hayatımda bana hiçbir şekilde uygun olmayan bir şeyler vardır. Kendimi çok bıkkın hissederim ve yaşadığım şeyi ifade etmek yerine, duygularımı bastırmayı seçerim. Neden birine vurmak istedim? Bu isteğin sebebini ağrıyan bir kolla yapabileceklerimi ve yapamayacak-

larımı mercek altına alarak bulabilirim. Eğer ağrı vücudumun sol tarafındaysa duygusal seviyeyle ilgili bir durum söz konusudur. Sağ tarafımdaki ağrı ise sorumluluklarımla ve "mantıklı" yönümle bağlantılıdır (işim gibi). Birine vurmamak için kendimi tuttuğumda bile acı hissederim. Bu, hislerimi ifade etmek için kendime çok daha uygun bir yol bulmam gerektiğinin bir işaretidir. Ayrıca hayatıma yakından bakabilir, benim için hâlâ bir anlam teşkil edip etmediğini şu şekilde sorgulayabilirim: "Hayatımda hâlâ yapılmayı bekleyen heyecan verici şeyler var mı yoksa derin bir can sıkıntısının içinde miyim? Öfkeliyim. Zaman zaman insanların benden faydalandığı düşünebiliyorum. Benim mutlu olmaya hakkım yok mu? İnsanlardan çok şey bekliyorum ama hayattan istediklerimi kendime çekmek için ben de önüme **ışık** tutmak zorundayım."

Sırtımı başkalarına yaslamak yerine, hayatımın dizginlerini elime almayı kabul ediyorum↓♥; aksi takdirde hep aynı hareketsizlik halinde kalacağım. Acımın kaynağını buluyorum, açık kalıyorum, duygu ve hislerimi kabul ederek ↓♥ tavrımı değiştiriyorum. Hem kendi iyiliğim hem de diğer insanların refahı için duygu ve hislerimi sevgiye ve uyuma dönüştürebiliyorum. Vücudum bana sadece hayatıma giren yeni durumlara uyum sağlayabilmem için daha olumlu bir tavır benimsemem gerektiğini söylüyor.

BURUN (GENEL) *Ayrıca bkz: VÜCUT KOKUSU*

Burun insan sezgilerine, özellikle de hayatta kalmaya dair sezgilere gönderme yapar. Koku almamı sağlar, aynı zamanda içeride ve dışarıda olan biteni hissetmeme yardım eder. Eğer **"keskin bir burnum"** varsa, bu benim miğferim olur. Burnum hayatta yapmam gereken şeyleri hisseder ve ortaya çıkarır; dolayısıyla hep bir arayış halindedir. Bana hayatımı ne şekilde ele aldığımı, hayatım üzerinde kontrol sahibi olup olmadığımı gösterir. **Burun** havanın (hayatın) akciğerlere ulaşmasını sağlayan organdır. Hava çok önemlidir. İki burun deliğimizle nefes alırız ama aynı zamanda ağızdan da nefes alabiliriz. Nefes almada yaşanan bir zorluk beni hayatımdaki zorluklarla ilgili bilgilendirir. Eğer yaşamayı reddedersem ya da hissettiklerim veya kokladıklarım hoşuma gitmediği için çevremle ilişkilerimde zorluk yaşarsam, **burundan** nefes alma kapasitemde sıkıntılar meydana gelir. Bir nevi çatışmalı bir durumu **burnum** aracılığıyla geri püskürtmek isterim. Eğer **sol burun deliği** bana sorun yaratıyorsa, mesajı duygusal tarafımda aramalıyım çünkü duygularım bu burun deliğinden girer. **Sağ burun deliği** ise bana mantıksal olarak bir zorluk yaşadığımı gösterir çünkü kavrama ve analiz bu burun deliğinden giriş yapar. Hissettiğim bir tehlike **sol burun deliğimi** tıkar, kavradığım bir tehlike ise **sağ burun deliğimi** etkiler. Tıpkı hayvanlarda olduğu gibi, koklama duyum bir tehlikeyi hissetmemi sağlar, avımı fark etmeme olanak tanır ya da tam tersine kokum diğerleri tarafından fark edilmeme neden olur. Dolayısıyla **burun** hastalıkları koklama, hissetme, tehlike ve hayatta kalma kavramlarıyla bağlantılıdır. Kötü bir işin ya da tehlikenin

kokusunu alabilirim, bir komplonun yaklaşmakta olduğunu ya da bir şeylerin benden gizlendiğini de aynı yolla hissedebilirim. Her durumda **burnumdaki** rahatsızlığın kaynağını keşfetmek için doğum anına kadar gitmem gerekebilir. Daha rahat nefes alabilmek için bir **burun** ameliyatı geçirmek zorunda kaldıysam, bu sezgime, algıma, hayata "evet" demek gibi bir şeydir.

Açık ve kendine güvenli bir tavır takınmayı kabul ediyorum ↓♥. Bu şekilde **burnumdaki** herhangi bir rahatsızlığı iyileştirebilirim.

BURUN HASTALIKLARI

Burun koku alma organıdır. Yaşamamı; atmosferle ve dış dünyayla temas halinde olmamı sağlayan duyudur. Koku alma duyusu sahip olduğum en güçlü duyulardan biridir ve koksiks seviyesinde yer alan ilk enerji merkeziyle (çakrayla) bağlantılıdır. **Burun** hayata açılan çifte kapıdır! Sağ ve sol burun delikleri iç ve dış dünyanın kanallarıdır. Eğer vücudum solunum kanalına bir bariyer koyarsa, bunun amacı bana kendimi etkilendiğim, rahatsız olduğum ya da kabul ↓♥ etmediğim bir durumdan ya da kişiden izole ettiğimi göstermektir. Beden, duygu ya da düşünce seviyesinde gizli ve mahrem tarafıma dokunma ihtimali bulunan bir şeyden kendimi "koparmak" isterim. "**Burnuma** kötü kokular gelir." Ya da "güzel kokmadığını" düşündüğüm bir kişi söz konusu olabilir. Koklamaya tahammül edemediğim bu kişi ben de olabilirim (ya da kişiliğimin reddettiğim bazı özellikleri olabilir)! Bu yüzden **koklama yeteneğimi kaybetme** noktasına gelebilirim. Bu durum hoşlandığım kokulardan da kopmama sebep olacağı için beraberinde mutsuzluk ve melankoli getirir. Mahremiyetime saygı duyulmasını isterim ancak tam da bu noktada kendime "başkalarının işlerine **burnumu** sokup sokmadığımı" sormam gerekir. **Burun** hastalıklarında eleştirdiğim, "kötü kokuyor" diye yargıladığım, kin beslediğim ve hatta tiksinti duyduğum bir kişi veya durumun varlığından söz etmek de mümkündür. Yaklaşmakta olan bir durumun, yüzleşmekten korktuğum "entrikalı" bir olayın kokusunu alırım. Bir olayın veya bir kişinin gün yüzüne çıkacağı bir durum yaşarım ve bu içimde bir rahatsızlık yaratır. Bir insanın yakınlığını hissetmekte zorlanırım. İç huzurum kendimden uzaklaştırmak istediğim davetsiz bir misafirin varlığıyla bozulur. Bu huzursuzluk cinsel seviyede yaşanabilir, duruma göre "yırtıcı hayvanın" ya da "avın" varlığını tespit etmekte zorlanırım. Bu aynı zamanda unutmayı tercih ettiğim ve pis olarak tanımladığım bir olayı hatırlattığı için hoşlanmadığım bir kokudan da kaynaklanabilir. Koku alma duyum olayların holografik (üç boyutlu) hafızası ile yakından bağlantılıdır. Güzel olayları olduğu kadar, kötü olayları da hatırlamamı kolaylaştırır. Koku alamadığım zaman, içimde öfke uyandıran bir olayla daha fazla temas halinde olmamak için bir bilgiyi beynime ulaşmadan kesmek isterim. Belli bir kokusu olan tüm acı verici hatıralar **burnumda** rahatsızlığa sebep olabilir. Bu mide bulandırıcı bir koku olabileceği gibi, zamanında ayrılmak zorunda kaldığım ve bugün hâlâ etkisini hissettiğim

bir kişiye ait güzel bir kokuyu da kapsayabilir. "**Burnum tıkandığında**" yiyeceklerin tadını alamam. Dolayısıyla kendime şu soruyu sormalıyım: Yaşamaya dair bir istek duyuyor muyum ya da hayatımda bu kadar "acı bir tat" bırakan şey ne? **Burnumun tıkalı olması** bana geçmişteki acı verici duyguları yeniden yaşamamak için bazı olayları bilinç dışı yerden hatırlamak istemediğimi gösterir. Bir kişiye ya da bir duruma direnç göstermek isteyebilirim. İç sesimin bana yapmamı söylediklerini dinlemek yerine, kendimi çok fazla zorlarım. İnsanların üzerimde etki sahibi olduğunu ve beni yönettiğini hissederim. **Burnum** sezgisel ve duygusal tarafımla doğrudan bağlantılı olduğu için kendimi sezgilerime ve algılarıma kapatıp kapatmadığımı sorgulayabilirim. Duygu ve hislerimin üzerine perde çekmişim gibi hissederim. Tüm yeni olasılıklara açık kalmak yerine, önyargılarımın beni sınırlı bir çerçevenin içine kilitlemesine izin veririm. Solunumumu "tıkayarak" anlayışımı da tıkamış olurum. Eğer incindiğimi hissedersem kendimi kendime ait bir taraftan kopartabilir, olayların dış ve yapay taraflarında daha çok değer bulmaya eğilim gösterebilirim. Kendimi bilgeliğimden ve sezgisel tarafımdan kopardığım için kibirli, inatçı ve başkalarını küçük gören bir insana dönüşebilirim. Agresifliğimi ve hayal kırıklığımı bastırırım. Hayatımı tamamen değiştirmek isterim ama en derin duygularımı ifade edemem. **Burnumun kuruması** sevgimi açıkça ifade edemediğimi gösterir. Eğer **burnumda çatlak** meydana gelirse kendime şu soruyu sormalıyım: "Anne babam ya da diğer aile üyelerim arasında bir ayrılık yaşanabileceğinden mi korkuyorum?" Eğer **burnumu kırarsam** bu, hayatımdan çıkarmak istediğim birinin varlığına işaret eder. Babamı geride bırakmaya ve ona başardığımı göstermeye dair büyük bir istek duyabilirim. Anlayışsızlığım beni onun gibi bir babaya sahip olduğum için pişmanlık duymaya itebilir. Başarısızlık korkum çok büyüktür. Bir saldırganın bana yaklaştığını görmediğim için kendimi savunma durumum da olmaz. **Nazal septum deviasyonu** hayatımın fena halde bölümlere ayırıldığının, özellikle iş yaşantımda ve duygusal hayatımda her şeyi karıştırmaya eğilim gösterdiğimin işaretidir.

Diğer insanları kararlarında serbest bırakmak için nefes almada yaşadığım bu zorluğu kabul ediyorum↓♥. İnsanların kararlarını yargılamanın ve eleştirmenin bana düşmediğini biliyorum. Bu yüzden insanları, kararları, seçimleri ve yaşanan olayları yargılamayı bırakıyorum. Bu, hayatın içimde özgürce akmasını ve **sevginin** büyümesini sağlıyor. Kendimi ve yaşadığım deneyimleri olduğu gibi kabul ediyorum↓♥. Benim için zor olan olaylara karşı geliştirdiğim yeni anlayışla, bu olayların kişisel tarihimin bir parçası olduğunu kabul ediyor ↓♥ ve yeniden özgürce nefes almaya başlıyorum.

BURUN — BURNUN GERİSİNE AKINTI

Vücudumdaki tüm sıvılar duygularımın bir yönünü temsil eder. Eğer **burun akıntım** vücudumun dışına çıkmıyor ve **geriye doğru gidiyorsa** bu, duygularımı ya da gözyaşlarımı "geri yuttuğum" anlamına gelir. Kendi içime kapanmaya ve burada kalıp "kötü kaderime ağlamaya" eğilim gösteririm. Birine veya bir şeye

tutunup kalırım. Akıtmak istediğim gözyaşlarım vardır ama bunları serbest bırakmakta güçlük çekerim: İnsanlara güçlü ve kontrollü olduğumu göstermek isterim ama gerçek bundan oldukça farklıdır. Hassasiyetim hep olduğu yerdedir ve eğer ben bu hassasiyeti bastırırsam, o eninde sonunda kendini ifade etmek zorunda kalacaktır. Birilerinin benimle ilgilenmesine duyduğum ihtiyaç çok büyüktür! Diğer insanlara gösterdiklerim içimde yaşadıklarımın tam tersidir, bu yüzden kendimi etrafımdaki dünyadan kopuk hissederim.

Yaşamdan aldığım hazzı yenileyebilmek ve misyonumu gerçekleştirebilmek için hayatımın dizginlerini ele almam, kendim için bir şeyler yapmam çok önemli. Çevreme dürüst kalmam gerekiyor. Duygularımı tamamen kabul ediyorum ↓♥. Çevremdeki insanlardan sıcaklık görmek istiyorsam, kendimi önemsemeye yeniden başlıyorum.

BURUN — HAPŞIRMAK *Bkz: HAPŞIRMAK*

BURUN — HORLAMA *Bkz: HORLAMA*

BURUN — KILLIAN POLİPLERİ *Ayrıca bkz: TÜMÖR(LER)*

Killian polipi[20] bir sinüste ya da benzer bir nazal kavitede gelişen iyi huylu bir tümördür. Burnun etkilenen tarafında neredeyse tamamen tıkanmaya yol açar.

Genel olarak tüm tümörler gibi, bu iyi huylu tümör de etkisini hâlâ hissettiğim duygusal bir şoka maruz kaldığımı gösterir. Yaşadığım acı kendi içime çekilmeme ve beni etkileyen bazı durumları yeniden hissetmeme sebep olur. Bu **polipin** konumlandığı yere bakarak, beni rahatsız eden şeyin ne olduğunu bulabilirim. Eğer **polip** sol taraftaysa beni rahatsız eden şey duygusal yönümle ilgilidir; sağ taraftaysa mantıklı ya da sorumlulukla bağlantılı yönle ilgili bir sıkıntı söz konusudur.

Bu polipin yok olmasını istiyorum; bu yüzden vücuduma bana gönderdiği bilgi için teşekkür ediyor, sahip olmam gereken **farkındalığı** tüm **kalbimle** ♥ kabul ediyorum ↓♥.

BURUN — SİNÜZİT

Sinüzitim varsa, yüz sinüslerinin iltihaplanmasına bağlı olarak **burnum** tıkanır.

Sinüslerdeki bu iltihap bir insanın ya da durumun karşısında hissettiğim güçsüzlükle bağlantılıdır: Ya **hoşnutsuzluk yaşarım** ya da **yavaş yavaş**

20 **Killian** (Gustav): Alman kulak-burun-boğaz uzmanı (1860-1921). Önce Berlin'de, ardından Amerika'da görev yaptı. Amerika'daki çalışma yıllarında bronkoskopiyi (1897) ve özofagoskopiyi (1898) keşfetti.

sinirlenmeye başlarım. Burnumda "yakıcı" ve boğucu etkiye sahip güçlü bir hardal kokusu varmış gibi hissederim. Bunun dışında bir tehlikeyi ya da korkuyu tetikleyen bir tehdidi önceden sezmiş de olabilirim. Bu tehlike ister gerçek olsun ister hayal ürünü, sonuç her hâlükârda aynı kalacaktır. "**Burnuma** kötü kokular geliyor." Gerçeğin gizlenmiş ya da çarpıtılmış olması bana kendimi rahatsız hissettirir. İçinden çıkamayacağımı hissettiğim bir durum mu yaşıyorum, kendimi çıkmaz bir sokakta sıkışmış gibi mi hissediyorum? Çocuk sahibi olmak istiyor ama bunun imkânsız olduğu izlenimine mi kapılıyorum? Çocuğum varsa onunla daha yakın, daha ***bütün*** bir ilişki mi kurmak istiyorum? "Etrafımdan kötü kokuların geldiğini", "karanlık işlerin döndüğünü" ya da insanların arkamdan iş çevirdiğini hissederim. Havanın burnumdan içeri girmesine izin vermeyi reddettiğim için beni besleyen şeylere direnç gösteririm. Yaratıcılığım yerlerde süründüğü için çok daha mantıklı bir tavır sergilemeye eğilim gösteririm. Kendimi kısıtlı hissettiğim, manevra yapacak alan bulamadığım için çok sinirlenirim. Hem yaşam alanımda (**maksiller sinüsler**) hem de zamansal açıdan (**frontal sinüsler**) zorlandığımı, bastırıldığımı, "bir limon gibi sıkıldığımı" hissederim. Kendimi hiyerarşinin var olduğu bir durumun içinde bulurum: Boyunduruk altına girdiğimi ve karar alıcılardan biri olmamama rağmen diğerlerinden daha az bilgiye ulaştığımı düşünürüm; bunun üzerine söz konusu durumun elementlerini gerçek anlamda kavramaya çalışmadan bir şeylere maruz bırakıldığımı hisseder, bundan sonra neler olacağı ile ilgili tahminlerde bulunmaya eğilim gösteririm. Her şeyi tam olarak anlamadığım için bazı şeyleri sezerim ama sezdiğim şeyle ilgili bir teyit alamam ve bu beni çok rahatsız eder. İç sesimi dinlemek yerine, eski düşünce şemalarımın davranışlarımı yönlendirmesine izin veririm. Endişelerimi ve sevilmemeye dair duyduğum korkuyu bastırırım. Birileri boğazıma yapışmış gibi hissederim. Güçsüzlüğüm kendimi bir illüzyonun içine gizlememe ve isyan etmeme neden olur. Hayatımı mahvettiğim izlenimine kapılırım. Dayanma gücüm azaldığında ve ben duygusal olarak patlamaya hazır bir hale geldiğimde **sinüzit** de "patlar." Kendime yarattığım sert ve organize hayatın güvenli kollarında daha fazla yaşamam. "Can yeleği" olarak kullandığım insanlara bağlı olarak yaşamaya daha fazla katlanamam. Yeni ***referans noktalarına*** ve otoritemi kanıtlamaya ihtiyaç duyarım. Anlamam gereken mesaj şudur: Etrafımdaki sevgiyi hissetmeli ve bu **sevgiyi** benliğimin derinlerine aşılamalıyım.

Kendim hakkında konuşmayı kabul ediyorum↓♥. Artık sürekli fikir birliğinin peşinden koşmama gerek yok. Benim için neyin iyi olduğunu anlamak için iç sesime güveniyorum. Güzelliklerin hayatımda yer bulmasına izin veriyorum. Kendime güveniyorum ve nihayet **ışığı** görebiliyorum.

BURUN KANAMALARI

Burun havayı ciğerlerime ileten organdır, kan ise organizmamın hava ve oksijen taşıyıcısıdır. **Burun kanaması (epistaksis)** bana hayat neşesinin ve **sevgisinin** vücudumdan, benliğimden çıkıp gitmesine izin verdiğimi gösterir. **Dolayısıyla**

hissettiğim bir şeyle ilgili bir neşe kaybı söz konusudur. Bu, hayatımda büyük bir hayal kırıklığının göstergesidir. Kanımın ve yaşam sevincimin tamamen boşaldığını hissederim. Gerçek değerimle tanınmadığımı, kabul ↓♥ edilmediğimi ya da sevilmediğimi söyleyen bir duygum vardır. Kurban rolü oynarım ve diğer insanlarla arama mesafe koymaya eğilim gösteririm. Yapılması gereken şeylerin üzerime çullandığını ve beni baskı altında tuttuğunu hissederim. Kanın **burnumdan** bu şekilde akması diğer insanların dikkatini çeker. Eğer bir **çocuksam**, benim için otoriteyi temsil eden kişinin önünde yerimi bulmakta zorlanırım. Her zaman o insanın onayını ararım.

Kendimi tanımayı ve sevmeyi kabul ediyorum ↓♥. Mutluluğumu sadece kendimle ilgili düşüncelerime borçlu olduğumu anlıyorum. Kötü duyguları ya da olayları şu anda hayatımın dışında bırakıyorum.

BURUN TIKANIKLIĞI *Bkz: TIKANIKLIK*

BÜNYON *Bkz: AYAK PARMAKLARI*

C

CAN SIKINTISI *Ayrıca bkz: DEPRESYON, MELANKOLİ*

Can sıkıntısı derin bir üzüntü ve kederin dışa vurumudur. Canımın sıkıldığını söylediğimde bu, gücümü ve potansiyelimi kullanmadığım anlamına gelir. Neden teşvik edici bir unsur olarak sürekli diğer insanların bana eşlik etmesine ihtiyaç duyuyorum? Peşimi bırakmayan ve kaçmaya çalıştığım bu kederin kaynağı ne? **Can sıkıntısı eğer harekete geçmezsem beni uzun vadede depresyona sürükleyebilecek bir melankoli halidir.** Güneşi görme umudunun hiç olmadığı, sonu gelmeyen bir geceyi yaşıyormuşum gibi hissederim. Melankoli hayatımda hissettiğim bir boşlukla, bir eksiklikle bağlantılıdır. Öncelikle bunun farkına varmam gerekir.

Üst benliğimin bana rehberlik etmesine izin vermeyi kabul ediyorum ↓♥ çünkü tüm kaynaklar benim içimde. İç sesimi dinlemeyi kabul ediyorum ↓♥. Meditasyon ve enerji tedavileri bana yardımcı olabilir. Hayatımı yönetme hakkı bana ait, çünkü ben kendi evrenimde bütün ve özerkim.

CHARCOT HASTALIĞI YA DA AMİYOTROFİK LATERAL SKLEROZ

Charcot hastalığı[1] ya da **amiyotrofik lateral skleroz** sinir sisteminin dejeneratif bir hastalığıdır. Çoğunlukla erkekleri etkiler.

Kendimi sürekli küçük görürüm. Hayatta hiçbir şey başaramadığıma, işimde hiç ilerleme kaydedemeyeceğime inanma raddesine gelirim. Yıllarca özenle muhafaza ettiğim, beslediğim, büyüttüğüm eski acıların arasında hareketsiz kalakalırım. Kendime içsel bir şiddet uygularım. Her şey beni endişelendirir; bana kendimi güvensiz, gergin ve sinirli hissettirir. Kimseye, özellikle de kendime hiç güvenmem. Sürekli göz hapsinde olduğumu, hatta ***izlendiğimi*** ve birilerinin beni ***takibe almak*** istediğini düşünürüm. Kendime yönelttiğim olumsuz tavırların içine hapsolurum ve esnek davranışlar sergileyemem.

Yardım almayı, çekmekte zorlandığım bu ***yükü*** hafifletmek için bana yardım edebilecek bir terapiste güvenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Hayatımı olumlu bir şekilde yaratabileceğimi kabul ediyorum ↓♥. Eşsiz olduğumu biliyorum, kendime

1 **Charcot (Jean-Martin): Fransız nörolog (1825-1893). Histeri ve hipnoz üzerine yaptığı çalışmalarla, sinir sistemi patolojisinin gelişimine katkıda bulunmuş; özel işlevlerden sorumlu çok sayıda serebral merkezinin konumunu keşfetmiştir.**

koyduğum hedeflere ulaşmak için gerekli potansiyele sahip olduğumu biliyorum. Kendim için olumlu bir imaj çizdiğimde, vücudum da aynı şeyi yapacak.

CİLT — GENEL

Cildim tüm vücudumu kaplar; "dışarıda olanlar" ile "içeride kalanlar" arasında bir sınır görevi görür; yani bireyselliğimi korur. **Cilt,** kapladığı alan itibarıyla, vücudun en önemli organıdır.

Cilt yaşam alanımı kuşatan koruyucu bir katmandır, bilinç dışı bir yerden içsel durumumun tüm doğruluğuyla kendini ortaya koymasını sağlar: Dolayısıyla çevremle olan ilişkimle bir bağlantısı vardır (ben ve diğerleri). **Cildim** hislerimin, iç hassasiyetimin bir uzantısıdır. İç dünyamın aynası, benim kartvizitimdir. Tüm iletişim bilgilerini analiz eder. Eğer ben nazik bir insansam, **cildim** de öyledir. Eğer aşırı hassas bir insansam, **ciddim** de aşırı hassas bir yapıya sahiptir. Tam tersine, eğer kendime ve diğer insanlara sert davranıyorsam, **cildim** de sert ve kalın olur. Eğer **cildim** irritasyon gösteriyorsa, hayatımdaki biri ya da bir şey beni irrite ediyor demektir. Büyük güvensizlikler **cildimin** terlemesine neden olurken, aşırı terleyen **cilt** tuttuğum ve serbest bırakma ihtiyacı duyduğum duyguları boşaltır. **Cildime** "değen" bir hastalık çevremle iletişim kurmakta zorluk yaşadığımı gösterir. Bütünlük seviyemde bir kayıp olduğunu hissederim. **Cildimin** durumu diğer insanlarla kurduğum ilişkilerin durumunu gösterir. Bireyselliğim sorgulanır, mahremiyetim ve savunmasızlığım tehdit ediliyor olabilir. Benim sınırlarım neler? Tahammülsüz olduğum alanlar hangileri? Dokunma ve dokunulma ihtiyacı hissettiğim ve bununla ilgili bir yoksunluk çektiğim zaman, cildim reaksiyon verir. Örneğin bir ayrılık yaşadığımda, **egzama** ya da **sedef** çıkarmamın sebebi budur: **Cildim** stres yaşar; bir ihtiyaç durumu içindedir, neden şefkat ve nezaket görmediğini anlamlandıramayarak sinirden kıpkırmızı olur. Kendimi yoğun bir duygusal soğukluğun içinde bulur, yeni hayatıma veya durumuma alışmakta güçlük çekerim. Dış dünyayla ilişkilerimin kalitesi **cildimin** durumu ile temsil edilir.

CİLT HASTALIKLARI

Cilt bir ağacın kabuğu gibidir. İçsel veya dışsal sorunlar olduğunu gösterir. Cilt hücrelerimi ve vücudumun diğer bileşenlerini dış çevremden ayırır.

Eğer **cildimde anomaliler meydana geliyorsa** bu, başkalarının fikirlerine ve benim hakkımda söylediklerine çok önem veren bir insan olduğumu gösterir. Kendime çok az güvendiğim ve reddedilmekten ya da incinmekten korktuğum için, "doğal bir bariyer" görevi görecek ve çevreme belli bir uzaklıkta durmamı sağlayacak bir **cilt** hastalığı yaratırım. Bir gruba, aileme, iş arkadaşlarıma ***katılmayı*** çok isterim ama kendime güvenim az olduğu için onlar beni reddetmeden ben onlarla arama mesafe koyarım. Annemle kurduğum temasın ***eksik*** olması bana acı verir ve ben bundan ***babamı*** sorumlu tutmak isteyebilirim. **Cilt** zihinsel

enerjiyle bağlantılı yumuşak bir doku olduğundan güvensizliklerimi, belirsizliklerimi ve en derin endişelerimi ifade eder. Özellikle **yanık** vakalarında, **cildimin** hangi katmanının etkilendiğini görmek önemlidir. **Epidermiste** (cildin dış yüzeyi) meydana gelen bir hasar zor bir ayrılığın yaşandığı bir duruma gönderme yapar. **Dermis** (cildin orta tabakası) kirli ve ahlak dışı olarak algıladığım bir olayı işaret eder. Kemiğe en yakın olan **hipodermis** (cildin en alt tabakası) zarar gördüğünde ise kendimi değersiz hissettiğim ve özgüvenimde azalmaya neden olan bir durum söz konusudur. Kısacası, **cilt** sürekli bir biçimde içsel duygularımı yansıtır, "öfkeden kızarmak" ifadesi de işte buradan gelir. Bir şeyden utandığımda veya sıkıldığımda **cildim** renk değiştirebilir. Dolayısıyla cilt fiziksel bir sınır çizgisidir, iç ve dış tarafım arasındaki maskedir. Eğer **cildim kuruysa**, bu susuz kaldığımı gösterir. Su, havadan sonra, yaşam için gerekli olan ikinci elementtir. **Cildim kuruysa**, hayatla olan ilişkilerim de **kuru ve çorak** demektir. Çevremle olan ilişkilerimde kendimi içeriden engellerim. "Olduğum yerde kuruduğumu" hissedebilirim. Uzağında durmak istediğim duyguların cildim aracılığıyla kendilerini göstermelerine izin vermem ve bu duyguları içimde tutmayı tercih ederim. Bunun bir sonucu olarak da **cildim kurur**, bir başka deyişle duygusal olarak benzini biter. Bu durumda diğer insanlarla olan iletişimimde aramam gereken şey neşe olmalıdır. **Terli cilt** "yüzeysel seviyede kalan duyguları" ifade eder. Pul pul olmuş **ölü deri** (pullanma) hâlâ eski zihinsel şemaların peşinden gittiğimi gösterir. Eğer stresli bir durum yaşıyorsam, tüm yönlere aynı anda gitme eğilimi gösterir ve dağılırım. Eğer **cildimde sivilceler çıkıyorsa**, bunun sebebi ilişkilerle ilgili sorunlarımı ve çevremle olan iletişimimi sadece belli noktalara dokunarak haricen ifade etmemdir. Eğer **cildim bir iltihap belirtisi gösteriyorsa** bu, içsel ya da dışsal çatışma yaratan belli durumlara daha az öfkelenmem gerektiğini gösterir. Eğer **cildim yağlıysa**, bunun sebebi içimde esir tuttuğum duyguların fazlalığıdır. Bu durumda, kendini bana rağmen dışa vuran duyguların taşması söz konusudur. Birileri beni yakalamaya çalışıyormuşçasına bir durumdan ya da bir kişiden kaçmak isteyebilirim. Kimsenin bana dokunmasını istemem. Bu bir çeşit korunma yöntemidir. **Sebum salgısının aşırı artması** duygularım söz konusu olduğunda olgunlaşmamış "ergen" bir tavır takındığımın göstergesidir. Kendimi gergin hissederim ve ne yapacağımı bilemem. Bu durumda olumsuz düşüncelerimin ortadan kalkması için enerji dolaşımına izin vermem gerekir. **Cildimle** ilgili bir rahatsızlık yaşadığımda, kendime şu soruyu sormam önemlidir: Bana **tenim** kadar yakın olan birinden ya da bir şeyden ayrılmaktan korktuğum bir durum yaşıyor ve kendimi yalnız mı hissediyorum? Burada fiziksel bir ayrılık söz konusu olabilir. Örneğin partnerim bir terfi almış ve başka bir yere taşınmak zorunda kalmış olabilir. Bu durumun aynı zamanda bir insanla iletişim eksikliği yüzünden ayrı düştüğümü hissetmemle ilgili olması da muhtemeldir. Örneğin partnerimle ya da çocuklarımla aynı evde yaşamama rağmen, büyük bir boşluk hissediyor olabilirim çünkü aramızda bizi ayıran bir hendek vardır ve ben tek başıma yaşadığım hissine

kapılırım. Bu yalnızlık genelde büyük bir güvensizlik hissederek kendi kabuğuma çekilmemden kaynaklanır. Sonra olayları olumsuz tarafından görmeye eğilim gösteririm ve gördüklerime üzülmeye başlarım. Aldığım darbeler yüzünden ***delik deşik*** olduğumu hissederim ya da birilerinin beni delik deşik etmek istediği izlenimine kapılırım. Bu, aynı zamanda **ciltte hassasiyet kaybına** neden olabilir. **Sıyrıklar** ve **çizikler** kendimi yırtık pırtık, derisi canlı canlı soyulmuş biri gibi hissettiğimi gösterir. Üzerime çizik atılmasına izin veririm, kendime ait alanı yeteri kadar dolduramam, halbuki sınırlarımı çizmek ve diğer insanların bana saygı durmasını sağlamak benim lehime olacaktır. Sürekli taviz vererek kendimi aşağı bir pozisyonda konumlandırırım ve hayatı adaletsiz bir yer gibi algılarım. **Cildim** saldırı altında olduğunda, kendini korumak için hassasiyet kaybı göstererek tepkisini ortaya koyabilir. Örneğin eğer biri bana istemediğim şekilde dokunduysa, **cildim** söz konusu tatsız deneyimi hatırlamaktan kaçınmak için o bölgeyi bir daha hiçbir şey hissetmeyecek şekilde "dondurabilir". Ya da tam tersine **cildim aşırı hassas hale gelebilir**, bu durumda kendimi koruma şeklim belli durumlardan kaçmayı ya da geri çekilmeyi gerektirebilir; güneşe çıkmamak ya da şapka giymek zorunda kalmak buna bir örnek olabilir. **Çillerim** varsa, durum tam da bu şekildedir: Kendimi çoğunlukla lekeli veya kirli hissedebilirim. Bu his ahlaki, duygusal ya da fiziksel seviyede yaşanabilir. Örneğin ailemin adını kirlettiğim izlenimine kapılabilir ve "hiç ses çıkarmazsam" ya da başkalarının beklentilerine uyumlu davranırsam bunu telafi edebileceğimi düşünürüm. Bu durumda, içimde beslediğim hayal kırıklıklarına sakin ve soğukkanlı bir şekilde bakmalıyım ki **cildim** temizlenebilsin ve daha az kalın hale gelebilsin. Diğer insanlarla olan ilişkim ne kadar şeffaf ve gerçek olursa, **cildim** de o kadar şeffaf olacaktır. **Kaşıntılar cildimin** yüzeyine kadar çıkan bir ya da birden fazla rahatsız edici düşüncenin varlığına işaret eder, bu durumda ilgimi çekmelerini ve beni rahatsız etmelerini engellemek için bu düşüncelere daha yakından ve daha doğrudan bakmam gerekir. Eğer **cildimde renk değişiklikleri meydana geliyorsa**, kendime hassasiyetimi ve sezgilerimi hangi dereceye kadar kabul ettiğimi ↓♥ sormam önemlidir. Kendimi "berbat" biri gibi mi görüyorum? Utanç ve suçluluk duygusu içimden geldiği gibi yaşamamın önünde engel teşkil eder. Kendimi bana faydası olmayan ilişkilere dâhil olmaya zorlarım. İç benliğim özgürlüğüne kavuşmak ve tümüyle kabul görmek ↓♥ için haykırır. Eğer cildimde **kızarıklıklar** varsa bu, bütünlüğümü etkileyen bir durum karşısında görünmez olmak istediğimi gösterir. İnsanların benimle dalga geçtiğini hissederim; bense sadece sevilmek ve benden istenilen dereceye gelmek isterim.

Sözde "mucize kremler" satın almak yerine, bu yola niteliklerime değer vererek ve kendimi küçük keyiflerle şımartarak başlamayı kabul ediyorum ↓♥: **Cildim** bu şekilde temizlenecek, pürüzsüzleşecek ve ışıl ışıl parlayıp tazelik saçacak. Duygularımla ne kadar özgür iletişim kurarsam, **cildim** de o kadar parlayacak. Diğer insanların **sevgisine** güveniyor ve bu **sevgiyi** kabul ediyorum

↓♥. Bu sadece bir tavır meselesi. Dış dünyayla ilişkilerimde seçimimi daha iyi niteliklerden yana yapıyorum.

CİLT — AKNE *Ayrıca bkz: CİLT — SİVİLCELER, CİLT — SİYAH NOKTALAR, YÜZ*

Yüzde çıkan akne bireysellikle (baş = bireysellik); aynı zamanda iç uyumumla ve dışarıda olan bitenlerle bağlantılıdır. İnsanlar karşılaştıklarında ilk olarak birbirlerinin **yüzlerini** görürler, dolayısıyla **yüzüm** karşıdaki kişi tarafından kabul edilmemi ↓♥ sağlar ya da reddedilmeme neden olur. **Akne** kendi gerçeğimle duygusal ya da zihinsel olarak çatışma yaşadığımda ortaya çıkabilir, özellikle de kişiliğimin henüz oturmadığı ergenlik döneminde. Bu çatışma kendimi ifade ediş şeklim ve iç doğam ile bağlantılıdır. **Dolayısıyla akne kendime ya da diğer insanlara yönelik öfke, eleştiri, kırgınlık, reddetme, korku, utanç ya da güvensizlik gibi duyguların gözle görülebilir bir ifadesidir; ayrıca kendimi kabul etmediğimin, çirkin ve hatta bazen iğrenç bulduğumun bir işaretidir.** Tüm bu duygular içimde ***kaynar*** vaziyettedir. İçimde yaşadığım devrim kendini sivilcelerin devrimi ile ortaya çıkarır. Bu ifadelerin hepsi kimliğimi doğrulamamla, **sevgiyle** ve kendimi koşulsuz şekilde kabul etmemle ↓♥ ilgilidir. Diğer insanlara karşı çizdiğim imaj ve bu insanların beni nasıl gördüğü hakkında sürekli endişelenerek, hayatımı ***tatsız*** bulduğum bir noktaya varırım. Özgürlüğümü yaşamak ve hareket etmek yerine, korkularıma ve iç dünyama çekilirim. **Akne** kendini fiziksel olarak epidermiste, **cilt** lezyonları şeklinde gösterir. Fast food'un (ayaküstü yenen yemek) akneyi tetikleyebileceğini ve öfkenin merkezi olan karaciğer işlevlerini etkileyebileceğini biliyoruz. Eğer fast food'u oburca yiyorsam, bu bana çok basit bir şekilde içsel bir boşluğu doldurmaya çalıştığımı gösterir. Ergenlik döneminde ortaya çıkan akneler kendimi diğer insanlara açma korkusu yaşayıp (dirençler, tercihler, kararlar) bir seçim yapmam gerektiği anlarda karşı karşıya kaldığım içsel değişimlerle bağlantılıdır ki bu korku bilinç dışı bir yerden beni herkesle bağlantımı koparmaya itebilir. Bu seçim aynı zamanda **yüzleşmem** gereken fiziksel değişimleri, iç dünyamla ilgili düzenlemeleri ve dış dünyaya bakış açımı da kapsar. Ne çocuk ne de yetişkin olduğum ara bir dönemden geçtiğim için **öz imajımla** ilgili rahatsızlık hissedebilirim. Ayrıca başkalarının benimle ilgili ne düşündüğüne ya da hangi yargıya vardığına kafa yorup etrafımdaki insanların gözünde **itibarımı kaybetmekten** korkabilirim. Bir diğer taraftan bakıldığında, **akne** cinselliğimle ilgili bilinç dışı bir korkuyla, gerçekten kim olduğumu dışa vurma girişimiyle kendini gösterebilir. Görülmek ve fark edilmek isterim ama bunu güzel bir şekilde yapamam. Bir ergen olarak davranışım, tam tersini yapıyor olmayı dilediğim halde, diğer insanlarla temasa geçmek şeklindedir. Manyetik alanımda ya da çevremde istemediğim insanları elemek için kendimi çirkinleştiririm. Sınırlarımı çizerim, bir şekilde topraklarımı işaretlerim ve sadece kendimi bir-

likteyken iyi hissettiğim insanların içeri girmesine izin veririm. Bilinç dışı bir yerden uzaklaştırdığım insanlar tarafından rahatsız edilmeden huzur içinde yaşamak isterim. İçime kapanırım ve bu şekilde kalmak isterim. Kendimi yeterince sevemem, dolayısıyla diğer insanlar da beni sevemez. Bir şeylerin beni tedirgin ettiğini bilirim ve **cildimin** altında olumsuzluk yaratırım. Kendimi başkalarıyla karşılaştırırım ve sürekli kendimde eleştirilecek bir şey bulurum (çok şişmanım, çok uzunum vs.). Yaşamsal alanımda kısıtlandığımı hissederim ve kendimi reddederim. Anne babam tarafından aşırı derecede kontrol edildiğimi ve yönlendirildiğimi düşünürüm. Otoriteye çabuk isyan ederim ve var olan kuralları reddederim. Kendi kimliğimi benimsemek yerine, kendimi anne babamdan biriyle özdeşleştirip diğerini memnun etmeye çalışırım. Yani kendimi kendime ait olan bir taraftan koparırım. **Akne** vücudun farklı yerlerinde ortaya çıkabilir. Eğer **akne sırtımdaysa** geçmişimi, alışkanlıklarımı, eski endişe ve korkularımı temsil eder. Kendimi reddederim ya da bu duyguyu bana destek sağlamadığı için sitem ettiğim insanlara yöneltirim. **Akne sırtımın en üst kısmında çıktığında** bastırdığım bir öfkeyi ya da hafifletmek istediğim bir gerginliği temsil eder. **Akne göğsümdeyse** geleceği ve geleceğin bana getireceklerini temsil eder. **Akne yaşamsal alan arayışımın ve diğer insanların buna gösterdiği saygının işaretidir.**

Kendimdeki değişimleri **kalpten** ♥ kabul ederek ↓♥, temel ihtiyaçlarıma (cinsel ya da diğer) doğal ve sağlıklı bir şekilde kulak veriyorum. Bir gün beklentilerimi karşılayacak insanla karşılaşacağım. Yerimi **kalbimle** ♥ almalı; gerekirse insanlara yaşamsal alanımı ve bu alanda nasıl yer bulacaklarını anlatmalıyım. Kendimi olduğum gibi kabul ediyor ↓♥ ve seviyorum. Başkalarını ne pahasına olursa olsun memnun etmeye çalışmaktan vazgeçiyorum. Diğer insanlara doğru adım atmayı kabul ediyorum ↓♥ ve onların da bana güven içinde yaklaşmasına izin veriyorum.

CİLT — AKNE ROZASEA VEYA KUPEROZ *Ayrıca bkz: CİLT — SİVİLCELER, CİLT — SİYAH NOKTALAR, YÜZ*

Kuperoz küçük damarların tıkanmasına ve genleşmesine bağlı olarak meydana gelen bir cilt lezyonudur. Yağbezlerinde bir düzensizlik söz konusudur. Yanaklar ve burun kızarır, bunu küçük pembe kenarlı sivilceler takip eder. Bu **akne** çeşidi genelde 50'li yaşlardaki kadınlarda görülür. Yüz seviyesindeki bu iltihap genelde sağlıksız bir beslenme düzeni, aşırı alkol veya sigara kullanımı ile ilişkilidir ve karaciğer sirozunun bir sonucu olabilir.

Kimsenin beni dinlemediği, ciddiye almadığı, fikrimi önemsemediği izleniminin beraberinde getirdiği hayal kırıklığı ve öfkenin dışa vurumu söz konusudur. Kendimi ailemden **kopuk** hissederim; ailemin **sevgisine** ve şefkatine direnç gösteririm. Özellikle bedenimi çok rahat bir şekilde eleştiririm, bu durumda kendime kendim olma özgürlüğünü tanıyıp tanımadığımı sormam

gerekir. Farklılıklarımı ifade ediyor muyum, kabul ediyor muyum ↓♥ ? Dişiliğimi kabul mü ediyorum ↓♥ yoksa bir tehlike olarak mı görüyorum? Kendimi kimden **koparmaya cesaret ediyorum?** Kendimden mi? Diğer insanlarla olan ilişkilerim neden bu kadar karışık? Bu ilişkilerde neyin geliştirilmesi gerekiyor? Bu "önümden geçen her şeyi yakalama" ihtiyacı (bu bir olay ya da bir kişi olabilir) neden? Görünümlere ve yüzeyselliğe bu kadar önem vermek neden? Çok duygusal bir insan olduğum için, olayları gereksiz yere karmaşıklaştırırım. Bir geçiş dönemi yaşarım ve artık kendimi tanıyamaz hale gelirim; bu durumda fiziksel ve duygusal bir değişime uyum sağlamam gerekir. Bu değişimle uyum içinde miyim?

Kendimle barışmayı seçiyorum ve hayatın döngülerini kabul ediyorum ↓♥. Kutsal özümle yeniden bağlantıya geçiyorum; düzeni yeniden sağlamayı ve bu hayat hareketiyle barışmayı kabul ediyorum ↓♥. Kendime daha çok güvenmeyi ve değer vermeyi öğreniyorum. Çok daha özerk hale gelerek, tüm yaratıcı potansiyelimi ortaya koyuyorum.

CİLT — AKRODERMATİT

Akrodermatit vücudun yirmi bir küçük enerji merkezinden (çakra) dördünün yer aldığı avuç içlerini ve ayak tabanlarını etkileyen bir **cilt** hastalığıdır.

Kendimi yapmaya zorladığım fedakârlıkları sorgularım. Gerçekten gerekli miydiler? Zamanımı ve enerjimi kendi ihtiyaçlarım ve adımlarım için kullanabiliyor muyum? Hayatımdaki ilişki ve olayları yönetme kapasitemi sınırlayabilen çok büyük bir hassasiyetim vardır. **Akrodermatit** özellikle aile üyelerime ellerimle daha çok **sevgi** vermeye ihtiyaç duyduğumu gösterir. Çünkü her iki elin avuçlarında konumlanan enerji **sevgi**yi temsil eden **kalbin** ♥ enerji merkezinin bir uzantısıdır.

Ellerimin gücünü kullanarak uygulayabileceğim bir iyileşme tekniği öğrenebilirim, bu teknik engellediğim bu **sevgi** enerjisinin dolaşımını kolaylaştırmak için bana yardımcı olacak. Bu enerjinin ellerimin arasından çok daha özgür bir şekilde akması için resim ya da çizim gibi elle yapılan yaratıcı aktivitelere yönelebilirim. Ayaklar içinse, zihnimde kendimi şu görüntüde canlandırabilirim: Kutsal bir toprakta yürüyor, içimdeki enerjinin toprağa doğru özgürce akmasına izin veriyorum. Bu enerji dolaşımını oluşturarak aynı zamanda sürekli enerji alacağımı biliyorum.

CİLT — AKROKERATOZ *Ayrıca bkz: CİLT — AKRODERMATİT*

Tıpkı akrodermatit gibi, **akrokeratoz** da üst derinin kalınlaşmasıyla ayak tabanlarını ve avuç içlerini etkiler.

Zihinsel enerjimi diğer insanlara sevgi vermekten ve dünyayla daha uyumlu hissetmekten korunmak için kullanırım. Değişimden korkarım ve diğer insanlara yaklaşmaya cesaret edemem. Kendimi sertleştiririm ve karşıma çıkan tüm

yeni fırsatları elimin tersiyle iterim. Kendimi sınırlı hissederim; düşünmeden hareket eden sabırsız bir insana dönüşürüm.

Zihnimi endişelerden azat etmeyi kabul ediyorum ↓♥. Hayata atılmaya cesaret ediyorum: Hayata güveniyorum. Tamamen güvende olduğumu bilerek sevgi almak ve sevgi vermek için kendimi açıyorum. Merakım sayesinde, insanlara daha yakın olmamı sağlayacak yeni deneyimleri hayatıma buyur ediyorum. Enerjiyi yeniden dolaşıma sokmak için **akrodermatit** için geçerli olan önerileri kullanabilirim.

CİLT — ALBİNO YA DA ALBİNİZM *Ayrıca bkz: CİLT — VİTİLİGO*

Albino, cilt pigmentasyonunda (renklenme) rol oynayan melanin pigmentinin yetersiz üretimi sonucu ortaya çıkar. **Albino** genelde **cildi**, saçları ve gözleri etkiler (eğer kısmi melanin yokluğu söz konusuysa, bu durum **vitiligoyu** işaret eder; vitiligoda vücudun belli bölgelerinde pigmentsiz yani renksiz lekeler görülür).

"Birinin hayatımı kontrol etmesine izin mi veriyorum? O kişinin hayatımı benden daha iyi kontrol edeceğine mi inanıyorum? Kendi hayatımı kontrol etmeye gücümün yetmediğini mi düşünüyorum?" Yaşamaya hakkım olmadığına inanırım. Diğer insanların bakışları üzerimde ağırlık yaptığı için, olabildiği kadar uzağa gitmek isterim. Kendimi reddedip etrafımdaki dünyanın dışında bırakırım. Dünyanın bütün hatalarından kendimi sorumlu tutarım ve bilinç dışı bir yerden kendimi aklamak isterim. **Ruh**u veya kendine ait bir kimliği bulunmayan bir hayaletten farksızmışım gibi hissederim.

Şu andan itibaren farklı ve eşsiz olduğumu kabul ediyorum ↓♥. Sadece fiziksel olarak farklı ve eşsiz değilim, aynı zamanda beni muhteşem bir benlik yapan sayısız niteliğe sahibim. Yeteneklerimi insanlığın hizmetine sunuyorum ve gücümle ilgili daha fazla **farkındalık kazanıyorum**.

CİLT — ANTRAKS *Ayrıca bkz: CİLT — FRONKÜLLER*

Antraks çok sayıda fronkülün birleşmesinden oluşan ve deri altındaki konjonktif dokuya yayılan bir **cilt** enfeksiyonudur.

Kişisel özgürlüğümün **adaletsizce** ve **kabul edilemez şekilde** engellendiğini hissettiğim için, zararlı bir agresiflik yaşarım. Tüm mahalleyi ***ayağa kaldırıp*** öfkemi haykırmak isterim. Kovalandığımı, yakalandığımı, sıkıştığımı ve güçsüz kaldığımı hissederim. Özellikle güçlü pozisyonda olan bir kişi veya organizasyonla ilgili bir durumda, dışarıda neler olup bittiğini yansıtan içsel bir mücadele devrededir. Bu mücadele beynimle **kalbim** ♥ arasındadır. Hayatta yapacaklarımla ilgili ilk otorite olması gereken duygusal ve sezgisel tarafımı bir köşeye atarım.

Hayattaki gerçek yerimi nasıl bulacağımı öğrenmem gerektiğini kabul ediyorum ↓♥. Hayatımdaki herhangi bir durumu değiştirme gücüne sahip olduğumu kabul ediyorum ↓♥: Bunun için sadece karar vermem yeterli! Duygularımı ve

sezgilerimi dinlemeyi öğreniyorum. Çocuk kalbimi ♥ ve içimden geldiği gibi yaşamanın nasıl bir şey olduğunu tekrar keşfediyorum. Her zaman kendim olmayı kabul ediyorum ↓♥.

CİLT —ANÜSTEKİ KAŞINTILAR *Ayrıca bkz: ANÜS — ANAL KAŞINTI*

CİLT — ÇATLAKLAR

Çatlaklar ilk başta morumsu kırmızı olan, sonrasında yara izine benzeyen beyaz bir görünüm alan ve ciltte çapraz çizikler oluşturan küçük çizgilerdir. **Çatlak dendiğinde hemen akla hamilelik dönemi gelse de,** ergenlik çağındaki genç kızlarda ve çok kilo aldıktan sonra zayıflamaya çalışan kişilerde de görülür. Genelde **çatlakların** kadınlara has bir durum olduğu düşünülür ancak erkeklerde, hatta bazen çocuklarda da **çatlaklara** rastlanır. "Kilo alıp kilo verme" durumu ile bağlantılı olan çatlaklar çoğu zaman karın bölgesinin etrafında konumlanır ama kalça, baldır ve kollarda da görülebilir. Estetik görünümümle ilgili endişelerim vardır. Yumuşaklığımı ve esnekliğimi kaybetmiş gibi hissederim. Derin doğamla paralel şekilde yaşamayı başaramam. Beni rahatsız eden fikir ayrılıkları yaşarım. Gerilirim ve cildimde **çatlaklar** oluşturur. Bağımlılığım ve savunmasızlığım karşısında kendimi incinmiş ya da yaralı hissederim. Kendime sert davranır ve sürekli ceza veririm.

Kendime ihtiyacım olan nezaketi vermeyi kabul ediyorum ↓♥. Hem kendime hem de diğer insanlara karşı anlayışlı ve esneğim.

CİLT — DERMATİT

Dermatit, cilt iltihabı anlamına gelir.

İltihap sağır bir öfkenin, kendini ifade etmeye çalışan bastırılmış bir kızgınlığın işaretidir. Beni tüketen bu öfke kendime ya da etrafımdaki insanlara yönelik olabilir. Birinin "**cildimin** altına kadar sızdığını", beni üzdüğünü ve rahatsız ettiğini hissettiğimde ya da bir durum beni hayal kırıklığına uğrattığında, **dermatit** bir tepki şekli olarak ortaya çıkar. Tatmin edilmek isteyen fiziksel temas ihtiyacının (genelde dokunma şeklinde) ya da bana dayatılan ve benim reddettiğim bir temastan kaçınma ihtiyacının altını çizer. Savunmasızlığım ve hassasiyetim tehlikededir. Diğer insanlarla olan ilişkimdeki sınırlara dair bir rahatsızlık yaşarım ya da bir ikilemin içine düşerim. Kendimi bu kadar güvensiz hissederken, özgürlüğüm nereye kadar yol alabilir? Bir kişiye durmasını söylemekte zorlandığım ya da söylemeye cesaret edemediğim için ya da tam tersine temasa ve dokunulmaya duyduğum ihtiyacı göstermekte güçlük çektiğim için **cildim öfkeyle kaynamaya başlar.** Annemle ilgili yaşadığım bir rahatsızlık vardır: Annemin beni reddettiğini ya da bana karşı aşırı korumacı davrandığını hisseder ve bundan rahatsızlık duyarım.

Önemli olanın ihtiyaçlarıma saygı duymak ve bunu ilgili insanlarla konuşmak olduğunu kabul ediyorum ↓♥. Böylece **dermatitin** yok olacağını biliyorum.

CİLT — DOĞUM LEKESİ

Doğum lekeleri[2] kılcal damar adı verilen küçük kan damarlarıyla ilgili bir bozukluktan kaynaklanır ve cildin yüzeysel kısmında konumlanır.

Eğer bir **doğum lekesi** ile dünyaya geldiysem, lekenin vücudumda konumlandığı yeri inceleyerek işe başlayabilirim. **Doğum lekesi** genelde annemin bana hamileyken yaşadığı öfke veya üzüntü gibi güçlü bir duyguya karşılık gelir. Bu duygu anne karnındayken beni de etkilemiş olabilir. Uzun zaman öncesine dayanan ve kendimi küçümsememe neden olan bir utanç duygusu söz konusudur. Bu utanç tüm aileyi etkilemiş olabilir; zorla yürütülen ya da mevcut bile olmayan ama ***karışıklığa*** sebebiyet veren aile ilişkilerine gönderme yapabilir. Aileme bağlı bir hayat sürerim. Kendimi kanıtlamanın bir yolu olarak saldırıya geçerim. **Doğum lekesi** genelde görünür yerlerde olduğundan, kalabalığın içinde ***erimek*** ve fark edilmemek isterim. Cerrahi müdahaleler ve lazer uygulamaları ile **doğum lekelerini** kısmen veya tamamen ortadan kaldırmak mümkün olduğundan, bütünleşmek ve tamamen kendim olabilmek için cildimde izini taşıdığım bu ilişkinin bende ne hisler uyandırdığının **farkına varmalıyım**.

Artık bu kırmızılığın içine hapsolan utanca katlanmak zorunda değilim: Kendimi bu utançtan kurtarıyorum ve ailemden bağımsız bir şekilde kendi hayatımı yaşamayı kabul ediyorum ↓♥.

CİLT — EGZAMA

Egzama kırmızı alanlarla sınırlı bir **cilt** rahatsızlığıdır. Hem yetişkinlerde hem çocuklarda görülebilir. Egzama benim aşırı hassas bir insan olduğumu gösterir.

Kendimi sevmeyi öğrenemediğim ve incinmekten korktuğum için, çoğunlukla başkalarının benden beklentilerine göre yaşarım. Terk edilmekten korkarım. Eğer **egzamam** varsa, öncesinde yoğun bir ayrılık durumu yaşamış olabilirim; bu durum yeni bir eve taşıdığımda, okulda sınıf değiştirdiğimde ya da ileri tarihli bir ayrılığa davetiye çıkaran bir tartışma yaşadığımda gerçekleşmiş olabilir. Bu duygu henüz annemin karnında olduğum zamanlara bile dayanabilir ve ben sonrasında yeni yaşam koşullarıma ***alışmakta*** güçlük çekmiş olabilirim. Bazen her şey his seviyesinde gerçekleşir çünkü dışarıdan bakıldığında çok büyük **değişimlermiş** gibi görünmezler. Değerlerimle dalga geçildiğini ve derin benliğimin reddedildiğini hissedebilirim. Hayatım üzerinde güç sahibi olamadığım izlenimine kapılırım. Kendimi sevdiğim insanlardan ayrı hissettiğim durumlar yaratma eğilimi gösteririm. **Egzama cilde "dokunduğu" için**, bilinç dışı bir yerden de olsa eksikliğini hissettiğim şey; kaybettiğim ya da artık az iletişim

2 Tıp dilinde, **anjiyom** olarak da adlandırılırlar.

kurduğum insanla ayrılık öncesinde bulunduğum temas ve paylaştığım dokunuşlardır. Bununla ilgili matemim hâlâ devam etmektedir. Bu insanla **cildim** aracılığıyla kurduğum **temas elimden gittiği için, cildim** dokunulma ihtiyacını **egzama** formunda ifade eder. **Cildim** bana şunu söyler: "Zamanında çok sevildin ama bu artık geçmişte kaldı." **Egzama** bana "dokunmak" eylemiyle ilgili bir ikilem yaşadığımı da gösterir. Dokunmaya, dokunulmaya ihtiyacım vardır ama bu aynı zamanda beni çok korkutur. Eğer **egzama** vücudumun geneline yayılmışsa bu, ayrılığın aniden, tümden ve beklenenden daha erken yaşandığına işarettir. **Cildim** imdat çığlıkları atarak **yardım** için çağrı gönderiyor gibidir. Örneğin **egzama sadece ellerimdeyse**, çok yakın olduğum ve çok sevdiğim evcil hayvanımı kaybetmiş olabilirim; evcil hayvanımı ellerimle tutmaya alışık olduğum için, kayıptan sonra **egzama** özellikle o bölgede konumlanır. Harekete geçmediğim için kendime kızdığım ve hayal kırıklığına uğradığım bir durum da yaşıyor olabilirim. **Dirsek veya dizlerde çıkan egzama** kendi kabuğuma çekildiğimin ve bu durumdan hoşnut olmadığımın göstergesidir. Bu beni ***yalnızlaştırır***, daha da içe dönmeme ve kendimi küçümsememe neden olur. Ya diğer insanlar beni unutur ya da **ben kendimi unuturum; her hâlükârda ikisinden de ben zararlı çıkarım.** İnsanların benim hakkımda ne düşündüklerine ya da beni nasıl algıladıklarına çok önem veririm. Çizdiğim imaj çok önemlidir. Kendim olmakta zorlanırım. Kaderimin beni nereye sürükleyeceğini bilmemek beni fazlasıyla tedirgin eder ve endişelere savurur. Umutsuzluk duygusundan isyan ve öfkeye geçiş yaparım. Yani hafif ateşte pişirdiğim bu umutsuzluk dalgalar halinde patlak verir. Çözmek istediğim bir durumla ilgili hissettiğim ***coşku*** ve sabırsızlık içeride fokur fokur kaynamakta olan **cildim** aracılığıyla kendini ifade eder. Tüm bu etkenler ***bir araya geldiğinde*** kendimi **öfkeli, kızgın** ve çok daha **kederli** hissetmeme sebep olur. Duygularım **cildimden** taşmış durumdadır. Herkesi mutlu etmeye çalışırken, kendi ihtiyaçlarımı dikkate almayı unuturum; bunu insanların beni sevmesi için yaparım. Bu durum beni kendime ait bir parçadan kopartır. Beni mutlu eden şeyleri yapmak yerine, başkalarının beklentilerine göre hareket ederim. **Kim olduğumu reddederim.** Kendimi olduğum gibi sevmeyi başaramam. Buna bağlı olarak **cildim** herkesin görebileceği şekilde kötü, hatta çirkin bir duruma gelir; böylece kendimi içeride algılayış şeklim fiziksel görüntümle de doğrulanmış olur. Kendimi ne kadar reddedersem ve beni reddedeceğini hissettiğim insanların ilgisini ne kadar kendime çekersem, reddedilme korkum da o kadar gün yüzüne çıkar. Bu durum hızla geri çekilmeme ve kendimi gerçeklikten koparmama sebep olur, halbuki içerilerde bir yerde gerçekten istediğim şey insanlara yakın olmaktır. Farkında olmadan, duygusal olarak "tahriş edilmiş" de olabilirim. Bu durumda **kendimi korumak**; incitildiğim ya da tehdit altında olduğum hissinden uzak durmak için **egzamayı** kullanarak diğer insanlarla arama fiziksel bir **bariyer** inşa ederim. **Bebeklerle ilgili durum ise şöyledir:** Sevdiğim insanlarla, özellikle de annemle daha fazla fiziksel temasa ve sıcaklığa ihtiyaç duyarsam, cildimde **konak (seboreik**

dermit) oluşumu geliştiririm. Kendimi "yalnız" hissederek, diğer insanlarla yakınlaşmak için **egzama** çıkarırım. Hassasiyet açısından savunmasız hale gelirim. **Sevgiye** ve ilgiye ihtiyaç duyarım. **Bebeklerde görülen egzamaların** çoğunun altı ay – iki yaş arasındaki dönemde ortaya çıktığının altını çizmek önemli. Bir bebek bu dönemde annesinden ayrı şekilde var olduğunun **farkına varır**. Eğer bu "ayrılık" bir güvensizliğe veya korkuya sebep olursa, **egzama** ortaya çıkacaktır. Bir **çocuk** olarak hissettiğim dokunulma ihtiyacı beni seven bir insanla **ten tene** temas kurma isteğini de beraberinde getirir. Bu doğrudan **fiziksel temasın** kıyafet veya battaniyeyle engellenmesini istemem. "Etrafımı saran yetişkinler" karşısında kendimi çaresiz ve güçsüz hissedebilirim; bununla birlikte yetişkinlerin tepkileri bana kendimi savunmasız da hissettirebilir. İster bir çocuk olayım ister bir yetişkin; **egzama** bana nihayet kendim olmak, uzun zamandır sakladığım "ben"e yeniden kavuşmak için nelerden kurtulmam gerektiğini anlatır. Bana kişiliğimi demir parmaklıkların ardına hapsettiğimi söyler; hiçbir şeyi hak etmediğime inanarak kendimi cezalandırdığımı ve yüzeysel olarak yaşamayı tercih ettiğimi gösterir.

Zihnime demirlenen belli düşünce şemalarını serbest bırakarak geçmişten kopmayı ve potansiyelime ulaşmak için yapmam gerekenlere odaklanmayı kabul ediyorum ↓♥. Kendimi olduğum gibi sevmeli ve kabul etmeliyim ↓♥. **KENDİME VERMEDİĞİM HİÇBİR ŞEYİ BAŞKALARI BANA VERMEZ: BU TERSLİK YASASIDIR.** Bu yüzden gerçek ihtiyaçlarımı tanımlıyorum ve onlarla uyumlu bir şekilde hareket ediyorum. Anı dolu dolu yaşamayı öğreniyor, bugün ortaya koyduğum her hareketin yarınımı oluşturduğunu biliyorum. Hayatın içinde güvenle yol alıyor ve böylece temiz bir başlangıç yapıyorum.

CİLT — EL VE AYAK ÇATLAMASI

El ve ayaklarda acı verici yarıkların görülmesidir.

Biriyle ya da bir durumla ilgili belirgin bir öfke yaşıyor olmam muhtemeldir. Kendimi kapana kısılmış gibi hissederim; bir ilişkide **"elim ayağım bağlıdır"** ve benim bu ilişkiden nasıl çıkacağım hakkında hiçbir fikrim yoktur. **Çatlama** genelde kış ayları boyunca soğuk yüzünden ortaya çıktığından, bir insan ya da bir durum tarafından **ateşle yakıldığımı** hissediyor olabilirim çünkü yoğun soğuk da en az ateş kadar yakıcı etki gösterebilir. Eğer **ellerim çatladıysa** bu temel olarak gündelik hayatımı etkiler; eğer **ayaklarım çatladıysa** geleceğin bana getireceklerinden endişeleniyor olabilirim. Hareketlerim açısından kendimi kısıtlı hissederim. Bir sürü projeyi hayata geçirmek isterim ama koşullar bunları gerçekleştirmek için uygun değildir. Annemin ya da babamın soğukluğunu zorlayıcı bulurum. Diğer insanlarla olan ilişkim acı vericidir. Büyük bir gerginlik yaşarım, buna bağlı olarak **cildim** de gerilir ve çatlar. Başkalarının üzüntülerini omuzlarıma alırım. Savunmasız olduğumu hisseder ve kendimi ifade etmekte zorluk çekerim. "Konuşmanın ne anlamı var?" diye düşünürüm.

Üzerimde ağırlık yapan bu geçmişten kurtulmak isterim. **Cildimi** yumuşatmak için krem kullanırım. Kremin bu durumda söylediği şey şudur: "Yapabileceğim hiçbir şeyin olmadığı bir durumla beni rahatsız etmekten vazgeç." Bu farkındalık seviyesine vardığımda cildim tekrar yumuşak ve pürüzsüz bir hale gelecektir.

Değerimin **farkına varmayı** kabul ediyorum ↓♥. Kalbimle ♥ konuşuyorum. Kendime iyi bakarsam, diğerleri de aynı şeyi yapar.

CİLT — EPİDERMİT *Ayrıca bkz: EK III, HERPES, CİLT — ZONA*

Epidermit, cildin dış kısmı olan **epidermisin** iltihaplanması durumudur.

İçimde yaşadıklarımla dış dünyada olan biten arasında bir gerginlik söz konusudur. Geçmişi geride bırakmak ve geçmişten kopmak konusunda kendimi sıkışmış hissedebilirim. Artık benimle uyum içinde olmayan belli düşünce şekilleri ya da ideolojiler, belli davranışlar veya insanlar söz konusudur. Farklılıklarımız üzerinden yaşadığım öfke beni mutsuz eder çünkü bizi birbirimizden bu kadar uzak düşüren şeyin ne olduğunu anlayamam.

Hayatımda meydana gelen değişimleri içtenlikle karşılamayı kabul ediyorum ↓♥, eski alışkanlıkları ve eski düşünce şekillerini unutuyorum. **Cildimin** ve **cilt** problemlerimin metafiziksel seviyede nelerle bağlantılı olduğu üzerine çalışarak, ne yaşadığımı anlayabilecek ve bu sorunları iyileştirebileceğim.

CİLT — FRONKÜLLER *Ayrıca bkz: İLTİHAP*

Yaygın olarak **çıban** şeklinde adlandırılan **fronkül, cildin** bir bakteri sebebiyle iltihaplanmasıdır. Beyaz renkli bir ölü doku kitlesi ile karakterizedir.

Bir kişinin veya bir durumun varoluşumu **zehirlediği** izlenimine kapılırım. Batırdığım tüm öfke ve endişelerin boğazıma kadar geldiğini ve taşmak üzere olduğunu hissederim. İşte bu his kendini bir ya da birden fazla **fronkül** olarak gösterir. **Fronküller cildi etkilediğinden**, yaşadığım öfke genelde benim için değerli olan birinden ya da bir şeyden **koptuğum** ve artık onunla herhangi bir fiziksel temas (genelde dokunma yoluyla) kurmak istemediğim bir durumdan kaynaklanır. Örneğin görkemli bir anda, "gösterinin **yıldızı**" olabilecekken gölgede kalmış olabilirim. İş yerinde bir terfi ya da ilerleme şansı parmaklarımın arasından kayıp gitmiş olabilir. **Fronkülün** vücudumda ortaya çıktığı yer hayatımın öfkeyi tetikleyen tarafı hakkında; ayrıca kendimi kirli hissetmemin ve içeriden "kaynamamın" sebebi hakkında fikir verici niteliktedir. Örneğin sol omzumda bir **fronkül** çıktıysa bu bana ailevi sorumluluklarımla ve eşimin bu sorumluluklara yaklaşımıyla ilgili bir hayal kırıklığı yaşadığımı gösterir. Örneğin omzumda çok fazla sorumluluk taşıdığımı ve eşimin gereken çabayı harcamadığını hissediyor olabilirim.

Kendimi **fronküllerin** temsil ettiği durumlarla zehirlemeye bir son vermek için, hissettiğim öfkeyi ifade etmeyi ve gerekirse yardım almayı kabul ediyorum ↓♥.

CİLT — IMPETİGO

İmpetigo genelde on yaşın altındaki çocukları etkileyen bulaşıcı bir cilt hastalığıdır.

Duygusal olarak çok zor bir dönem yaşarım. Birilerinin varoluşumu zehirlediğini hissederim ama bunu ifade edemem: O yüzden vücudum benim yerime konuşur. Kendimi savunmasız ve saldırı altında hissederim. "Keşke güvende olsaydım ve dış dünyadan korunabilseydim" diye düşünürüm. Dengemi sarsan adaletsiz bir durum yaşar; söz konusu kişiyi veya olayı hayatımdan defetmek ya da bir kenara itmek isterim ama bunu nasıl yapacağım hakkında hiçbir fikrim yoktur. Gördüklerimden nefret ederim.

Kalbimi ♥ çevremde güvendiğim birine açıyorum ve sırlarımı paylaşmayı kabul ediyorum ↓♥. Bu, yaşadığım büyük üzüntüden veya derin acıdan kurtulmama olanak tanıyacak. Kendi sınırlarımı çizmeyi kabul ediyorum ↓♥. Etrafımdaki herkesin bu sınırlara saygı duymasını sağlayacağım. Bu, çok ihtiyaç duyduğum iç güven duygusuyla buluşmamı kolaylaştıracak.

CİLT — KAŞINTILAR *Ayrıca bkz: CİLT — SİVİLCELERİN ALEVLENMESİ*

Prurit olarak da adlandırılan **kaşıntı** insan vücudun en kapsamlı duyu organı olan ciltle ilgilidir. **Kaşıntı** bir irritasyon durumudur; bir şey **cildin** "altına" girer ve belli bir bölgeyi veya vücudun genelini etkileyerek **rahatsızlığa** sebep olur.

Tatmin edilmemiş isteklerin beni **engellediğini hissederim,** içime bir **sabırsızlık** yerleşir ve beni kaşındırır, kaşındırır, kaşındırır. Bu kaşınma hali bana hayatımdaki bazı durumların isteklerime göre gerçekleşmediğini; çok istediğim halde haz ve zevk alamadığımı gösterir. Bazı olayların benim açımdan yeteri kadar hızlı gelişmediğini düşünürüm. Hayatımın beni tatmin etmeyen ve öfkelendiren bir tarafı olduğunu hisseder, bunun sebebinin diğer insanlar olduğuna inanırım. Yanı başımda yer alan mutluluğu çok uzaklarda ararım. Hayatımı kontrol edemediğimi hisseder, otoritenin her çeşidine karşı kızgınlık beslerim. Peki beni duygularımdan kopartan ve önüme sınırlar koyan kişi yine ben olabilir miyim? Hayat beni acele değişimler yapmaya iter. Bütün bunların sonucunda kendimi büyük bir **güvensizliğin** ve **pişmanlığın** içinde bulurum. Bazen **cildimi** kanatacak kadar çok **kaşınmama** sebep olan şey ne (**kaşıntı** sonucu ortaya çıkan kanamalar sorunlarıma cevap bulmak için benliğimin derinlerine inme ihtiyacı duyduğumu gösterir)? Verecek bir cevabım yok mu? Cevabım var ama ben görmek istemiyor muyum? Bu durumu değiştirmek için ne yapmam gerekiyor? **Öncelikle bu irritasyonun sebebini tanımlamam gerekiyor.** Bu irritasyon babamla, annemle ya da sevdiğim bir başka kişiyle ilgili olabilir mi? Bu, benim içeriden değiştirmek istediğim bir durum mu? Kendime aile içindeki yerimle ilgili sorular sorabilirim. Kendimi aileme ait mi yoksa ailemden kopuk mu hissediyorum? **Sevgiyi** ailemde değil, başka bir yerde aramak zorunda oldu-

ğumu mu düşünüyorum? Duygularımla temasımı kaybetmiş durumda mıyım? Eğer irritasyon vücudumun geneline yayılmışsa bu, tüm benliğimi yoğun bir şekilde etkileyen bir irritasyonun varlığına işaret eder. Eğer irritasyon belli bir bölgedeyse, cevabı etkilenen bölgeye göre bulabilirim. Örneğin eğer **kaşıntı kafa derisindeyse** bu, düşüncelerimde bir düzensizlik olduğunu gösterir. Sorularıma cevap bulmak için ziyaret etmem gereken yer **kalbimken** ♥, ben zihnime güvenirim.

Bu **kaşıntıları** kabul ediyorum ↓♥ çünkü bana bir mesaj vermek istediklerini biliyorum. Artık **kaşıntıların** ortadan kaybolması için yaşadıklarımdan kaçmama gerek yok. Diğer taraftan kaşıntılarımın sebebi bir **alerjiyse,** neye alerjim olduğunu bulmaya çalışacağım. Artık kaşınmanın verdiği rahatsızlığa maruz kalmak zorunda değilim. Derinlerde bir yerde **kalp** ♥ açıklığının birçok hastalığı iyileştirdiğini biliyorum. Bana ait olan yere sahip çıkıyorum. Yaratıcılığımın kendini ifade etmesine izin veriyorum. Hayatımda neyi değiştirmem gerektiğini görmeyi kabul ediyor ↓♥, kendime tamamen güveniyorum.

CİLT — KERATOZ *Ayrıca bkz: CİLT — AKROKERATOZ, AYAKLAR — NASIRLAR, AYAKLAR — PLANTAR SİĞİLLER*

Keratoz cildin yüzeysel tabakasının kalınlaşması ile karakterizedir. Cilt üzerinde pürüzlü, kırmızımsı yüzeyler olarak ortaya çıkabilir ve kabuk oluşturabilir.

Cilt dış dünya ile iç dünya arasında bir bağlantı olarak görev yaptığından, çevremle ilgili, "kalın bir bariyer oluşturarak" kendimi koruma ihtiyacı duyacak kadar, büyük bir korku yaşıyor olabilirim. Kırmızımsı renk yaşadıklarımla ilgili bastırılmış hayal kırıklığının bir göstergesidir. "Kaderime" isyan ederim. Bir sorunun üzerine gitmekte ve belli zorluklara göğüs germekte güçlük çekerim. Partnerimin bana "boynuz" takacağından, yani beni aldatacağından korkabilirim. Bu korku beni önceliklerimi ve yaşamsal yapılarımı tekrar gözden geçirmeye iter. İlişkilerimin temelleri düşündüğümden çok daha kırılgan olabilir. **Keratozun** oluştuğu yer (kollar, kalça, eller veya yüz) hayatımın hangi yönünde kendimi koruma ihtiyacı duyduğumu gösterir.

Ulaşmam gereken **farkındalık** haliyle bütünleşmek için, **keratozun** vücudumda oluştuğu yere **sevgi** düşünceleri göndermeyi kabul ediyorum ↓♥. Hayata olan güvenim arttıkça artacak ve ben **cildimin** doğal yumuşaklığını yeniden keşfedebileceğim.

CİLT — KRONİK LUPUS ERİTEMATOZUS

Lupusun farklı çeşitleri vardır. Ancak genel olarak çok sayıda organı etkileyebilen inflamatuar bir hastalık olduğunu söyleyebiliriz. Kaynağı otoimmün sistemdir. **Cilt** bu hastalıktan etkilendiğinde, **kronik lupus eritematozustan** bahsederiz.

Lupus kendime yönelik derin bir cesaretsizlik, nefret veya utanç yaşadığımda ve buna bağlı olarak savunma sistemim zayıfladığında ortaya çıkar.

Tedirginliğim genelde içimi istila eden ve kemiren derin bir suçluluk duygusundan kaynaklanır. Kendimi kötü bir insan gibi görürüm ve mutlu olmayı hak etmediğimi düşünürüm. Kendimi ifade etmek yerine, cezalandırmayı tercih ederim. Hiçbir çözüm ya da çıkış noktası olmadığını hisseder ve vazgeçmeye eğilim gösteririm. Bu defa sergilediğim güçsüzlük karşısında hayal kırıklığına uğrarım. Bu güçsüzlük yüzünden geçirdiğim zor zamanların sayısı öyle fazladır ki artık daha fazlasına dayanamam. Hâlâ bu duyguya dair derin bir yaralar taşırım. Kendimi hezimete uğramış ve gücünü tamamen kaybetmiş bir ***kurt*** gibi hissederim. Herkesin beni yalnız bırakmasını isterim. Ölüm bir çıkış noktasıdır, ne kendimi **sevebilirim** ne de diğer insanları; ne kendimi affedebilirim ne de diğer insanları...

Kendimi sevmeyi öğrenmeyi kabul ediyorum ↓♥; bunun iyileşme aşamasında önemli, hatta gerekli olduğunu biliyorum. Bu iç iyileşme sürecini başlatmak için içsel olarak kendimden yardım alabilir ya da uzman kişilerin yardımına başvurabilirim. İçsel gücümle tekrar temasa geçiyorum. Taze tutkularımın kendilerini gerçekleştirmesine izin veriyorum. Bunu yaptığımda, yeteneklerimin ve tam potansiyelimin fark edilebileceğini biliyorum.

CİLT — LİPOM

Lipom yağ dokularının proliferasyonuyla oluşan iyi huylu bir tümördür; çoğunlukla deri altında konumlanır, alınması zorunlu değildir. Genel olarak otuz ila altmış yaş aralığında görülür. Lipomun yeri bana neden ortaya çıktığı ile ilgili bilgiler verir.

Vücudumun belli yerlerini küçük gördüğümde ve yargıladığımda bu spesifik bölgelerde, örneğin karında **lipomlar** ortaya çıkar. Birileri bana güldüğü ya da benimle dalga geçtiği için incinirim ve hakarete uğradığımı hissederim. Yağ dokularının aşırı üretimi söz konusu olduğundan, kendime şu soruyu sorabilirim: Kendimi kime ya da neye karşı korumak istiyorum? Kendimi saldırıya uğramış ve korunmasız kalmış gibi hissederim: Peşimi bırakmayan derin sebepler neler? Toplumda yaşamaya devam edebilmek için araya mesafe koyan kişi ben olmadığım sürece kendimi terk edilmiş hissederim. Bu "iyi huylu tümörün" bana verdiği mesajın **farkına vararak**, bu rahatsız edici durumu kendime şiddet uygulamadan ya da kendime saldırmaya devam etmeden düzeltebilirim.

Kendimi olduğum gibi kabul etmek ↓♥ve alay edilme korkumdan kurtulmak için, söz konusu olayla bağlantılı yarayı ortadan kaldırmayı kabul ediyorum ↓♥. Kendime karşı aşırı korumacı davranmayı bırakıyorum ve kendimi değişimlere açmayı kabul ediyorum ↓♥. Bilinçaltıma demirlediğim her şeyden kurtuluyorum. Kendimle barışıyorum ve kendimi bir kez daha başkalarıyla paylaşımda bulunmaya açıyorum.

CİLT — LÖKODERMA *Ayrıca bkz: CİLT — YARA İZLERİ, CİLT — ALBİNO, VİTİLİGO*

Akromi ya da **depigmentasyon** olarak da adlandırılan **lökoderma** normal deri pigmentasyonunun yetersizliği, yokluğu veya kaybıdır. Renksiz, donuk beyaz yama görünümündedir. Etrafı derinin normalden daha pigmente olduğu bir bölge ile çevrilidir. Genelde bir yara yerinde ortaya çıkar.

Büyük bir olay meydana gelir ve hayatım beklenenden farklı bir renk alır. Ben bu olayda samimiyet açısından incindiğimi, ihanete uğradığımı, saygı görmediğimi hissederim. Bu içsel acı beni takip eder ve ben daha fazla acı çekmemek için yok olmak isterim. Söz konusu küçük beyaz bir nokta olabilir ama ardında iz bırakan derin bir yarayla bağlantılıdır. Bir insanı sözlerimle ya da hareketlerimle istemeden reddettiğim için suçluluk duygusu yaşayabilirim ve bu benim gündelik hayatımı etkiler. Bazı ilişkilerimin rengi artık yüzeysel hale gelmiş ya da rengini kaybetmiş olabilir.

Kendi duygularımın sorumluluğunu almayı kabul ediyorum ↓♥ ve diğer insanların kendileri için aynı sorumluluğu almasına izin veriyorum. Yaşam sevincimi neyin engellediğini buluyor ve bu durumla barış imzalıyorum. **Kalbimin** ♥ sesini dinliyorum. İlgili kişilere beni neyin incittiğini söylüyor, ilişkimizi hangi şekilde geliştirmek istediğimi ifade ediyorum.

CİLT — MALİGN MELANOM

Malign melanom aynı zamanda **ben kanseri** olarak da bilinir. Ciltte veya mukoza zarında başlayan, sonrasında gözde de görülebilen bir tümördür. **Malign melanom cildin** pigmentasyonundan sorumlu hücrelerden (melanositler) kaynaklanır. **Melanom** kendiliğinden ortaya çıkabilir ya da nadiren mevcut bir benin dönüşmesinin bir sonucu olabilir.

Melanom, basit bir **ben** (lentigo) vakasındakiyle benzer duygulara gönderme yapar ama **melanomdaki** duygular çok daha şiddetli, derin ve çeşitlidir. **Melanom** kendimi **KİRLENMİŞ**, lekelenmiş, ağır yaralanmış, şekli bozulmuş ya da ***aşağılanmış* hissettiğim** bir olayla ilişkilendirilebilmesi mümkün olan bir yerde ortaya çıkar. Bedensel bütünlüğüm zarar görür. **Cildim *değişikliğe uğrar*** ve bozulur. **Cildim** toplum, aile veya bir başka kişi tarafından zorla kabul ettirilen tatsız ve kötü bir fiziksel teması hatırlıyor gibidir. Bu durumda **melanom** daha fazla saldırıya maruz kalmamak için kullandığım bir sipere, bir zırha dönüşür. Kendimi bedensel ve ahlaki ***BÜTÜNLÜĞÜMÜ*** sorgularken bulurum. Söylediğim ya da yaptığım bir şeyden veya bana yapılan ve leke olarak algıladığım bir durumdan ***aklanma*** ihtiyacı isterim. Değer verdiğim ve ***izini*** kaydetmiş olabileceğim birinden ya da bir şeyden ***KOPARILDIĞIMI*** hissettiğim bir olay da yaşamış olabilirim (**cilt** hastalıkları genelde ayrılıkla bağlantılıdır). Bununla birlikte, benzer bir olayın gelecekte tekrar gerçekleşmesinden korkabilirim. Ev-

lilik dışı bir çocuğun dünyaya gelmesi gibi bir aile sırrının üstünü kapatılmış; konuyla ilgili kişilerin isimleri dikkatlice örtbas edilmiş olabilir. Sınırlarım ihlal edilir ve kendimi savunmasız hissederim. Diğer insanlarla, özellikle de ailemin bazı üyeleriyle ilişkim "rahatsız edicidir". **Melanom** genelde erkek elemente gönderme yapan bir kişiyle yaşadığım bir çatışmanın ardından ortaya çıkar; bu element babam ya da onun imajını anımsatan başka bir kişi olabilir. Biriyle çift olabilir ama kendimi partnerimden kopuk ve ayrı hissedebilirim. Alanım ***kirletilmiştir.*** Kendimi "ezik" ve pis hissederim. Kendimi hayatı ***düşüşte*** olan bir berduş gibi görebilir ve çok ağır şekilde yargılayabilirim. Öz saygım yoktur, diğer insanlar önümden geçip gider. ***KÜÇÜMSENDİĞİM*** hissine kapılırım; kim olduğumu ve neler yapabildiğimi önemsemem. Diğer insanların eleştirilerini dinler ve üzerimde güç sahibi olmalarına izin veririm. Diğer insanlarla fiziksel ve duygusal olarak yakınlaşmamı gerektiren durumlar beni çok zorlar. Başkalarının karşısında ellerimi **ovuşturarak** durmak içsel yaralarımın canlanmasına sebep olur. Diğer insanlara bağımlı olacak şekilde ihtiyaç duymak ile özerk olmayı istemek arasında sonsuz bir mücadele yaşarım. İçeriden ***yırtılmaya*** başladığımı hissederim. Sınırlarıma daha fazla dayanamayacak hale gelirim. Özgürlüğe ve yolumu ***temizlemeye*** ihtiyaç duyarım. Ahlaki ve fiziksel bütünlüğümü kaybettiğim izlenimine kapıldığım için, ***karamsarlaşırım.*** Bunalıma eğilim gösteririm.

Bunu ***durdurmak*** için **melanomun** kaynağındaki koşullara sevgi göndermeyi kabul ediyorum ↓♥. Yaşandığı anda bana ne kadar zorluk yaşatmış olursa olsun, bu koşulların beraberinde hangi öğretiyi ve kazancı getirdiğini görmeyi kabul ediyorum ↓♥. *Yardım* istemeyi kabul ediyorum ↓♥.

CİLT — MORLUKLAR

Morluklar tıp dilinde **kontüzyon** olarak da adlandırılırlar. Kırmızı, morumsu ya da siyah renkte bereler söz konusudur. Cildimi ezen sert bir cisme çarptığımda meydana gelirler.

Cildimdeki bu **kontüzyon bastırılmış bir duyguyla**, zihinsel bir acıyla ya da kelimelere dökemediğim derin bir endişe ile bağlantılıdır. Agresifliğim aleyhime döner. Dengesiz olduğum bir dönemde yaşadığım büyük bir yorgunluk anında meydana gelebilir. Hayatım ve olaylar üzerindeki gerçek gücümün ne olduğunu bulmaya çalışırım. Duygularımdan kaçarım, kalabalığın içinde ***eriyen*** bir hiçten ibaret olduğumu düşünürüm. Gerçek yerimin neresi olduğunu anlamaya çalışırken, kendimi diğer insanların kölesi gibi hissederim. Söz ve hareketlerimle ortaya koymam gereken otoriteyi başkalarının eline bırakırım. Kişisel olarak sahip olduğum gerçek değerden kaçarım. Zayıf olduğumu düşünmek beni aşırı derecede sinirlendirir! Herhangi bir sebepten kendimi **suçlu** hissederim, kendimi **cezalandırmak** isterim, bir kurban davranışı benimserim, hayatın beraberinde getirdiği olaylar karşısında dayanıklılık sergileyemem (**kontüzyonlara** yatkınlık). Bunun üzerine hayat beni hemen uyarır, bu objeye

çarpmamı sağlayarak bana doğru yönde ilerlemediğimi söyler. Söz konusu nesne çoğu zaman hareketsizdir. **Ona doğru ilerlediğim için ona çarpan ben olurum:** Kendimi cezalandırırım. Nereye gittiğime bakıyor muyum? Hayatın içinde yumuşak tavırlarla mı ilerliyorum yoksa sert hareketlerle ilerlemeye mi eğilim gösteriyorum? Yola devam etmek için yeterince dikkatli miyim yoksa vücudumda ortaya çıkan bereler ve iç yaralarım yüzünden çok mu yorgun ve zayıfım? İçsel olarak yeterince sakin miyim? Gerçek anlamını kavrayabilmek için kendimi bir olaydan yeterince uzaklaştırabiliyor muyum? Bir kaçış yaşarım ve "buraya ait olmadığımı" düşünürüm. İnsanlar tarafından sevilmek ve taktir görmek için bir şeyler yapmayı o kadar çok isterim ki tüm dikkatimi buna yoğunlaştırırım ve nereye doğru ilerlediğimi göremez hale gelirim. Kendime sorular sorup bu soruların cevapsız kaldığını hissederken o kuvvetle bir yere "toslarım". Kararlı olmak yerine inatçılık etmeye başlarım. Suratım hep asıktır çünkü **sevgiye** ve şefkate ihtiyacım vardır; benim payıma düşen ise sadece şiddet ve "küçük darbeler"dir. Kendimi katlanmak zorunda olduğuma inandığım olayların mağduruymuş gibi hissederim. Talihime acırım. **Öfkeden mosmor olurum,** hayatla savaşmak zorunda olduğum izlenimine kapılırım. "Ne hak ediyorsam oyum" diye düşünerek kendimi sakatlarım. Belki de önüme çıkan engellerden kaçınabilmek için bulunduğum konumları gözden geçirmem gerekir.

Hayatımın kontrolünü ele almayı kabul ediyorum ↓♥. Benliğimle ve gelişimimle uyumlu seçimler yapmak ve kararlarımın arkasında durmak benim için çok önemli. Bundan sonra kendime daha iyi bakıyorum, artık kendimi incitmeme gerek yok çünkü mutlu olmayı ve önemsenmeyi hak ettiğimi biliyorum. Hayatımın kontrolünü tekrar kazanıyorum. Kendime saygı duyuyorum; hayata ve bana sunduklarına karşı esnek kalmak için yaşam çerçevemi değiştirmeyi **kabul ediyorum**↓♥.

CİLT — NASIRLAR *Ayrıca bkz: AYAKLAR — NASIRLAR*

Nasırlar tekrar eden sürtünmeler sonucunda **cildin** kalınlaşması ve sertleşmesiyle oluşur. **Sert** tavırların ve sahip olduğum bazı düşünce şemalarının da nasır oluşumunda payı vardır. Vücudun pek çok yeri nasırdan etkilenebilir.

Cilt zihinsel enerjiyle bağlantılıdır; bu enerji herhangi bir durumla ilgili bir korkuya tepki olarak biriktiğinde ya da donduğunda, bunu enerji akışını engelleyen bir hareketsizlik ve tembellik ile birlikte düşüncelerde esneksizlik takip eder.

Korksam bile açık kalırım. Bu korku hayata tarafsız bakışımı kaybetmeme ya da daraltmama sebep olur. Önyargılarım beni olduğum yere kilitler. Uzlaştırıcı rolümü ya da diğerlerinin işine yarayan görevleri reddedebilirim. Kendimi **cildimi** kalınlaştırarak korurum, bu şekilde saldırganların içeri girmesini engellediğimi düşünürüm. Ancak **farkında olmam gereken şey şudur ki** bunu yaparak şefkat ve nezaket gibi duyguların da bana ulaşmasını engellemiş olurum. **Nasırın**

oluştuğu yer bana daha fazla bilgi verebilir: Örneğin eğer **nasır omzumdaysa** bu, hayatımdaki sorumluluklarla ilgili düşünce ve tavırlarımı sertleştirdiğim anlamına gelir. Eğer **ayağımda nasır varsa** bu, yaklaşmakta olan bir değişime direnç gösterdiğime işaret eder. Kendime güvenmek yerine, "darbeleri uzaklaştırmak" için kendime koruyucu bir katman daha eklerim. **Ayaklarım** sabit durmamı ve yürümemi sağladığından, ayağımda bir nasır çıktığında (genelde topuklarda) desteklenmediğimi düşünerek endişe hissederim. Dayanağımı kaybetmekten ya da temel ihtiyaçlarımı (güvenlik) karşılayamamaktan korkarım ve cildimi kalınlaştırarak arkamı (topuğumu) korumaya alırım. Farkında olmadan içimdeki güvensizlik duygusundan kaçarım. **Avuç içlerimin nasırlaşması** da bir değişime direnç gösterdiğim anlamına gelir. Kendimi alma veya verme eyleminden korurum. İçimden geldiği gibi davranma isteğimi ve yaratıcılığımı beni sınırlayan sert yapıların içine kapatırım.

Kendime karşı daha nazik olmayı kabul ediyorum ↓♥. Korkularımın kaynağını keşfediyorum, böylece ciltte biriken ve engellenen enerji benimle uyum içinde akmaya devam ediyor. **Cildim** gençliğine ve esnekliğine yeniden kavuşuyor.

CİLT — PLANTAR SİĞİLLER *Bkz: AYAKLAR— PLANTAR SİĞİLLER*

CİLT — SEBOREİK DERMATİT

Cilt vücudun koruyucu zarfıdır; aynı zamanda iç organlarımı da korur. **Seboreik dermit** sık görülen bir **cilt** hastalığıdır. Yağlı ve pullu bir görünüm veren büyüklü küçüklü kızarık alanlarla karakterizedir. Seboreik salgının yaygın olduğu bölgelerde (genelde kafa derisinde, burun deliklerinin dışında, alında, şakaklarda ve göğüs kemiğinde) baskındır. Sebore (sebumun aşırı salgılanması) **seberoik dermatiti** predispoze eder. Sebum **cildi** yağlandırdığına ve koruduğuna göre, "başıma her an bir kiremit düşebilir" endişesiyle kendimi koruma ihtiyacı hissediyor olabilir miyim? Bu durum hayatımda var olan bir aşırılığın, bir fazlalığının, katlanması çok zor olan bir sırrın göstergesidir: Örneğin şahit olduğum ya da içinde yer aldığım bir sahtekârlığın farkına vararak maskemin düşmesinden endişeleniyor olabilirim. Daha fazla tahammül gösteremediğim bir durumun yüküyle, aşırılığıyla bağlantılı olarak yinelenen ve giderek büyüyen bir stres söz konusudur. Kendi ihtiyaçlarımı görmezden gelip birine fazla mı ilgi gösteriyorum? **Seboreik dermatit** çözülmemiş bir iç hoşnutsuzluğu ifade eder; fiziksel görüntümle ilgili bir kompleksim varsa ya da kişisel hayatımda saklamak istediğim bir şey söz konusuysa, diğer insanlarla yakın olmayı reddederim.

Gerçekle yaşamayı kabul ediyorum ↓♥. Kendi ihtiyaçlarımın farkına vararak, hoşnutsuzluklarımı ve hayal kırıklıklarımı ifade ederek iç benliğimin şeffaflığını ortaya koyacağım. Böylece huzur içimde kalıcı şekilde yer bulacak.

CİLT — SEDEF (PSORİYAZİS) HASTALIĞI

Sedef hastalığı hızlanan **cilt** hücresi üretiminin sonucu olarak ortaya çıkar. Ölü hücreler birikerek kalın bir tabaka ve su damlası boyutunda veya büyük kırmızı plaklar oluşturur. Bu plakların üzeri beyaz pullarla kaplıdır. **Sedef hastalığı** dünya nüfusunun yüzde ikisinde görülür.

Sedef hastalığım varsa bu, aşırı hassas ve kırılgan bir insan olduğum anlamına gelir; muhtemelen bana hayatımın başka bir zor dönemini hatırlatan büyük bir **sevgi** ve şefkat eksikliğim olduğunu, bu yüzden yoğun bir şekilde bu iki duyguya ihtiyaç duyduğumu gösterir. Geçmişte çok sevdiğim biriyle veya bir şeyle bağlantılı büyük bir terk edilmişlik veya ayrılık duygusu yaşamış olmam kuvvetle muhtemeldir. **Sedef hastalığı** zamanında çifte ayrılık[3] yaşadığımın bir işaretidir, yani iki farklı kişiden ayrılmış olabileceğim gibi, aynı kişiyle iki defa ayrılık yaşamış da olabilirim. Örneğin çocukken hem annemden hem babamdan ayrılmışsam **cilt** bu durumdan etkilenir çünkü bir çocuk olarak en çok anne babamla ya da sevdiğim ve yakın olduğum başka biriyle fiziksel temasa ihtiyaç duyarım. Çifte ayrılığa örnek vermek gerekirse; aynı anda annemden veya kardeşimden, eşimden ya da bebeğim olarak gördüğüm bir iş projesinden ayrılmış olabilirim. Elbette bu durum sevdiğim ve çok değer verdiğim iki insanı ya da iki durumu kapsayan bir başka kombinasyonla da ilgili olabilir. Bu çifte ayrılıkla bağlantılı olarak kendimi kendimden ve kimliğinden kopuk hissedebilirim. Dahası, diğer insanlarla istemediğim temaslar kurmaya zorlandığım hissine kapılabilirim. Bu ayrılık ya da kopukluk duygusu sevdiğim insanlarla cildimle ve dokunarak temas kurmama engel olur. ***Tekrar bir araya gelmek*** imkânsızlaşır. Bu noktada **sedef hastalığı** devreye girer. İncinmekten o kadar korkarım ki diğer insanlarla arama belli bir mesafe koyarım. Küçük düşmekten kaçınmak isterim. **Sedef hastalığı** vücudumun beni yoğun fiziksel yakınlıktan korumak için kullandığı akıllıca bir yoldur. Aynı zamanda beni kendi savunmasızlığıma karşı da korur. Vücudumu en yüksek seviyede koruma altına alan sert ve kalın bir zırh gibidir. Bu yüzden ihtiyaçlarım, yakınlık kurma isteğim ve beni mesafemi korumaya iten temas korkum arasında bir iç çatışma, bir ikilem yaşarım. Diğer insanlar tarafından yanlış anlaşıldığımı hissederim. İnsanların bana verdiklerini kontrol etmek isterim. "Bu kadarı yeter" diye düşünürüm, özellikle de parası çok olan bazı insanların otoritelerini kötüye kullandıklarına inanırım. Bu noktada; zaman içinde zihninde biriken ve artık var olmaları için herhangi bir sebep bulunmayan cansız kalıp ve tavırlardan kendimi kurtarmam gerekir. Zamanında duygularımı yoğun bir şekilde bastırdığım için, sürekli endişe halinde yaşarım. Duygularımla yüzleşmem gereken an gelene kadar hayatımı gayet güzel bir şekilde kontrol ederim. Yüzleşme anına gelince panik başlar.

Şu an itibarıyla hassasiyetimi kabul ediyorum ↓♥; diğer insanların benden beklentilerine göre hareket etmek yerine, kendim için bir şeyler yapmayı

3 Egzama vakalarında, tek bir kişi ya da durumla yaşanan tek bir ayrılık söz konusudur.

öğreniyorum. Sedef hastalığı muhtemelen acı verici bir olay ya da duygusal bir şokun ardından ortaya çıkmış olsa da, içeride daha güçlü ve sağlam olmak için bunun doğal yaşam ve olgunlaşma sürecinin bir parçası olduğunu kabul ediyorum ↓♥; kendi içimde güçlenmeyi ve sağlamlaşmayı kabul ediyorum ↓♥. Duygularımı tek tek evcilleştiriyorum. Kendime güvenmeyi öğreniyorum. Yumuşak temaslar kurabilmek için kendimi diğer insanlara açma riskini almaya cesaret ediyorum. İçimde yaşadıklarımla "temas" halinde kalarak endişelerimi bir kenara bırakıyorum; artık kendime ve hayatıma güveniyorum!

CİLT — SİĞİLLER

Hücresel üretimin artmasıyla acısız, sert, iyi huylu bir kitlenin ortaya çıkmasına sebep olan **viral bir cilt enfeksiyonudur**.

Cildimde çıkan siğil yoluma kendi ellerimle döşediğim bariyerlerin birikimidir. Bunlar çirkin ve tiksindirici olarak algıladığım taraflarımla bağlantılı; beraberinde suçluluk duygusu getiren üzüntü veya kin bariyerleridir. Kendimden utanırım. Hassasiyetimi ve içimden geldiği gibi davranma isteğimi reddederim. Dolayısıyla insanlar tarafından da reddedildiğimi ve yanlış anlaşıldığımı hissederim. Eğer konu babamla ilgiliyse **siğil** genelde **ellerimde**; annemle ilgiliyse **ayaklarımda** çıkar. Siğil bu seviyede köklerimi, ülkemi ya da ailemi kapsayan bir duruma da karşılık gelebilir. Bir **siğil** aynı zamanda pişman olduğum bir hareketin sonucu olarak spesifik bir yerde, örneğin **avucumda** da çıkabilir. Güvensizliğim kendi kabuğuma çekilmeme sebep olur. Hayatımı diğer insanlara göre yaşarım. Dokunmaya ve dokunulmaya ihtiyaç duyarım. Çaresizce kendimi arar dururum. Bana dair hiçbir şey ***açık*** veya ortada değildir. Örneğin eğer **ellerimin üzerinde siğil varsa,** kendimi el yazımla ya da ellerimle yaptığım herhangi başka bir işle ilgili sert bir şekilde yargılarım. "Ellerim öğretmenleriminki kadar iyi şeyler yapamıyor" şeklinde bir izlenime kapılır ve bu yüzden kendimi küçük görürüm. **Siğillerin** ortaya çıkışı ile duygusal bir boşluk doldurulur. Bu çirkin şeyden daha iyisini hak etmediğimi düşünürüm ve kendimi bu şekilde cezalandırırım. Eğer çirkin olduğuma inanırsam, vücudum da çirkinleşir; bu, kendime yönelik içsel tavırlarımın basit bir yansımasıdır. Eğer yaptıklarımdan utanırsam ya da bir şeyi çok istememe rağmen onu hak etmediğime inanırsam, cildimde **siğil** çıkması çok olasıdır. İnsanlardan kabul görmeyi çok isterim; bu yüzden de her şeyi aynı anda ve aceleyle yapmaya çalışırım, bu da beraberinde düzensizlik ve karmaşa getirir. Cildimdeki **siğiller** bastırdığım tüm yaratıcılığı ve hassasiyeti ifade eder. Kendimi sürekli aynı düşünceler içinde debelenirken bulurum. Yalnızlıktan ve ölümden korkarım. **Siğillerin** nerelerde ortaya çıktığını incelemek vücudumun ya da hayatımın hangi kısmının etkilendiğini anlamak açısından önemlidir. Eğer **siğil sırtımdaysa** geçmişi; **vücudumun yan tarafındaysa** şimdiki zamanı; **vücudumun ön tarafındaysa** geleceği işaret eder. **Yüzümdeyse,** öz saygımın alay konusu edildiği bir durumun varlığını gösterir.

Siğil virüs kaynaklı olduğundan, kendime şunu sormalıyım: Kendimi üzerime bir çeşit güç uygulayan birinin veya bir şeyin saldırısına, istilasına uğramış gibi mi hissediyorum? Böyle berbat bir durumda olduğum için kendimden tiksinirim. İçten içe kendimi yer bitiririm. Epidermik seviyede ortaya çıkan **epidermoid siğiller** yıllara yayılan düzensiz bir ayrılığı işaret eder. **Dermis** seviyesindeki siğiller kendimi kirli hissettiğim ve pişmanlıkla dolduğum bir olayla bağlantılıdır. Kendimi durmaksızın eleştirme eğiliminde olurum.

Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ↓♥. **Sevgiyi** hak eden bir insan olduğumu kabul ediyorum ↓♥. Artık hiçbir siğilin bana bunu hatırlatmasına gerek yok. Bunu kabul etmek ↓♥ siğillerimin tamamen yok olmasını sağlayacak. Gerçek benliğimin ortaya çıkmasına izin veriyorum. Yaratıcılığım kendini özgürce ifade ediyor.

CİLT — SİVİLCE *Ayrıca bkz: HERPES (GENEL, AĞIZDA..., DUDAKTA...), CİLT — AKNE*

Sivilceler genelde akne ile bağlantılıdır. Ancak akne çoğu zaman vücudun belli yerlerinde (yüz, sırt vs.) konumlanır, **sivilce** ise vücudun her yerinde görülebilir. Enfeksiyonun sebebine göre irinli olabilen küçük kırmızımsı yumrulardır. **Sivilcelenmemin** sebebi **sabırsız** davranarak en önde olmaya ve her şeyi önceden görmeye çalışmamdır. Eğer irin oluştuysa (**beyaz uçlu sivilceler**), bu **kızgın** olduğumun ve **içimin kaynadığının** bir işaretidir. Açığa çıkmak için isteyen duygularımı bastırırım. Eğer **vücudumun tamamı sivilceliyse** bu, kendimi engellenmiş ve endişeli hissettiğim anlamına gelir; ayrıca küçük bir içsel üzüntü ve genel bir cesaretsizlik yaşıyor olabileceğimin göstergesidir. **Yüzdeki sivilceler** bireysellikle bağlantılıdır. Yüz aknesiyle aynı anlama sahiptir. Kendimi reddederim. Sınırlarımı ihlal eden insanları hayatımdan elerim. Kimsenin bana yaklaşmasını ve huzurumu bozmasını istemem. **Sivilceler** benim için zehirli olan düşüncelerin dışa vurumudur. Her şeyi içimde tutarım ve sivilcelerim bana bunun faydalı olmadığını hatırlatır. Saklanmak isterim ama aynı zamanda insanlara kim olduğumu anlatmak ve var olduğumu söylemek için çok büyük bir istek duyarım.

Hayatın bana tam anlamıyla rehberlik ettiğini hatırlayarak, bazı şeyleri yapmak ya da söylemek için kendime zaman ayırmayı kabul ediyorum ↓♥. Her insanın kendini açıkça ve basitçe ifade etme hakkı olduğunu hatırlıyorum. Duygularımı dolu dolu ifade edeceğim için, vücudumun bunları **sivilce** formunda ortaya çıkarmasına gerek kalmayacak.

CİLT — SİVİLCELERİN ALEVLENMESİ *Ayrıca bkz: CİLT — KAŞINTILAR*

Sivilcelerde püskürme, cildin yüzeyinde içi irinli olabilen küçük kızarıkların çıkması anlamına gelir.

Cildim evrenle temas kuran, bana ait ilk parçadır. Kızarıklık duygularımla bağlantılıdır, **kaşıntı** ise hoşnutsuzluğumun bir işaretidir. Bir şeylerin gecikmesine veya yavaşlamasına sinirlenmiş, biri veya bir durum yüzünden hayal kırıklığı yaşamış olabilirim. Bu **alevlenmenin** hissettiğim utanç ya da suçluluk duygusuyla da bağlantısı olabilir. Çok mu hızlı hareket ettim? Sözlerimle ve hareketlerimle çok mu ileri gittim? Çoğu zaman duygularımla ilgili yoğun bir stres yaşarım, bu da **sivilcelerin** çıkmasına sebep olur. Nasıl ki volkanik **alevlenmeler** yer kabuğunun yüzeyinin altında biriken yüksek basınç yüzünden meydana geliyorsa, **cildimdeki alevlenmeler** de serbest kalmak isteyen içsel gerginlikler yüzünden ortaya çıkar. Eğer gelecekte kendimi benzer bir durumun içinde bulursam, vücudum bunu hatırlar ve yeni bir **alevlenme** meydana gelir. Kendimi engellenmiş ve tehdide maruz kalmış gibi hissedebilir; hatta bir insan olarak varoluşumu reddedebilirim. Kimsenin bana yaklaşmamasını umarak "içime çekilirim", bunun sebebi yaşadığım güvensizlik duygusudur. Bilinç dışı bir yerden bunu bir ilgi çekme aracı olarak bile kullanabilirim. Yaratıcılığımı ve güçlerimi ortaya çıkarmak yerine, saklamayı tercih ederim. Eğer ergenlik çağındaysam, dış bir otoriteden korkabilir ya da otoriteye direnç gösterebilirim. Yetişkinliğe entegrasyonumun daha hızlı gerçekleşmesini isterim. Yaşım kaç olursa olsun, hayatım başkaları tarafından organize edilir çünkü benim kendi potansiyelime olan inancım çok azdır. Harekete geçmek, bir şeylere başlamak, yol almak isterim ama geçmişime dair, özellikle babamla ilgili bazı yorucu deneyimler çok daha özerk olmam için beni gerekli adımları atmaktan alıkoyar. Vücudumun etkilenen bölgesi hoşnutsuzluğumun hangi seviyede konumlandığını gösterir.

Sivilcelerimin alevlenmesinin sebebi hakkında **farkındalık** geliştirmeyi kabul ediyorum ↓♥. Ne hissettiğimi ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥. Bu beni özgürleştirecek, **cildim** bu sayede tekrar tertemiz olacak. Değerimi ve içsel bilgeliğimi kabul ediyorum ↓♥.

CİLT — SİYAH NOKTALAR *Ayrıca bkz: YÜZ*

Siyah nokta veya **komedonlar** aşırı sebum[4] salgılanması sonucu **cilt** yüzeyinde oluşan küçük, ucu siyahımsı çıkıntılardır.

Kendimi içsel olarak kirli, "pis" ve "değersiz" hissederim ve siyah noktalar bu hisleri dışa vurur. Siyah noktalar aynı zamanda kendimi küçük gördüğümün, hatta kendimden utandığımın göstergesidir. Bu kendinden utanma hali diğer insanlarla olan temasımı zorlaştırır. Terk edilmişlik, yalnızlık ve başarısızlık duyguları üzerimde ağırlık yapar. Yüzümün (**komedonlar** genelde yüz bölgesinde çıkar) ışıl ışıl parlaması için kendimi olduğum gibi sevmeyi ve kendimle gurur duymayı öğrenmem gerekir.

Kendime daha fazla güvenmeyi öğrenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Yeni planlar yapmaya başlıyorum. Kendimle ilgili sahip olduğum ve **siyah nokta** formunda

4 Epidermiste oluşan, içeriğinde trigliseritlerin bulunduğu bir yağ türü.

açığa çıkan bütün bu **karanlık** düşünceleri atıyor; yerlerine olumlu düşünceler koyuyorum. Tüm dikkatimi kendi niteliklerime veriyorum, bunu yaptığımda diğer insanların da bana saygı duyacağını biliyorum.

CİLT — SKLERODERMA *Ayrıca bkz: BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ*

Cildin sertleşmesi, hareket kabiliyetini ve esnekliğini kaybetmesi **sklerodermanın** ana bulgularıdır.

Skleroderma kendime çok sert davrandığımın ve genelde kendimi yaralı hissettiğimin bir göstergesidir. Büyük bir güvensizlik yaşadığım için, sürekli kendimi etrafımdaki insanlardan korumam gerektiğine inanırım. Bunu yapmak için de kendimi o kadar sertleştiririm ki sonunda bir buz kütlesine dönüşürüm ve konuşabileceğim zamanlarda da konuşmaktan kaçınırım. Değişimler, özellikle de yaşlanmak beni çok korkutur. Kendimi birinden ya da bir şeyden ayrı ve uzak hissettiğim bir olay yaşıyorsam, bu duygunun zamana yayılıp uzaması **sklerodermanın** ortaya çıkışı ile sonuçlanır. Bu insanın bana ait bir parçayı kopartıp aldığını düşünürüm. İçimi bir yalnızlık ve boşluk duygusu kaplar, bana kendimi hayatta değilmişim gibi hissettirir. Geçmişe takılı kalır, eski yaralarımı beslerim. Her şeyi içimde tuttuğum için, taşıdığım yük her geçen gün daha da ağırlaşır. **Kalbimle** ♥ ve duygularımla temas halinde olmadığım için, hayattan zevk alamam. İçime kapanırım, diğer insanlarla ilişki kurmaktan kaçınırım; bir anlamda kendimi imha ederim. Söz konusu ayrılığa engel olmadığım için kendimi kirli bir kağıt parçası kadar "değersiz" hissederim. Hayattaki her şeyin ***sabit*** olduğunu, hiç değişikliğe uğramayacağını düşünür ama diğer taraftan hayatımdaki bazı şeylerin değişebildiğini görür ve bocalarım. İnsanların beni yargılamasından korktuğum için, gerçek yüzümü göstermekten kaçınırım.

İyileşmenin yolu kendimi diğer insanlara açmaktan geçiyor. Bu yüzden etrafımdaki sıcaklığı ve refahı hissetmek için, **kalbimi ♥ sevgiye** açmayı kabul ediyorum ↓♥. Bu sıcaklık içimin derinlerine kadar iniyor ve beni donduran buz kütlesini eritiyor. Değerimin **farkına varıyorum** ve benliğimin her bir parçasını kucaklıyorum. Kendimle tam bir ilişki içinde olmayı kabul ettiğimde ↓♥, etrafımdaki insanlarla da aynı şekilde ilişki kurabileceğim.

CİLT — SOĞUK ISIRIĞI *Ayrıca bkz: SOĞUK ÇARPMASI*

Soğuk yüzünden oluşan kızarıklıktır; kulak, burun, el ve ayak gibi ekstremitelerde görülür. Mora çalan bu kırmızı alanlar kalın, soğuk ve bazen çok acı vericidir. **Soğuk ısırığı** zaman zaman **cilt** yüzeyinde küçük su kabarcıkları oluşturur.

Hayat beni yakar ve ben tepkilerimi **dondururum**. **Soğuk ısırığı** el ve topuklardaysa, çok daha yavaş hareket etmeme neden olur. Kendimi herhangi bir şey hissetmemek için korumaya alırım. Diğer taraftan, belli durumlara takılıp kalırım ve bunlar dışında başka hiçbir şey göremem. Fiziksel olarak başarılı bir insan imajı çizerim ama içeride kendimi boş ve yorgun hissederim. Kendimde

yoluma devam edecek güç bulamam, yaşamaya dair duyduğum haz ise giderek azalır ve hareketsizleşir. Hatta neden yaşadığımı bile sorgulamaya başlarım. Gergin düşüncelerim kan dolaşımımı yavaşlatır. Bu rahatsızlığa neden olan soğuk aile üyelerinden biriyle aramdaki soğukluktan gelir. **Sevgiden** mahrum kaldığımı hissederim; o insanın soğukkanlı karakteri ruhumu dondurur. Korku içinde yaşarım, sırtımın ürperdiğini hissederim. Yaşamsal alanımın ihlal edildiğini kabul etmeyi ↓♥ ve sınırlarımı tanımayı reddederim. Ailemle ilgili uyumsuzluk üzerimde büyük bir ağırlık yapar.

Deneyimlerimin sadece olumsuz taraflarını görmektense, **geçmişi bir kenara bırakmayı ve kendimi hayata açmayı kabul ediyorum ↓♥**. Kendimi hayata açtığım zaman, etrafımı saran **sevgiyi** yeniden görebilmem mümkün olacak; bu sayede kendimle ve çevremle uyum içinde yaşayabileceğim.

CİLT — SU KABARCIKLARI

Cildin iki katmanı arasında (dermis ve epidermis) oluşan içi sıvı dolu kabarcıklardır. Su toplaması olarak da bilinir. Aynı yerde tekrar eden sürtünmeler sonucu ortaya çıkar. Ciltte oluşan su toplamaları bir çeşit doğal savunma reaksiyonu olarak kabul edilir.

Su kabarcığı özellikle duygusal seviyedeki korunma ya da direnç eksikliğinin altını çizer; bana **duygusal bir zayıflığım** olduğunu hatırlatır. Su kabarcığının konumlandığı yer ise bu zayıflığın doğası hakkında bilgi verir. **Ayakta oluşan su kabarcığı** hayatta yönümü çevirdiğim yollarla ve sonucunda yaşadığım güvensizlik duygusuyla bağlantılıdır. Eğer su kabarcığı **topuğumun** arkasındaysa bu, anneliğe ait niteliklerimle ve annemle ilgilidir. Bu durumda kendime şunu sormalıyım: "Hayatımda gerçekten yol alıyor muyum yoksa sadece kendimi mi kandırıyorum?" Kendime çok sert davranırım. Kendime acı çektirir, başkaları için ağlarım. Tıpkı daha fazla acı çekmemek için duygularımı sertleştirmek istediğim gibi, **cildimi** de sertleştirmek isterim. Birine veya bir şeye karşı direnç gösteririm. **Ellerde oluşan su kabarcığı** yaptığım bir şeyle ya da hayatımı sürdürüş şeklimle ilgili hissettiğim öfkeyi ya da hayal kırıklığını ortaya çıkarır. Sahip olduğum güzel nitelikleri görmektense, başkalarını idealleştirmeyi tercih ederim. **Su kabarcığının** nerede oluştuğuna bakarak hayatımda beni **sinirlendiren**, sürtüşme yaşamama sebep olan ve bilinç dışı bir yerden üzen şeyin ne olduğunu anlayabilirim. Bu, gördüğüm veya hissettiğim bir şeyle ilgili olabileceği gibi; hayata bakış açım farklı olduğu için kendimi diğer insanlardan kopuk hissetmemle de bağlantılı olabilir. Bir kanal görevi görerek bilgi ve deneyimlerimi insanlarla paylaşmak isterim ama insanlar ya söylediklerimi kulak ardı eder ya da söylediklerimden rahatsız olur. **Su kabarcığı** ne yaşadığıma daha fazla "**ışık**" tutmak için cildimdedir! Kendime hangi duygularımın **cildimin dışına taştığını** ve patlamak üzere olduğunu sorabilirim. Açığa çıkmanın yollarını arayan içsel bir gerginlik söz konusudur. Kendimi

kısıtlama eğilimi gösteririm, bu da genelde benim aleyhime olan agresif bir tavrın ortaya çıkmasına neden olur.

Kendimi hayatın akışına bırakarak, duygularımı daha çok ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥. Kendime koyduğum tüm sınırları kaldırıyorum.

CİLT — UYUZ

Uyuz, parazitlerin sebep olduğu bir cilt hastalığıdır. Kaşıntı ile karakterizedir.

Beni bu denli sabırsız ve sinirli hale getirecek kadar kaşındıran şey ne? Hayatımda uzun zamandır değiştirmek istediğim ama hiç yol alamadığım bir durum mu var? Hayatımda istediğim şekilde ya da hızda gitmeyen şeyler olabilir. Bir kişinin, bir olayın ya da bir durumun etrafımı sarmasına ve beni rahatsız etmesine izin veririm; yapabileceğim en iyi şeyin kendimi salmak ve hayatımı kontrolsüz bırakmak olduğunu düşünürüm. Beni kaşındıran şey ita-atkâr tavrıma tahammül etmekte yaşadığım zorluk olabilir. Hayatımdaki belli olaylarda kendimi güçsüz hissederek, diğer insanlar üzerinden hak iddia etmeye eğilim gösteririm. Kendimi ifade etmekten korkarım. Birilerinin veya bir şeylerin "**cildimi** kazımasına" seyirci kalırım ve hiçbir şey yapamam. İncinmekten korkarım; duygu ve düşüncelerimi açıkça ifade etmek yerine kenara çekilmeyi tercih ederim. Kendi kabuğuma çekilirim ve diğer insanlara karşı "yabani" bir tavır sergilerim. Rahatsızlığımın kaynağını keşfetmek için uyuzun vücudumda nerede konumlandığına bakmam önemlidir. Hayatın bildiği gibi akmasına ve bana her şeyin bir zamanı olduğunu söylemesine izin vermeliyim.

Her şeyin yerli yerinde ve uyum içinde olduğunu kabul ediyorum ↓♥. Kendime saygı duyarak ve hayatımın dizginlerini elime alarak, yaratıcı gücümle temas halinde kalmaya devam ediyorum.

CİLT — ÜRTİKER / KURDEŞEN

Kurdeşen olarak da adlandırılan **ürtiker** vücudun farklı yerlerinde kırmızı lekelerin çıkması ile karakterizedir. Bu hafif kabarık lekeler yoğun bir kaşıntıya sebep olur. Ürtiker ilaç veya diğer madde alımlarına bağlı olarak yaşanan zehirlenmelerden kaynaklanabilir ancak stres ve gerginlik bu hastalığı ağırlaştırabilir.

Çok şey yaptığımı ama yaptığım hiçbir şeyin fark edilmediğini düşünerek bunaldığımı hissedebilirim. Diğer insanların ilgisine ihtiyaç duyarım ama eleştirilerine katlanamam. Eğer **kurdeşenden** muzdaripsem, bu benim reddedilme duygusunu çok yaşayan aşırı hassas bir insan olduğumu gösterir. Kendimi olduğum gibi sevmekte zorlanırım; incinmekten o kadar çok korkarım ki sevilmek uğruna insanların beklentilerine göre hareket ederim. Reddedilme korkum bir anlamda gerçeğe dönüşür çünkü en başta ben kendimi reddederim. İnsanların benden kurtulmak istediği izlenimine kapılırım. Kırmızı lekelerle dolan **cildim** bana kendimi çirkin ve nahoş hissettirir. Kendimi **kızgın bir demirle derisine damga vurulan** bir hayvana benzetirim; benim de onun

gibi sahibime bağımlı yaşadığımı düşünürüm. Diğer insanların beklentilerine göre yaşadığım için, kendimi birçok şeyi yapmaktan alıkoyarım; örneğin yeni projeleri hayata geçirmeye cesaret edemem, bu da yaşadığım çaresizliği daha da artırır. Diğer insanlara kızar ve kendi durumumdan onları sorumlu tutarım. Birinden ayrılmış ya da koparılmış gibi hissederim, bütünlüğüm bundan etkilenir ama bu ayrılığı isteyen bir tarafım da vardır çünkü bu şekilde karmaşa ve zorluklardan kaçınmış olurum.

Hayatımın hâkimi olmayı kabul ediyorum ↓♥. En çok kendime önem vermeyi öğreniyorum. İleriye doğru hareket ediyorum ve kendime güveniyorum. En önde durmayı ve insanlarla etkileşim içinde olmayı kabul ediyorum ↓♥. İyi bir "lider" olmak için gereken tüm niteliklere sahibim.

CİLT — VAJİNAL FRONKÜLLER

Fronkül dillendiremediğim öfkenin göstergesidir. Eğer **fronkül** cinsel organlarımın yer aldığı bölgede çıkıyorsa kendime şu soruyu sormalıyım: Partnerime cinselliği yaşayış şeklimizle ilgili öfke duyuyor muyum (örneğin öfkem cinselliğin süresiyle, sıklığıyla ya da cinsel ilişkilerimizin yoğunluğuyla ilgili olabilir)? Eğer **fronkülün** çıktığı dönemde bir partnerim yoksa, cinselliğimi istediğim gibi yaşayamadığım için öfke duyuyor olabilirim. Durumum her ne olursa olsun, eğer bir partnerim varsa ihtiyaçlarımı ve öfkelendiğim konuyu onunla paylaşmam önemlidir çünkü böylece her ikimiz de daha tatmin edici bir cinsellik için gerekli düzenlemeleri yapabiliriz.

Eğer bir partnerim yoksa, bunun şu anda yaşanabilecek en iyi durum olduğunu kabul ediyorum ↓♥. Olumlu bir tavır takınarak güzel bir ilişki yaşayabileceğim ve beni her yönden tatmin edebilecek bir insanla tanışma şansımı arttırıyorum.

CİLT — VİTİLİGO

Vitiligo, cildin pigmentlerini kaybetme durumudur. İlgili hastalıklar arasında en yaygınıdır. **Cildin** belli bölgelerinde yama şeklinde ***beyaz*** lekeler oluşur. Eller ve yüz de dâhil olmak üzere, vücudun herhangi bir yerinde görülebilir.

Kendimi etrafımdaki insanlardan ve olaylardan kopuk hissediyorsam, vitiligodan etkilenebilirim: Artık bir kimliğe sahip olmadığım izlenimine kapılırım. Aileme, yaşadığım çevreye, iş arkadaşlarıma ya da dostlarıma dair bir aidiyet duygum yoktur. ***Lekelendiğimi*** hissederim ki bu da kirlilik duygusunu temsil edebilir. Bu lekenin yok olmasını isterim ve koyu renkli değil, beyaz bir lekeyle karşı karşıya kalırım. **"Kanımın emildiğini"**, hem fiziksel hem de duygusal olarak bütün kaynaklarımın tükendiğini hissederim. İnsanların arasında fark edilmemek için **"gözden kaybolmayı"** ya da **"şeffaflaşmayı"** dilerim. ***Sterilize edilmek***, mikroplardan ya da sorunlardan uzak durmak isterim. Bu lekelenmişlik duygusunun öne çıktığı bir ya da daha fazla cinsel deneyim yaşamış olabilirim. Ayrıca benim için değerli olan bir ya da daha fazla insandan ***ayrıldığımı***

hissediyor olmam da mümkündür. Bu durumu üzücü bulurum ve o insanların yokluğu üzerimde ağırlık yapar. Sert bir şekilde deneyimlediğim bu ayrılığı durdurmaya ya da engellemeye gücümün yetmediğini düşünürüm. Bu duygu görev ve gelenek anlayışımı altüst eder. Köklerim, yaşamsal yapılarım yerle bir olur. Aynı zamanda babamla ya da onu temsil eden başka biriyle bağlantılı bir parçalanma, bir bölünmüşlük de yaşamış olabilirim. Eğer erkeksem, başka birinin suretinde baba imajına sahip olmak isterim ama bu suret bana ait değildir. Sürekli bir şeyler için açıklama yapma ihtiyacı duyarım. Babamla ilgili referans ve işaret noktalarımı kaybettiğimi, artık onun benim için korunaklı bir yapı olmadığını hissederim. Babam benim gözümde bir yabancıdan farksızdır. Bu durumun beni kirlettiğini hissederek, kendimi suçlar ve küçümserim. Eğer tüm şüpheleri temizleyebilirsem, itibarımı yeniden kazanabileceğimi düşünürüm. Vitilogunun vücudumun hangi bölgesine ortaya çıktığını incelemek hayatımın hangi kısmının etkilendiğini anlamak açısından önem taşır. Bir tarafım tamamen gizli, ***karanlık*** ve her şeyden ***kopuktur***, bu yüzden "kar kadar beyaz", masum bir çocuk kadar ***pırıpak*** olmak isterim. Hata yapmamam ya da hiçbir şeye hazırlıksız yakalanmamam gerektiğini hissederim. Yaratıcı ve dürtüsel tarafıma "hayır" derim. Bana öğretilenlerle kişisel gerçek ihtiyaçlarım arasında bir çelişki söz konusudur. Kendimi korumak için saklanma gereği duyarım. Hassasiyetim çocukken acı verici şekilde zarar görmüştür ve ben bugün bile hâlâ kendimi savunmasız hissederim. Diğer insanları mutlu etmek ve incinmekten kurtulmak için kendime yeni bir kişilik inşa ederim. Çoğu zaman ağzım ***mühürlüdür***. Derinlerde bir yerde, herkesi öldürmek isterim çünkü kimsenin beni anlamadığını düşünürüm. Kendi isteklerimden ziyade, başkalarının benden beklentilerine önem verdiğim için olaylara ***temiz*** bir bakış açısıyla yaklaşamam. Küçükken aileme yük olduğumu hissetmiş; onlar için bir sorun ve endişe kaynağı olduğuma inanmış olabilirim. Annem ve babam ailenin geçimini sağlamak, özellikle de bana bakabilmek için çok çalışmak zorunda kalmışsa, bu hissin sadece parayla bağlantılı olması da olasılık dâhilindedir.

Hayatımın ne kadar önemli olduğunun **farkına varmayı** kabul ediyorum ↓♥. Derin doğamla temasta kalıyorum. Kendim olduğumda güvendeyim. Emin ellerdeyim. En iyisini hak ediyorum ve kimsenin beni incitmesine izin vermiyorum. Kendime saygı duyduğumda, diğer insanlar da bana aynı saygıyla yaklaşacak.

CİLT — YARA İZLERİ

Yara izi bir lezyonun ardından kalıcı olarak ya da çok uzun süre normal cilt dokusunun yerine geçen lifli dokudur. İyileşen bir yaranın sonucudur.

Yara izinin yeri bana fiziksel yaranın aslında ruhsal bir yara ile bağlantılı olduğunu gösterir. Bu yara izi çektiğim acının kaynağı olan söz konusu olayın daimî bir hatırlatıcısıdır. Yaradaki fiziksel bir acı geçtiğinde, geriye sadece bana

hayatımın o dönemine dair bir hatıra kalır. Bu yara izine baktığımda hayatın karşıma çıkardığı bu deneyimden neler öğrenebileceğimi ya da bu durumdan nasıl bir ders çıkarmam gerektiğini fark etmem gerekir. Bir yaranın zor iyileşmesi ruhsal acının izlerini bıraktığına **ışık** tutar. Olanları kabul etmekte↓♥, kendimi veya başka birini affetmekte zorluk çektiğimin; söz konusu olayın hâlâ hayatımı enfekte ettiğinin bir işaretidir.

Bu durumun içine daha çok sevgi, kendi içime ise daha çok huzur katmak için affetmeyi kabul ediyorum ↓♥. Bu, yara izimin daha az şişkin görünmesine, kapanmasına, hatta tamamen kaybolma noktasına gelmesine olanak sağlayacak.

CİLT — ZONA *Ayrıca bkz: ÇOCUK HASTALIKLARI — SU ÇİÇEĞİ*

Zona, varisella zoster virüsünün reaktivasyonuna bağlı olarak ortaya çıkan bir enfeksiyon hastalığıdır. **Zona cilt** üzerinde döküntülerle tanımlanır, bir sinir yolu boyunca tek taraflı veya şeritler halinde ortaya çıkar.

Sinirlerin iç iletişimimizi sağlayan araçlar olduğunu düşünürsek, zonanın sebep olduğu acının etkilenen bölgede bir iletişim kopukluğuna işaret ettiğini söyleyebiliriz. **Zona** beni ateş gibi yakar (bu ateş eleştiri veya korkudan kaynaklanan öfkeyle bağlantılı olabilir). Saldırı altında olduğumu hissederim ve derin bir üzüntü yaşarım. Vücudum **ilgi** isterken, bir durum veya bir kişi beni incitir ve **gerginliğe** sebep olur. Bunun yanı sıra, kirletildiğim ya da lekelendiğim izlenimine de kapılabilirim. Hissettiğim acı bana istenmeyen bir teması, herhangi bir otoriteye karşı zorla itaati hatırlatır. İlk refleksim geri çekilmek ve kendi içime kapanmaktır çünkü ancak bu şekilde yara almaktan kurtulabileceğimi düşünürüm. Mevcut durum bana **büyük bir güvensizlik yaşattığı** için, bu şekilde davranarak mağduru olduğuma inandığım saldırıyı kendime döndürürüm; bana saldıranlara hak veririm. Kendimi sürekli tehlikede hissederim. Kendime ait bir parçayı görmeyi reddederim. Yaratıcı enerjimi geri çekerim. İçimde karanlık bir yer keşfeder ve çareyi oraya kaçmakta bulurum. Bu zonanın amacı bana büyük bir stres yaşatan ve karar almamı zorlaştıran birine ya da bir şeye gösterdiğim yoğun duygusal tepkinin ya da öfkenin **farkına varmamı** sağlamaktır! Ve ben bunun farkına varmayı kabul ediyorum ↓♥. Kendi ilişkilerimde ve diğer insanlar arasındaki ilişkilerde uyum arıyor olsam da, sadece kendi hayatım üzerinde güç sahibi olabilirim. Vücudum bana içimdeki hayat akışına güvenmemi söylüyor.

Hassasiyetimi kabul ediyorum ↓♥ çünkü o, benim bir parçam. Kendime düşman olmayı bırakıyorum ve aynada gözlerimin içine bakmayı kabul ediyorum ↓♥. Benliğimin her bir parçasıyla temas kurarak, kendimi yeniden güvende hissediyorum. Kendimi diğer insanlara ait acılarından koparmayı öğreniyorum, çünkü biliyorum ki onlar da kendilerini gerçekleştirmek için bazı konuların **farkına varmak** zorundalar.

CİLT KANSERİ *Bkz: CİLT — MALİGN MELANOM*

CİNSEL ÖFKE, CİNSEL İSTEKSİZLİK *Ayrıca bkz: ERKEN BOŞALMA*

Cinsellikle ilgili aldığım katı eğitim yüzünden, cinsel organların ayıp ve kirli olduğuna inanırım ve suçluluk duygusu hissederim. Bir performans kompleksi yaşayabilir; kendimi geliştirmeye çalıştıkça başarısız olduğumu hissedebilirim. Karşı cinse duyduğum kin yüzünden cinselliğimi reddedebilir ya da cinselliği bir intikam şekli olarak yaşayabilirim: "Onlara zevk vermeyeceğim, onlar bunu hak etmiyor!" Aslında hayati ihtiyaçlarımdan kopuk hale gelerek sadece kendimi cezalandırmış olurum. **Cinselliğe dair isteğimin çok az olduğunu ya da hiç olmadığını hissedebilirim (anafrodizi).** Hayal kırıklıklarım ve hayata dair ilgisizliğim beni cinsellik konusunda da aynı şeyi yaşamaya iter. Kaynağını kendime ve diğer insanlara yönelttiğim olumsuz tavırdan alan, belli seviyeli bir depresyon yaşıyor olabilirim.

Cinselliğimi sağlıklı bir şekilde yaşamayı kabul ediyorum ↓♥, çünkü cinsellik hayat kalitemin bir parçası. Beni mutlu ve tatmin eden şeyler yaşamak için kendime izin veriyorum. Böylece hayattan ve güzel şeylerden aldığım tat; mahremiyet ve **cinsel** ilişkilerden aldığım keyif artacak.

CİNSEL SAPMA VE SAPKINLIKLAR (GENEL)

Bir birey olarak **cinsel sapma** yaşamamın sebebi benliğimin büyük bir parçasını reddetmek ve bastırmak istemem; ayrıca bitmek bilmeyen bir iç savaş vermemdir. Hayat beni çok incittiği için, öfkemin yönünü nereye çevirdiğimin farkına varamam. Yaşadığım acının, aldığım katı eğitimin, toplumun kurallarının, kendi sınırlarımın içine hapsolduğumu hisseder; özgürlük ve güç duygumu artırmak isterim. Dolayısıyla vücudum bana bir eksiklikle ilişkilendirdiğim yönlerimi kabul etmemi ↓♥ söyler.

Her insanın bir erkek, bir de dişi tarafı vardır. Erkeksem dişi tarafımı, kadınsam erkek tarafımı kabul ediyorum ↓♥. Alçak gönüllü bir insan olmayı seçiyor, diğer insanları incitmeden kendimi ifade etmeye karar veriyorum. Benliğimle bir bütün olmayı kabul ediyorum ↓♥ çünkü sahip olduğum her yönün kendini ifade etmeye ihtiyacı var.

CİNSEL TACİZ

Eğer **cinsel taciz** yaşıyorsam, şefkat ve bir **sevgi** türü tarafından manipüle edilmeye dair büyük korkularım vardır. Bu korkular bazen bilinçsizce ortaya çıkar. Bilinç dışı bir yerden şefkate o kadar çok ihtiyaç duyarım ki bu mesaj

dışarıdan olumsuz algılanabilir. Benim sadece ilgiye ve sevilmeye ihtiyacım vardır ama diğer insanlar başka türlü düşünebilir.

Bir insan olarak saygı görmeyi hak ettiğimi kabul ediyorum ↓♥. Gücümü geri çağırmak ve yaşantıma "daha normal" bir şekilde devam edebilmek için öncelikle sorunun kaynaklarını tanımlamalıyım.

CİNSEL YOLLA BULAŞAN HASTALIKLAR *Bkz: ZÜHREVİ HASTALIKLAR*

CROHN HASTALIĞI *Bkz: BAĞIRSAKLAR — CROHN HASTALIĞI*

CUSHING[5] SENDROMU *Ayrıca bkz: BÖBREKÜSTÜ BEZLERİ*

Böbreküstü bezlerinden salgılanan bir hormonun (kortizol) aşırı üretiminden kaynaklanan **Cushing sendromunun** ana belirtileri yüz, boyun ve gövdede (buffalo hörgücü) konumlanan obezite, hipertansiyon, çatlaklar, aşırı kıllanma, musküler atrofi ve astenidir (yorgunluk).

Görüldüğü gibi hem fiziksel hem zihinsel bir düzensizlik, bir dengesizlik söz konusudur. İç gücümle temasımı kaybettiğim için bu dengesizlik diğer insanlar tarafından ***istila edildiğimi*** hissetmeme sebep olur. Bana istilasına uğradığım düşüncelerin içinde "boğulduğumu" düşündüren bir çaresizlik duygusuna sürüklenirim. Kaybolduğumu hissederim, hangi yöne gideceğim hakkında hiçbir fikrim yoktur. Buna bilinçli veya bilinçsiz bir tepki olarak, etrafımdaki insanlara eziyet etme isteğine eğilim gösteririm. Böbreküstü bezleri anormal şekilde işlev gösterdiğinde, **Cushing** sendromu olarak bilinen hastalığın belirtileri ortaya çıkar. Vücudumun belli kısımlarının; yüzümün, boynumun ve gövdemin dönüştüğünü fark ederim. Aynı zamanda alt bacaklarımın inceldiğini gözlemlerim. Fiziksel ve zihinsel bir dengesizlik yaşarım. Çaresizliğim içimdeki güçle ilgili **farkındalığımın** tamamen kaybolmasına neden olur. "Her an biri bana saldırabilir" düşüncesiyle yaşarım. İçinde bulunduğum durum bir hayatta kalma mücadelesidir ve ben bu mücadeleyi sırtımda taşıdığım ağır geçmiş ile birlikte sürdürürüm.

Bana yardımcı olacak adımları atarak gerçeklikle yakın temasa girmek benim için çok büyük önem taşıyor. Bu gücü hayat kalitemi yükseltmek için kullanıyorum. Kendime güvenmeyi öğreniyorum; hayattaki yerimi almayı, hissettiklerime ve kim olduğuma göre yaşamayı kabul ediyorum ↓♥.

---

5 **Cushing** (Harvey William): 1832 yılında böbreküstü bezleriyle bağlantılı belli rahatsızlıkları tanımlayan Amerikalı beyin cerrahı (1869-1939).

Ç

ÇARPINTI *bkz: KALP ♥ — KARDİYAK ARİTMİ*

ÇARPINTI PROBLEMLERİ *bkz: KALP ♥ — KARDİYAK ARİTMİ*

ÇATLAKLAR *bkz: CİLT — ÇATLAKLAR*

ÇEKİNGENLİK

Çekingenlik hayattaki bazı muhteşem şeyleri pas geçmeme sebep olur. Tanımadığım insanlardan kaçmaya özen gösteririm. Bana uygun olmadıkları bahanesiyle yeni deneyimlere sırt çeviririm, halbuki bunun altına yatan neden yargılanma korkusudur. Çabuk vazgeçerim ve mücadele etmeyi reddederim. Rutinde güvenlik aramaya eğilim gösteririm. Kendime olan sevgim, saygım ve güvenim çok azdır; bu durum beni incinmediğimi, reddedilmediğimi ya da yanlış anlaşılmadığımı hissettiğim güvenli bir çerçevenin içinde kalmaya iter. **Çekingenliğime** bağlı olarak benimsediğim bu kaçış türü kendi içime çekilmeme sebep olur. Aslında bu benim için rahatsız edici bir durum değildir çünkü bu şekilde kendimi beni incitebilecek insanlardan ve olaylardan korumuş olurum. Benim için tehdit oluşturmayacağını düşündüğüm insanlarla bile iletişimi en az seviyede tutarım.

Sakin hareket etmeyi alışkanlık haline getirmeyi kabul ediyorum ↓♥. Kendime her gün yeni şeyler ve yeni insanlar keşfetmek için fırsat veriyorum.

ÇENE HASTALIKLARI *Ayrıca bkz: KASLAR — TRİSMUS*

Çene ve çene kemiklerinin yemek yemek, sindirim sürecini başlatmak ve yediklerimi (bu ister besin olsun istersen etrafımdaki gerçeklikler) özümsemek açısından temel bir işlevi vardır.

Çene fiziksel ve duygusal olarak yutabildiğim kadar gerçekliği yutmamı sağlar. Kendimi bir duruma ya da bir insana açmakla ilgili gücümü ve kapasitemi temsil eder. Dolayısıyla diğer insanlarla güvenli alışverişte bulunabilmemi mümkün kılar. Gerçeğe ve kendini ifade etme haline açılan kapıdır. Ortaya

çıkardığım tüm içsel güç **çenem** tarafından temsil edilir. **Üst çene** babamla olan ilişkime, **alt çene** ise annemle olan ilişkime gönderme yapar. Etkin işlev gösterebilmek için alt ve üst çenenin birbirine kenetlenmesi gerektiğinden, **çene** karşılaştığım ya da içimde barındırdığım mücadele ve zıtlıklarla yüzleşme kapasitemi simgeler. Öfke, dikbaşlılık, inatçılık gibi duygularla ya da birinden intikam almaya duyduğum bilinç dışı istekle içimdeki tüm enerjiyi bastırarak **dişlerimi sıkarsam** bu, **çene sorunlarının** yaşanmasına neden olur. Ayrıca içimde yaşadığım acıyı haykırmamak için kendimi tuttuğumda da dişlerimi sıkabilirim. Hayatımdaki olayların istediğim gibi gitmemesi içimdeki öfkeyi daha da büyütür. Hiçbir çözüm bulamadan, sürekli aynı sorunları ağzımda "geveleyip dururum". Olgunlaşmamış duygu ve davranışlarıma tutunurum. Bunun üzerine **çene tikleri** oluşabilir ki bu "sessizlikte konuştuğumun" bir göstergesidir. Kati suretle kendime saklamak istediğim şey ne? İçime hapsettiğim duygular hangileri? Etrafımdaki olayları zihin açıklığıyla görmekte zorlanırım. İçsel gücümle bağlantımı koparır, dış bir otoriteye tutunmaya çalışırım. Sorumluluk duygum nereye gitti? Yaşadığım güçsüzlük hissi aşağılık duygusuna ve kıskançlığa davetiye çıkarır. Eğer **çenem ağrıyorsa** bunun sebebi birine saldırma ya da birini ısırma istediğimi saklamak için zorla gülümsemeye çalışmamdır. **Çenede meydana gelen kırıklar** hayatımdaki olayları ve kararları hızlandırma eğilimimin bir sonucudur. Hayatın ve diğer insanların beni acele ettirdiğini hissederim ama aslında çok hızlı gitmek isteyen kişi benden başkası değildir. Yaptığım yorumlarla karşımdaki insanların incinmesine sebep olabilirim. Bununla birlikte acıya ve üzüntüye dair içimdeki gerçek duyguları ifade etmek konusunda kendimi güçsüz ve dilsiz hissederim. **Çene eklemlerimde (temporomandibular eklem)** bir sıkıntı varsa, kendime düşündüklerimle açıkça söylemeye cesaret ettiklerim arasında bir boşluk olup olmadığını sormam gerekir. Gerçeği ve derin duygularımı ifade etmekle saklamak arasında içsel bir ikilem yaşarım. Duygularımla düşüncelerim arasında bir çarpıklık vardır; yapmak istediklerimle (istekler) yapmak zorunda olduklarım (görev) arasında gidip gelmek beni çok yıpratır. Geleceğe dair kurduğum hayaller gerçeklikten tamamen farklıdır; dolayısıyla beraberinde hayal kırıklıkları ve soru işaretleri getirir. Toplumda, kişisel hayatımda veya evliliğimde ideal bir insan olmaya dair duyduğum umudu giderek kaybederim. **Dişlerimi gıcırdatmamın** sebebi yaşadığım güvensizlik duygusudur. Endişelenir ve duygularımı tüm gücümle bastırırım. Bu özellikle ebeveynlerinin karşısında güvensizlik yaşayan çocuklar için geçerlidir. Bunlar dışında **çene kemiklerimde kireçsizleşme ve yumuşama** meydana gelebilir. Bu durum bana bazı durumlarda, özellikle insanların bana güldüğünü ve söylediklerime ilgi göstermediğini hissettiğimde ne kadar "yumuşak" olabildiğimi gösterir. Bunu kendime yönelik büyük bir değersizlik duygusu takip eder. Başkasının boyunduruğu altına girdiğimi, çekingenliğim ve korkularım yüzünden kendimi ifade edemediğimi hissederim. Konuşmamın yasaklandığı bir durumla karşı karşıya kalmışsam, bunu "Demek ki söyleyecek

tek bir ilginç şeyim bile yok" şeklinde yorumlarım. **Çenem kilitlendiğinde** kendimi ifade edemem, etrafımda olanları kontrol edemem ve duygularımı bastırırım. Bir şeyin gerçekleşmesini önlemek için harekete geçmek ve konuşmak konusunda kendimi güçsüz hissettiğim bir durumun ardından üzüntü ve korkunun etkisiyle **çenem** felç olabilir. Kilitlenen bir çene bir sözün söylenmesini ya da bir olayın gerçekleşmesini önlemek ya da yalanlamak için tüm gücümle uğraştığım bir anda kasılmaya da başlayabilir. Hiçbir şey söyleyemez durumda olduğum için kendimi paralize hissederim. ***Zorla susturulduğum*** izlenimine kapılırım. **Çene kanseri** söz konusu olduğunda özellikle sözlerimin hiçbir ağırlığı olmadığı aile ortamında bu kapasitesizlik duygusu yoğun bir şekilde hissedilir. Eğer **çenem çok darsa**, kişiliğimin gelişimi hafife alınmış olabilir. En iyi olma zorunluluğum beni büyük bir baskı altında tutar. Açık veren duygusal tarafımın aksine zihnim sürekli uyarılmış haldedir. Bu durumda rahatlamam ve enerjinin özgürce dolaşmasına izin vermem gerekir.

Kendimi özgürce ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥. Söyleyeceklerim konusunda tam rehberlik alıyorum ve hakkım olan yere sahip çıkıyorum. Tüm **kalbimle** ♥ bütünlük ve gerçeklik içinde yaşıyorum.

ÇENE KANSERİ *bkz: ÇENE HASTALIKLARI*

ÇİÇEK BOZUĞU *bkz: ÇOCUK HASTALIKLARI — SU ÇİÇEĞİ*

ÇİLLER *bkz: CİLT HASTALIKLARI*

ÇOCUK FELCİ *bkz: POLİOMYELİT*

ÇOCUK HASTALIKLARI (GENEL) *Ayrıca bkz: ÇOCUKLARIN KARŞILAŞTIĞI HASTALIKLAR, KABAKULAK*

Kızamıkçık, kızamık, suçiçeği, boğmaca, kabakulak, kızıl; kısacası tüm tipik **çocuk hastalıkları** genelde çocuğun gelişim dönemlerine denk gelir. Eğer bir **çocuksam**, bu hastalıklar genelde okulda zor bir dönem yaşadığımda ya da bir durumla ilgili endişelendiğimde ortaya çıkar. Eğer anne babamın ya da sevdiğim diğer insanların arasında bir anlaşmazlık veya bir mücadele varsa, daha savunmasız hale gelirim ve çocuklara has hastalıklardan birini daha kolay açığa çıkarırım. Böyle savunmasız bir dönemdeysem, şefkat ve güvenlik duygusunun peşinden koşarım. Bu hastalıklardan biri ortaya çıktığında, uyum kapasitemi ya da ilişki kurma kapasitemi temsil eden bağışıklık sistemimi ge-

liştiririm. Vücudun ihtiyacı olan şey bir dinlenme süresi olabilir. Bir **ebeveyn** olarak çocuğuma şefkat, **sevgi** ve ilgi vermek çocuğumun daha güçlü olmasını ve hayatın içinde çok daha güvenle ilerlemesini sağlayacaktır. **Bu hastalıklardan birini yaşayan kişi bir yetişkinse,** çocukluğa dair çözülmemiş ve kötü yönetilmiş bir sorun söz konusu olabilir: "Şu anda karşı karşıya kaldığım durum çocukluğumda yaşadığım duygusal bir olayla mı bağlantılı?" Örneğin: Çocukken okulda arkadaşlarım beni dışladığı için zor zamanlar geçirdiysem ve bunu zamanında çözemediysem, bugün aynı durumu ve duyguyu iş ortamında da yaşıyor olabilirim.

Tam anlamıyla büyüyebilmek için çocukluğumdan gelen duyguları çözmeyi kabul ediyorum ↓♥. Artık bu duygulara takılıp kalmıyorum ve kendimi bu duygulardan temizliyorum.

ÇOCUK HASTALIKLARI — BOĞMACA

Boğmaca bulaşıcı ve kolay yayılan bir enfeksiyon hastalığıdır. Bu hastalığın etkeni Bordet Gengou[1] basilidir. Nöbetler halinde gelen öksürük krizleriyle karakterizedir. Hasta öksürük krizlerinin arasında nefes alırken âdeta horoz gibi öter (horoz ötüşü). Bu hastalık çoğunlukla beş yaşın altındaki çocukları etkiler. Boğmacanın seyri çocuklar için ciddiyet teşkil eder çünkü bir öksürük nöbeti esnasında boğulma riski mevcuttur.

Boğmacaya yakalanırsam, ölümün benim ya da ailemin etrafında gezdiği izlenimine kapılırım. Bir sonraki gün "horozun ötüşüyle" uyanıp uyanamayacağımı merak ederim. Bu ölüm kendini bir ayrılık aracılığıyla gösterebilir, özellikle de artakalanlarla yetinmek zorunda olduğumu(zu) hissettiğim bir ilişkinin içerisindeysem. Bir olayla veya genel olarak hayatta ilgili aralıklı (ya da aralıksız) bir şekilde sızlanırım. Bir ortamın "**gözdesi**" olmadığımı anlarım; bu unvanın bir başkasına ait olması beni çok rahatsız eder ve tıkanmama sebep olur. Ya da tam tersine ortama yeni gelen biri olarak bu unvanın bana verilmesi, tüm ilgiyi üzerime çektiği için, insanların bana karşı kıskanç bir tavır takınmasına neden olur. Kendimi baskı altında ve güçsüz hissedebilirim. Bütün ilgi benim üzerimdedir, bu da bir büyütecin altında incelendiğim ve eleştirildiğim hissini uyandırır. Kendim olmak yerine "iyi çocuk" rolünü oynarım.

Duygularımla temas içinde olmayı, kendime dürüst davranmayı kabul ediyorum ↓♥. Başkalarının bakışları artık beni etkilemiyor, o yüzden artık maskelerimi indirebilirim. Kendimi havasız bırakmaktan vazgeçiyorum; kolayca nefes alıyor ve özgürlük duygumu keşfediyorum.

---

1 **Bordet** (Jules): Belçikalı doktor ve mikrobiyolog (1870-1961). Seroloji biliminin öncü isimlerinden biri olarak bilinir. Octave Gengou (1875-1957) ile birlikte boğmacanın hemoliz ve basilini keşfetti. 1919 yılında Nobel ödülüne layık görüldü.

ÇOCUK HASTALIKLARI — KIZAMIK

Kızamık bir çeşit virüsün sebep olduğu bulaşıcı ve kolay yayılan bir hastalıktır. Ateş, ciltte kırmızı lekeler, burun ve boğaz ağrısı en yaygın belirtileri arasındadır. Bronkopulmoner ve nörolojik belirtilerle (ensefalit) daha komplike hale gelebildiğinden, yoksul ülkelerde çocuk ölümlerinin öncelikli sebebi olarak bilinir.

Kızamık beklenmedik bir ayrılığın yaşandığı bir olayın ardından ortaya çıkar. Bu ayrılık sürpriz şekilde geldiği için ben de şok etkisi yaratır ve burnuma kötü kokular gelmeye başlar. "Bunu bana nasıl yapabildi?" "Kesin arkamdan bir iş çevirdiler." Kendi özgürlüğüm pahasına diğer insanların (anne babamın, arkadaşlarımın vs.) isteklerini tatmin etmeye çalışırım. Kendi değerimin **farkında olmadığım** için, kendimi savunmasız hissederim. En ufak bir neden bile yüzümün öfkeden kızarmasına neden olur. Olasılıklarımdan emin olmadığım için, içimden geldiği gibi hareket etmekten korkarım. Hareketsizliğim beni belli bir dereceye korur ve elbette benim herhangi bir çaba göstermeme gerek kalmadan insanlar bütün ilgisini bana yoğunlaştırır. Sonuçta hasta olmak benim suçum değildir. Peki gerçek güç nerede? Kontrol edilmeden rehberlik almam nasıl mümkün olabilir?

Artık anonim (imzasız) yaşamayı bırakıyorum, sınırlarımı ve kapasitelerimi keşfetmek için gerekli alanı kendime tanımayı kabul ediyorum ↓♥. Bütün ve özerk bir benliğe dönüşüyorum. Ben eşsizim, benden bir tane daha yok. Geçmişte ihtiyaç duyduğum katı yapıları serbest bırakıyorum: Ben yeteri kadar güçlüyüm; benim için neyin iyi olduğunu anlamak için iç sesime kulak veriyorum.

ÇOCUK HASTALIKLARI — KIZAMIKÇIK

Kızamıkçık bulaşıcı ve kolay yayılan bir virüs hastalığıdır. Ateş ve ciltte kırmızı döküntüler ile karakterizedir. Kızamıkçığa bağışıklık kazanmamış hamile kadınlarda görüldüğünde düşüğe sebep olabilir, ayrıca bebekte anomali (sakatlık) ve bozukluklara yol açabilir. Kızamıkla benzerlikler taşıyan bir hastalıktır.

Yaşadığım beklenmedik ayrılık bana kendimi "suratımın ortasına bir tokat yemiş gibi" hissettirir! Artık üçüncü bir kişinin varlığı söz konusudur. Bana yapılanlardan büyük bir utanç duyarım. "Bu nasıl adaletsizliktir!" diye düşünürüm. Böyle hissetmeme rağmen, içimde ve dışımda olan bitenin **farkına varamamak** bu tarz şeylerin yaşanmasını mümkün hale getirir. Başkalarının hayatımda söz sahibi olmasına izin veririm.

Bağışıklık sistemimi geliştirmeyi kabul ediyorum ↓♥. Sağlam temeller inşa edilebilmek için önce kendi irademi inşa etmem gerektiğini biliyorum. Değerimin ve kapasitemin farkında vararak ayağa kalkabilir ve kim olduğumu ifade edebilirim.

ÇOCUK HASTALIKLARI — KIZIL

Kızıl aniden ortaya çıkan bir hastalıktır. Ateş, şiddetli titremeler, boğaz ve baş ağrısı ilk belirtiler arasındadır. Bunu ağzın ve boğazın mukoza yüzeylerinde döküntüler, vücudun geneline yayılan kızarıklıklar, ardından da deride pullanma şeklinde soyulmalar takip eder.

Belirsizliğin ya da güvensizliğin tetiklediği bir acı yaşarım. Çok sevdiğim bir insandan uzak olmak bana kendimi mutsuz hissettirir. Anne babamdan birine daha yakın olmak daha uzak gördüğüm ve ayrı düşmekten korktuğum diğer ebeveyni düşünerek beni rahatsız eder. İkisinden birine ihanet etmekten korkarım. Bir cezayla sonuçlanabilecek bir başarısızlık yaşamaktan korkarım ya da ortada hiçbir işaret olmasa da başarısızlığın her an kapımı çalabileceğini düşünürüm. Bu hastalık içimde aniden ortaya çıkan, gizli bir yangın gibidir; beni köşeme çekilip sessiz kalmaya iter.

Duygularımın kendini ifade etmesine izin vermeyi kabul ediyorum ↓♥. Ailemin beni ve yaşadıklarımı olduğu gibi kabul edeceğine ↓♥ inanıyorum; bu konuda onlara güveniyorum. Endişelerimi dışa vurmak sakinliğe ve güvenliğe daha fazla yer açmamı sağlıyor.

ÇOCUK HASTALIKLARI — SUÇİÇEĞİ *Ayrıca bkz: CİLT — ZONA*

Suçiçeği bulaşıcı bir enfeksiyon hastalığıdır, genelde iyi huylu seyreder. Vücutta çok sayıda içi su dolu kırmızı kabarcığın ortaya çıkması ile karakterizedir. Bu kabarcıklar birkaç gün içinde solar ve kurur. Suçiçeği genelde iki ila on yaş arasındaki çocuklarda görülür.

Çevremde yaşananlar, özellikle de annemle ya da babamla (veya benim için ebeveyn rolünde olan önem verdiğim başka bir kişiyle) ilgili olanlar beni çok çabuk etkiler ve sarsar. Çevreme karşı çok hassas ve alıcı olduğum için, herhangi bir değişim yaşadığında tepki gösteririm. Eğer bu değişikliklerin anne babamdan biriyle arama mesafe koyacağını hissedersem, **suçiçeği** ortaya çıkar. Bu, sadece yemek ya da banyo alışkanlıklarındaki bir değişiklik de olabilir (o kişi hâlâ oradadır ama ben tek başıma kaldığımı hissederim).

Hayatın uyum sağlanması gereken pek çok değişimi kapsadığını kabul ediyorum ↓♥. Eğer anne babam bu değişiklikleri yapma ihtiyacı duyuyorsa, bu benim daha rahat etmemi sağlamak ve beni gelecekte karşıma çıkacak gelişimlere hazırlamak içindir. Fikirlerimi ve kızgınlıklarımı ifade ediyorum: Bunun özerk olma sürecinin bir parçası olduğunu biliyorum. İçinde bulduğum durumu daha iyi anlamak için anneme ya da babama soru sorma hakkını kendime tanıyorum. Haksızlığa uğradığımı hissetmeden, her türlü değişime uyum sağlayabilirim.

ÇOCUKLARDA ENKONTİNANS *Bkz: ALTINI ISLATMA*

ÇOCUKLARIN KARŞILAŞTIĞI HASTALIKLAR *Ayrıca bkz: ÇOCUK HASTALIKLARI*

Genel anlamda, bu sözlükte bahsi geçen **hastalık** veya rahatsızlıklara gönderme yapılmaktadır. Bir çocuk olarak bir hastalığa veya rahatsızlığa sahipsem, **hastalığın** dışa vurumunun ebeveynimden birinin ya da her ikisinin içsel rahatsızlığına ışık tutuyor olması muhtemeldir. Ebeveynim bu rahatsızlık dolayısıyla bir **hastalık** geliştirmemiş olabilir ama yoğun hassasiyetim beni ebeveynimin içsel gerçekliğine bağlar. Bu durumda ebeveynimin içindeki çocukla uyum halinde olurum.

Şu anda hayatımda olan **hastalığın benim de bir farkındalık haline ulaşmam gerektiğinin** altını çizdiğini kabul ediyorum. Ebeveynim benim yaşadıklarımdan suçlu değil.

D

DAĞ HASTALIĞI *Ayrıca bkz: İŞTAH KAYBI, ŞİŞKİNLİK, KULAKLAR — KULAK UĞULTUSU, MİDE BULANTISI, BAŞ AĞRISI, VERTİGO*

Yüksek rakımda oksijen daha az olduğu için, vücudumun daha fazla oksijen almak için mücadele etmesine bağlı olarak bir dizi problem yaşayabilirim: Bu, bir anlamda bir açıklık ve uyum eksikliğinin işaretidir. O kadar yükseğe tırmandığımda, **bilinç** seviyemi değiştiririm ve bu bende şok etkisi yaratır. Yüksek rakımda yaşadığım rahatsızlıklar endişelerimin, bilinçli ya da bilinçsiz iç yaralarımın yansımasıdır. Kesin olan şey şudur ki vücudum fiziksel olarak ne kadar iyi durumdaysa, içe dönük **bilinçteki** değişiklikleri fiziksel olarak desteklemek de o kadar kolay olacaktır.

Hem kendi içimde hem de hayatın içinde sakin ve güvenli kalmayı; kendimi yeni ufuklara açmayı; içimdeki özgürlük duygusunu daha da geliştirmeyi kabul ediyorum↓♥.

DALAK

Dalak karnın sol üst tarafında, diyaframın hemen altında yer alır. Bağışıklık sisteminde rol oynayan bu lenfoid organın ana görevi kırmızı kan hücrelerinin kalitesini kontrol etmek ve antikor üretimi ile enfeksiyonlara karşı savaşmaktır.

Nostalji, tamamlanmamış işler, pişmanlıklar, endişeler dalağa yerleşebilir. Eğer **dalağım** işlevini düzgün şekilde yerine getiremiyorsa, benim de işlevimi yerine getirmekte zorluk çekmem mümkün hale gelecektir; bunun ana sebebi ise karanlık ve olumsuz düşüncelere odaklı kalmamdır. Birine veya bir şeye karşı sergilediğim takıntılı tavır enerjimi düşürür; bu yüzden canım hiçbir şey yapmak istemez. Başarısızlıktan ibaret olduğuma inanırım; bazı şeyleri tamamlayamadığım ya da "yeni bir sayfa açmayı" beceremediğim için hayatımı ***mahvettiğimi*** düşünürüm. Treni kaçırdığıma, karşıma çıkan güzel fırsatları değerlendiremediğime, hayatta hiçbir başarı gösteremediğime inanıp kendime kızarım. Ailemin geçmişine gölge düşürdüğümü hissederim. Kendimi boş verip bu durumu ailem ya da arkadaşlarım için telafi etmek isterim ama yapamam. Yarattığım durumun içinden kendimi çıkarabilmem mümkün değildir. Bu durum sonunda **dalağın alınmasını** gerektirecektir. Bu negatiflik genelde kendimi çirkin, "yetersiz" ve yeteneksiz olarak görmemle bağlantılıdır. Yapmak istediğim tek şey uyumak ve pasif bir hayat sürmektir. Hayatımda bana keyif

veren hiçbir şey olmadığı için, kendimi öfkeyle beslerim. Sürekli bir şekilde "sinirimi kaldıran" biri vardır: Bu, aile içinde kusurlu ya da başarısız olduğunu düşündüğüm biri olabilir. **Dalağımla** ilgili yaşadığım sıkıntılar kan ile ilgili korkularımın bir göstergesidir; örneğin yeteri kadar kana sahip olmamak ya da çok fazla ***kanamak*** (menstrüasyon dönemlerinde ya da bir kan nakli sırasında) birtakım korkulara sebep olabilir. Kanımın "iyi" olmadığına o kadar çok inanırım, nadir bulunan bir gruptan olduğuna o kadar çok kafa yorarım ki büyük bir kaza geçirdiğimde ya da bir kan nakline ihtiyacım olduğunda hayatımın kurtarılamayacağından endişe ederim. **Genelde bunun arka planında ölüm korkusu vardır. Dalak** kırmızı kan hücrelerinin kalitesini kontrol ettiğinden, **dalağımın** işlevini düzgün şekilde yerine getirememesi henüz iyileşmemiş büyük bir içsel yaranın işareti olabilir. Tıpkı kanayan bir yara gibidir. **Kan** hayat neşesini temsil ettiğinden; hayatın zor bir mücadeleden ibaret olduğunu, belki de bu mücadeleden vazgeçmem ya da geri çekilmem gerektiğini hissedebilirim. Daha spiritüel bir dünyada, gerçeklerden uzak bir sığınak bulabilmeyi ve dünyayla bağlantısız kalmayı çok istediğimde bu, **dalağımın şişmesine** neden olabilir. Kendimi sert yapıların içine hapsederim, bu da beni özgürlük duygusundan uzaklaştırır. Bu duygu vücudumdaki fiziksel formunu zayıflık olarak alabilir. Kendimle duygularım arasına bir duvar çekerim, yüzüme ise bir maske takarım: Bunun kendimi dış dünyadan korumak ve ***aşağılanmaktan*** kurtulmak için en iyi yol olduğunu hissederim.

Abartmaya meyilli olduğum olumsuz fikirlere takıntılı kalmaktansa, gülünecek yönler bularak bu fikirleri değiştirmeyi kabul ediyorum ↓♥. Hayatı dramatize etmekten vazgeçiyorum, kendime ve belli durumlara gülebilmeyi öğreniyorum. Yükselen duygularımla iletişim kurmayı öğreniyorum, böylece dengede kalıyorum ve vücudumdaki uyumu yakalıyorum.

DAMAK *Bkz: AĞIZ — DAMAK*

DEHİDRATASYON

Hücresel **dehidratasyon** su ve sodyum eksikliği anlamına gelir. Genelde demineralizasyonla bağlantılıdır.

Bir yerlerde bir kayıp, bir kuruluk vardır. Vücudum bu kadar suyu ve tuzu nasıl kaybetti? Su temizler, arıtır, vücut ısısını ayarlar: Su olmazsa, ölürüm. Hangi tarafım ölmek istiyor, kurtulmak istediğim duygular hangileri? Tüm enerjimi alan takıntının sebebi ne? Yaratıcılığımla ve iç potansiyelimle arama mesafe koyarım. Yaşadığım acı öyle yoğundur ki artık kendime bir çıkış yolu bulmakta zorlanırım; hayattan çekilmenin zamanının geldiğini düşünürüm. Diğer insanların tüm enerjimi almasına ve beni "kurutmasına" izin veririm çünkü ilgim ve odağım tamamen onların üzerindedir.

Kendimi daha fazla sevmeyi , hücrelerimi sağlıklı besinlerle ve suyla beslemeyi kabul ediyorum ↓♥. Yaratıcılığım aracılığıyla, tüm duygularımın kendilerini ifade etmelerine izin veriyorum. Kendimle ilgileniyorum çünkü başka kimse bunu benim yerime yapamaz.

DEKALSİFİKASYON *Ayrıca bkz: KEMİKLER — OSTEOPOROZ*

Dekalsifikasyon bir dokunun, organın ya da organizmanın kalsiyum içeriğinde ciddi bir düşüş görülmesidir. Çoğu zaman iskeletin demineralizasyonu söz konusudur.

Kendimi kırılgan hissederim, kötü şansın yakamı bir türlü bırakmadığı izlenimine kapılırım. Belli insanlar ya da olaylar yüzünden mahremiyetimin yıprandığını, zarar gördüğünü, paramparça olduğunu hissederim. Gücümü azar azar kaybettiğimi hissederek kendimi küçük görmeye başlarım. Hangi yöne gideceğimi bilemediğim için, diğer insanlara bağımlı hale gelirim. Bir şeylerden mahrum kalıyormuşum gibi hissederim. "O gemiyi kaçırdığımı" düşünürüm. Kemikler vücudun yapısını oluşturduğundan hayatımın genel düzenini, işleyişini ve yaşamakta olduğum olaylara verdiğim tepkileri yeniden gözden geçirmem gerekir.

Kendime güvenmeyi, niteliklerimin ve içsel gücümün farkına varmayı kabul ediyorum ↓♥. Derin duygularımla temas halinde yaşamayı seçiyorum. Hayattaki yerimi almayı öğreniyor, hayatımın dizginlerini yakalıyorum. Hayat beni her zaman koruyor ve bana rehberlik ediyor.

DELİ DANA HASTALIĞI *Bkz: BEYİN — CREUTZFELDT–JAKOB HASTALIĞI*

DELİLİK *Ayrıca bkz: PSİKOZ*

Akıl hastalığı ya da **psikoz** olarak da bilinen **delilik,** içinde yaşadığım hayata daha fazla tahammül edemediğimde ve **bu hayatı reddettiğimde** ortaya çıkar. Başta kendi ailem olmak üzere, herkesten her açıdan eziyet gördüğümü hissederim. Benim için hayat sadece acıdan ibarettir. Kendi evrenime kapanırım çünkü burada kendimi iyi hissederim. Burada hiçbir şeyin beni etkileyemeyeceğini düşünürüm. Bu, kendimi ailemden ve dış dünyadan kalıcı olarak koparma şeklimdir. Bir kaçış, bir kurtuluş yoludur. Bu kaçış kendimi ve kendimle ilişkilendirdiğim bir sebebi aşırı değerli bulma hali olan **megalomanlıkta** yansıma bulur. Gerçekliğe dair bu eksikliğin sebebi öz saygı eksikliğidir. Kendimi küçük hissederim ve ideallerimi bir illüzyonun üzerinden tasarlarım.

Sevgi ve anlayış göstererek, kendimi bu **delilikten** kurtarıyorum. Eğer "bu deliliğin beni ele geçirdiğine" inanıyorsam, benliğimin dizginlerini derhal elime almalıyım. Başıma gelen her şeyin bir sebebi var; bu hastalığın sebebinin beni

hayata karşı daha sorumlu, daha özgür, daha hâkim hale getirmek olduğunu kabul ediyorum↓♥. Böylece karşıma çıkan yeni durumlarla daha kolay uzlaşabilirim.

DEMANS *Bkz: ALZHEIMER HASTALIĞI, SENİLİTE*

DEMİNERALİZASYON (GENEL) *Ayrıca bkz: KEMİKLER, DEKALSİFİKASYON*

Bu terim fosfor, kalsiyum, sodyum, demir, silisyum, magnezyum gibi vücudun ihtiyacı alan mineral elementlerin kaybını tanımlamak için kullanılır. **Demineralizasyon** anemiye sebep olabilir. Yorgunluk, kemiklerde zayıflık ve uykusuzluk gibi belirtiler verir. Tırnaklarda oluşan beyaz lekeler **demineralizasyonun** bir işaretidir.

Vücudum yaşam gücünün ve canlılığın eksikliğini çeker. Minerallerimle birlikte hareketliliğimi de "kaybederim". Hayatın benden kaçtığını mı düşünüyorum yoksa bir şeyleri kaçıran ben miyim? Eski yapılara içlerine gömülecek kadar mı bağlıyım? Olumsuzluğum ve yenilgiyi kabul eden ↓♥ kurban tavrım içimdeki "enerjinin sızıntı yapmasına" neden olur.

İçsel rehberime güvenmeyi kabul ediyorum ↓♥ ve kendimi yeniden yapılandırmayı öğreniyorum. Benim için zararlı hale gelen belli durumları yeniden organize edebilmek ve hayatın renklerini keşfedebilmek için gerekli kararları alıyor, gerekli değişiklikleri yapıyorum. Odağımı hayatımın olumlu taraflarına çevirmeyi kabul ediyorum ↓♥.

DENGE KAYBI YA DA BAŞ DÖNMELERİ *Bkz: BEYİN — DENGE KAYBI*

DENİZ TUTMASI *Ayrıca bkz: TAŞIT TUTMASI*

Deniz tutması bir durum üzerinde kontrol sahibi olamama ve sarsılma hissi, her şeyi kaybetme duygusudur. "Ayaklarım yere basmadığı" için, belli bir güvensizlik yaşarım; bu güvensizlik duygusu geleceğe ve tanıdık olmayan diğer her şeye dair endişe duymaya başladığımda daha da artar. **Deniz tutması** mide bulantısıyla kendini gösterir. Bu durumda kendime neyi sindiremediğimi ya da neyi reddetmek istediğimi veya kabul ↓♥ etmediğimi sormam gerekir. Kendi duygularımdan ve olayların özünden kaçarak, kendimi hayatın içinde güvenli ve demirli hissetmekten alıkoyarım. Dümenini rüzgârın merhametine teslim eden bir gemiden farksız olduğumu düşünürüm. Hangi yolu izleyeceğime karar veren kişi ben değilimdir. Dış olayların beni meşgul etmesine izin veririm, bu da beraberinde güvensizlik duygusu getirir. İnsanlara kin besler, sert davranır ve onları eleştiririm ama derinlerde bir yerde güçsüzlük içinde yaşadığım için kendime kızarım. Kendime annemle olan ilişkimde nasıl bir rahatsızlık hissettiğimi sormam gerekir. Annem hayatını kaybetmişse, varlığını özlüyor

olabilirim. Ya da annemle olan ilişkim gerginlik ve çatışma içinde yaşanıyor olabilir. Diğer **taşıt tutmalarında (uçak, araba, tren vs.)** olduğu gibi, deniz tutması da (bilinçli ve bilinçsiz) ölüm korkusuyla bağlantılıdır.

Sorularıma cevap bulabilmek için içime dönüp bakmayı kabul ediyorum ↓♥. Olumsuz düşüncelerle ve ağır yargılarla kendimi yıpratmayı bırakıyorum.

DEPİGMENTASYON *Bkz: CİLT — LÖKODERMA*

DEPRESYON *Ayrıca bkz: NEVRASTENİ*

Depresyon, derin bir mutsuzluk duygusunun damgasını vurduğu patolojik bir durumdur; ahlaki bir acı, öz saygı kaybı ve psikomotor gerileme ile birlikte görülür.

Depresyon beni içten içe yiyen iki duygunun formunu alır: **Kendini değersiz hissetme** ve **suçluluk duygusu. Depresyondan** söz edebilmek için bu iki duygunun da mevcut olması gerekir. Bu ikisinden birini çözdüğümde, **depresyondan** da çıkarım. Eğer **depresif** bir insansam kendimi zavallı gibi hissederim; hiçten de beter bir durumda olduğumu düşünürüm. Kim olduğuma dair bir suçluluk duygusu bile duyabilirim. Sürekli geçmişte yaşarım ve kendimi geçmişten koparmakta zorlanırım. Benim için şimdiki zaman diye bir şey yoktur, gelecek ise son derece korkutucudur. "Burada ve şu anda" yaşamak mümkün değildir. Tercihimi geçmişte yaşamaktan yana kullanır, arkama bakmaktan hiç vazgeçmem. ***Güncel olaylara*** kayıtsız kalırım. Canım hiçbir şey yapmak ***istemez***. Özellikle cinsel açıdan hayal kırıklığına uğramamak için kendimi tüm arzu ve isteklerimden koparırım. Kendime ilgi göstermeye halim yoktur. Hiçbir şey eskiyle aynı kalmadığına göre, olayları görme şeklimde derhal bir değişiklik yapmam önemlidir. **Depresyon** genelde hayatımın belirleyici bir döneminde ortaya çıkar (örneğin ergenlik) çünkü beni kendimi sorgulamaya iter.[1] Ne pahasına olursa olsun farklı bir hayata sahip olmak isterim. İdeallerim (hayallerim) ile gerçeklik (şu anda olanlar) arasında, kim olduğumla kim olmak istediğim arasında ikilem yaşarım. İçsel bir dengesizlik söz konusudur (kimyasal ya da hormonal olabilir) ve bireyselliğim tanınmaz haldedir. Kendimi bulunduğum alana sıkışıp kalmış gibi hissederim; yaşamdan aldığım hazzı, varoluşumun özünü yavaş yavaş kaybetmeye başlarım. Kendimi faydasız, zavallı, ***tembel*** ve diğer insanlar için bir yük gibi görürüm. Başıma gelenlere çok çabuk boyun eğmeye eğilim gösteririm; hayattan elimi eteğimi çekmeye, her şeyden ***vazgeçmeye*** hazır olduğumu hissederim. Duygularımı biriktirmek ve benliğimin

1 Çocukların da depresyona yakalanabileceğinin altını çizmekte fayda var. Ebeveynlerin bunu fark etmesi ya da tanımlaması zor olabilir ama yaygın görülen bir durumdur. Eğer bir çocuk olarak kendimi kolayca suçluyorsam, eğer ailemdeki ya da ebeveynim arasındaki tüm sorunların benden kaynaklandığını düşünüyorsam, depresyon beni ele geçirir...

derinlerine gömmek için kendime çok büyük bir baskı uygularım. Bu baskı çok yüksek bir seviyeye ulaştığında, devreye **depresyon** girer. Bu da diğer insanları bana ait sorumluluklardan bazılarını askıya almaya mecbur bırakır. Bu baskı aynı zamanda anne babamdan, eşimden, patronumdan ya da en basit tanımıyla toplumdan da kaynaklanıyor olabilir. Başarılı olmak, iyi bir üne sahip olmak, ideal bir eş ve evlilik hayatı imajı çizmek; üzerime yüklenen bu ve bunun gibi zorunlukların hepsi stresimi artırmaya katkıda bulunur. Benden hep daha fazlası istenir, çıtayı hep yüksekte tutmam beklenir ve bardağı taşıran son bir damlayla devreye yine **depresyon** girer. Kendimi sıkışmış, çaresiz ve aşağılık hissetmeye başlarım. Bir başka şekilde anlatmak gerekirse **depresyon** kaynağını topraklarıma, yani yaşam alanıma ait bir durumdan alır. Bu topraklar hayatımdaki kişileri (benim annem, benim babam, benim çocuklarım, benim arkadaşlarım), hayvanları (benim köpeğim, benim balığım) ya da sahiplilikleri (benim işim, benim evim, benim eşyalarım) kapsar. Yaşadığım çatışma topraklarımda yer alan ve **kaybetme** korkusu yaşadığım bir ögeyle; bu topraklarda yaşanan ve beni rahatsız eden bir **tartışmayla** (örneğin kardeşler arasındaki ***klasik*** tartışmalarla); ya da sarf ettiğim sözler, yaptığım hareketler yüzünden kaybettiğim bir şeyle bağlantılı olabilir. Nasıl hissedebileceğimi gösteren bazı ifadeleri şöyle sıralayabiliriz: *"Beni boğuyorsun!", "Enerjimi emiyorsun!", "Toz ol!"* Ayrıca bazen yaşam alanımı, topraklarımı sınırlandırmakta ve işaretlemekte zorluk çekerim. Bunlardan hangisi bana, hangisi başkalarına ait? Bir aile üyesinin içinde bulunduğu bir durumla ilgili sürekli bir tatminsizlik yaşarım. **Depresif kişiler** çoğu zaman çevrelerine karşı son derece geçirgen olurlar. Eğer **depresif** bir kişiysem, etrafımda olan biten her şeyi hissederim, bu da hassasiyetimi on katına çıkartır. Daha da sıkıştığımı fark eder, hayatımın insanlar tarafından istila edildiği izlenimine kapılırım. Araya belli bir mesafe koymaktansa, her şeyi "çok yakından" yaşarım, bu da benden gereksiz yere bir sürü enerji alır. Mücadele etsem de, kaybedeceğimi bilirim. Bu yüzden başladığım şeyleri yarım bırakmaya eğilim gösteririm. Yaptığım hiçbir şeyin yeteri kadar iyi olmadığını fark etmek benim için çok ***bunaltıcı*** bir hal alır. Kendimi ortadan kaldırmayı bile düşünmeye başlayabilirim. Kendi içime kapanarak nostaljik takılmayı tercih ederim; kimseyi rahatsız etmemek için bir köpeğin ***uysallığını*** benimserim. Her şeye ***boyun eğdiğimi*** ve öldüğümü hissederim. Artık gülmek benim hayatımın bir parçası değildir. Diğer insanların hayatımı istila etmesine izin veririm. Aynı zamanda kendi değerimi keşfetmeme yardımcı olması için "ilgiye ihtiyaç duyabilirim"; bunu takiben **depresyon** bilinç dışı bir yerden etrafımdaki insanları "manipüle etmenin" bir yolu haline gelebilir. Bir projeye ya da kalpten ♥ yapmak istediğim bir şeye fazlaca enerji harcayabilirim ama söz konusu olay aslında benim için en iyi seçenek olmayabilir. Sonra hayat benim için çok daha iyi olabilecek bir başka olayı karşıma çıkarır ama ben "istediğim şeye" o kadar odaklanırım ki başıma gelen iyilikleri göremem. Dolayısıyla olayları etraflı bir bakış açısıyla ele almayı alışkanlık haline getirmem ve başıma gelen şeyin istediğimden çok

daha iyi olabileceğini görmem gerekir. **Doğum sonrası depresyonu** doğum yaptıktan birkaç hafta, hatta belki birkaç ay sonra ortaya çıkar. Cesaretimin kırıldığını hissederim, başaramayacağımdan korkarım ve bu duyguyla nasıl başa çıkacağımı bilemem. Bebek geçici olarak bir boşluğu doldurur ama sonra içimdeki yalnızlıkla ve boşlukla yüzleşmek zorunda kalırım. Kendi olasılıklarıma ya da güçlerime inanmadığım için, "bu işin üstesinden nasıl geleceğimi" bir türlü göremem. Bütün bu duygular çocukluğuma ya da doğumuma dair acı dolu hatıralar yüzünden daha da yoğunlaşabilir. **Depresyonumun** sebebi ne olursa olsun, bu **depresifliğin** altında yatan sebepleri vakit kaybetmeden inceleme altına almam gerekir. Çocukken çok mu baskı gördüm? Çocukluğumda yaşadığım hangi olaylar bugünkü hayatımı anlamsız hale getiriyor? Beni hâlâ içten içe yiyip bitiren bu dramanın kaynağı ne? Sevdiğim birini, yaşama nedenimi ya da yolumu kaybetmem mi? En kolay yol gerçeklerden ve sorumluluklarımdan kaçmak (örneğin intihar) gibi görünse de, bunun hayatıma hiçbir faydası olmayacaktır. Hayatımdaki sorumlulukların farkına varmak **depresyonun** ortadan kalkmasında antidepresan ilaçlardan çok daha etkilidir. ***Ruhumun yakalandığı*** bu hastalığı iyileştirmek için sorunun kaynağına inmem gerekir.

Bunalım ise depresif bir rahatsızlıktır; belli bir dönemde ümitsizlik, tiksinti, bitkinlik, keyifsizlik, halsizlik, cesaretsizlik gibi duyguların etkisi altına girmeme sebep olur. **Bunalım** genelde kısa sürelidir (bir ya da birkaç gün). **Bunalıma** aynı zamanda **mevsimsel depresyon** ya da **kış depresyonu** da denir. Sonbahar ve kış aylarında ortaya çıkan depresif ruh haline gönderme yapar. Yılın bu zamanlarında günler kısalır ve gün ışığı azalır. **Depresyon** belirtileri göstermenin yanı sıra, uykuya ve yemek yemeğe aşırı bir ihtiyaç duyarım. Karanlığın giderek artan varlığı bana kişiliğimin karanlık taraflarını; "tünelin sonunda hiç **ışık** göremediğim" çatışmalı durumları hatırlatır. Başıma gelen her şeye olumsuz açıdan bakarım. Kendimi çaresiz bir kurban gibi hissederim. İçime kapanırım, sorgulanmamak ve yaptıklarımdan sorumlu tutulmamak için kendim de dâhil olmak üzere, herkesle iletişimi keserim.

Biraz uzağa çekilip hayatımı yeniden gözden geçirmeyi kabul ediyorum ↓♥. Yaşadıklarıma bağımsız bir gözle bakıyor ve bu deneyimlerden ders çıkarmayı kabul ediyorum ↓♥. İlgimi önceliklerime odaklıyorum ve aslında hayatın bana pek çok hediye verdiğini fark ediyorum. Güzel zaman geçirmek, dinlenmek ve kendimi toparlamak için kendime izin veriyorum. Bu şekilde kontrolüme kavuşmak ve projelerimi tamamlamak için ihtiyacım olan enerjiyi geri kazanıyorum. Eşsiz olduğumu kabul ediyorum ↓♥. Kaderimi değiştirmek için ihtiyacım olan her şeye sahibim. Artık tırtılın kelebeğe dönüşmesine bilinçli bir şekilde izin verebilirim. "Kendimi bırakmak" ile "mücadele etmek" arasında bir seçim yapabilirim. Her şeyin istediğim gibi gitmesi için kendimi zorlamayı ve direnmeyi bırakıyorum. Kendimi disipline ediyorum, ***adım adım giderek*** başladığım her şeyi bitiriyorum. Sorumlu davranarak daha fazla özgürlük kazanıyorum ve çabalarım ödülleniyor. Projelerimi gerçekleştirmeye, hayal kurmaya ve haya-

tımı istediğim gibi şekillendirmeye yeniden başlıyorum. Tüm bunları yaparken kendime saygı duyuyorum! Artık diğer insanların beni onaylamasına ihtiyacım yok. Onların kendi hayatlarını yaşamasına izin veriyorum, gelişim göstermek için kendime gerekli alanı ve hakkı tanıyorum. İnsanlara kendimi iyi göstermek adına sırtıma aldığım yükleri tek tek bırakıyorum. Ben benim; kendime gereksiz baskılar uygulamayı bıraktığımda, **depresyon** ortadan kaybolacak.

DERMATİT *Bkz: CİLT — DERMATİT*

DİFTERİ *Ayrıca bkz: BOĞAZ, LARENKS*

Difteri önce boğazda yalancı zarlar oluşturarak ağrıya sebep olan, ardından toksiniyle sinir sisteminde (felç), böbreklerde ya da **kalpte** ♥ lezyonlar geliştiren bir enfeksiyon hastalığıdır. **Difteri** larenks ve farenkste şişmeye yol açan zarların oluşumuyla karakterizedir, bu yüzden yutkunmakta zorluk çekerim.

Boğaz konuşmamı, iletişim kurmamı ve paylaşımda bulunmamı sağladığından, difteri bana diğer insanlarla olan paylaşımlarımda **kendimi tuttuğumu** gösterir. Hissettiklerimi ifade edemem, duygularımı ve ihtiyaçlarımı **yutmak** durumunda kalırım. Bastırdığım bu duyguların içinde boğulmaktan korkarım. İfade edemediğim her şey beni boğar. Bu kadar endişenin içinde yaşıyor olmayı gülünç bulurum. Tehlikede olduğumda "yardım" çağıramamaktan korkarım, hatta bu korku rüyalarıma bile girer. **Reddedilmekten korkarım** ve diğer insanların bana bunu yaşatacağını **varsayarım**. Kendime karşı çok sert davrandığım için, diğer insanlardan da aynı davranışı beklerim. Diğer insanların hayatımı kontrol etmesine hiç sesimi çıkarmadan izin veririm. Bedenimi kabullenmekte ↓♥ zorlanırım. Kendimden kaçarım ve ölmekten korkarım. Bununla birlikte kendimi hayatın doğal akışına bırakmadığım ve kendime ifade şansı vermediğim için, hayatımın pek çok alanında zaten ölü olduğumun **farkına varmam** gerekir.

Duygu ve ihtiyaçlarımı bastırmak yerine, ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥. Değişmek zorundayım. Kendimi olduğum gibi kabul etmeli ↓♥ ve kendimi sevmeyi öğrenmeliyim. Şarkı söylemek boğazımı çalıştırmak ve hayatı kutlamak için muhteşem bir yoldur. Eğer kendimi sever ve kendime saygı duyarsam, karşılığında diğer insanlar da beni sevecek ve saygı duyacak.

DİL *Ayrıca bkz: TAT ALMA BOZUKLUKLARI*

Dil, tat alma organıdır. Ayrıca sindirim sisteminin önemli bir yardımcısıdır.

Bir düşünceyi sözlü olarak ifade etmek için **dilime** ihtiyacım vardır. Eğer **"dilimi ısırırsam"**, henüz söylediğim bir söz yüzünden kendime kızgın olup olmadığımı ya da bu sözle ilgili suçluluk duyup duymadığımı sorgulamam gerekir. "Dilimi nasıl tutacağımı" biliyor muyum? Bazı şeyleri yaşarken söylememek, doğru sözleri bulamadığım için duygularımı ifade edememek canımı

nerede acıtıyor? "**Dilim *yanıyor***" ya da "ağzında bakla ıslanmıyor" gibi ifadeler **dil rahatsızlıklarını (karıncalanma, yanma duygusu)** ortaya çıkarabilen "söylenmiş" ya da "söylenmemiş" sözlerin yer aldığı bir duruma işaret eder. Neyi yapmak veya söylemek için yanıp tutuştuğum halde kendimi tutuyorum? Yaşadığım güçsüzlük hissi beni sessiz kalmaya iter. İfşa olduğunda beni utandıracak bir aile sırrı saklıyor olabilirim. Dinlenmediğim izlenimine kapıldığım için, diğer insanlara tamamen kayıtsız kalırım. Eğer söylediğim bir şey yüzünden suçluluk duygusu hissedersem, **dilimi ısırırım. Dilde ortaya çıkan ağrı** söylemeyi reddettiğim, "**dilimin** ucunda" kalan spesifik bir durumu işaret eder. **Dilimin ucunda sivilce çıktıysa** bu, tutkularımı fiziksel ve sözlü olarak bastırdığımın göstergesi olabilir. Burada ifade ederek kurtulmak istediğim acı verici bir hatıra da söz konusu olabilir. **Dilimin çatlaması** iyi kız, iyi çocuk rolü oynamayı bırakmak ve tüm dünyaya "Yeter artık! Beni dinleyin" demek istediğimin bir ifadesidir. İfade etmek istediklerim ile söylediklerim arasındaki ikilem ve ikiye bölünmüşlük hissi beni çok bunaltır. Hayattan daha fazla zevk almak istediğimde ya da bir insandan veya bir olaydan "tiksindiğimi" hissettiğimde **dilim uyuşur** ya da **şişer. Kalınlaşan bir dil** kendimi nasıl ifade edeceğimi bilemediğimi ve kendimi engellediğimi gösterir. **Dilimin ucunda oluşan ülser** söylemek istediğim bir şeyin beni yaktığını gösterir. Kendi içime kapanmam ya da aldığım bir zevk yüzünden kendimi suçlu hissetmem **dilimin** tepki vermesine sebep olur, örneğin **glosit (dil iltihabı)** ortaya çıkabilir. Hayattan keyif almaya cesaret edemem. Sadece kendimi cezalandırırım ve bir köle gibi yaşarım. **Mikoz (dilin mantarımsı beyaz bir tabakayla kaplanması)** içimde gürleyen ve ifade etmeye cesaret edemediğim eleştiri veya öfkenin göstergesidir. Geçmişte aldığım yaralar hâlâ peşimdedir ve ben acımla yalnız kalmayı tercih ederim.

Bu andan itibaren bana sunulan tüm mutlulukların tadını çıkarmayı kabul ediyorum ↓♥. Fikrimi ifade etmeyi ve insanların farklılıklarıma saygı duymasını sağlamayı öğreniyorum. Hayattan keyif alıyorum!

DİL ALTI BEZLERİ *Bkz: TÜKÜRÜK BEZLERİ*

DİL KANSERİ *Ayrıca bkz: ALKOLİZM, SİGARA*

Alkol ve sigaranın **dil kanserini** tetiklediği kabul edilse de ↓♥, **bu hastalık aslında beni yaşamaktan soğutacak kadar derin bir umutsuzluk duygusuyla ilgilidir.** Bunun yanı sıra yaşamaya dair duyduğum acıyı ifade edemiyor ve içimdeki duyguları bastırıyor olabilirim. Alkol ve sigara sadece yaşadığım bu duyguları kuvvetlendirir: Alkole sığınarak duygularımdan kaçarım, sigara içerek görmek istemediğim bu duyguların üzerine bir duman perdesi çekerim. **Dil** dişlerimle ısırabilmem için besinleri yakalama görevine sahip olduğundan, eğer **dil kanserine** yakalanırsam kendime mecazi anlamda şu soruyu sormalıyım: Bir **"besin parçasını" yakalayamadığımı** mı hissediyorum? Yakalamak

istediğim şeyin benim için hayati olduğunu düşünürüm. Bu iş, yiyecek ya da yeni bir ilişki olabilir. İçinde bulunduğum durum beni deli eder! Patlamak üzere olduğumu hissederim! İçime hapsettiğim öyle çok duygu vardır ki... İhtiyacım olan gücü dışarıda aramaya ihtiyaç duyarım, halbuki bu güç sadece benim içimdedir. Kendimi mükemmel bir şekilde kontrol ederim çünkü büyük bir güvensizlik hissederim. Çoğu zaman dilimi tutmaya ve sessiz kalmaya eğilim gösterdiğim için kendime çok kızarım. Eğer **kanser dilin yanında**, dişlerimle temasta olduğu yerde konumlanıyorsa "yutamadığım" bir şeyi veya birini "parçalara ayırmak" istiyor olabilirim.

Hayattan yeniden zevk almaya başlamayı ve öz saygımı artırmayı kabul ediyorum ↓♥; duygularımı ifade etmeyi öğreniyorum. Böylece, hayatın bana sunduğu tüm güzellikleri keşfedebileceğim. Harekete geçiyorum ve ihtiyaç duyduğum her şeyin peşine düşüyorum çünkü bunu hak ediyorum! Zaman zaman güçsüzlük duygusu yaşayabileceğimi kabul ediyorum ↓♥ çünkü diğer insanlar üzerinde değil, sadece kendi üzerimde kontrol sahibiyim. Bunu kabul ettiğimde ↓♥ iç gücümle yeniden bağlantıya geçebilmem ve hayatımı istediğim gibi yaratabilmem çok daha kolay hale gelecek.

DİRSEKLER (GENEL) *Ayrıca bkz: EKLEMLER*

Dirsekler hareket özgürlüğünü, esnekliği, yeni durumlara ya da hayat deneyimlerine doğru yön değiştirme kolaylığını temsil eder. Tutkuya, sahipliğe, çalışmaya, tembelliğe gönderme yapar. Yaratıcılığa ve gündelik hareketlerimin ifadesine izin veren, bir isteğin gerçekleştirilme aşamasına aktarılmasını sağlayan esnek bir kol eklemidir. **Dirsekler** yeni fikirleri kucaklamamı, en doğru yönü seçebilmek için içimde bir taslak çizebilmemi sağlar. Eğer **dirseklerim** güçlü ve esnekse, çok büyük görevleri başarıyla tamamlayabilirim. **Dirseklerde ağrı veya sertlik** esneklik eksikliğine, tatsız bir durumda sıkışıp kalma korkusuna işaret eder. **Dirsekler** hareketle bağlantılı olduğu için, bir şeyleri benden farklı şekilde yapan ve benim alışkanlıklarımı sorgulama ihtimali olan insanlara karşı sert ve yargılayıcı bir tavır takınabilirim. Düzenli olmaya ihtiyaç duyarım; dolayısıyla rutinimi etkileyen ya da tutarsız bir hale getiren bir olay meydana geldiğinde **dirseklerim** tepki verir. **Kalbimi** ♥ ortaya koyduğum bir alanda yetenek sergileyememekten ve bunun sonucunda aileme destek olamamaktan korkabilirim. Bilinç dışı bir yerden, bu ekleme giden **kalp** ♥ enerjisini engelleyerek yönümü yeni bir yola çevirmeye direnirim. İsteklerimin karşı çıktığı şeyler yapmaya mecbur bırakıldığımı ve **dirseklerimle** kendime yol açmam gerektiğini hissederim. Etrafımdaki dünyaya güvenmediğim için kendi içime çekilirim. Yeni fikirlere açık kalmak yerine bulunduğum konuma sabitlenirim. Yenilik ve bilinmezlik beni korkuttuğu için sahip olduklarıma sıkı sıkı tutunurum. Bazen kendimi bırakmaktan korkarım, başka bir insanın beni bunu yapmam için "**dirseğiyle** dürttüğünü" hissederim ve kendimi korumak için benim de

"**dirseklerimi** kullanmam" gerektiğini düşünürüm. İki sağlıklı **dirsek** birine kollarımla sarılmamı mümkün kılar.

İstediğim her şeyi yapmak için ortaya daha çok enerji koymayı kabul ediyorum ↓♥. Duygularımı daha fazla ifade etmeye cesaret ediyorum. Böylece hayatı ve hayatın getirdiği değişimleri kabul etmek ↓♥ daha kolay bir hale geliyor. Artık kendimi daha kolay serbest bırakıyorum ve hayat bana hak ettiğim ilgiyi gösteriyor. **Sevgiye** açık kalıyorum; böylece günlük deneyimlerimi agresiflikle değil, esneklikle ve zihin açıklığıyla yaşayabiliyorum. Sorularımın cevaplarını içimde bulmayı kabul ediyorum ↓♥. Deneyimlerin gösterdiğim çabalar kadar değerli olduğunu bilerek, hayatımın yeni yönlerini karşılaşacağım zorluklarla birlikte kabul ediyorum ↓♥.

DİRSEKLER — EPİKONDİLİT

Spor alanında ***tenisçi dirseği*** adıyla bilinen **epikondilit, dirsek** ekleminde iltihap meydana gelmesidir.

Dirseklerim bana yön değiştirmek için gerekli olan esnekliği sağlar. Bir iltihap durumunda neye, neden bu kadar direnç gösterdiğimin farkına varmam gerekir. Hayatımda tekrar tekrar meydana gelen olayların ardından hayal kırıklığı yaşayarak, sürekli bir şekilde bu olayların ***etkisini azaltmam*** gerektiğini hissedebilirim. Belli görevleri başarmak ya da belli sonuçlar elde etmek için diğer insanlardan daha fazla çaba gösterdiğimi ama hak ettiğim alkışı alamadığımı düşünebilirim. Çok fevri hareketlerde bulunurum. Geçmişten aldığım dersleri unutup aynı hataları tekrar etmeye eğilim gösteririm. **Epikondilit** bir türlü gerçekleştiremediğim ya da tatmin olmadığım halde birilerinin zoruyla yaptığım bazı şeylerin varlığına işaret eder. Bir durumla ilgili büyük bir öfke hissederim, birilerini yumruklamak isterim ama kendimi tutarım.

Gelişimim adına en doğru yola yönelmek için eski düşünce ve kalıplarımdan kurtulmayı kabul ediyorum ↓♥. **Sevginin** hayatıma giren olayların içinde akmasına izin vermeyi kabul ediyorum ↓♥.

DİZANTERİ *Bkz: BAĞIRSAKLAR — İSHAL, BAĞIRSAKLAR — DİZANTERİ*

DİSK HERNİSİ (DİSK FITIĞI) *Ayrıca bkz: SIRT HASTALIKLARI, LUKSASYON*

İntervertebral disk omurgadaki her bir omurun arasında yer alan yapıdır. Yuvarlak ve düz bir conta görünümündedir. Çekirdek kısmı jelatin kıvamındadır ve şokları emen bir yastıkçık görevi görür. **Disk hernisinde (ya da disk kaymasında)** omurların uyguladığı baskı bu çekirdeğin omurga kanalında arkaya doğru çıkıntı yapmasına neden olur; şok emme etkisini azaltır ve bu seviyedeki sinir köklerine baskı yaparak acı verir.

Herninin (fıtığın) genel anlamının dışında, **disk hernisi** vakalarında sıvıların anormal şekilde dışarı taşması söz konusudur, bu sıvılar metafiziksel bakış açısında duyguları temsil eder. Sinirlerdeki ağrı ise zihinsel enerjiyi ve suçluluk duygusunu işaret eder. Bütün bunlar benliğimin tüm yönlerini etkileyen derin çatışmanın var olduğunu gösterir. **Disk hernisinde baskıdan** kaynaklanan bir çatışma söz konusudur. Hissettiğim bu baskı ailemle, finansal sorumluluklarımla, işimle ilgili olabilir. Sınırlarımı aşarak, hızlı ilerlemek istediğim için başkalarının sorumluluklarını da üzerime alarak kendime baskı uyguluyor olabilirim. Bu baskı benden, diğer insanlardan ya da başka bir yerden kaynaklanabilir. Herkesin yükünü kendi sırtımda alırım. Hayatta yalnız olduğumu, şefkatsiz kaldığımı, desteklenmediğimi hissederim; bunu başta kendime olmak üzere kimseye itiraf edemem. Bu durum beraberinde kararsızlık duygusunu getirir ve bana kendimi bir mahkûm gibi hissettirir. Kendime güvenim eksik olduğu için yetersiz ve beceriksiz olduğumu düşünürüm. Hayatımı diğer insanlar için yaşamaya eğilim gösteririm. Kendime hiç hata yapma hakkı tanımam. Sorumluluklarımın ağırlığı altında ezilirim. Kendime çok sert davranırım. Çocuk **kalbimin** ♥ eğlenmesine ve içinden geldiği gibi davranmasına izin vermek yerine, hayatımı bir robot gibi yaşarım. Her şey otomatik, aşırı mantıklı ve duygulardan uzaktır; bu durum kişiler arası ilişkilerimde sıkıntı yaşamama sebep olur. Duygularımın vücudumun içinde kapana kısılmış olması beni sert ve katı bir insan yapar. Çıkış noktasının olmadığını düşündüğüm bir olay karşısında isyan ederim. Bu noktada, içimde neler olup bittiğini daha iyi anlamak için omurganın etkilenen kısmına gönderme yapmak önemlidir. Kendime karşı daha "esnek" olmayı öğreniyorum ve hayat tarafından desteklendiğimi hissediyorum. Kendimi suçluluk duygusundan ve diğer tüm baskılardan kurtarıyorum. Kendimi olduğum gibi seviyorum. Elimden geleni yapıyorum, gerisini Tanrı'ya bırakıyorum.

Kendime güvenmeyi öğreniyorum ve kendimi destekleyebilmeyi kabul ediyorum ↓♥. Herkesin sorumluluğunu kendisine teslim ediyorum; böylece varoluşsal değerlerime göre yaşamak konusunda kendimi daha özgür hissediyorum. Artık "çizginin en önünde" olmak zorunda değilim. Seyirci de olabilirim. Ne zaman bir soruya cevap ya da destek arasam, halihazırda bildiğim ya da hissettiğim şeyin teyidini aldığımın **farkına varıyorum. İç sesime kulak vermeyi kabul ediyorum** ↓♥. İç sesim beni her zaman destekliyor ve bana rehberlik ediyor. **Kendime güvenmeyi öğreniyorum**; ayağa kalkmak, özgür ve güvende olmak için içimdeki tüm gücü ve bu gücün bana verdiği mutluluğu keşfediyorum.

DİSK KAYMASI *Bkz: DİSK HERNİSİ*

DİSKARTROZ *Bkz: İNTERVERTEBRAL DİSK*

DİSLEKSİ

Disleksi zihinsel ya da duyusal bir kusur veya herhangi bir psikiyatrik rahatsızlık olmaksızın, okuma ve yazma konusundaki öğrenme zorluğudur. Birkaç kelimeyi kolayca okuduktan sonra takip eden kelimeleri anlamakta zorluk çekerim, dururum ve okumaya ancak birkaç saniyelik bir dinlenme sürecinin ardından devam edebilirim.

Hayatın içinde çok hızlı ilerlemek isterim. Düşüncelerim kelimelerimden daha hızlı ilerler ve her şey çıkış kapısına yığılarak karmaşık bir hal alır. Huzursuz ya da aşırı korumacı bir aile ortamında yaşıyor olabilirim; her iki durumda da anne babamdan birini (ya da bana yakın olan insanlardan birini) tatmin etmek isterim ve bu kişinin beklentini karşılayamamaktan korkarım. Öz saygım eksik olduğu için kendimi savunmasız hissederim ve zorluklar karşısında sendelerim. Eğer **çocuksam, disleksi** yaşadığım sarsıcı bir olayın sonucudur. **Yazarken** karşılaştığım zorluklar bana evde ya da okulda duyduğum ve daha fazla tahammül edemediğim **"çığlıkları"** hatırlatır. Bu durumun içinden nasıl çıkacağımı bilemem; ne pahasına olursa olsun bunu durdurmak isterim! Eğer **okumada** zorluk söz konusuysa, bununla bağlantılı olan bir durum yaşayıp yaşamadığımı incelemem gerekir. Örneğin bir oda dolusu insanın önünde bir şeyler okumaya zorlandıysam ve insanların alaycı sözlerine maruz kaldıysam, her okuma deneyiminde aynı stres yeniden canlanır. Aynı zamanda içinde yaşadığım yapıların (evdeki ya da okuldaki kurallar) çok katı olduğunu hissederim. Kendimi emirlere itaat etmediği taktirde cezalandırılan küçük bir asker gibi hissederim. Ebeveynim bana karşı o kadar korumacıdır ki bunu bir ceza olarak görürüm. Eğer **bu çocuğun ebeveyniysem**, ihtiyaçlarımı daha sakin ve daha anlayışlı bir şekilde nasıl iletebileceğimi düşünmem gerekir; zira hoşnutsuzluğumu bağırarak ifade etmek ve herhangi bir şiddet şekline başvurmak (eğer varsa) bu duruma hiçbir fayda sağlamayacaktır.

Bazı şeyleri titremeden, karmaşıklaştırmadan, tek tek yapmak için kendime zaman tanımayı kabul ediyorum ↓♥. Nefes alıyor ve kendimi sakinleştiriyorum. Zeki bir benlik olduğumu biliyorum ve irademi basamakları teker teker çıkarak geliştiriyorum. İçimdeki **sevginin farkına varmayı** kabul ediyorum ↓♥. Kendime kendimi sevme fırsatını tanıyorum. Bu durumun geçici olduğunu kabul ediyorum ↓♥. Hedeflerime ulaşacağımı biliyorum. Bir çocuk olarak, benim için neyin iyi olduğuna karar verecek güce sahip olduğumu da kabul ediyorum ↓♥. Kendime güvenmeyi öğreniyorum, öğrenme kapasitemi yeniden kazanıyorum çünkü derinlerde bir yerde cesaret, irade ve azimle istediğim yere ulaşabileceğimi biliyorum. Bundan böyle öğrenmeyi bana dünyanın kapılarını açan bir araç olarak kullanıyorum. İnsanlara hoşlanmadığım şeyleri söyleme riskini göze alıyorum çünkü huzur ve uyum içinde yaşamak istiyorum. Böylece kendimi daha özgür hissediyorum; kuralların beni desteklemek ve bana rehberlik etmek için var olduğu gerçeğinin **farkına varıyorum**.

DİSLOKASYON *Bkz: KEMİKLER — DİSLOKASYON*

DİSMENORE *Bkz: MENSTRÜASYON RAHATSIZLIKLARI*

DİŞLER (GENEL)

Kararları simgeleyen **dişler** hayattan "koca bir **ısırık**" almama olanak sağlayan sağlam bir giriş kapısı görevi görür! Hem içsel hem de dışsal gerçekler **dişlerimden** geçer. Bu dünyada kendimi tam anlamıyla ifade edilmek için sahip olduğum araçlardan biridir. Varoluşumun, bütünlüğümün temel enerjisini temsil eden **diş** en sağlam yardımcı organlar arasındadır. Yeni fikirleri, **sevgiyi** ve spiritüel besinleri kabul etme ↓♥ konusundaki iç kapasitem, dengem ve istikrarım; bunların hepsi sağlıklı ve sağlam **dişlerle** kendini açığa çıkarır.

Dişler bir bakıma benliğimin aynasıdır. Besinler ağzımdan geçtiğinde, ağzım uzun ya da kısa vadede **dişlerimi** etkileyebilecek duyguların da iletilmesini sağlar. Bir duygudan önce **dişim**, sonra ilgili yumuşak organım etkilenir. Dolayısıyla **değişime uğramış dişler** (örneğin çürük dişler) **kendimi ifade etmedeki** zayıflığımın, benim için kabul ↓♥ edilemez olan bir gerçeğin, **hayattaki yerimi almaya** ve sorumluluklarımı üstlenmeye dair duyduğum korkunun göstergesidir. Özerkliğimi, bağımsızlığımı kazanmak ve istediklerimi ***elde etmek*** konusunda yaşadığım zorluk bir **diş** rahatsızlığının formunu alacaktır. Kendim için faydalı kararlar almakta zorluk çeksem de, en hassas durumların üstesinden gelmemi sağlayabilecek mevcut araçlara açık kalmam gerekir. **Dişler** çoğu hayvan için dış saldırılardan korunmak için kullanılan etkili bir savunma aracı görevi görür. Kendimi tehlikede hissettiğimde ve nasıl tepki vereceğimi bilemediğimde, **dişlerim** reaksiyon verecektir.

Dişler aynı zamanda ileri doğru hareket etmek, sorumluluklarımı yerine getirmek, düşünce ve duygularımı hayata iletmek konusundaki irademi temsil eder. Sözlerle aktarılan duygusal bir durumla bağlantılı derin bir çatışma ve suçluluk duygusu ya da herhangi başka bir içsel karışıklık **dişlerde** ve hatta **diş etlerinde** bir reaksiyona sebep olarak kendini gösterebilir. **Dişlerdeki** ya da **diş etlerindeki** bir rahatsızlık söz konusu çatışmanın çözülmeyeceğine kanaat getirdiğimde ve bilinçli veya bilinçsiz "zamanın her şeyi tamir edeceğine" inandığımda ortaya çıkar. Hasarı sınırlandırmak isterim ve bu noktada çürüyen şey **dişim** olur. Çözülmemiş durumlar ve yönetilemeyen duygular **dişlerimi** çürütür. Bu yüzden güçlü bir tepki vermeme sebep olan bir durumun içerisinde kendimi dış bir saldırıdan korumak için **dişlerimi sıkabilirim.** Kapıyı kapatırım, içeri girmek isteyen ya da dışarı çıkmaya ihtiyaç duyan her şeye direnç gösteririm. **Kesici dişler (öndeki dişler)** evet ve hayır arasında, bir hareketi yapmak ve yapmamak arasında kararlı bir seçim yapmak zorunda kalma durumunu temsil eder.

Köpek dişleri vermek zorunda olduğum kararlar üzerinde belli bir otoriteye sahip olabilme durumuyla bağlantılıdır. Tıpkı sivri dişlerde olduğu gibi, kendimi koruma kapasitemi ya da zorunluluğumu temsil ederler. Verilmesi gereken bir kararla ilgili "arada kaldığımı" hissettiğimde köpek dişlerim bu durumdan etkilenir. Durmak bilmeden çalışmama rağmen, hedeflerime ulaşamayacağım izlenimine kapılırım. **Küçük azı dişleri** kararlarımla ne kadar hemfikir kaldığımı gösterir. **Azı dişleri** verdiğim ya da henüz veremediğim kararlardan ne kadar memnun olduğumu temsil eder. Ahlaki sebeplerden ya da aldığım katı eğitim yüzünden bir duruma dâhil olma hakkımın bulunmadığını hissettiğimde, **diş minesi** bundan etkilenecektir (çünkü yetiştirilme tarzım böyle bir şey yapmama müsaade etmez). Önümde beni koruyacak herhangi bir bariyer olmadığı için, yakın olduğum insanlar tarafından kullanıldığımı da hissedebilirim. Kendime ve kapasiteme dair şüphelerim olduğu için bir duruma dâhil olamayacağımı düşündüğümde, bu durumdan etkilenen kısım **diş kemiği** olacaktır. Gerçekliğim ve gündelik yaşantım üzerimde ağırlık yapar ve ben bundan kaçmak isterim.

Diğer insanların minnetini kaybetmekten korkmadan, **sevgiye** açık kalmayı kabul ediyorum ↓♥. **Dişlerim** sağlıklı olduğunda, kendime daha çok gülümsemek için izin veririm, o yüzden kendimi diğer insanlarla sözsüz iletişime açıyorum. Kendimi olduğum gibi seviyorum, niteliklerimi de aynı şekilde. **Dişlerime** iyi bakmak zorundayım çünkü onlar benim kişiliğimin "giysileri". **Dişlerim** açık ve eksiksiz bir şekilde iletişim kurabilmemi; duygu ve düşüncelerimi uygun kelimelerle ifade edebilmemi sağlıyor. **Dişlerimin** maskesi yok! Kendimi yargılamayı bırakıyor, dış eleştirileri açıklıkla karşılıyorum. Ve bütün bunlar olurken kendim olarak kalıyorum. Düşüncelerimi gerçek sevgiye dönüştürüyorum ve **dişlerim** sağlığına kavuşuyor.

DİŞ HASTALIKLARI

Diş sorunları, özellikle de **diş ağrıları kararlarla** bağlantılıdır. Sonuçları beni korkuttuğu ve bende güvensizlik duygusu oluşturduğu için, **karar almayı ertelerim**. Bu, kişisel sorumluluklarımla ve doğabilecek sonuçlardan korkmadan karar alabilme kapasitemle ilgilidir.[2] Bu kararsızlık bir durumla ilgili etraflı bir bakış açısına sahip olamamamdan, dolayısıyla uygun sonuçları bulamamamdan kaynaklanabilir. Kararlarımda fazla aceleci davrandığımda, her şeyin çok hızlı ilerlemesini istediğimde **dişlerim öne doğru fırlar.** Diğer insanların beni sevmesi için sürekli vaatlerde bulunurum. Eğer **dişlerim geriye doğru gidiyorsa** bu, frene basmaya ve kendi içime çekilmeye eğilim gösterdiğim anlamına gelir. Eğer **çok şiddetli diş ağrım varsa** bu, istediklerimi ifade edememenin ver-

2 İnsanların dişçiye gitmekten bu kadar korkmasının sebebi budur. Genelde dişçiye gitmeme nedenimi haklı göstermek için iğne korkusunu öne sürerim. Ama bilinç dışı bir yerden, dişlerimin üzerinde çalışılmasının kaçmak istediğim tatsız duygulara dokunacağını bilirim. Bu yüzden de çoğu zaman dişçide kendimi daha duygusal ve heyecanlı hissederim.

diği öfkenin beni esir aldığını gösterir. Yerimi almak, gücümü kanıtlamak ve var olduğumu ortaya koymak için "dişlerimi göstermek", etrafa ***sövüp saymak*** isterim. İnsanların beni dinlemesini ve bana saygı göstermesini isterim. Tam tersine, "ağzımı kapatırım". **Diş köklerinde** meydana gelen bir rahatsızlık, aile üyelerimden birini kaybetmekten korktuğum bir durumla ilgili öfke yaşadığımı gösterir.

Kendimi bir olaydan veya bir kişiden koparmak zorunda kaldığım "acı verici" durumlarda **ağrı** yeniden ortaya çıkar. Eğer bir durumu tam anlamıyla çözmediysem, **dişin** çıkartılmasının ardından bile ağrı yerinde kalabilir. **Ağrı** bana hissettiğim öfkenin faydasız olduğunu söyler; ağrıyan **dişin** temsil ettiği tarafla ilgili kendime baskı uygulamayı bırakmam gerektiğini gösterir. İhtiyaçlarımla ve isteklerimle iletişim kurduğumda, **şiddetli diş ağrısının** var olmak için herhangi bir sebebi kalmayacaktır. Eğer çocuksam ve **diş çıkarmada zorluk yaşıyorsam** bu, nereye yaslanacağımı bilemediğim ve kendimi kaybolmuş hissettiğim anlamına gelir. Yoğun bir endişe ve belirsizlik duygusu yaşarım. Tam tersine eğer **hiç hassasiyetim yoksa** bu benim tatsız durumlardan kaçış şeklimdir, vücudumun bana gönderdiği mesajlara kulak tıkadığımın göstergesidir.

Dişlerdeki tartar oluşumu iç bir saldırının, zamanında çözüme ulaşmayan ve yeniden gün yüzüne çıkan geçmiş bir tepkinin formudur. Bu durum beni, aldığım ya da alacağım kararlarla ilgili pozisyonumu katılaştırmaya itebilir. Kendi arzularıma ve kişisel irademe göre hareket etmektense, diğer insanlar için yaşarım. **Tartar** kendimi dış saldırılara karşı koruyabilmem için **dişlerimin** zırhı haline gelir. **Dişim kırıldıysa** benden daha büyük, daha güçlü biriyle veya bir durumla yüzleşme yaşarken fikirlerim ve inandıklarım için inatla mücadele etmeye devam ediyor olabilirim. Kapasitemin sınırlarını gereksiz yere zorlayarak kendimi sertleştiririm.

Eğer **süt dişlerim ısrarla düşmüyorsa** bu, büyümekten korktuğum için bazı çocuksu tavırlara takılıp kaldığımı gösterir. Eğer **dişlerimi zamanından önce kaybedersem,** insanların benim yerime karar verdiği izlenimine kapılırım. Hayata bir türlü "dâhil olamam". Eğer yaşım ilerlerken **dişlerimi kaybetme noktasına geldiysem,** diğer insanlar benim yerime kararlar aldığı için hayatımın artık bana ait olmadığını hissedebilirim. Artık hayata "diş gösteremem", kendime rağmen yaratıcılığımdan ve gençliğimden vazgeçerim. Eğer **bazı dişlerim gelişmemişse** bu, hayatta kalmanın benim için zorlaştığına işarettir: Özellikle annemin karşısında nasıl bağımsız hale gelebileceğimi, sonuçlarından korkmadan kendimi nasıl özgürce ifade edebileceğimi bilemem. **Diş eti çekilmesi** gizli bir sırrın açığa çıkacağına dair duyulan korkuyla bağlantılıdır. Bu sır yıllar içinde beni ağır ağır yıpratır. Tıpkı bir bukalemun gibi, beni sevmeleri ve kabul etmeleri ↓♥ için diğer insanlara uyum sağlamayı çok isterim; bu da kendimi ve sınırlarımı kaybetmeme neden olur. Enerjinin akmasına izin vermek için yaşam alanıma sınır koymanın ve kendimi içimi kemiren bu sırdan kurtarmanın doğru zamanı tam da şu an olabilir.

Kendime daha iyi bir düşünce yapısı inşa etmek için uygun bir yol bulmayı kabul ediyorum ↓♥; böylece şu anda yaşadıklarımla ilgili akıllıca inisiyatifler almak ve davranışlarımı değiştirmek daha kolay olacak. Hayatımda olup bitenin farkına varmayı ve evrenimi yöneten kararlılığın özünü anlamayı kabul ediyorum ↓♥. **Diş sorunlarından** etkilenen tarafımı inceliyor ve buna uygun bir çözüm getiriyorum. Eğer sorun üst dişlerimdeyse sezgi ve iç güdülerim üzerine düşünüyorum; eğer sorun alt dişlerimdeyse bunun mantıksal alandaki bir kararla ilgili olduğunu anlıyorum.

DİŞ AĞRISI *Bkz: DİŞ HASTALIKLARI*

DİŞ ÇÜRÜĞÜ

Diş çürüğü çok **büyük bir iç acının** dışa vurumudur.

Diş çürüğü kişiliğimin derinlerinde olup bitenleri açığa çıkarır. Bir şeylerin beni benliğimin derinlerine kadar **kemirdiğini** hissederim. Beni içten içe yiyip bitiren bu acıyı ifade edemediğimde iltihap meydana gelir. **Dişteki** sinir hassasiyeti yüzünden **diş** yumuşamaya ve çoğu zaman acı vermeye başlar. Yaşadığım duygusal gerginlik çok yoğunlaştığında, fiziksel olarak kendini **diş çürüğüne** dönüştürür ki, bu da tam olarak yaşadığım şeye karşılık gelir.[3] Her bir **diş** kişiliğimin ve hayatımın belli bir yönünü temsil ettiğinden, **çürük** bana söz konusu dişin temsil ettiği yönü reddettiğimi ya da kendime zarar verdiğimi gösterir. Eğer **bir dişe dolgu yaptırırsam**, bu dişe bağlı duygular ben farkına varana kadar orada hapis kalacaktır. **Diş** insan vücudundaki en sert yapıdır. **Diş çürüğünün** kapsadığı "zihinsel" bir taraf vardır. Bu zihinsel taraf birine, özellikle de bir otoriteye karşı hissettiğim **nefret**, pişmanlık ya da **kin** olabilir mi? Kendimi saldırı altında hissettiğimde karşımdakine "**dişlerimi** gösterebilirim". Acımın gerçek sebebi ne? Gerçek sebebin ne olduğunu anlamak yıkıcı süreci tersine çevirme şansımı artırır. Suskun kaldığım için kendime kızabilir ve hatta zarar verebilirim. Kendimi savunmak adına birine dişlerimi geçirmek istediğim bir durum yaşamış, "iyi yetişmiş çocukların böyle şeyler yapması uygun olmayacağı" için kendimi durdurmuş olabilirim. Bir çocuk olarak birilerine öfkelenip "**diş** biliyorsam", bu duygu **dişlerimi** çürütebilir. Aldığım duygusal besinlerin benim için yetersiz olduğunu hissederim (şefkat, hassasiyet, tatlılık). Çoğu zaman insanların alaycı gülüşlerine maruz kalırım ve bütün bunlar beni **dişlerimin** derinlerine ulaşacak kadar yürekten yaralar. Aynı zamanda, çevremden aldıklarımı kabul etmekte ↓♥ zorlandığım ve çiğneme süreci aracılığıyla **dişlerimle** filtrelemek zorunda kaldığım ailesel bir

3 **DİŞLERİN SEMBOLLERİ** başlığı altında yer alan ve her dişe özel olarak yapılan açıklamalara bakın.

çatışma da yaşıyor olabilirim. Çünkü **dişlerim** vücuduma, dolayısıyla genel olarak evrenime giren her şeyi filtrelememi ve ayırt etmemi sağlar. **Dişlerimde** ne kadar çok **çürük** varsa, kendimi kendimden o kadar çok koparırım ve bilinç dışı bir yerden ölüme o kadar yaklaşırım çünkü her bir **çürük** ölen ya da ölmekte olan yaşamsal bir tarafımı, çözümsüz kalmış bir çatışmayı açığa çıkarır. Acı kendini **diş çürüğü** aracılığıyla ifade eder, aynı zamanda ilgili başka fiziksel rahatsızlıklara da yol açabilir.

Çürük olan dişim için fiziksel bir sebep (beslenme, şeker vs.) aramayı bırakıyorum. Bunun yerine, düşüncelerimin gelişmesine izin veriyorum. Hayatımdaki olayları görme şeklimi değiştiriyorum. Kendime şu soruyu soruyorum: Artık bana fayda sağlamayan duygusal ve "mantıklı" (düşünceler) besinler neler? Bunların yerine nasıl daha sağlıklı, daha dengeli besinler koyabilirim? Hayata sevgiyle yaklaşıyor, **dişlerimin** gelişmesini ve güçlenmesini sağlıyorum. Bu benim için çok daha faydalı olacak!

DİŞ ÇÜRÜMESİ *Bkz: DİŞ ÇÜRÜĞÜ*

DİŞ GICIRDATMA *Bkz: DİŞLER — BRUKSİZM (DİŞ GICIRDATMA), ÇENE HASTALIKLARI*

DİŞ KÖKÜ APSESİ

Bu apse diş kökünü saran dokularda oluştuğundan, alınması gereken bir kararla ilgili öfke duyduğumu gösterir. Enfeksiyon **dişin** ortasındaki çukurda konumlanır, dolayısıyla beni içten içe kemiren bir kararla ilgili hissettiğim hoşnutsuzluğun göstergesidir. Püsküren küçük bir yanardağ gibidir; uzun zaman boyunca bastırılan olumsuz düşüncelerin fışkırmasına izin verir. İhtiyaç duyduğum ama mahrum kaldığımı hissettiğim duygusal besinlerle ilgili yoğun bir içsel acı hissedebilirim. Eğer annemle veya çocuklarımla aramda **duygusal bir kopukluk** varsa; bir taraftan olanlarla ilgili suçluluk hissedip diğer taraftan üzüntü ya da hayal kırıklığı depoluyorsam, diş kökümde bir apse ortaya çıkabilir. Derin köklerimle ilgili soru işaretlerim vardır.

Bu kararı hayatımı yönlendiren en yüksek değerleri dikkate alarak, kendim ve diğer insanlar açısından mümkün olan en yüksek **sevgi** ve uyumla vermeyi kabul ediyorum ↓♥.

DİŞ ETİ ÇEKİLMESİ *Bkz: DİŞ HASTALIKLARI*

DİŞ ETİ HASTALIKLARI *Ayrıca bkz: APSE, AĞIZ (GENEL), DİŞLER (GENEL)*

Diş etleri dişlerin sağlamlığını desteklemeye yarar. Dişlerin durumu büyük ölçüde **diş etlerinin** durumuna bağlıdır. **Üst diş etleri** maskülen enerjiyle ve babayla, **alt diş etleri** ise feminen enerjiyle ve anneyle bağlantılıdır.

Diş eti hastalıkları geçmişte kalmakta ısrar ettiğim için bir insanla veya bir durumla ilgili kendimi sıkışmış hissettiğimi gösterir. Bir sonraki basamağa çıkmak şöyle dursun, bir de üzerine geriye doğru gittiğimi hissederim. Kararsızlık hayatımda büyük bir yer tutar. Hayatımdaki kararları ve bu kararların beraberinde getireceği sonuçları destekleyip destekleyemeyeceğimle ilgili ciddi şüphelerim vardır. **Diş etlerindeki ağrı** uzun zaman önce vermem gereken ama sonuçlarından korkarak sürekli ertelediğim ya da aldığım ama gerçekleştiremediğim bir kararla bağlantılı olabilir. Geleceğe dair korku, güvensizlik ve belirsizlik duygusu pasif durumda kalmama sebep olur. Sarf ettiğim sözlerin hiçbir ağırlığı yoktur. Çoğu zaman kendime çok öfkelenirim. Tahammül alanlarımı ve sınırlarımı belirlemekte zorluk çekerek, kendimi başkalarının eline teslim ettiğimi hissederim. Uzun zamandır bastırılan olumsuz duyguların açığa çıkmasını sağlayan küçük bir yanardağ patlaması yaşanmış gibidir. İhtiyaç duyduğum ama erişemediğim duygusal besinlerle bağlantılı yoğun bir içsel acı yaşarım. Eğer annemle ya da çocuklarımla aramda **duygusal bir kopukluk** varsa, bir taraftan olanlarla ilgili suçluluk duyarken diğer taraftan acı ve hayal kırıklığı biriktiriyorsam, **diş etlerimde apse** ortaya çıkar. Ne pahasına olursa olsun, içimde yaşadığım acıdan sonsuza kadar kurtulmak isterim. **Diş etlerim aynı zamanda kanıyorsa** bu, aldığım kararlara dair bir kopukluk ve endişe yaşadığımı, bununla bağlı olarak da bir neşe kaybı deneyimlediğimi gösterir. Zaman zaman şişkinliğin de görüldüğü **hassas diş etleri** yaşadığım büyük duygusal hassasiyeti ve savunmasızlığı açığa çıkarır; bunun sebebi **sevgiye** ihtiyaç duymam, hiç sevgi görmediğimi hissetmem ya da gördüğüm **sevgiyi** kaybetmekten korkmamdır. Kendime koyduğum sınırlar karşısında savunmasız kaldığımı hissederim, benim için neyin iyi neyin kötü olduğunu ayırt edebilme kapasitemden şüphe duyarım. Kaynaksız kaldığım izlenimine kapılırım. Sarf ettiğim bazı sözler ya da yaptığım belli hareketler yüzünden kendime kızarım ve **diş etlerim** bundan etkilenir.

Diş etlerim kararlarımı temsil eden dişlerimi desteklemeye yarıyor. Bu yüzden kendimi ifade etmeyi ve kendime daha çok güvenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Verdiğim kararlar konusunda kendime inanmayı öğreniyorum. Bana ihtiyacım olan her şeyi getiren hayata da güveniyorum. Böylece daha çok kendim oluyorum ve kendimi özgürce ifade etmeyi öğreniyorum. Hareketlerimin farkına varıyorum. Gerçeklerle yüzleşiyorum, geçmişi arkamda bırakıyorum, geleceğe güveniyorum.

DİŞ ETİ HASTALIKLARI — GİNGİVİT

Diş etlerinde meydana gelen enfeksiyon hissettiğim korkuya göndermeye yapar. Bu korku aldığım ve pişman olduğum ya da aldıktan sonra şüpheye düştüğüm bir kararla; ya da almayı düşündüğüm bir karara dair tereddüdümle ilgili olabilir. Bu korku aynı zamanda kararlarından doğrudan etkilendiğim ve üzerinde kontrol sahibi olamadığım bir başka insanı (patronun, eşim vs.) da hedef alabilir. Birilerinin benden hızlı hareket etmiş olması beni çok sinirlendirir. Yaşadığım memnuniyetsizlik ve hayal kırıklığı beni çok da gerekli olmayan yüzleşmelere sürükleyebilir. **Üst diş etleri** işime ya da toplumdaki rolüme, **alt diş etleri** ise bir bütün olarak duygusal tarafıma gönderme yapar. **Diş etlerinin iltihaplanması** sıkıntının ve kendimi savunma konusundaki zayıflığımın dışa vurumudur; bunlara aynı zamanda bitkinlik, melankoli ve korku da eşlik eder. **Diş etlerimin** iltihaplanmasını önlemek için yapmam gereken şey bu korkuyu yönlendirmek ve ifade etmektir. **Gingivit** vakalarının genelinde diş etlerinde kanama görülür, ki bu kendimi ifade edemediğim için yaşadığım üzüntünün ya da neşe kaybının işaretidir. Ya başkaları kendimi ifade etmeme izin vermez ya da ben kendimi bazı şeyleri söylemekten alıkoyarım çünkü söylediklerimin önemli olmadığını ya da dinlenmeyeceğini hissedebilirim. **Diş etleri** dişleri destekleyen temel yapı olduğuna göre aynı zamanda üzüntü ve öfke de yaşayabilir; temel yapılarımın çöktüğü, beni hayatın ya da insanların karşısında güçsüz bıraktığı izlenimine kapılabilirim. Geçmişi arkamda bırakarak hayatımı nasıl daha ileriye taşıyabileceğimi görmek yerine, yerimde sayar ve etrafa eleştiriler savururum. **Diş etlerinin geri çekilmesiyle** karakterize olan **ekspulsif gingivit** içsel bir güçsüzlük duygusu ile bağlantılıdır. Artık gerçekliğin benim için bir anlamı kalmaz ve içsel gücüm bundan etkilenir. **Diş etlerim** dişlerimin (duygularımın) gözyaşlarında yıkanır. Kendime sürekli doğru kararları verip vermediğimi sorarım ve seçimlerimin arkasında durmakta zorlanırım. Kendime dair şüphelerim yüzünden büyük bir ikilem yaşarım. Diğer insanlar tarafından kabul ↓♥ görmeyi öyle çok isterim ki inanılmaz esnek ve anlayışlı bir insana dönüşürüm ama bunu yaparken kişisel ihtiyaçlarımı bir kenara bırakırım.

Gücümü geri kazanabilmek için birkaç dakikalık sessizlikte kendimle baş başa kalıyorum. Hayatımdaki her olayın beni biraz daha büyütmek için var olduğunun **farkına varıyorum**. Önemli değişimlerin kendime koyduğum hedefleri gerçekleştirmek için gerekli olduğunu biliyorum. Gerçek değerimi kabul ediyorum↓♥ ve hayatın içinde kararlılıkla ilerliyorum.

DİŞ ETİ KANAMALARI *Ayrıca bkz: KAN — KANAMALAR*

Diş eti kanamaları hayatımda almam gereken bir kararla ilgili belirsizlik ve şüphe yaşadığımı gösterir; ayrıca kendimi ifade etme şeklimde bir neşe kaybı olduğuna işaret eder. Şüphe ya da pişmanlık duymakta haklı mıyım? Bulunduğum konumları korumakta ve kararlarımın arkasında durmakta zorluk yaşarım.

Özgürlüğümün hafife alındığını hissederim. Çaresizlik yaşarım ve rahatsızlığımdan diğer insanları sorumlu tutarım.

Sorumluluklarıma sahip çıkıyorum ve hayatımda meydana gelen değişimleri sükûnetle kabul ediyorum ↓♥. Kendime güveniyorum çünkü yaptığım seçimlerin beni büyütmek, gelişimimi sürdürebilmemi sağlamak için var olduğunu biliyorum.

DİŞLER — YİRMİLİK GÖMÜLÜ DİŞ *Ayrıca bkz: DİŞLERİN SEMBOLLERİ*

Bilgelik[4] harika bir niteliktir. Bu hayatta açığa çıkarılabilecek en önemli özelliklerden biridir. Bilgelik kendimi evrene açmama olanak tanır; üstlendiğim her şeyde bana **sağlam temeller** sağlar.

Yirmilik diş yıllar içinde edindiğim bu özerkliği simgeler. Dolayısıyla, bir **yirmilik diş** çıkmayı reddediyorsa ve olduğu yerde kalıyorsa bu, bana ait olan alana sahip çıkmayı ve kendime güvenmeyi zihinsel olarak reddettiğim anlamına gelir. Sırf diğer insanları mutlu etmek için, beni mutsuz eden şeyleri içimde tutarım.

Gelişimim için son derece önemli olan kutsal nitelikleri geliştirmek için, bana ait olan yere bilinçli bir şekilde sahip çıkmayı kabul ediyorum ↓♥. Bu şekilde hayatım için daha sağlam temeller inşa edebilirim. Doğanın kendi akışını takip etmesine izin vermeyi kabul ediyorum ↓♥. Büyümek ve içimdeki değişiklikleri görebilmek için, **bilincimi** açmayı kabul ediyorum ↓♥.

DİŞLER — BRUKSİZM (DİŞ GICIRDATMA) *Ayrıca bkz: OTORİTERİZM, ÇENE HASTALIKLARI*

Dişler kararları ve belli bir çeşit agresifliği temsil eder. Dolayısıyla **bruksizm** olarak da bilinen **diş gıcırdatma** genelde geceleri yüzeye çıkan **bastırılmış bilinç dışı bir öfkenin** göstergesidir.

İçsel bir gerginlik yaşarım, kendimi bazı şeyleri söylemekten ya da yapmaktan alıkoyarım. Açık ve kesin kararlar alamadığım için, tahammül edilemez olduğunu düşündüğüm bir durum karşısındaki **mutsuzluğumu ve bastırılmış agresifliğimi fiziksel olarak dişlerimi gıcırdatarak dışa vururum**. Kötü yağlanmış bir kapı gibi **gıcırdayan dişlerim** kendimi karar almaya açma korkuma **ışık** tutar; dişlerimin gıcırdarken çıkardığı ses ise kendimi kötü bir ***büyünün***, bir ***efsunun*** etkisi altındaymışım gibi hissederek ortaya koyduğum içsel bir inlemeyi ifade eder.

Gün boyunca kelimelerle ifade edemediklerimi; söylenmemiş kalan, içime gömdüğüm her şeyi serbest bırakabilmek için sessizce konuşurum. Çocuklarda **diş gıcırdatma** yaygın görülen bir durumdur: Güç oyunlarını ve var olan farklı otorite ilişkilerini öğrenmeye çok erken yaşta başlarım. Eğer fikirlerimi dillen-

---

4 Fransızcada yirmilik dişleri tanımlamak için "bilgelik dişi" tabiri kullanılır. (yay. n.)

dirmekten korkarsam, kendimi ebeveynimin, bakıcımın ya da öğretmenlerin karşısında çok "küçük" hissedersem, **dişlerimi gıcırdatırım.**

Yaşım kaç olursa olsun, **bruksizm** büyük bir içsel gerginliğin dışa vurumudur. **Kalbimle** ♥ kafam, mantığımla tutkum arasında büyük bir ikilem yaşarım ve sonuç pasiflik olur.

Bastırma gereği duymadan, bu durumun **farkına varmayı** kabul ediyorum ↓♥. Şu anda yaşadıklarımı olduğu haliyle ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥. Hassasiyetimi ve gün yüzüne çıkan duygularımı kabul ediyorum ↓♥. İçsel gerginliğimi gerekli inisiyatifleri almak değil, bu kadar çok belirsizliğe sahip olmak artırıyor. Bir karar verdiğimde kendimi çok daha zengin, çok daha özgür hissediyorum.

DİŞLER — TAKMA DİŞLER

Takma dişler bana yaşam gücümün sağlam olduğu yanılsamasını verir. Gerçek **dişlere** benzedikleri için, gerçek **dişler** kadar gerçek ve vefalı oldukları izlenimini yaratır. Bundan daha yanlış bir şey daha olamaz! Açık bir cevap istediğim için, olayların en derinine inerim. Deneyimlerimi tıpkı gerçek **dişlerimle** olduğu gibi cesaret ve içtenlikle mi yaşıyorum? Gerçek "ben"i ortaya koymaya, kendimi ifade etmeye, bir bütün olmaya, hayata katılmaya kararlı mıyım? Eğer **takma diş canımı acıtıyorsa**, anne babamdan birinin beni zamanında tekeline alması, bana karşı talepkâr olması ya da hayatımı "zehirlemesi" bilinç dışı bir yerden hâlâ canımı acıtıyor olabilir: **Üst dişler** babayı, mantıklı tarafı, Yang'ı; alt dişler anneyi, duygusal ve sezgisel tarafımı, Yin'i temsil eder. Söz konusu durum beni daha özerk hale gelmekten alıkoyar.

Diğer insanlara göre yaşamayı bırakıyorum. Kendim olmayı kabul ediyorum↓♥. Kendimi ifade ederek tatmin duygusuna ve mutluluğa kavuşuyorum.

DİŞLERİN SEMBOLLERİ

Not: Bir kişiyle yüz yüze geldiğinizi düşünün. Dolayısıyla:

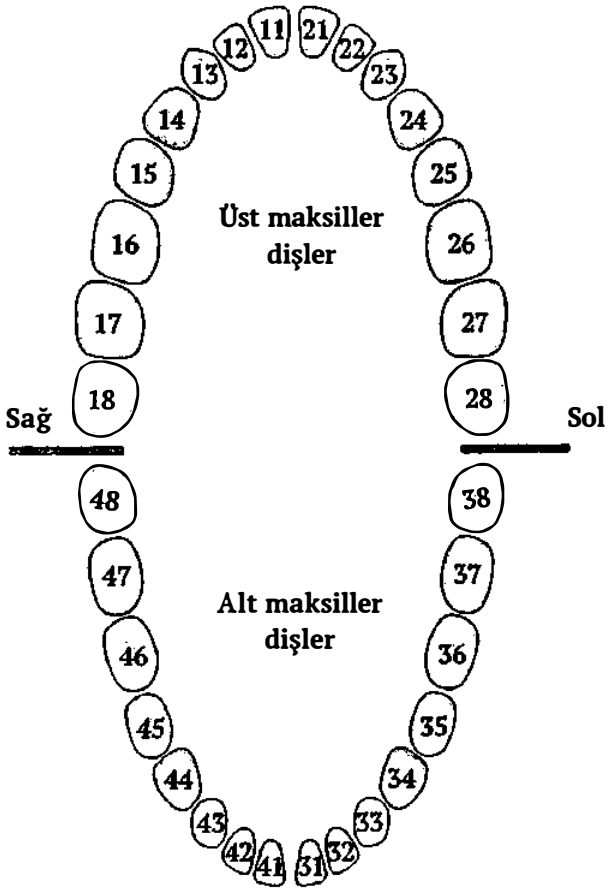
Sol tarafımda, kişinin **sağ üst maksiller dişleri** (11–18 arası dişler) ile **sağ alt maksiller dişlerini** (41–48 arası dişler) görürüm, bu da beynin sol tarafına karşılık gelir (mantıksal, somut, maddesel ve analitik taraf).

Sağ tarafımda, kişinin **sol üst maksiller dişleri** (21– 28 arası) ile **sol alt maksiller dişlerini** (31–38 arası) görürüm, bu da beynin sağ tarafına karşılık gelir (şefkat, sezgi, istek, hassasiyet).

Dişler canlı olduğu ve yıllara yayılan bir gelişim sürecini takip ettiği için, **dişlerin** her birinin söz konusu **dişte** zayıflığa sebep olacak kötü yönetilmiş bir duygu veya hisle bağlantılı olduğunun altını çizmek önemlidir.

Eğer **sağ üst tarafta (11–18 arası dişler) bir diş kaybı varsa** bu, yerimi bulmakta zorluk çektiğimin göstergesidir. **Sol üst tarafta (21–28) meydana gelen bir kayıp** ise var olma isteğimi gerçekleştirmekte güçlük çektiğim anla-

mına gelir. **Sağ alt taraf (41–48)** hayatımı somut olarak inşa etmek konusunda çektiğim zorluğa gönderme yapar. **Sol alt taraf (31–38)** ise ailemden ihtiyaç duyduğum şefkati alamadığıma işaret eder.



Üst sağ orta kesici diş (11.) babaya, insanların içindeki maskülen tarafa, otoriteye, Tanrı'ya karşılık gelir. **Üst sol orta kesici diş (21.)** ise anneye ve insanların içindeki feminen tarafa karşılık gelir. Eğer bu iki diş arasında bir boşluk bulunuyorsa bu, dişi ve erkek kutupların birbirinden ayrıldığı anlamını taşır. Eğer kadınsam, sürekli bir şekilde eşimle olan ilişkimi sorgularım. Eğer erkeksem, kadınlar konusunda bir ikilem yaşarım: Kadınlardan hoşlanırım ama aynı zamanda nefret ederim. **Bu iki diş arasındaki boşluk** hem içsel hem de dışsal olarak duygusal bir ilişki kurmakta zorlandığımı gösterir. Eğer bu dişlerden biri diğerinin üzerine biniyorsa, üstte olan diş dominant olarak algıladığım ebeveyni temsil eder. İçte kalan diş ise domine edildiğini ve gölgede kaldığını düşündüğüm diğer ebeveynin temsilcisidir.

Alt orta kesici dişler (31. ve 41.) gündelik hayatta anne ya da anneyi temsil eden kişi (31.) ve baba ya da babayı temsil eden kişi (41.) tarafından doldurulan yere gönderme yapar. Hemen yanlarında ise **lateral kesici dişler (12., 22., 32., 42.)** yer alır. **Orta kesici dişlerle** doğrudan bir ilişki içerisindedirler. Eğer anne babamdan biriyle ya da temsil ettikleriyle sıkıntı yaşıyorsam, maskülen ve feminen prensiplerle ilgili tepki ya da dinamiklerimin yerindeliği şüpheye düştüğü için **lateral kesici dişler** pozisyon değiştirecektir. Eğer anne babamdan güçlü olmak istiyorsam, onların karşısında bağımsızlığımı ilan etmeyi diliyorsam ya da otoritelerine maruz kalmak istemiyorsam, bu dişler öne doğru çıkacak ya da **orta kesici dişlerin** üzerine binecektir. Ya ebeveynimin üzerinde baskınlık kurmak isterim ya da onların kendi istekleriyle kenara çekilmesini beklerim.

Bu dişler ne kadar ileride olurlarsa, ebeveynimle arama o kadar erken mesafe koymak isterim. **Sol lateral kesici diş (22.) 21. dişin** üzerine biniyorsa, konu annemle ilgilidir. Eğer **sağ lateral kesici diş (12.) 11. dişin** üzerine biniyorsa, konu babamla ilgilidir. Eğer **lateral kesici dişler orta kesici dişlerin arkasında kalıyorsa** bu, ebeveynimden birine ya da her ikisine karşı itaatkâr bir tavır takındığımı ya da kendimi aşırı korunaklı hissettiğimi gösterir.

Köpek dişleri (13., 23., 33., 43.) cinsel enerjinin geliştiği ergenlik çağında ortaya çıkar (13–14 yaş civarında). **Köpek dişleri** yaşadığım büyük içsel dönüşümlere karşılık gelir. Vücudumla, başlangıç seviyesindeki cinselliğimle, seçim yapma kapasitemle ile ilgili zorluklar **köpek dişlerimi** etkiler. **Üst sağ köpek dişi (13.)** görünen ya da dışa vurulan değişimlerle, projelerle ve geleceğe bakış açımla, kendimi ifade edememe neden olan görev ve zorunluluklarla ilgilidir. **Üst sol köpek dişi (23.)** içsel değişimlerle ve teslimiyetle bağlantılıdır. Örneğin eğer âdet dönemlerimin gelişiyle ilgili bir sorun yaşıyorsam, **23. dişin** bu durumdan etkilenmesi muhtemeldir. 23. dişin karşısında yer alan **alt sol köpek dişi (33.)** etkisini dışarıda, aile içinde gösteren içsel değişimlere karşılık gelir. Eğer her şeye sessizce katlanmak zorunda kalıyorsam, **23. diş** bu durumdan etkilenecektir. Bir köle gibi yaşadığımı ve diğer insanlara hizmet etmeye mecbur bırakıldığımı hissederim. **Alt sağ köpek dişi (43.)** kararlılığımı ve vücudumun gelişimini temsil eder. Örneğin eğer gelişmeyi erken bırakırsam, bunun etkisi **43. dişte** görülecektir.

İlk küçük azı dişleri (14., 24., 34., 44.) kim olduğumu ve ne istediğimi temsil eder. Eğer bu dişler çekilirse, bir çocuk olarak ayrı bir bireye dönüşmek yerine kalabalığın bir parçası olmaya zorlandığımı hissederim. Bu kolektifliğin bireysellikten çok daha önemli olduğu imajı çizilir. Benim dışımdaki bir otoriteye itaat ederim. **Üst sağ ilk küçük azı dişi (14.)** içsel nitelik ve zenginliklerimle kendimi toplum içinde nasıl ifade ettiğimi gösterir. Eğer isteklerimi ifade etmekte ve yerimi almakta güçlük çekiyorsam, bu diş yer değiştirecektir. **Üst sol ilk küçük azı dişi (24.)** hassasiyetimle ve içimdeki duygusal tarafla ilgilidir. Kötü şekilde deneyimlediğim isteklerim ve ulaşamadığım çocukluk hayallerim bu elementlerle bağlantılı olarak **24. dişte** sıkıntıya neden olacaktır. **Alt sol ilk**

küçük azı dişi (34.) günlük yaşantımda duygusal olarak (özellikle anne **sevgisi** ile ilgili) irademi nasıl ifade ettiğimi gösterir. **Alt sağ ilk küçük azı dişi** ise (44.) arkadaşlıkla ve projelerimi nasıl tamamladığımla ilgilidir. Eğer **kalbimi** ♥ ortaya koyduğum bir projeyi sürdürmem gözle görülür şekilde engelleniyorsa, **#44** bu durumdan etkilenecektir.

İkinci küçük azı dişleri (15., 25., 35., 45.) gerçekleştirmek istediğim isteklerle ve ihanetlerle (baba–anne ilişkisinde, evlilikte, arkadaşlıkta) ilgilidir. Söz konusu olan tüm yaratıcılığımdır. Eğer yaratıcılığımı ifade edemezsem, bu dişlerde bir rahatsızlık meydana gelecektir. **Sağ ikinci küçük azı dişi (15.)** dışa dönük şekilde gerçekleştirmek istediklerime gönderme yapar. Örneğin herhangi bir sebepten dolayı çocuk sahibi olamamak yapmak istediğim ama gerçekleşmeyen durumlara bir örnektir. **Sol ikinci küçük azı dişi (25.)** bana kim olduğumu ortaya koyabilme fırsatı veren ya da vermeyen tüm özel yeteneklerimi kapsar. Mevcut ve geçmiş tüm olasılıklarımı içerir. **Alt** sol **ikinci küçük** azı **dişi (35.)** annemle olan ilişkimle; annemin enerjisinin beni nasıl etkilediğiyle, özgürleştirdiğiyle ya da boğduğuyla ilgilidir. Annem tarafından ne kadar baskılandığımı hissediyorsam, bu diş o kadar içe doğru eğilecektir. **Alt sağ ikinci küçük azı dişi (45.)** işime ve bir arkadaşın ihanetine gönderme yapar. Somut projelerimi organize etmekte zorluk yaşarsam, bu da bu dişimi etkileyebilir.

İlk azı dişleri (16., 26., 36., 46.) altı ya da yedi yaşlarındayken çıkar. Bu dişler hayattaki yerimi nasıl aldığımı ya da alamadığımı gösterir, aynı zamanda diğer insanlar tarafından tanınma ihtiyacımı temsil eder. **Üst sağ ilk azı dişi (16.)** toplum içinde özel olarak sahip olmak istediğim yerle ilişkilidir; **üst sol ilk azı dişi (26.)** ise toplum içinde hassasiyetimi ve duygusal tarafımı dışa vurabilmemi sağlayan yerle ilgilidir. **Alt sol ilk azı dişi (36.)** özellikle ailem tarafından duygusal olarak tanınıp tanınmadığımı ifade eder. İstediğim gibi var olamadığımı ya da sevilmediğimi hissederim ve **36. diş** reaksiyon verir. **Alt sağ ilk azı dişi (46.)** somut olarak işle ilgilidir. Bir projeyi gerçekleştirmekte veya bir işi başlatmakta yaşadığım zorluk **46.** üzerinde etki yaratacaktır. İstemek, ölmek ve yeniden doğmak kavramlarıyla bağlantılıdır. Eğer çok genç yaşta ölümle burun buruna geldiysem ya da ölüm başka biri üzerinden hayatımda yoğun bir yer tuttuysa, o kişi hayatını kaybetse de kaybetmese de, **46. diş** bu durumdan etkilenecektir.

İkinci azı dişleri (17., 27., 37., 47.) on iki yaş civarında çıkar. Diğer insanlarla aramdaki etkileşime ve başkaları tarafından nasıl algılandığıma gönderme yapar. **Üst sağ ikinci azı dişi (17.)** günlük yaşantıyla ve işle bağlantılıdır. Diğer insanlarla olan ilişkim uyumsuzsa, **17.** tepki verecektir. **Üst sol ikinci azı dişi (27.)** duygu seviyesinde diğer insanlarla olan içsel ilişkilerime ışık tutar. Diğer insanların bana karşı tavırlarına ilişkin karşılanmayan beklentiler **27. dişi** etkileyecektir. Belli bir tavırla ilgili yaşadığım hayal kırıklığına ek olarak, söz konusu kişi bu hayal kırıklığını artıracak fiziksel bir harekette bulunduğunda **alt sol ikinci azı dişi (37.)** sıkıntı yaşayacaktır. **Alt sağ ikinci azı dişi**

(47.) diğer insanlarla olan ilişkilerime gönderme yapar. Sözlerin ve hareketlerin neden olduğu yoğun çatışma içeren durumlar **47. dişi** daha savunmasız hale getirecektir.

Yirmilik dişler (18., 28., 38., 48.) spiritüel tarafımla bütünleştiğim yirmi bir yaş civarında çıkar. Sadece içinde yaşadığım dünyayı değil; aynı zamanda spiritüel dünyamı, misyonumu, kişisel değerimi ve yardım ilişkisini temsil eder. Spiritüel tarafa, daha çok, dine ve dinin gizemlerine yönelik mistik bir yolla ya da ezoterik bilgiyle ulaşılabilir. Eğer **yirmilik dişim** eksikse bu, spiritüel tarafıma ulaşmak için mistik yolu değil bilgi yolunu seçtiğim anlamına gelir. Eğer sadece **üst maksillerde yirmilik dişim varsa** daha üst, daha görünmez planlara dair bilgimi günlük yaşantıma entegre etmekte güçlük çekerim. Eğer sadece **alt maksillerde yirmilik dişim varsa,** fiziksel dünyaya yeniden entegre olmak için günlük yaşantımdaki hareketlere çok fazla enerji harcarım. **Üst sağ yirmilik diş (18.)** kendimi ortaya koymak ve dünyaya her seviyede entegre olmak için geliştirmem gereken güce gönderme yapar. **Üst sol yirmilik diş (28.)** kendimi dünyaya entegre edememe korkuma karşılık gelir. Öz saygımın eksik olması beraberinde reddedilme korkusunu getirir. **Alt sol yirmilik diş (38.)** duygu ve düşüncelerimi etrafımdaki dünyaya aktarabilme kapasitemi işaret eder; **alt sağ yirmilik diş (48.)** ise fiziksel dünyaya entegre olma ve sıkıca tutunma kapasitemi temsil eder.

DİVERTİKÜLİT *Bkz: BAĞIRSAKLAR — DİVERTİKÜLİT*

DİYABET *Bkz: KAN — DİYABET*

DİYAFRAM

Diyafram varoluşumun üst kısmıyla (akciğerler ve **kalp ♥**) alt kısmını (karaciğer, mide, bağırsaklar vs.) birbirinden ayıran büyük bir kas duvarıdır. Solunumu, derin nefes alarak **kendimi serbest bırakma kapasitemi** temsil eder.

Diyaframım sıkıştığında, kendi içime kapandığımı hissederim. Hayatı dolu dolu içime çekebilmek için "rahat" olmaya ihtiyaç duyarım. Her şeyi kontrol etmek yerine kendimi hayata bıraktığımda **diyafram** işlevini etkin şekilde yerine getirir. Eğer belli gerginlikler ortaya çıkarsa, bunun sebebi benim için faydalı olan özgürleştirici enerjileri **içimde tutmam, engellemem** ya da **bastırmamdır**. En derin duygu ve düşüncelerimi özgürce ifade etmemin önünde engel teşkil eden bazı durumlar yaşayabilirim. Belki de beni ben olmaktan alıkoyan, yüzeysel ve sınırlı nefes almama sebep olan etken kendime seçtiğim hayat yolunun ta kendisidir. Kendimi sıkışmış, bir yerde kapalı kalmış gibi hissederim. Kişiliği-

min bir parçası âdeta "kilit" altındadır. **Diyafram** benim dışımda bir şeylerin var olduğunu keşfettiğim ve ilk hareket ettiğim fetüs dönemiyle bağlantılıdır. Dolayısıyla yetişkinlik döneminde iç ve dış dünyalarım arasındaki alışveriş çatışmalı hale geldiğinde, örneğin derinliği olmayan yüzeysel ve boş şeyler yaptığımda bu bölgede tıkanıklık meydana gelir.

Hayatın bana bir sürü güzel şey getirdiğini kabul ediyorum ↓♥. Bu andan itibaren kendimi gereksiz yere tutmak zorunda değilim, kendime güveniyorum, kendime ihtiyacım olan alanı tanıyorum ve hayatın içinde daha fazla yol alıyorum. **Diyafram** derin nefes aldığımda iç benliğimle temas kurmamı ve evrenin enerjisine katılmamı sağlayan çok önemli bir kas. Bugünden itibaren, hayatımı çok farklı bir gözle görüyorum. Burada ve şu anda en derin duygu, düşünce ve hislerimi özgürce ifade ediyorum. Hayatım heyecan ve ***coşkuyla*** dolu!

DİZLER (GENEL) *Ayrıca bkz: BACAKLAR*

Dizler diz çökmemi; kendimi normal ya da benim üzerindeki bir hiyerarşiye, gerçekleşen harekete veya yöne bırakmamı sağlayan eklemledir. Yürüdüğüm zaman dizler tüm vücudu harekete sürükler. Dolayısıyla **dizler** esneklik derecemi açığa çıkarır; baskı çok yüksek olduğu zaman şokların hızını keser. **Dizler** aynı zamanda dayanıklılık derecemi ve kararsızlığımı temsil eder. Kendimi fiziksel görüntüm ya da bir spor dalındaki performansımla ilgili küçük gördüğümde, dizlerim bu duygudan etkilenecektir. Eğer **dizlerimi** bükmekte güçlük çekiyorsam bu, bükülmeyen sert bir tarafım olduğuna işaret eder. Bu taraf çok güçlü ve kibirli olan egomdan kaynaklanabilir. Özgürlüğümü kaybetmekten korkarım. Kolay bükülen **diz** tevazuunun ve esnekliğin işaretidir. İç sesime kolayca kulak verdiğimi gösterir. **Dizler** sosyal konumumu ve statümü sürdürebilmem için gereklidir. Sağlam **dizler** çevreme ve değişimlere açık olduğumu gösterir.

DİZ HASTALIKLARI

Kemiklerde ya da yumuşak dokularda meydana gelen hasarlar derin bir iç çatışmayla bağlantılıdır; daha derin seviyede egomdan ve gururumdan vazgeçişimi kapsar. **Dizlerdeki bir rahatsızlık** bana kendi bireyselliğim (BEN) ile bir grup (BİZ) arasında seçim yapmakta zorlandığımı gösterir. Bu noktada karşımda eşimi, ailemi, arkadaş çevremi, dinî, sosyal ya da politik bir organizasyonu ya da benliğime ait her iki tarafı (feminen ve maskülen) bulabilirim. **Menisküslerle** ilgili bir sıkıntı olduğunda, kendimi gergin ve sinirli hissetmeme sebebiyet veren içsel bir ikilem yaşarım. Çoğu zaman kendimi "iki ateş arasında kalmış" gibi hissederim. Birine, bir şeye ya da diğer insanların benim hakkımdaki fikirlerine çok sıkı tutunurum; bu da ileri doğru hareket etmemi engeller. **Diz dislokasyonu** bir insan ya da bir durum karşısında kendimi dengesiz hissettiğimi ve **dizimin** artık vücudumun ağırlığını destekleyemez hale geldiğini gösterir. **Dizlerin "halsiz düşmesi"** bir olaydan ne kadar etkilendiğimin, kendime ne kadar az

inandığımın ve güvendiğimin göstergesidir. **Dizlerimdeki** rahatsızlık ne olursa olsun, kendime kimin ya da neyin karşısında ***hakkımdan vazgeçmeye*** mecbur hissettiğimi sormalıyım. Örneğin benim dışımdaki bir otoritenin önünde ya da yükümün çok ağır olduğunu hissettiğim için hayatın karşısında hakkımdan vazgeçmeye eğilim gösterebilirim. Sorumluluklarımın ağırlığı altında ezilirim ve **dizlerim** bana rağmen "***bükülmek***" ister. Sözlerimin ve hareketlerimin arkasında durmam gerektiğini bilirim ama bu bazen çok büyük bir çaba gerektirir. En büyük hayallerimden ya da tutkularımdan biriyle ilgili bir başarısızlık yaşayabilirim ve bu durum dizlerimin bükülmesine neden olur. Eğer **dizlerim çatırdıyorsa**, ben de çatırdadığımı ya da sorumlukların, baskıların, çabaların ağırlığı altında çatırdamaktan korktuğumu hissederim. Çok mükemmeliyetçi olduğum için bunu bir şekilde başarısızlık olarak görürüm ya da en azından kendime, performansıma dair hayal kırıklığı yaşarım. Özellikle rahibeleri ya da dine hayatlarında büyük yer veren insanları etkileyen **higroma**[5] durumunda kendime spiritüelliğimle ve bu spiritüelliğin hayatıma getirdiği olası sonuçlarla ilgili nasıl bir çatışma yaşadığımı sormam gerekir. Her **diz** çöktüğümde yaşadığım acı (örneğin dua etmek için) bana iç çatışmamı, hayatımda değişiklik yapmaya karar verme ihtiyacımı hatırlatır. Bu çatışma beni ruhsal olarak parçalanma noktasına bile getirebilir. Bastırdığım duygular açığa çıkmak için yanıp tutuşur. İşle bağlantılı bir durumla ilgili (evde ya da iş yerinde) hoşlanmadığım bir tavır takınmak zorunda kalırım ama bu beni rahatsız eder çünkü bu durumla ilgili gördüğüm olumlu taraflar da vardır. **Tercihimi kendimden yana yaparsam ya da kendimle ilgilenirsem birilerine ihanet etmiş olmaktan korkarım. Dizimi** etkileyen rahatsızlıkları hayatımdan elemek istiyorsam kendimi etrafımdaki dünyaya açmayı ve varoluş biçimimi belli açılardan değiştirmek zorunda olduğumu kabul etmem ↓♥ gerekir. Yıllarca içimde taşıdığım ve bastırdığım öfkenin **farkına varmalıyım.** Kendimi hayatın akışına bırakmayı ve eski düşünce şekillerimi terk etmeyi öğrenmeliyim.

Yardım alabilmek ve kendi dünyama hapsolduğum için daha önce göremediğim yeni gerçekliğe açılabilmek için birinin, bir durumun ya da genel olarak hayatın önünde ***diz çökmeyi*** kabul ediyorum ↓♥. Yeni sorumlulukları kabul etmek ↓♥ için ihtiyacım olan tüm potansiyele sahibim. Sürekli haklı görülmeye ve daha çok sosyal güç sahibi olmaya dair doyumsuz bir isteğim varsa ve bu yüzden kendimi suçlu veya öfkeli hissediyorsam, bir an duruyorum ve gerçek değerlerimi sorguluyorum. Bunu özüme dönmek ve mantıklı tarafımın her şeye karar vermesine izin vermek yerine **kalbimin** ♥ sesini dinlemek için yapıyorum. Yaratıcılığımın içimde yaşamasına izin veriyorum, benim için neyin iyi olduğunu gayet iyi bilen sezgilerime gücü geri veriyorum. Bundan böyle iç otoritem tarafından korunuyorum. Artık her durumda kendimi toparlama kapasitesine sahibim!

---

5 Seröz keselerin iltihabı (BURSİT olarak da bilinir).

DİZ KAPAĞI

Diz kapağı, diz ekleminin fleksiyon – ekstansiyon hareketlerini mümkün kılan üçgen şeklinde bir kemiktir. Eğer **diz kapağımda bir ağrı ya da deformasyon varsa** ulaşılması ya da gerçekleştirilmesi zor görünen hayallerimle ilgili bir öfke, hayal kırıklığı ve kızgınlık yaşayabilirim. Kendimi bitkin ve çaresiz hisseder, dizlerimin üstüne çökerim. Hiç ilerlemeyen, anda sıkışıp kalan bir durum söz konusudur. Bu durumun bir iyileşme göstermesini beklerim ama bunun gerçekleşeceğine dair çok ciddi şüphelerim vardır. Bir otoriteye boyun eğmeyi, onun karşısında dizlerimin üstüne çökmeyi reddedebilirim. Ailem tarafından domine edildiğimi, bir deliğin içine düştüğümü hissederim ve bu delikten nasıl çıkacağımı bilemem. Özerkliğim kısıtlanmış durumdadır.

Kendime zaman ayırmanın, ayağa kalkmanın ve çok sevgili hayallerimi gerçekleştirmek için inisiyatif almanın vaktinin geldiğini kabul ediyorum ↓♥. Hayallerimin şekillenmesi için her şeyden önce onlara inanmam gerekiyor.

DİZLER — MENİSKÜS

Menisküsler lif ve kıkırdaktan oluşur. Bir adet dizin iç kısmında, bir adet de dış kısmında olmak üzere dizde iki adet **menisküs** vardır. **Menisküs** kemikler arasındaki eklem uyumunu sağlar. Dolayısıyla koruyucu bir kılıf, bir destek görevi görür.

Menisküste bir yırtık meydana geldiğinde, bunun sebebi kendimle uyumlu olma şeklime gösterdiğim dirençtir. Katılaşırım ve otoriteye, olaylara, insanlara teslim olmak istemem. Aynı zamanda **menisküste erken aşınma** da ortaya çıkabilir. **Diz** hayatın hareketleriyle bağlantılıdır. **Menisküsüm gevşediğinde,** bunun sebebi uyum sağlamak yerine dağılmayı tercih etmemdir. **Menisküste** meydana gelen bir rahatsızlık bana belli durumlarda kendime güvenimin az olduğunu ve başkalarına bağlı yaşadığımı gösterir. Diğer insanların zorunluluklarına boyun eğerim. Sert ve gergin bir tavır içinde olduğum için, beklenmedik en ufak bir gerginlik **menisküslerimi** etkiler. Uyumun galip gelmesi ya da tartışmaların ***dostça*** halledilmesi için uzlaştırıcı bir insan olmaya, her şeyi halletmeye çok alışkın olduğumdan; bu arabulucu rolünde başarısız olduğumu düşünürsem **menisküsüm** tepki verir. Bu durumda sert tavrımı bir kenara bırakmam ve neden bu kadar inatçı olduğumu anlamam gerekir.

Uyum sağlamayı ve hayatımın belli alanlarında kendimi değiştirmeyi kabul ediyorum ↓♥. Olayları veya insanları zorlamaya çalışmaktansa, giderek daha esnek bir insana dönüşüyorum. Potansiyelimin **farkına vararak,** bana ihtiyacım olan her şeyi veren hayata giderek daha çok güveniyorum. Var olan tek otoriteyi, yani iç sesimi dinleyerek tutkularımı gerçekleştirebilirim.

DOĞUM LEKESİ *Bkz: CİLT — DOĞUM LEKESİ*

DOĞUM YAPMAK (GENEL) *Ayrıca bkz: GEBELİK RAHATSIZLIKLARI, GEBELİK — UZAMIŞ GEBELİK, DOĞUMUM*

Doğum dünyaya gelecek çocuk için belki de en travmatik geçiş deneyimlerinden biridir. Bu, doğal bir fenomendir; bir kadın olarak karnımda taşıdığım çocuğu dünyaya getiririm. **Doğum** sancıları özellikle doğum anına dair korkularla bağlantılı olabileceği gibi, **içimdeki çocuk** tarafından biriktirilen acıyla ilgili de olabilir. Rahatsızlıklar veya ağrılar doğacak bebeğin bana sürekli içimdeki çocuğun gerçekliğini ve sorumluluğunu hatırlatacak olmasından da kaynaklanabilir. Sorumluluğunu aldığım, **kendi kanımdan ve canımdan olan parçayla** ilgili endişe besleyebilirim. Bu durumda, tıpkı diğer pek çok durumda olduğu gibi, **doğum yapmak** için acı çekmenin gerekli (ve güzel) olduğu gibi bazı yerleşmiş inançlar devreye girer. Bu özellikle yüksek **bilinç** düzeyinde doğruluğu olan bir inanç değildir. Doğum sancıları, çoğu zaman bilinç dışı bir yerden, bana **ışık dünyasından çok daha sınırlı ve bedensel olan bir başka dünyaya geçişin acı dolu hatıralarını anımsatabilir. Doğumda** yaşanan zorluklar bu süreçte ölmekten ya da bilinçli veya bilinçsiz bebeğin ölmesinden korktuğum zaman ortaya çıkar. Bu korku eğer daha önce bir bebek kaybettiysem ya da kendim ölümle burun buruna geldiysem daha yoğun bir şekilde deneyimlenebilir. Karnımda bir bebek taşırken, benliğime bir doygunluk hissi hâkimdir: Doğacak bebek içimdeki boşluğu doldurur. Kendimi bebeğimle o kadar bütünleşmiş hissederim ki etle tırnak kadar ayrılmaz olduğumuzu düşünürüm. Bir süreliğine dışa dönük olarak dolan ama hep içimde var olan bu boşlukla **doğum** anında tekrar yüzleşmek zorunda kalırım. Bu yüzden **doğumu** bir kayıp, bir kopuş, acı verici bir ayrılık olarak deneyimleyebilirim. Hamileliğimi nasıl geçireceğimi; ne yiyeceğimi, ne içeceğimi, hangi egzersizleri yapacağımı, sigarayı bırakacağımı ya da içmeye devam edeceğimi kararlaştırmış olabilirim. Bebeğimin karnımda geçireceği dokuz ay üzerinde kontrol sahibi olmuş olabilirim ama **doğumun** nasıl geçeceği hakkında hiç kontrol sahibi olamam. Bu süreçte kendimi çaresiz hissederim ve bir tarafım bu çocuğun doğumuna direnebilir. Bunu pek çok başka soru takip edebilir: Bu çocuğun doğumundan sonra beni neler bekliyor? Eşim beni hâlâ çekici bulacak mı? Ben iyi bir anne olacak mıyım? Çocuğum ihtiyacı olan her şeye sahip mi? Hamileyken daha mutlu olduğum için, eşim tarafından daha çok sevildiğim ve daha çok ilgi gördüğüm için **doğum yapmak** istemiyor olabilir miyim?

Her durumda, **doğum yapmak** olağanüstü bir deneyimdir. Bu deneyim gelecekteki geçiş ve değişim anlarıyla yüzleşme yeteneğimi ortaya koymamı sağlıyor. Kendime güvenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Çocuğumu doğurmak ve ona bakmak için ihtiyacım olan tüm güce ve enerjiye sahip olduğumu biliyorum. Bu kendime yeniden doğma fırsatını değerlendiriyorum. İçimdeki çocukla ilgilen-

meyi de kabul ediyorum ↓♥; kendime bu boşluğu dolduracak **sevgiyi** vererek, çocuğum için daha çok var olacağım.

DOĞUM YAPMAK — KÜRTAJ, DÜŞÜK, ÖLÜ DOĞUM

Düşük yapmak ya da **kürtaj** gebelik döneminin yüz sekseninci gününden önce (yaklaşık altı buçuk ay) hamileliğin sonlanması anlamına gelir. **Kürtaj** terimi genelde **hamileliğin kişinin kendi isteğiyle sonlandırılması** durumunda kullanılır **(istemli abortus)**. Gebelik kendiliğinden sona erdiyse, yani fetüsün istem dışı kaybı söz konusuysa **düşük yapmak** terimi devrededir. Ölüm gebelik döneminin yüz sekseninci gününden sonra ya da doğum sırasında yaşandıysa, bu durumda **ölü doğumdan** bahsedilir.

Eğer **düşük yaptıysam**, kendime kimin çocuk sahibi olmak istediğini sormam gerekir: Eşim mi yoksa ben mi? Bilinç dışı bir yerden, doğacak çocuğun evlilik hayatımı, iş düzenimi, alışkanlıklarımı değiştireceğinden korkarım. İyi bir anne olmak için gerekli niteliklere sahip olamamaktan korkarım. Bu korku kendi çocukluk dönemimdeki deneyimlere dayanabilir. İyi bir anne olmayı ***başaramayacak*** mıyım? Hayatımı doyasıya yaşayabilecek miyim? Çocuk sahibi olmak için doğru zaman değil miydi? Bu yüzden mi şüphelerle boğuşuyorum? Bu bebeği sadece içimdeki boşluğu doldurması için mi istiyorum? Kendimi sürekli "ince bir buzun üzerinde yürüyormuşum" gibi güvensiz hissederim. Bir anne olarak ruhsal bir hapishanede yaşadığımı hissediyorsam, böyle bir zamanda çocuk sahibi olmak "çok fazla" gelebilir. Özgürlüğe, kaçmaya, her şeyden uzaklaşmaya ihtiyaç duyarım. Boğulduğumu hissederim. Doğum yapmak için kendimi daha güçlü ve odaklı hissettiğim bir zamanı beklemenin hem kendi açımdan hem de bebek açısından en iyisi olabileceğini düşünürüm. Bunun yanı sıra, içimde vücut bulan ruh fikrini değiştirmiş ya da bu dünyada sadece birkaç aylık bir deneyim yaşamaya ihtiyaç duymuş olabilir. Hayat ona da bir hapishaneden farksız görünmüş olabilir. **İkiz gebeliklerde** (birden fazla yumurta) vücudun bir yumurtayı ya da fetüsü reddettiği durumlar yaşanabilir. Hayatta kalan bebek bunun farkında olur; hayatta kaldığı için suçluluk duyarak diğer bebeğin, **sevginin** arayışını sonsuza kadar sürdürebilir. Bense bir anlamda karnımda bir ölü taşıdığım için kendimi hayattan zevk almaktan ve orgazmlardan alıkoyarım. **İstemli abortus** durumunda, erkeklere karşı büyük bir tepki ve agresiflik hissedebilirim. Kürtajdan sonra kilo alabilirim, ki bu doğması gereken çocuğun kilosuna karşılık gelir.

İçinde bulunduğum durum ne olursa olsun, **kalp ♥** seviyesinde açık kalmayı ve enerjimi bu "olgunlaşmamış" durumu çözmek için seferber etmeyi kabul ediyorum ↓♥; aksi taktirde gelecekteki hamileliklerim karışıklık ve tamamlanmama riskiyle karşı karşıya kalabilir. Bebeğimin **zamanında** doğmasını istiyorsam benimsenmesi gereken temel duygular **sevgi**, sorumluluk ve eşler arasında karşılıklı saygıdır. Kendime iyi bakmayı öğreniyorum. Kendimi olduğum

gibi seveceğime ve bu şekilde mutlu olacağıma söz veriyorum. "Ben" olmanın verdiği özgürlük hissini keşfediyorum. Kendi sorumluluklarımı ve kararlarımı alabilecek güce sahibim. Bir çocuk sahibi olmayı hayatıma gelen bir hediye olarak görüyorum. İçimdeki güç bana hayatın akışında rehberlik edecek.

DOĞUMUM *Ayrıca bkz: DOĞUM YAPMAK*

Annemin karnında geçirdiğim dokuz ay boyunca, sadece bir fetüsken, tüm duyularım uyanıktır ve ben bu süreyi annemin, babamın, etrafımdaki ***insanların*** söylediklerinin farkında olarak geçiririm. Hepsinin, özellikle de yakın ve yoğun bir temas içinde olduğum annemin duygularını ve "**ruh** hallerini" hissederim. Bu süre boyunca duyduklarımı ve hissettiklerimi yorumlayış şeklimin gelecekteki davranışlarımın üzerinde yansıması olacaktır.

Örneğin annem endişeleriyle, korkularıyla ve kendi **doğumuna** dair bilinç dışından gelen acı verici hatıralarla ağrı seviyesini artırmaya katkıda bulunurken, ben hamileliği boyunca "anneme acı çektirdiğim" izlenimine kapılabilirim. Aynı zamanda "annem az kalsın benim yüzünden ölecekti" gibi bir algı yaşayabilirim. Bunun üzerine, hayatım boyunca annemi incittiğim için suçluluk duygusu yaşarım, aynı duyguyu diğer insanlara karşı da hissederim. **İstenmeyen bir bebek** olduğum izlenimine kapılırsam ya da **beni gizlemek istediklerini** hissedersem, hayatımı bir hayalet gibi yaşayabilirim. Büyük bir reddedilme duygusunun içine girerek kendimi çevremden uzaklaştırmaya eğilim gösteririm. Eğer ebeveynimle çok az temasım varsa bunu diğer insanlarla gereğinden fazla yakınlık kurarak, hatta onlara bir "sülük" gibi yapışarak telafi etmek isteyebilirim.

Buna ek olarak, **doğumumun** nasıl gerçekleştiği ya da **doğumu** kolaylaştırmak için hangi araçların kullanıldığı da gündelik hayatımda benimsediğim ve açık bir şekilde **doğumumun nasıl gerçekleştiğine** gönderme yapan davranışları etkiler. Bu durum özellikle büyük değişimler yaşadığım ve olanları kontrol edemediğim zamanlar için geçerlidir. İşte sıklıkla karşılaşılan bazı durumlara örnekler:

Eğer **annemin karnındaki pozisyonum kötüyse, doğumum** çok zor ve acı verici geçmiş demektir. Bu durum daha sonraları beni, kendimi cezalandırmaya devam ederek ve bunun tek mümkün yol olduğunu düşünerek fedakârlıklarla dolu bir yaşam sürmeye iter. Kendimi belli zor durumlardan çıkarmadan önce çok fazla acıya ve hayal kırıklığına katlanmaya eğilim gösteririm.

Eğer **prematüre doğduysam,** çoğu durumda sabırsızlık gösteririm: Bir işi daha başlamadan bitirmek isterim. İçimde tamamlanmayan, eksik bir şeyler olduğu izlenimine kapılırım. Sürekli bu "eksik" şeyin peşinde koşarım. Eğer bir süre **küvezde kaldıysam** aynı derin yalnızlığı çoğu zaman yeniden yaşar, belli durum ya da insanlar karşısında güçsüz olduğum izlenimine kapılırım; bu da kendimi izole etmeme ve çok düşük enerjiye sahip olmama yol açar.

Hayatımın çok erken dönemlerinde ışığa ve gürültüye alışkın olduğum için bugün karanlıktan korkarım. Annemin doğumdan sonra beni terk ettiği ve beni evimden "kovduğu" izlenimine kapıldığım için, yoğun bir reddedilme duygusu yaşayabilirim. Bu yüzden ilerleyen zamanlarda kendimi evde, işte ya da duygusal ilişkilerimde dışlandığım durumların içinde bulurum. İnsanlarla temasım nadirdir ya da hiç yoktur. Eğer belli bir süre annemin sütünden mahrum kaldıysam, bu yoksunluğu yeniden yaşamaktan kaçınmak için kendimi zorlayarak yemek yemeye eğilim gösteririm. Hastaneye beni görmeye gelen insanların şöyle dediğini duyarım: "Hayatta kalmak için ne kadar da sıkı mücadele ediyor!" Bunu duymanın etkisiyle büyürken hayatım için, güzel sebepler için mücadele etmek zorunda olduğum hissine kapılırım. Kendimi bırakmak ya da vazgeçmek benim için ölüm tehlikesiyle aynı anlama gelir. **Küveze hayatta kalmak için yerleştirilirim** ve küvezde aldığım kilolar sayesinde hayatta kalmayı başarırım. Hayatta kalmak adına belli bir kiloyu korumak zorunda olduğum fikri beynimde kayıtlı kaldığı için daha sonraları kilo vermekte zorlanırım.

Tam tersine eğer **doğumum geciktiyse**, ilerleyen zamanlarda dakik olmakta ve işe zamanında dönmekte güçlük çekerim. Kendim hiç aceleci olmadığım için, diğer insanların yapmam gereken şeylerle ilgili beni acele ettirdiğini hissederim. Bazı şeylerin benim bildiğim şekilde yapılmasından hoşlanırım. Yaşadığım gecikmeler yüzünden bana kendimi suçlu hissettirmek isteyen insanlara karşı agresiflik gösterebilirim çünkü gecikmelerimin benim dışımdaki olaylardan kaynaklandığı izleniminde yaşarım. Hareket etmeden önce uzun uzadıya düşünür, karar vermekte zorlanırım. Aynı zamanda kendimi yanında rahat hissettiğim insanlara sıkı sıkı tutunmak isterim. Belki de annem benim için endişelendiği ve içinde hissetmekten çok mutlu olduğu için beni karnında daha uzun zaman tutmak istemiştir. Yoksa onunla hep bir arada, baş başa olmak isteyen ben miydim?

Bütün bunlara bağlı olarak, **çok erken** ya da **çok geç doğmak** zamanla ilgili çatışmalı durumlar yaşamama sebebiyet verir. İşlerimi düzgün yapmak için zamanı doğru kullanmayı ve kendime zaman ayırmayı kabul ediyorum ↓♥. Gelecekte ya da geçmişte yaşamak yerine, anı yaşamayı öğreniyorum.

Suni sancı verilerek gerçekleştirilen doğum muhtemelen bu dünyaya gelmeye hazır olmadığımın; bana hayatım boyunca eşlik edecek çok sayıda hayal kırıklığı yaşayabileceğimin göstergesidir. Etrafımdaki insanlara karşı güvensizlik geliştirebilirim. **Suni sancı** ya da **sezaryen** annesinin korkularını hissettiği veya kendisi korktuğu için dünyaya gelmeye hazır olmayan çocuğu hayal kırıklığına ya da öfkeli bir tepkiye sürükler. Sezaryen kesiği zorlayıcıdır: Bebek annesinin karnından hoyratça çıkarılır, bebek için çok hızlı olan bu çıkışın hayal kırıklığı ve öfke ile sonuçlanacağı açıktır. Sezaryenle doğan bebeklerin ilk aylarında neden çok ağladıklarının cevabı da buradadır. Bazen doğumun ne zaman gerçekleşeceğine doktorlar karar verir. Bu, gündelik hayatta "benim adıma karar vermesi için başkalarına ihtiyaç duymak" şeklinde

tercüme edilebilir. Ya da tam tersi bir tepki verebilir ve kimsenin benim adıma karar vermesine tahammül gösteremeyebilirim çünkü "kaderimi kimsenin eline bırakmak" istemem. Sadece benim fikrimin dikkate alınmasını isterim çünkü bilinç dışı bir yerden, **doğum** esnasında dünyaya ne zaman gelmeye hazır olduğumla ilgili bana danışılmadığını hatırlarım.

Eğer annem beni dünyaya getirmek için **anesteziye** ihtiyaç duyduysa, her an uyuyakalmaya eğilim gösterebilirim. Gerçeği "**anestezi** uygulayarak uyuştururum", olayları açık bir şekilde algılayamam ve olayları sahip olduğum korkuları baz alarak kendime has şekilde yorumlarım. Bu, tıpkı uyuşturucu gibi, bir kaçış şeklidir: Kendimi uyuşturarak, "dondurarak" duygularımla ve korkularımla bağlantıya geçmekten kaçarım. İnsanlarla tensel temas kurmakta zorluk çektiğim için cilt hastalıklarına yakalanabilirim. Bir yerimin ağrımasından dikkat çekici şekilde korkabilirim, işte dikkatsiz ve dalgın olmaya eğilim gösterebilirim, daha çok zaman ve enerji isteyen görevleri yerine getirmeyi kabul etmekte ↓♥ zorluk yaşayabilirim.

Eğer kendimi **göbek kordonu boynuma dolanmış** halde bulduysam, insanlar ya da olaylar tarafından "boğulduğumu" hissederim. Boğazım daha kırılgan bir hal alır; kendimi ifade etmekte, basit ve olumlu iletişimler kurmakta zorluk yaşarım. Kendimi çoğu zaman "birileri boğazıma yapışmış" gibi hissederim. Bu, annenin bebeğin doğumuyla ilgili hissettiği umutsuzluğun göstergesi olabilir. Anne bu bebeğin mümkün olan en iyi koşullarda doğup doğmayacağı konusunda endişelenmiş, "gerçekten bu dünyaya gelmeli mi? diye düşünmüş, bebeği bırakmak istememiş olabilir.[6] Eğer **göbek kordonu boynuna dolanan bir bebek** olarak doğduysam ileride kravat, fular ya da mücevher takmak zorunda olduğum durumlarda rahatsızlık hissedebilirim çünkü bu bana bilinç dışı bir yerden doğum anında ölüme ne kadar yaklaştığımı hatırlatır. "Havamı çaldıklarını" düşündüğüm için insanlarla duygusal ve fiziksel yakınlık kurmakta güçlük yaşarım. Evliliği "boynuma bağlanan bir halat" olarak görürüm ve bu müesseseye sıcak bakmam.

Eğer **bebek sezaryenle alındıysa**, iki muhtemel senaryo vardır: Bebek gelmeye karar vermiş ama içeride sıkışmıştır. İkinci olasılık ise şudur: Bebek dünyaya gelmeye hazır değilken sezaryen gerçekleşmiştir. Bu durumlarda, projelerimi tamamlama aşamasına getirmekte zorluk yaşarım; uzun ya da sürekli çaba göstermek benim için pek de kolay değildir. Cesaretim çok çabuk kırılır. Kendimi güçsüz hissettiğim için, diğer insanların bazı işleri benim yerime yapmasını tercih ederim. Hayatın ya da insanların bana adaletsiz davrandığını ya da bir işi yerine getirmek için gösterdiğim çabanın karşılığını adil bir şekilde

6 Patrick Drouot eserlerinden birinde doğum esnasında **göbek kordonu** boynuna dolanan kişilerin yüzde altmışından fazlasının, düzenlenen regresyon (geçmiş yaşam terapisi) esnasında, asıldıklarını söylediklerini ortaya koymuştur.

almadığımı hissederim. "Sezar'ın hakkını Sezar'a vermek gerek!" Sezaryenle doğum yapmak bir anne olarak beni bebeğimi doğal yollarla dünyaya getirmekten alıkoyar. Hayatımda suiistimale uğradığımı hissettiğim bir durum yaşamış olabilirim. Bu durumun fiilen gerçekleşmesi ya da gerçekleşme ihtimaliyle bana korkunç bir korku yaşatması herhangi bir fark yaratmaz. Önemli olan bana duygusal olarak kendimi nasıl hissettirdiğidir. Bu acı verici olayı hatırlamaktan kaçma isteğiyle, sezaryenin çocuğumu dünyaya getirmenin en kolay aracı olduğuna karar veririm. Eğer bu çocuk bensem tereddüt ve korkuların damgasını vurduğu bir tavır geliştirebilir, hayata dâhil olmakta zorluk yaşayabilirim. Hata yapmaktan korktuğum için kararlarıma güvenmem. Doğum anında annemle tensel temas kurmadığım için, hayatımın ilerleyen dönemlerinde cinsellikte tensel temas kurmakta da zorluk yaşarım.

Ters doğumla dünyaya geldiysem, etrafımdaki insanların acı çekmesine sebep olduğum izlenimine kapılarak suçluluk hissederim. Kendimi çok tutarım ve bırakmakta zorluk çekerim. İnsanlara kolay kolay güvenemem. Bu yüzden büyük bir içsel gerginlik yaşarım. Yaşadığım her şey çok zordur ve bu zorluk bana sonsuza kadar sürecekmiş gibi gelir. Kendimi hayatın içinde yerleşik hissetmem. Bu dünyanın gerisinde kaldığımı, istenmediğimi veya ebeveynimin istek ve beklentilerini karşılayamadığımı hissederim. Hareketlerimin ve projelerimin sınırlandırıldığı hissine kapılırım. İnsanlar ve hayat şartları el ele verip beni atmak istediğim yeni adımlardan vazgeçirmeye çalışıyor gibidir.

Doğumumda bebeklerin daha kolay ve çabuk çıkarılması gereken durumlarda başvurulan **doğum kaşığı** kullanıldıysa, baş ve kafatası ağrıları çekebilir; hayatın içinde çok sayıda zorlukla karşılaştığım izlenimine kapılabilirim, özellikle de bir projeye ya da yeni bir ilişkiye başlarken! Yeni projemi gerçekleştirmek ya da yeni ilişkimi yaşayabilmek için karşıma çıkan koşullara "kafa tutmak" zorunda olduğumu hissederim. Omuzlarıma çok büyük bir baskı yerleştiririm ve gereksiz yere artırılmış sorumluluklardan garip bir haz alırım. "Başka şansım olmadığı" izlenimine kapılarak bazı şeyleri yapmaya "zorlandığımı" hissederim. Bir şey yapmadan önce son ana kadar beklemeye eğilim gösteririm. Çoğu zaman dışarıdan yardıma ihtiyaç duyduğum acil durumlar yaşarım, tıpkı **doğumumda** olduğu gibi! Bu yardım olmazsa, ölürüm. Bununla birlikte eğer bir bebek olarak annemden, annemin karnından ayrılmak istemediysem, dışarıdan gelen yardımı annemle temasımı koparttığı için olumsuz olarak algılarım.

Ebeveynime **doğum** anımın detaylarını sorabilirim. Bu anlarda yaşadığım zorlukların farkında olmak sonrasında bundan kaynaklanan ve beni mutsuz eden davranışları anlamama ve değiştirmeme yardımcı olacaktır.

Eğer **ikizim** varsa, ebeveynimin tek seferde neden iki çocuk sahibi olacak kadar aceleci davrandığını merak edebilirim. Çocuklarını kaybetmekten korkmuş ve kendilerini güvende hissetmek için bilinç dışı bir yerden ikinci çocuğu

yapmış olabilirler mi? Sebep ne olursa olsun, onlara beni dünyaya getirdikleri için teşekkür ederim...

DOĞUŞTAN GELEN SAKATLIKLAR

Sakatlık bir işlevde meydana gelen zayıflık, eksiklik, değişiklik ya da kayıptır.

Doğuştan sakatlığı olan bir insanın hayatta karşılaştığı ciddi zorluklar vardır. Bu noktada sakatlığın vücudun hangi kısmını etkilediğini incelemek faydalı olacaktır. Bu inceleme bana yaşadığım özel zorlukla ilgili işaret verecektir. Bu **sakatlık** ebeveynimin ben daha bir fetüsken deneyimlediği ya da büyük büyük büyük ebeveynimin katlanmak durumunda kaldığı çözüme ulaşmayan çatışmalardan kaynaklanabilir; onlara entegre olmak ve buna bağlı hayat dersini öğrenmek için aynı durumu ben de yeniden yaşıyor olabilirim. Kendimi yaşamsal yapıların çok katı olduğu kişisel ya da ailesel bir durumun içinde bulurum; bunun sebebi çoğu zaman kendimi sadık kalmaya zorladığım sosyal baskıdır. Diğer insanların bakışları ve eleştirileri beni korkutur.

Farklı olmaya hakkım olduğunu kabul ediyorum ↓♥. Önemli olan **kalbimin** ♥ yolunu takip etmek.

DOLAMA

Dolama el parmağında ya da nadiren ayak parmağında meydana gelen akut iltihaptır.

Eğer **dolama el parmaklarımdaysa** bu, günlük hayatın detaylarından geçmekte zorluk yaşadığım anlamına gelir. **Ayak parmakları** ise geleceğe dair detayları kapsar. Kendimi pasif, kayıtsız ve melankolik hissederim; dışa vurulmaya ihtiyaç duyan hareket enerjisi el veya ayak parmaklarımdan çıkar. "Diğer insanlara doğru adım atmak mı istiyorum?" Bu konuda bir eksiklik yaşadığıma hiç şüphe yoktur. Bastırılmış bütün bu zararlı duygu ve düşünceleri içimden çıkarmaya, diğer insanlara yaklaşmaya ve paylaşımda bulunmaya ihtiyaç duyarım. Kendimi içimdeki hapishaneden kurtarmak isterim. Bunların yanı sıra, beni içten içe yiyip bitiren bir sır da saklıyor olabilirim. Gülmenin ve eğlenmenin artık hayatımda yerinin kalmadığını hissederim. İç benliğimle temas halinde olmadığım için, sırtımı diğer insanlara yaslarım. Hayatımı yönetemediğimi hissederim. Sınırlarımı tanımadığım için, mahremiyet alanımın ihlal edilmesine izin veririm.

Şu andan itibaren topraklarımın sınırlarını belirlemeyi kabul ediyorum ↓♥. Gücümle bağlantıya geçiyorum. İçimdeki hapishanenin parmaklıklarını kaldırıyorum. Artık hayatımı istediğim gibi yaratmakta özgürüm.

DOWN SENDROMU *Bkz: MONGOLİZM*

DUDAK

Dudaklar sayesinde **zihnin açıklığını ya da kapalılığını**; neyi söylemek istediğimi ya da istemediğimi anlayabilirim. Dudakların çatlamasından ya da kuruluğundan gerginliği, endişeleri, üzüntüleri veya korkuları algılayabilirim. Eğer hayata dair keyfim ve neşem yerindeyse, **sevgiyi kalbimde** ♥ hissedebiliyorsam dudaklarım dolgunlaşabilir; eğer isteklerime ve hayatın verdiği keyfe karşı daha sert ve daha kapalı bir tutum içindeysem dudaklarım incelebilir. Kadınlarda **vajinanın dudakları** benzer durumları yansıtır ancak vajina dudaklarıyla bağlantılı hastalık veya rahatsızlıklar daha çok cinselliğin ve dişiliğin ifadesi ile ilgilidir.

Alt dudaklar mantıklı, maskülen tarafımı; üst dudaklar ise alıcı, duygusal, feminen tarafımı temsil eder. Dudaklarımın durumu ve formu kendimi diğer insanlara kolay açıp açmadığımı, endişelerimin farkında olmadan beni tüketip tüketmediğini gösterir. Diğer insanların fikirlerini sorguladığım ve yargıladığım için mi "**dudaklarımı** büzüyorum"? Ya da kendi yargılarıma ve sağ duyuma güvenmediğim için mi "**dudaklarımı** ısırıyorum"? Cinsellikle ve hayatımda cinselliğe verdiğim yerle ilgili içsel bir çatışma yaşıyor olabilirim. Belli bir gücü kötüye mi kullanıyorum? Kendimi memnun etmekte güçlük çekersem, **dudaklarım** bu duygudan etkilenir. Eğer istemediğim bir öpücüğe maruz kalırsam, bir nefes testinden geçmek zorunda kalırsam, bana yakın olan birinin ihanetine uğradığımı hissedersem **dudaklarım** tepki verir. Bu durumda, otorite konumundaki kişinin gücünü kötüye kullandığı izlenimine kapılırım.

Hoşnutsuzluk yaşadığımda olumsuz duygularımı ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥ (aksi taktirde **dudaklarım** şişer) ama aynı zamanda iltifat, şefkat, minnettarlık gibi olumlu duyguları da ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥ çünkü **dudaklarım** sayesinde sevdiğim insanları öpebiliyor ve onlara sevgimi gösterebiliyorum. Kendimi güvende hissediyorum; gerçekte kim olduğumu söylemeye ve göstermeye cesaret ediyorum.

DUDAK — KURULUK, ÇATLAKLIK

Büyük bir yorgunluk yaşadığımda, kendimi yalnız ve endişeli hissettiğimde ya da söylediğim bazı sözler için pişmanlık duyduğumda **dudaklarım kurur**. Yaşam sevincim kaybolur, diğer insanlarla olan paylaşımlarımdan çok az keyif alırım. Artık duygularımı başkalarıyla ya da hayatımı birlikte geçirdiğim insanla paylaşamam.

Eğer **dudaklarımdaki kuruluk kanayacak raddeye gelirse** bu, yaşam sevincimle ilgili hissettiğim kaybın çok daha büyük olduğunu gösterir. Eğer **dudaklarım çatlarsa**, içime yerleşmesine izin verdiğim "ikiye bölünmüşlüğün" ne anlama geldiğini sorgulamam gerekir. Bu bölünme gerçek ile hayal dünyam arasında var olan uçurumu simgeliyor olabilir. İncinmekten korktuğum için bana ait olan kalenin içinde kalmak isterim. **Dudak çatlaması** anne babası

ayrıldığı için şefkate ihtiyaç duyan çocuklarda görülebilir. Olumsuz duygularımdan, hayatımı kontrol eden "hayaletlerden" kaçmama yardımcı olması için kendime bir hayal dünyası yaratırım. Etrafıma ödün veririm ve fazla ***ılımlı*** bir tavır takınırım ama sonunda buna dayanamayacak hale gelirim.

Gerçekle ve etrafımdaki insanlarla temas halinde kalmayı kabul ediyorum ↓♥. Diğer insanlarla iletişimimi artırmak ve "hayatı **sevgiyle** kucaklamak" için kendime izin veriyorum. Geçmişte veya gelecekte yaşamak yerine, anın tadını çıkarmayı öğreniyorum. Kendimle ve diğer insanlarla tatlılıkla temas kurduğumda, gerçeklik dışında yaşamaya ihtiyacım kalmayacak. Zamanında ikiye bölünen şeyi birleştirdiğimde **dudaklarım** tekrar "yaşama dönecek" ve eski mükemmel haline kavuşacak.

DUPUYTREN HASTALIĞI *Bkz: ELLER — DUPUYTREN HASTALIĞI*

DUVARLAR

Vücuttaki ya da (mesane, kalın bağırsak, safra kesesi, ince bağırsak, mide gibi) içi boş bir organdaki bir kaviteyi çevreleyen (sınırlandıran) kısımdır.

Eğer bu **duvarlardan** birinde bir rahatsızlık meydana gelirse, kendime hayatımdaki hangi durumla ilgili kırılgan hissettiğimi sormam gerekir. Bazı şeyleri değiştirmeye gücüm olmadığını düşünürüm. Benim seçimim dışındaki bir rolün ya da bir durumun içinde kısılıp kaldığımı hissederim. Sözlerim ağzımdan istediğim şekilde çıkmaz; kendimi hayatımın "**kralı**", efendisi gibi hissedemem. Öz saygı eksikliğim ve beni paralize eden şüphelerim başkalarına boğun eğerek yaşamama sebep olur. Kendimi diğer insanlardan ayrı, farklı ve kopuk hissederim. Sınırlarımı belirlemekte ve insanların ihtiyaçlarıma saygı duymasını sağlamakta güçlük çekerim. Yaşadığım şeyle ilgili daha fazla bilgi sahibi olmak için etkilenen organ üzerinde okuma yapmak önemlidir.

İhtiyaç ve duygularımla yeniden bağlantıya geçmeyi kabul ediyorum ↓♥. İhtiyaçlarımı ve duygularımı kendime ve diğer insanlara saygı duyarak güven içinde ifade ediyorum. Harekete geçiyorum ve hayatımın dizginlerini yeniden ellerime alıyorum!

DUYGUSALLIK

Duygusallık ya da **aşırı duygusallık** tüm duygularımı çok yoğun bir şekilde yaşadığım anlamına gelir. En küçük şey bile beni allak bullak etmeye yetebilir. Bu durumdayken kendimi paralize olmuş gibi hissederim, görüş alanım bulanıklaşır, hatta dengemi bile kaybedebilirim. **Güvensizlik**, **korku** ve **endişe** yaşarım; zihnim aşırı aktif hale gelir ve her şeyi dramatize etmeye eğilim gösteririm. Korku beni felç ettiği için harekete geçmekte zorlanırım, görevlerimle daha az ilgilenirim, çok az yeni projeyi hayata geçirebilirim. Fiziksel ve duygusal olarak

kırılgan bir hal alırım. Ardından refleks olarak kendimi dünyadan kopartırım; bu benim kendimi koruma yöntemimdir. **Aşırı duygusallıkla** bağlantılı olan fiziksel belirtiler şöyledir: **kalp** ♥ atışlarının hızlanması, boğaz sıkışması, sindirim güçlüğü (mide ülseri geliştirme raddesine kadar ilerleyebilir), kabızlık, ishal ve kas sertliği. Bilinmezlik beni korkuttuğu için, bu endişeyi azaltmak için çeşitli alışkanlıklar geliştirmeye eğilim gösteririm. Bu ajitasyon neden kaynaklanıyor? Duygusal bir travma, tekrar eden çatışmalar, güvensizliğe dayalı olağan yaşam şekli (duygusal ya da materyal) bu ajitasyonun kaynağı olabilir.

Özümle temasta kalmaya devam etmeyi ve **duygusallığımı** diğer insanlarla aramdaki iletişim yöntemi olarak görmeyi kabul ediyorum ↓♥. Meditasyon, rahatlama teknikleri ya da sakinlememe, buraya ve şu ana dönmeme yardımcı olacak diğer teknikler iç benliğimle yeniden temasa geçmeme ve duygularımı dengelememe fayda sağlayabilir. Bu şekilde, gerçek ihtiyaçlarımı yeniden keşfediyor ve kendime güvenmeyi öğreniyorum. Çünkü başıma gelen her şeyin gelişimim için faydalı olduğunu biliyorum.

DÜŞÜK *Bkz: DOĞUM — DÜŞÜK*

DÜŞÜK TANSİYON *Bkz: TANSİYON — HİPOTANSİYON*

E

EDİNSEL BAĞIŞIKLIK EKSİKLİĞİ SENDROMU *Bkz: AIDS*

EGOSANTRİZM

Egosantrik bir insansam, etrafımdaki her şeyi kendimle ilişkilendirmeye eğilim gösteririm. Kendimi dünyanın merkezi gibi görürüm. Egoist bir insanın aksine diğer insanları düşünüp onlara yardımcı olabilirim, tabii kendi çıkarlarıma uyduğu sürece. Boğun eğmek zorunda kalmaktan kaçınmak adına iç güvensizliğimi dengelemem gerektiği için hayatımı bu şekilde yaşarım.

Hayatta benim dışında insanların da olduğunun **farkına varmayı** kabul ediyorum ↓♥. Hayattaki yerime sahip çıkarken, diğer insanların bakış açılarını da göz önünde bulundurabilirim. Kendimi hassasiyetime açıyorum. Sadece kendimi ve kendi sorunlarımı düşünmeyi bırakıyor; arkadaşlığa, paylaşıma ve **sevgiye** açık kalıyorum: Veriyorum ve alıyorum.

EGZAMA *Bkz: CİLT — EGZAMA*

EKİMOZ *Bkz: CİLT — MORLUKLAR*

EKLAMPSİ *Bkz: GEBELİK — EKLAMPSİ*

EKLEM BAĞLARI (BAĞ DOKULAR) *Bkz: EKLEMLER — BURKULMALAR*

EKLEM SIVISININ AZALMASI *Bkz: BURSİT*

EKLEMLER (GENEL) *Ayrıca bkz: ARTRİT — ARTROZ*

Eklem bir ya da birden fazla kemiğin, hareketlerin insan vücudunun anatomisine uyum sağlayacağı şekilde[1] birbirine bağlandığı yerdir.

1 Kafatası kemiklerini bağlayan eklemler "hareketsiz eklemler" olarak kabul edilir.

Eklemler hareketlere zarafet ve akıcılık sağlayarak **kolaylığı, hareketliliği, uyum yeteneğini** ve **esnekliği** temsil eder. Tüm bu basit nitelikler kusursuz durumda olan bir **eklem** sayesinde mümkün olur. Bunun yanı sıra, bir **eklemin** kendi sınırları da vardır. Kemikler varoluşumun en "yoğun" ve en temel enerji formunu temsil ettiğinden, **eklem sorunları** insan vücudunun fizyolojik bileşenleriyle ilgilidir (dokular, kan vs.). Dolayısıyla bir **eklem rahatsızlığı direnci, *kendini tutma halini***; düşünce, hareket ve bastırılmış duyguların ifadesindeki sertliği işaret eder. Eğer hayatın içinde ilerlemekten korkarsam, eklemlerimde **iltihap** meydana gelir: Hareket edemez hale gelirim, yön değiştirmekte zorluk çekerim, duygusal olarak bağlantılarımın olmadığını göstermeye çalışırım, içimden geldiği gibi davranamam, kendimi hayata bırakmakta tereddüt ederim ya da hayata güvenmeyi reddederim. Bunun bir sonucu olarak da hayal kırıklıklarımla iletişim kurmayı reddetmemden kaynaklanan bir öfke ortaya çıkar. Hareket ederken acı veya zorluk çektiğimde vücudum bana şunu söylemeye çalışır: "Kendini ifade ediş şeklinde seni kısıtlayan bir şeyler var ve sen bunu anlamak (ya da anlamayı kabul etmek ↓♥.) istemiyorsun." Hayatımın bir yönü ile ilgili kendimi sıkışmış, bir odaya ***kilitli kalmış*** gibi hissederim. Açık olmakta, fikirlerimi net bir şekilde görmekte ve ifade etmekte güçlük çekerim. Kendimi çok az seçeneği olan ve hor görülen "işe yaramaz bir serseri" gibi hissederim. **Eklem ağrıları (artralji)** uzun zamandır katlandığım bazı duygu ve şoklara sayıları giderek arttığı için artık tahammül edemediğimi gösterir. Bu **ağrılar** kabuğuma çekildiğimin, kendime ve diğer insanlara karşı esneklik veya uyum sergileyemediğimin işaretidir. **Eklemlerdeki sertlik** düşünce şeklimde ne kadar sert (katı) ve tahammülsüz olabildiğimi gösterir. Bu durumda hayatı daha olumlu görebilmek için at gözlüklerimi gözümden çıkarmam benim yararıma olacaktır. En büyük otorite olması gereken iç sesimi dinlemek yerine, hayatımı dış yapı ve otoritelere fazla önem vererek yaşarım. Tüm dünyanın yükünü omuzlarımda taşıdığım izlenimine kapılırım. **Eklemlerde çıtlama** meydana gelmesi kimse bir serzenişte bulunmadığı halde, bazı şeyleri söylediğim ya da yaptığım için kendime kızdığım anlamına gelir. Eğer bir **eklemde dejenerasyon oluşursa** reddettiğim varoluştan kendimi tamamen kopartarak yönümü kafamın içine, mantıklı tarafıma çeviririm. Sertliğimin nedenini keşfetmek için vücudumun etkilenen kısmına bakarak, **anlamam gereken bir şey olduğunu kabul etme ↓♥** sürecini başlatabilirim. Örneğin ağrılı **bilek, dirsek, omuz** ve **eller** yaptığım bir harekete ya da çalışmaya son vermem gerektiğini gösterir. Kendimden ya da yapmakta olduğum şeyi yapmaktan yorulduğumda, çaresizce kendi içime kıvrılmak isterim **(dirsekler)**; bundan daha fazla sorumlu olmak istemem **(omuzlar). Kalçalar, dizler** ve **ayaklar** (alt uzuvlar) artık hayatı getirdiği zorluklarla birlikte sürdürmek istemediğimi ifade eder. Unutmamak gerekir ki dikkati tek bir noktaya odaklamak (örneğin bilinç dışı bir yerden enerjiyi ya da duyguyu tek bir **ekleme** uygulamak) bu enerjinin kristalize olmasına ve **eklemin** hareketsizleşmesine neden olur. Bu durumda, bu hastalığın **farkındalığıyla**

bütünleşebilmek ve hastalığı özgür bırakabilmek için **kalpten** ♥ gelen kabul ↓♥ süreci büyük önem taşır. **Eklem** iki kemiğin karşılaştığı yerdir. Dolayısıyla **eklemlerle** ilgili bir rahatsızlık ya da hastalık kendime, diğer insanlara ya da bir duruma karşı esnek olamadığımın göstergesidir. Vücudumun etkilenen tarafına bakarak, hayatımın hangi yönünde daha esnek olabileceğimi bulabilirim. Sorun **parmak eklemlerimde** mi, **el bileklerimde** mi yoksa **ayak bileklerimde** mi? Birikmiş duygu ve şoklar birdenbire tahammül edilemez hale gelir ve bana kendi içime çekildiğimi gösterir. Acı verici, takıntılı düşünceler vücudumdaki spesifik noktaya odaklanır ve burada belirginleşir.

Kendimi dinlemeyi kabul ederek ↓♥, gerçek gücümü geri çağırıyorum ve içimdeki tüm güzelliklerin farkına varıyorum. Akıcı ve uyumlu bir şekilde ilerleyebilir, kendimi geliştirebilir ve hayatımda gerekli değişiklikleri yapabilirim.

EKLEMLER — BURKULMALAR

Burkulma eklemlerimden birinin bağ dokularında hasar meydana gelmesine neden olur.

Eklemler, esnekliği ve hayatımdaki farklı olaylara uyum sağlama kapasitemi temsil eder. **El ve ayak bilekleri** enerjinin kendini fiziksel olarak açığa çıkarmadan önceki ifadesidir. Bu eklemlerdeki **burkulma** benden istenen şeyi yapmak istemediğim için frene bastığımı gösterir. Gittiğim yönle (**ayak bileği**), bu süreçte yaptıklarımla (**el bileği**) veya yeni bir durumda yapabileceklerimle ilgili bir **güvensizlik** yaşarım ya da bir **direnç** ortaya koyarım. Pes etmemek için her şeyi yapmaya hazır olduğumu düşünürüm ama baskı çok yüksek bir seviyeye ulaştığında **bağ dokularım** bu zorluğu göğüsler ve yırtılma noktasına kadar gelebilir. Direnç gösterdiğim için suçluluk hissederim ve kendimi cezalandırmak isterim. Daha fazla tahammül edemeyeceğim zihinsel bir gerginlik yaşarım. Vazgeçmeye yaklaştığımı hissederim. **Burkulmanın** ciddiyeti direncin, inadın, öfkenin, suçluluk duygusunun ya da zihinsel gerginliğin derecesine bağlı olarak değişebilir. Bağ dokularının zorlanmasıyla **eziklerle** sınırlı kalabilir ya da **daha ciddi seyrederek** bağ dokularının **kopmasına** ya da **yırtılmasına** sebep olabilir. Eğer durum buysa, bir insanla ya da bir durumla kopma raddesine gelmiş olabilirim. Birileri bir şeyleri benden "koparmak" ister ama ben bırakmamak için direnirim. Bu olay gerçekleştiğinde ne yaptığımın ve nasıl hissettiğimin **farkında olarak** kendime şu soruyu sorabilirim: "Vazgeçmenin benim için daha iyi sonuçlar doğuracağı bir şeyi gerçekleştirme aşamasında mıyım? Bana gerginlik veya gerçek bir endişe yaşatan şey olaylarla başa çıkış şeklim mi? Sağlam olmayan ve zihinsel açıdan rahatsız edici bir temelin üzerinde mi duruyorum? Bir durumla ya da bir kişiyle ilgili hatalarımı itiraf etmekten kaçıyor muyum? Sağlam temellere mi yoksa korkularıma mı yaslanıyorum? Adaleti çarpıtmış olabilir miyim? Bütünlüğümün "**burkulan**" bir tarafı mı var?"

Kendimi iyi hissetmek ve yolumda özgürce ilerleyebilmek için hayatıma yeni bir yön vermeyi ya da gerekli değişiklikleri yapmayı kabul ediyorum ↓♥. Bana bazı değişiklikler yapmam gerektiğini gösteren bu **burkulmanın** varlığını kabul ediyorum ↓♥. Bunu kabul ettiğimde ↓♥, iyileşme sürecim daha hızlı ve eksiksiz olacak. Ama bu süreçte yürüyemediğim ya da çok az yürüyebildiğim için kendimi küçük görürsem, "değersiz" ve faydasız hissedersem, iyileşmem çok daha uzun zaman alacak. Bu yüzden bu durumu (**burkulmayı** ve altında yatan sebepleri) olumlu ve yapıcı bir şekilde ele almak benim yararıma olacak.

EKŞİME *Bkz: MİDE — MİDE YANMASI*

EKTROPİYON *Bkz: GÖZ KAPAKLARI (GENEL)*

EKZOFTALMİ *Bkz: GÖZ HASTALIKLARI*

EL BİLEKLERİ *Ayrıca bkz: EKLEMLER*

Bilekler ellerimdeki hareketliliği ve esnekliği sağlayan eklemlerdir. Elleri ön kollara bağlarlar ve bir hareketi gerçekleştirmek için ellerin devinimini başlatırlar.

El bileklerim hareket idaremi ortaya koyar. Eğer akıcı bir şekilde hareket eder ve ilerlersem, **el bileklerim** güçlü ve sağlıklı olur. Dolayısıyla **el bileklerindeki** sertlik hayatın bana sunduklarını uyum içinde anlama ya da seçme becerimin önünde engel teşkil eder. Bu da gerçekleştirmem gereken hareketlerle ilgili bir tıkanıklık ya da inkâr söz konusu olduğunu gösterir. Beceri gerektiren herhangi bir aktivite bundan etkilenir. Belli hareketleri, dolayısıyla belli aktiviteleri yerine getirmekte "zorlanmak" bana ne fayda sağlar? Hissettiğim baskı o kadar büyüktür ki hangi yöne gitmem gerektiğini bilemez hale gelirim. Büyük bir kararsızlığın içine düşerim. Belli durumlarla ilgili sorumluluklarımı reddetmek isterim, hareketlerimin önemini anlamak ya da kabul etmek ↓♥ istemem. **El bileklerinde ağrı** yapılması gereken ama kendimi geri çektiğim için gerçekleşmeyen bir şeyle ilgili bastırılmış enerjiyi temsil edebilir. Bu, geçmişte yaşadığım, ağırlığını hâlâ üzerimde hissettiğim ve varlığını reddetmek istediğim bir durum ilgili de olabilir. **El bileğinin kırılması** ya da **burkulması** hayata dair derin bir ifade çatışmasını işaret eder. **El bileğindeki kırık** bana sorumluluklarımdan kurtulmak için bahane uydurmayı bırakmamı söyler. Kendi sertliğimle ilgili başkalarını suçlamaktan vazgeçmem gerekir. **El bileğimde meydana gelen bir rahatsızlık** bana bazı şeylerden ne kadar çabuk etkilenebildiğimi gösterir. Yeni yönlere, yeni çözümlere ya da daha basit şekliyle kendi yaratıcılığıma direnç gösterebilirim. Bir durumun ya da ilişkinin

içinde ***zincirlendiğimi***, kelepçelendiğimi hissederim. Bir şeyler söylemek isterim ama bunun da engellendiğini hissederim. Sonunda durma noktasına gelir ve ellerimi hareket ettirememeye başlarım.

Bu enerjileri **sevgiyle** ve güvenle serbest bırakmam gerektiğinin farkına varabilmek için bu ağrılar üzerine düşünmeyi kabul ediyorum ↓♥. Çünkü bu enerjilerin özgürce akması yapıcı şekilde hareket edebilmemi sağlayacak. Kendime güveniyorum, kararlıyım, her bir durumu tek tek değerlendirebilmek için zihnimi açıyorum. **Sevgi** seviyesinde kalıyorum, yaptığım her şey gelişimimle uyum içinde. Hayatın bana sunduğu bütün fırsatları kabul ediyorum ↓♥.

EL BİLEKLERİ — KARPAL TÜNEL SENDROMU

Karpal tünel sendromu parmaklarda uyuşukluk, karıncalanma ve bazen ağrı ile karakterizedir. Genelde hamilelik ya da menopoz dönemindeki kadınları etkiler. Gece ya da sabah uyandığımda ortaya çıkar.

Karpal tünel sendromu bir kadın olarak dişi tarafımla yeterli bütünlüğü sağlayamadığım büyük hormonal değişimler esnasında; genelde hayatımda ikinci plana atıldığımı ya da doğru yerde olmadığımı hissettiğim bir dönemde açığa çıkar. Eskiden hem kendi hayatıma hem bana yakın olan insanların hayatına (aile içinde, iş ortamında, sosyal bir aktivitede) denge getiren bir sütun gibi hissederken; şimdi bütün ilginin başka birinin üzerine odaklandığını fark ederim. İnsanların beni yeniden fark etmesi için yeni yollar bulmaya çalışırken omuzlarıma fazladan yük alırım. İster kadın, ister **erkek** olayım; otoritemi nasıl kullanacağımı bilemem: Kendimi bırakmaya ihtiyaç duyarım ama kontrolü ve dizginleri başkasının eline teslim etmeyi reddettiğim için bunu yapamam. Emir verme isteğine eğilim gösteririm. Kendimi partnerimden uzak hissederim; zaten var olmayan cinselliğimizle bağlantımı iyiden iyiye koparırım. Önümde çok az çözüm yolu olduğunu fark ederim: Önümdeki "tünel çok dardır". Hayattan baskı gördüğümü, sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissederim ve karar verebilmek benim için çok daha zor bir hal alır. Peşinden gitmek zorunda olduğumu düşündüğüm yapılar bana kendimi kısıtlanmış hissettirir.

Yeni olayları ve değişimleri hayatıma kabul ediyorum ↓♥. Hayatıma giren her olayın ya da zorluğun ortak bir amacı var: Bana yeni güç ve nitelikler kazandırmak, potansiyelimi fark etmemi sağlamak. Bu yolu fiziksel ve psikolojik değişimlerimle, kim olduğumla yüzleşerek tek başıma alabilmem çok önemli. Risk almayı ve bana büyük bir kişisel tatmin sağlayacak farklı fırsatları keşfetmeyi kabul ediyorum ↓♥. Bu şekilde korkularımın üstesinden gelebileceğim. Bütünlüğümdeki "ben"e entegre olmayı seçiyorum, zincirlerimden kurtuluyorum ve kendime yeniden doğuyorum.

ELLER (GENEL)

Eller alma, verme veya kabul etme ↓♥ kapasitemi temsil eder. Eylemin icrasını ve uygulamaya geçişini simgeler. **Ellerim** evrene kendimi samimiyetle ifade etmeme olanak tanır. **Dokunmanın** gücü öyle büyüktür ki **ellerim** zarar gördüğünde kendimi çaresiz hissederim. Ellerim komut verebilmemi, aynı zamanda diğer insanlarla paylaşımda bulunabilmemi sağlar. Tıpkı parmak izlerim gibi ellerimin karakteri de eşsizdir; ellerim geçmişimi, şimdiki anımı ve geleceğimi temsil eder. **Sol elim** kalbin ♥; **sağ elim** ise iradenin, gücün, eylemin ve ifadenin temsilcisidir. Günlük yaşantımdaki durumları ellerimle tutarım; ellerimin durumu gerçekliğimi hangi noktaya kadar kavradığımı, sevgiyi ve nefreti (yumruk formunda) ne şekilde ifade ettiğimi, olayları ya da insanları nasıl **ele aldığımı** gösterir. Diğerleriyle, özellikle de iş dolayısıyla görüştüğüm insanlarla olan temaslarımın kalitesi **ellerimde** yansıma bulur. **Ellerimin soğukluğu** içinde bulunduğum bir durum veya ilişkiden geri çekildiğimin göstergesidir. Aynı zamanda temel ihtiyaçlarımı karşılamayı ve kendimle iyi vakit geçirmeyi reddettiğimi gösterir. Babamla ilişkimin soğuk olduğunu hissedebilirim. İçinde ölüm olan bir durum beni rahatsız eder. **Terli eller** yüksek endişe ve gerginlik seviyesini açığa vurur. Duygularımın altında ezilirim, bazen günlük yaşantımdaki belli durumlara fazla dâhil olduğumu ya da bu durumlarla ilgili fazla aktif bir tavır sergilediğimi hissederim. Her şeyi halletmek ve "bütün yangınları" **ellerimle** söndürmek isterim. Bunun yanı sıra, bulunduğum bir temasın ellerimi acıtmasından korkarım. Eğer **ellerime ağrı** veya **kramp giriyorsa**, bunun sebebi belli başlı durumlarda esnek olmayı reddetmemdir. Kendime beni neyin rahatsız ettiğini ya da gerçekleştirmek istemediğim şeyin ne olduğunu sormam gerekir. Bir yetersizlik duygusu ya da büyük bir başarısızlık korkusu yaşıyor olabilirim. Bu korku bende her şeyi ellerimle "kontrol etme" isteği ya da birileri veya bir şeyler "parmaklarımın arasından kayıp gitmesin" diye her şeye sahip olma arzusu uyandırır. Bir durum veya bir insan üzerindeki kontrolümü kaybettiğimi mi hissediyorum? Ellerimle yaptığım bir hareket fiziksel ya da duygusal bir yaraya mı sebep oldu? Olayları "**ele almayı**" ve fikirlerimi somut olarak ifade etmeyi başarabiliyor muyum? Eğer **ellerim aynı zamanda kanıyorsa** (örneğin kuru eller, egzama vs.) hayatımda gerçekleştiremeyeceğimi düşündüğüm ve düşündükçe mutsuz olduğum bir proje ya da bir hayal söz konusudur. Çok çaba gösterdiğim halde hiçbir sonuç alamamış olmak yaşam sevincimi derinden etkiler. Eğer **ellerim felç olduysa**, belli bir görevi ya da hareketi gerçekleştirmemi sağlayan araçlar konusunda kendimi "paralize" ve çaresiz hissedebilirim. **Ellerde felç** aynı zamanda aşırı heyecanlandığımı, zorlandığımı ya da baskılandığımı hissettiğim yoğun bir zihinsel aktivitenin ardından da meydana gelebilir. Birini kendi **ellerimle** öldürmeyi istemiş de olabilirim. Belli görevleri gerçekleştirirken ya da hissettiklerimi ifade ederken

katı bir tavır sergilediysem, **ellerimde sertleşme** meydana gelir. Ebeveynsel bir otoritenin egemenliği altında olduğumu hissedersem, **ellerimin kilitlenmesi** mümkün hale gelir. **Ellerimin incinmesi** dokunma eylemine, birine dokunmaya ya da birinin bana dokunmasına karşı direnç gösterdiğimin ve yakın temastan kaçtığımın işareti olabilir. Bu temas kurma korkusu bana geçmişte yaşanmış bir suiistimali hatırlatan mevcut bir olayla bağlantılı olabilir. **Manipüle edildiğimi** hissettiğim bu olay mevcut yaşantımda aynı duyguyu tekrar yaşamama sebebiyet verebilir. Bu noktada kendime şu soruyu sormam faydalı olacaktır: "**Bir elimin ya da her iki elimin birden ağrımasına** sebep olan şey ne? Yapamadığım ya da yapmak zorunda bırakıldığım bir şey mi var? Serbest bırakmam gerektiği halde kimi ya da neyi **elimin** altında tutmak istiyorum? Kimi yumruklamak istediğimi hissediyorum?" Eğer **ellerimi** etkileyen bir rahatsızlık söz konusuysa, kendime aynı zamanda hangi tarafımı "**elimin** tersiyle itmek istediğimi" sormam gerekir. Kendime ya da diğer insanlara karşı uzlaşılması zor bir tavır içine girerim. Geçmişte hareketlerimin desteklenmediğini hissettiğim, herkese çok yumuşak başlı davrandığım ve **kırılmaya** açık olduğum bir dönem yaşamışsam, bu tavır buna bir tepki olarak doğmuş olabilir. Benim için çok daha faydalı olabilecek başka bir yola yönelebilecekken, kendimi belli bir rotayı takip etmeye zorlarım. Hayatımı mantığımla mı yoksa sezgilerimle mi sürdürüyorum? Hayatımda ne pahasına olursa olsun ***devam ettirmem*** gerektiğini hissettiğim şey ne? Sosyal statüm mü, hayat tarzım mı, popülerliğim mi? **Avucumda** meydana gelen bir yaralanma kendimi kaybetme, yanlış yola sapma, duygusal ya da sosyal olarak "***engellenme***" korkusu yaşadığımı gösterir. Reddedildiğimi, bir kenara atıldığımı ya da itildiğimi hissettiğimde ise **elin üst kısmında** birtakım rahatsızlıklar meydana gelir.

Kendimi bırakmayı, **ellerimi** gökyüzüne uzatmayı kabul ediyorum ↓♥. Diğer insanların üzerinde değil, sadece kendi üzerimde güç sahibi olabileceğimin farkına varıyorum. Benliğimin tüm yönlerini kabul ederek ↓♥ hayatımı **ellerimin** arasına alıyorum.

ELLER — DUPUYTREN HASTALIĞI *Ayrıca bkz: PARMAKLAR — YÜZÜK PARMAĞI, PARMAKLAR — SERÇE PARMAK*

Dupuytren[2] hastalığı elleri etkileyen bir hastalıktır. Bazı parmakların, özellikle yüzük ve serçe parmaklarının, avuç içine doğru kalıcı olarak bükülmesi ile karakterizedir.

---

2 Dupuytren, (Guillaume, Baron): Fransız cerrah (1777–1835). Patolojik anatominin kurucularından biri olarak kabul edilen Dupuytren, 1815 yılında Hôtel-Dieu de Paris Hastanesi'nin baş cerrahı oldu. 1829 yılında Klinik cerrahi üzerine sözlü dersler *(Leçons orales de clinique chirurgicale)* isimli eserini kaleme aldı. Bu eserde adını taşıyan hastalığın, yani bimalleoler kırıkların ve palmar aponevroz retraksiyonunun tanımına yer verdi.

Bu hastalık bana davranışlarımda "kasılmalar" yaşadığımı, kapılarımı belli oranda partnerime ya da çocuklarıma kapatarak kendi içime çekildiğimi gösterir. Birilerinin beni "***dizginlerimden*** tuttuğunu" ve bir projeden ***alıkoymaya*** çalıştığını hissederim. Peki her şeye sahip olmak isteyen, serbest kalmaya dair herhangi bir istek göstermeyen, dizginlerinden kurtulmaya yanaşmayan kişi ben olabilir miyim? Hayatımı daha fazla kontrol etmek isterim ama her şeyin benden kaçtığını ve gücümün azaldığını hissederim. **Ellerim** böyle kapalı ve bükülü haldeyken, neyi ne pahasına olursa olsun kendim için tutmak istiyorum? Ya da neyi daha fazla tutmak istemiyorum?

Ruh halimi ifade ederken daha esnek ve daha açık olmayı kabul ediyorum ↓♥. Hayatımın derin anlamını görmeyi kabul ediyorum ↓♥.

ELLERDE ARTROZ *Bkz: ARTRİT — ARTROZ*

EMBOLİ *Bkz: KAN — KAN DOLAŞIMI, KAN — KAN PIHTILAŞMASI*

ENDOMETRİYOZ

Endometriyoz rahim duvarının dışında mukoza parçalarının oluşmasıdır.

Endometriyoz anneliğin bilinç dışı bir yerden reddedilmesiyle ilgilidir. Annemle olan ilişkim ya da annemin bana bıraktığı miras (fiziksel ya da duygusal) kim olduğumla ve bu dünyada tutmak istediğim yerle çatışma halindedir. Hayatımda bu kadar etkili olan bu ***hanımefendinin*** önünde kendimi nasıl konumlandıracağımı bilemem. Kendimi ifade ederek onu kızdıracağımdan korkarım. Annemle babamın birbirini çok sevdiğini inkâr ediyor olmam mümkün mü? Sözde "parçalanmış bir aileden" geliyorsam, çocuğuma sunacağım ailenin kusursuz ve yeteri kadar iyi olmayacağından korkarım. Bu çocuğun yuvasının başka bir yerde olduğunu, onu kendi evimde uygun şekilde ağırlayamayacağımı düşünürüm. Eşimle ilgili endişelerim mi var? Eşim ya da ben; ikimizden birinin "başka şeyler, başka yerler görmek" isteyebileceğinden mi korkuyorum? Bu çocuğun evliliğimden tutkularıma kadar hayatımdaki her şeyi değiştireceğinden mi endişe ediyorum? İyi bir anne olup olamayacağım konusunda şüphelerim vardır. Gelecekte sahip olacağım çocuğun ***yuvasının*** benim evim dışında herhangi bir yer olacağını hissetmek de beni korkutuyor olabilir. Örneğin eğer çocuğumun zamanının çoğunu bir gündüz bakımevinde ya da kreşte geçireceğini biliyorsam, çocuğumun burayı ya da günlerinin büyük bir kısmını birlikte geçirdiği kişiyi "gerçek evi" olarak görmesinden korkabilirim. İçinde yaşadığım dünyayı kabul ↓♥ etmediğimde ya da bu dünyanın bir parçası olmaya cesaret edemediğimde de benzer duygular yaşayabilirim. Kendi kabul ↓♥ edemediğim bir dünyaya nasıl bir can daha getirebilirim? Bununla birlikte doğumumdan bile önce, bu dünyaya gelmeyi seçen bendim. Bu noktada kendime sormam gereken

soru şudur: Neden kendimi olduğum gibi kabul etmekte ↓♥ ve yaratıcılığımı yönlendirmekte zorluk çekiyorum? İnsanların beni ezip geçmesine izin veririm ve her şeye tek bir kelime bile etmeden katlanırım. Ayağa kalkıp kendimi ifade etmeye gücüm olmadığını hissederim ve sürekli bir şekilde başarısızlık yaşadığım izlenimine kapılırım. Hedeflerime ***odaklanmakta*** güçlük çekerek kendimi bazı şeyleri gerçekleştirmekten alıkoyduğumu bildiğim için, agresifleşirim.

Korkularım, endişelerim, belirsizliklerim ve yaşadığım durum arasındaki ilişkinin farkına varmayı kabul ediyorum ↓♥. Hissettiklerimi açıkça ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥. Kendimi bir birey olarak ifade ediyorum. Kim olduğumu biliyorum ve artık kimsenin beni suiistimal etmesine izin vermiyorum. Herkes bana saygı duyacak, böylece hem kendimi geliştirebileceğim hem de yaratıcılığımın kendini ifade etmesine olanak tanıyacağım.

ENFARKTÜS (GENEL)

İlgili bölgeye kan taşıyan atardamarlardaki bir tıkanıklık yüzünden kansız kalan organ dokusunun canlılığını yitirmesine (nekroz = doku ölümü) **enfarktüs** denir. Bağırsak, dalak ve kemik gibi bölgelerde görülebilse de, **enfarktüsten** en çok etkilenen bölgeler genelde beyin, akciğerler ve **kalp** ♥ kası miyokard'dır.

Bir atardamardaki pıhtı ya da lipit depo (bir çeşit yağ) yüzünden kan dolaşımının aniden durması ve doku ölümlerinin yaşanması bu bölgede neşenin dolaşımda olmadığı anlamına gelir. Etkilenen bölgeye göre, kendime bedenimin bana "Yeter artık, daha fazla dayanamıyorum, bir tarafım ölüyor" mesajı vermesinin sebebini sorabilirim. Hayatımda çok önemli olan, özdeşleştiğim bir şeyi kaybetmiş olabilirim. Ben yorulmak bilmediğimi hissederken, vücudum bana kapasitemi zorladığımı hatırlatıyor olabilir.

Hangi ihtiyaçlarımı ihmal etmiş olabileceğimi görmeyi kabul ediyorum ↓♥. Hayatımdaki olayları neşe ve tatmin duygusuyla doyasıya yaşayabilmeme yardımcı olması için neleri yeniden düzene sokmam gerektiğini anlamayı kabul ediyorum ↓♥.

ENFEKSİYONLAR (GENEL) *Ayrıca bkz: EK III, AĞRI, ATEŞ, İLTİHAP, BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ*

Enfeksiyon bakteri, virüs, mantar ya da parazit gibi patojenik[3] mikropların organizmada lokalize veya genel olarak gelişmesi durumudur. Enfeksiyon, bağışıklık sistemi bu istilacı mikropla savaşamayacak durumda olduğunda ortaya çıkar.

Bu mikrop içsel bir çatışma yaşadığım ve kimseye bahsetmediğim bir olayla ya da bir kişiyle bağlantılıdır. Bu çatışma çözüme ulaşmadığında **enfeksiyon** formunda ve aniden açığa çıkar. **Akut bir enfeksiyon** şiddetli ama kısa süreli bir duygunun ardından meydana gelir. **Kronik bir enfeksiyon** ise çok uzun

3 Hastalığın nedenini oluşturan, patojen olan.

zamandır var olan bir duyguya gönderme yapar. Zamanında dengede kalmak için taviz vermek zorunda kalmış olsam da, şimdi bir seçim yapmak ve kaynaklarımdan yararlanmak zorunda olduğumu hissederim çünkü bu kararsızlığın ve hareketsizliğin tüm enerjimi aldığını fark ederim. Diğer insanlara uyum sağlamak için kendi isteğimle özgürlüğümü kısıtlamış olabilirim ama artık bunu yapmaya dayanamayacağımı görürüm. Yaşadığım öfke ve tedirginlik bağışıklık sistemimi zayıflatır ve bir istilaya karşı koyamayacak hale getirir. Bu noktada kendime şu soruları sormalıyım: *"Beni bu kadar derinden etkileyen ve öfkelendiren şey ne?* İş yerinde ya da aile içinde yaşadığım ve beni çok rahatsız eden bu çekişmenin altındaki sebep ne? Hayatımı **enfekte** eden ve kendimi doğru şekilde koruyabilmeme engel olan şey ne? Hayatımı zehirleyen bir durum ya da kişi yüzünden mi kendimi savunmasız ve ürkek hissediyorum?" Vücudumda meydana gelen bir **enfeksiyon** uzun zamandır biriktirdiğim olumsuz duygu ve endişelerin varlığına işaret eder. **Enfeksiyon** "artık daha fazla dayanamayacağım" dediğim noktada ortaya çıkar. Kişiliğimin iki yönü arasında bir çatışma söz konusudur. Bu çatışma hayatıma yansır çünkü iç huzuruma yeniden kavuşmak için hayatımda değiştirmem ve geliştirmem gereken bir ya da birden fazla durum vardır. **Viral bir enfeksiyon** (virüs kaynaklı) hayatım üzerinde kontrol sahibi olan başka birinin varlığını işaret eder niteliktedir. Bu **enfeksiyon** beni biraz dinlenmeye ve hayatımı yeniden değerlendirmeye zorlar. Neden kendi inançlarıma ve derin değerlerime göre yaşamak yerine, gözlerimi kapatıp başkalarının peşinden gidiyorum? Bir **mantar enfeksiyonu** (mantar kaynaklı) öfke ve çaresizlik duygusunun içimde parazite dönüştüğünü ve beni yiyip bitirdiğini gösterir. Tam potansiyelimi görmeyi reddederim ve beni başkalarının yönlendirmesine izin veririm. Bu durumda yaşadığım o büyük öfkeyi bir kenara bırakarak, hayatımda meydana gelen değişiklikleri kabul etmem ↓♥ gerekir. Eğer bu **enfeksiyona** ağrı veya ateş de eşlik ediyorsa, bu öfkenin anlamı çok daha mühim bir hal alır. Enfeksiyonun vücudumun hangi kısmını etkilediğini görmek ve incelemek önemlidir. Örneğin eğer **enfeksiyon** cinsel organlarımdaysa, cinselliğimle ya da cinselliği algılayış şeklimle ilgili beni sinirlendiren ve rahatsız eden çatışmalı bir durum söz konusudur. **Enfeksiyon,** bu durum halledilmediği sürece olduğu yerde kalmaya devam edecektir. Hayatıma getireceği sonuçlardan ve değişimlerden korkarak bir çözüm bulmayı ertelediğimde de aynı şekilde... **Enfeksiyon** bağışıklık sisteminin zayıflamasını takiben ortaya çıkar, bağışıklık sisteminin zayıflaması ise öz **sevgimin** az oluşundan kaynaklanır. Bu noktada sormam gereken soru şudur: Hayatıma daha çok **sevgi** katmak için hangi düşünce, davranış ve hareketleri değiştirmem gerekiyor? Mutlu insanların güçlü bağışıklık sistemleri olduğunu göz önünde bulundurarak, **sevginin** içimde büyümesi için elimden geleni yapmam gerekir; işte o zaman **sevgi** benim koruyucu kalkanım haline gelir.

Bana fayda sağlamayan davranış ve tavırlardan kurtulmak için hayatımı temizlemeyi ve mikroplardan arındırmayı kabul ediyorum ↓♥.

ENFEKSİYÖZ MONONÜKLEOZ *Bkz: KAN — ENFEKSİYÖZ MONONÜKLEOZ*

ENKONTİNANS (DIŞKIYI TUTAMAMA, İDRARI TUTAMAMA) *Ayrıca bkz: MESANE HASTALIKLARI*

Enkontinans ister **fekal** (dışkıyı tutamama) ister **üriner** olsun (idrarı tutamama), her iki durum da kontrolle bağlantılıdır. Hayat bana daha esnek olmayı, insanları ve durumları serbest bırakmam gerektiğini öğretmek istiyor olabilir. Fekal ya da üriner kontrol kaybı beni bunun farkına varmaya zorlar. Bir durumu kontrol edemediğimde, kendimi hassasiyetimden korumak için üzerime geçirdiğim katı düşünceleri bir kenara bırakmam gerekir. **Enkontinans** bir kasın etkin işlev gösterememesinden kaynaklanır, dolayısıyla zihinsel bir eksiklik ya da zayıflık söz konusudur. Beni umutsuzluğa sürükleyen yoğun bir hayal kırıklığı yaşayabilirim. Vazgeçerim, "yelkenleri suya indiririm" ve duygularımı daha fazla kontrol edemem. Sorumluluk almak ve harekete geçmek yerine, suçluluk duygusunun içinde yuvarlanırım ve pasif bir tavır benimserim. Artık kendim ya da olaylar üzerinde güç sahibi olmadığımı hissederim. **Fekal enkontinans** durumunda, yani dışkıyı tutamadığımda, kendime kimin ya da hangi durumun "içimi sıktığını" sorabilirim. Otoriteye karşı güçlü bir tepki duyuyor olabilirim, bu otoriteye boyun eğmek zorunda kalmak beni **fekal enkontinans** yaşamaya sürükleyebilir. Beni istemediğim değişiklikler yapmak zorunda bırakan hayat, benim gözümde bu otoritenin ta kendisi olabilir. Bu noktada çocukluğumda benim için otoriteyi temsil eden kişiden yola çıkarak şu anda kime karşı tepki duyduğumu anlamaya çalışmak önemlidir. Eğer bu durumu bir yetişkin olarak deneyimliyorsam, hayatıma ve hayatımda yönelmem gereken yollara karar vermekte güçlük çekip çekmediğimi sorgulamalıyım. "Zayıf" olduğumu ya da çok fazla sorumluluk aldığımı hissederek, bilinç dışı bir yerden tekrar bebek olmak isterim. Her şeyi bırakmak, omuzlarımda hiçbir yük taşımamak isterim. Birilerinin BENİMLE ilgilenmesine ihtiyaç duyarım! **Üriner enkontinans** durumunda, idrarın temsil ettiği olumsuz duyguların kontrolsüz ve bilinçsiz bir şekilde serbest kalması daha fazla ilgi çekmenin bir yolu olabilir. Reddedilme, değer görememe, güvende hissedememe duygusu ya da gelecek korkusu bu durumun altında yatan sebeplerin arasında sayılabilir. Şefkat eksikliği hissederim. Sonra "ezilmekten" korkmaya ve kendimi çaresiz hissetmeye başlarım. Beni endişelendiren bir durum karşısında korunmasız kaldığım izlenimine kapılırım. Kısıtlandığımı ya da cezalandırıldığımı hissetmek rahatsızlığımı yoğunlaştırır. Kendime kötü adamların galip geldiği bir

hayal dünyası inşa ederim. Kendimi savunmasız hisseder, **sevgiye** ve şefkate direnirim çünkü ya bu iki kavram benim evrenimde mevcut değildir ya da ben bu duyguları hak etmediğime inanırım. Otoritenin her türlüsünden korkarım. Benim olanı kaybetmekten ya da sevdiğim birinden koparılmaktan korkarım. Bu bir nevi bana ait olan toprakları idrarımla işaretleme isteğidir. İdrar normal şartlarda, gerekli olmadıklarında ya da istenmediklerinde serbest bırakılan olumsuz duyguları temsil eder. Genelde geceleri meydana gelen bu serbest kalış benim **farkında** bile olmadığım derin seviyede bir çatışmayla ilgilidir. İdrarın ya da dışkının dışarı çıkışını "kontrol edememek" hayatımda olanları, özellikle de duygularımı kontrol edemediğimi ve bu durumun beni korkuttuğunu gösterir. Bu içsel korku ve belirsizliklerin kendilerini ifade etmesi kadar, benim onları ***duymam*** da önemlidir. Benim için değerli olan olay ya da kişilerden çok çabuk vazgeçebilir, istediğimi elde etmek için güç ya da cesaret gösteremeyebilirim. Hayattan çok fazla şey beklemek hayal kırıklığı yaşamama, kendimi hem vücut hem de zihin olarak salmama neden olur. Zamanın ya da şansın parmaklarımın arasından kayıp gittiğini mi hissediyorum?

Büyük bir korku veya gerginlik özellikle çocuklarda **enkontinans** sorununa neden olabilir. Çocuklar anne babalarının hissettiklerine karşı çok hassas olur, dolayısıyla ebeveynin yaşadığı bir kaygı ya da endişe her yaştaki çocuklar tarafından hissedilir. Bir çocuk olarak duygularımı kelimelerle ifade edemediğimden, içimde olup biten bir şeyi dolaylı olarak aktarmak için "sarı bir mürekkep" kullanabilirim çünkü bu, bana belli bir oranda var olduğumu hissettirir. Bu şekilde ilgiyi üzerime çekerim ama aynı zamanda suçlamalarla, bağrışmalarla ya da kavgalarla da karşı karşıya kalabilirim. Çocuklarda **enürezis** genelde başka bir çocuğun doğumunu takiben ortaya çıkar. Bu tepki aile içindeki yerimi ya da ait olduğum toprakları bulmakta zorlandığımın göstergesidir. Eğer babam benimle yeteri kadar ***ilgilenmiyorsa***, kendimi kaybolmuş gibi hissederim ve özellikle gece uykusunda çişimi altıma kaçırırım. Bunun üzerine kendimi suçlu hissederim, köşeme saklanırım ama gerçekten istediğim tek şey annemin yanıma gelip benimle ilgilenmesidir.

Hayatımda her şeyi kontrol etmenin mümkün olmadığını kabul ediyorum ↓♥. Kendime güvenmeyi, yeniliklere ve beklenmedik olaylara açık kalmayı öğreniyorum. **Eğer bir ebeveynsem ve çocuğum gece altını ıslatıyorsa** ona kendini güvende hissettirmeli, hissettiği suçluluk duygusunu ortadan kaldırmalı, kendi iç gücünü ve iç otoritesini bulmasına yardımcı olmalıyım. Aynı zamanda kendi hayatıma bakmalı, kişisel olarak çocuğumun hissedebileceği ne tarz bir kaygı yaşadığımı görmeye çalışmalıyım. Korkunun hiçbir şeyi çözmediğinin, beni endişelendiren bu durumun başka bir çözümü olduğunun **farkına varıyorum**. Hayata güveniyorum, bana her an rehberlik ettiğini biliyorum. Hayatımın dizginlerini elime alarak **enürezisin** ortadan kalkmasını sağlayabilirim. İç dünyam üzerinde sadece ben otorite sahibi olabilirim. Duygularımın serbest kalmasına

izin veriyorum çünkü onlar benim içsel gücümün kaynakları. Duygularımı benliğime ait bir parça olarak görmeye ve **kabul etmeye** ↓♥ başladığımda, hayatımı istediğim gibi çizebilmem mümkün hale gelecek.

ENSE SERTLİĞİ *Ayrıca bkz: OMURGA, BOYUN*

Ense enerjilerin (dalgaların) tüm vücuduma yayılması için geçmesi gereken bölgedir. **Ense** omurganın en üstünde yer alır. Omurga vücudumun temel yapısı, desteğidir.

Başımın dayanak noktası olan **ense** bir durumun tüm yönlerini göz önünde bulundurmamı sağlar. Eğer **ensem** esnekse etrafımı saran dünyaya tamamen açık kalabilir, hayatın gerekliliklerıyle yüzleşebilirim. **Ense** kendime güvenime karşılık gelir. Eğer "başıma bir aksilik gelmesinden" korkarsam, **ensem** bu durumdan etkilenir. Eğer gördüğüm ya da yaşadığım bir adaletsizlik varsa, **ensem** buna da tepki verir. Kendimi "başımı hangi yöne çevireceğimi bilemediğim" bir anın içinde bulabilirim. Genellikle aile içinde çok sayıda sürprizle ve beklenmedik olayla karşılaşabilir, kurban gibi davranmaya eğilim gösterebilirim. **Ensede oluşan sertlik** bir enerji tıkanıklığının ya da reddinin göstergesidir. **Ensem sertleşirse**, başımı farklı yönlere çeviremez hale gelirim. Kimseden destek görmediğimi hissedebilir, sert ve inatçı bir düşünce şekli benimseyebilirim. Bu, beni ilerlemekten ve harekete geçmekten kaçmaya, dolayısıyla pasif kalmaya itebilir. Bu durumda başımda blokaja neden olan ve fiziksel bedenin dışına çıkmak için yanıp tutuşan düşünceleri serbest bırakmam gerekir. İsteklerimi ve fikirlerimi gerçekleştirebilmek için gereken niteliklere sahip olmadığımı hissederim, bu da her şeyin "proje" ya da "hayal" aşamasında kalmasına neden olur. Başım için bir dayanak görevi gören **ensem** benim dışımdaki değer ve ilkelere yaslanırsa, zayıf düşer. **Ensem**, başımı önümde uzanan farklı hayat seçeneklerine ya da manzaralarına çevirebilmemi sağlar. Suyun herhangi bir baskıya ya da kısıtlamaya maruz kalmadan özgürce akmasına izin veren bir nehir gibi; bu farklı manzaralara eleştirmeden, yargılamadan, özgürce bakmam gerekir.

Hayatımdaki farklı duyguları kabul ediyor ↓♥, özgürce akmalarına izin veriyorum. İçimde sahip olduğum tüm zenginliği kabul ediyorum ↓♥. "Diğer insanlar benim hakkımda ne düşünecek" diye endişelenmeme gerek yok çünkü artık içimde barındırdığım potansiyelin tamamen farkındayım.

ENSEFALİT *Bkz: BEYİN — ENSEFALİT*

ENTERİT *Bkz: BAĞIRSAKLAR — GASTROENTERİT*

ENÜREZİS *Bkz: ENKONTİNANS, ALTINI ISLATMA*

EPİDEMİ (SALGIN HASTALIK)

Epidemi bulaşıcı bir hastalığın yayılarak salgına dönüşmesini anlatmak için kullanılan bir terimdir. Genelde enfeksiyon kaynaklı hastalıklarla ilgilidir.

Eğer bir hastalığa diğer pek çok insanla aynı anda yakalanıyorsam, bunun yaşadığım duygular yüzünden olmadığını düşünmek daha kolaydır çünkü "**salgın hastalık** insan ayırmaz." Aslında bir hastalığa tek başına ya da diğer insanlarla birlikte yakalanmak arasında fark en basit şekliyle pek çoğumuzun benzer[4] durumları deneyimlemesidir. Aynı şekilde, diğer insanlara karşı kişisel bir öfke yaşayabileceğim gibi; kişisel ve kolektif olarak politika, ekonomi ve çevreyle ilgili konularda güvensizlik de deneyimleyebilirim. Söz konusu hastalığın doğası bana hayatımda neyin **farkında olmam** gerektiğini gösterecektir.

Hayatımda daha çok huzur ve uyum bulabilmek için **salgın hastalıktan** etkilenen tarafıma **sevgi** göstermeyi kabul ediyorum ↓♥.

EPİFİZ *Bkz: EPİFİZ BEZİ*

EPİFİZ BEZİ YA DA CORPUS PİNEALE VEYA EPİFİZ

Epifiz bezi[5] BENLİĞİN ana aynasıdır. Diğer altı merkezin enerjilerini içinde toplar. **KİM OLDUĞUMLA** ve yüksek **bilinç** düzeyiyle bağlantılıdır. **Epifiz bezi** iç sesimle, spiritüel arayışımla ilişkilidir. Varoluşsal sorgulamalarımı kapsayan ne varsa, **epifiz bezi** tarafından yönetilir. **Epifiz bezi** dünya algısıyla ilgili her şeyi toplar ve topladıklarını içsel deneyimlerimle temasa geçirir. Bu sayede varoluşumla ilgili genel bir bakış açısına sahip olabilirim. Epifiz bezinde bir **uyumsuzluk** söz konusuysa bu, entegrasyon sıkıntısı yaşadığımı, kendime acıdığımı ve kendimi ortaya koyamadığımı gösterir. Kendimle ilgili bir ikilem yaşadığımı hissederim. Kendime şiddet uygularım. Merak yeteneğimi kaybederim ve dünya üzerindeki misyonumu gerçekleştirmekte güçlük çekerim. Hayatımı hangi temeller üzerine dayandıracağımı bilmediğim için yaşam alanımı, hatta bazen hayatın kendisini reddederim! Özellikle kariyer seçimimde hata yapmaktan ve yargılanmaktan korkarım. Edindiğim üstü kapalı bilgileri hayatıma entegre etmekte zorlanırım ve zamanla olan ilişkim içsel bir mücadeleye neden olur. Spiritüel anlamda hayatta olduğumu ama fiziksel bedenimden ve dünyadan koptuğumu hissederim. Endişelerimin artması beni her yerde bir olumsuzluk görmeye iter. Kendime sınırlar koyarım ve yüzeysel bir hayat yaşarım. **Epifiz**

4 EGREGORE adı verilen bir düşünce grubu formu söz konusudur; olumlu ya da olumsuz olabilir.

5 **Epifiz bezi** koronal enerji merkezi ya da taç çakrayla bağlantılıdır.

bezi uyum içinde olduğunda beraberinde sakinlik, dinginlik ve zihin açıklığı getirir. Kutsal mevcudiyetimin ve enerjilerimin HER ŞEY ile uyum içinde olduğunu hissederim. Dünyada olmak bana kendimi mutlu hissettirir. Ego evrensel **bilince** yer verir; ne geçmişi ne de geleceği, sadece anı yaşayabildiğim ve kendimi tüm durumlara adapte edebildiğim için ikilemler ortadan kaybolur. **Epifiz bezi** bilinç düzeyleriyle dünya arasında bir köprü görevi gördüğünden, kendimle bu enerji merkezi aracılığıyla bütünleşirim ve Tanrı algımın farkına varırım.

Kendimi tam anlamıyla gerçekleştirebilmek için hayatın içinde yol almayı ve isabetli kararlar vermeyi kabul ediyorum ↓♥.

EPİGLOT (GIRTLAK KAPAĞI) *Ayrıca bkz: BOĞAZ — LARENKS, BOĞAZ — ÖZOFAGUS*

Epiglot; glottisi üstten örten, yaprak şeklindeki kıkırdak yapıdır. Dil kökünün arkasında konumlanır. Larenksi korur. Yutma esnasında kapanan bir kapakçık görevi görür ve besinlerin özofagusa (yemek borusuna) girişini sağlar.

Epiglot iltihaplandığında **(epiglottit)** ve şiştiğinde, ciddi miktarda balgam salgılanır ve solunum darlığı oluşabilir. Bu noktada solunum yollarını hızlıca temizlemek önemlidir. İçimde tuttuğum bir olay, "yutmakta" zorlandığım bir durum söz konusudur. **Epiglottit** durumunda, biriken öfkelerden oluşan bir ateş topu içimde yükselir. Yutkunurum ve kendimi savunamadan bu öfkeyi içime atarım. Anne babam arasında devam eden, zorlamaya dayalı ilişki beni etkiler. Geçmiş deneyimlerin izini sürerek duygularımı saklarım.

Kendim üzerinde çalışmayı ve ifade etmek istediğim hangi duyguya, neden "kapılarımı kapattığımı" anlamayı kabul ediyorum ↓♥. İşlev şeklimi yeniden gözden geçirmeli; düşüncelerimi temizlemeyi ve iletişim yöntemimi değiştirmeyi öğrenmeliyim. Hayatım için yeni yönler seçerek, üzüntümü ve olumsuz düşüncelerimi serbest bırakıyorum ve sonunda dikkatimi çok daha olumlu şeylere odaklayabiliyorum.

EPİKONDİLİT *Bkz: DİRSEKLER — EPİKONDİLİT*

EPİLEPSİ *Bkz: BEYİN — EPİLEPSİ*

EPİSTAKSİS *Bkz: BURUN KANAMALARI*

EREKSİYON — EREKSİYON BOZUKLUKLARI *Bkz: İKTİDARSIZLIK*

ERKEN BOŞALMA

Erken boşalma ilk cinsel deneyimlerimle ilgili olabilir.

Mastürbasyon yaptığımda kendimi **suçlu** hissederim çünkü mastürbasyonun "kötü" ve "yasak" bir kavram olduğunu düşünürüm. Bu yüzden de **boşalabilmek** için acele ederim. Cinselliği hakkım olmayan bir şey yaptığımı düşünerek deneyimlemek beni "hızlanmaya" zorlar: Yaptığım şeyin yanlış olduğunu, bunu yaparak kurallara itaatsizlik ettiğimi düşünürüm. Yasak zevkler benim için çekici hale gelir ve bilinç dışı bir yerden aynı şeyi tekrar tekrar yaşamak isterim. **Performans gösterme isteğim** de üzerimde **baskı** oluşturabilir ve **gerginlik** yaşamama sebep olabilir. Kendime ve partnerime neler yapabildiğimi kanıtlamak isterken, rahatsız edici ve çoğu zaman beklemeyen sonuçlarla karşılaşabilirim. Partnerime karşı o kadar büyük bir arzu duyarım ki bu duyguyu kontrol edemem. Partnerimle temas kurmak sevgisiz kalma, terk edilme ya da reddedilme korkumu harekete geçirilebilir ve bana "yönümü kaybettirebilir". Bir başka bakış açısıyla kendime şu soruyu da sorabilirim: Erken boşalma partnerimle aramdaki hesabı kapatmanın bilinç dışı bir yolu mu?

Rahatlamayı; mastürbasyondan aldığım cinsel hazzı suçluluk duygusunun ve kısıtlamaların olmadığı bir ortamda yeniden öğrenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Tek başıma ya da partnerimle, mastürbasyonun verdiği hazzı **boşalmayı** olabildiği kadar erteleyerek yeniden keşfediyorum. Bu, kendimi çok daha fazla zevk alırken bulduğum bir oyuna dönüşüyor. Çocukluğumda deneyimlemiş olabileceğim bu suçluluk duygusunu azaltmama yardımcı olması için bir psikoterapi görebilirim. Kendime güvenimi artırmak ve kendimi geliştirmek konusunda yaşadığım endişeler de psikoterapi ile hafifleyebilir.

EROİN TÜKETİMİ *Bkz: UYUŞTURUCU*

ERÜKTASYON YA DA GEĞİRME *Ayrıca bkz: MİDE (GENEL)*

Erüktasyon ya da geğirme mideden gelen gazı ağızdan sesli olarak çıkarmaktır.

Geleneklerimize göre **geğirmek** kibar olmayan davranışlar listesinde yer alsa da, Asyalılar bunu keyifli bir yemeğin ardından gösterilen minnet ve teşekkür ifadesi olarak görürler. **Erüktasyon** çok hızlı yol alma isteğiyle bağlantılıdır. İster kişisel ister profesyonel konularla ilgili olsun, bir sürecin aşamalarını içselleştirmek ve benimsemek için kendime vakit tanımam. Bu şekilde, korkularımla yüzleşmekten de kaçmış olurum. Yeni fikirleri sindirmek zorunda olduğum için gerginlik artar ve ben bu gerginliği serbest bırakma ihtiyacı duyarım. Hayatım bazı insanlar ya da durumlar tarafından istila edilmiş durumdadır ve bu lokma bir defada yutamayacağım kadar büyüktür. Üzerimde ağırlık yapan bir ilişki yüzünden havasız kaldığımı hissederim ve özgürlüğe ihtiyaç duyarım. Diğer her şeyin yanında bir de kötü bir koku mevcutsa, bilinç dışı bir yerden bir kişiyi

veya bir durumu geri püskürtür ya da reddederim. Kendimi kararsız hissederim ve kontrolümü kaybetmekten korkarım. **Geğirmek** bana, geride bıraktığım tüm bu olumlu ve olumsuz izlenimleri hatırlatabilir. Bunları hayatıma nasıl entegre edeceğimi bilemem. Eğer çok hızlı ilerliyorsam ve endişeliysem, daha sık ve daha güçlü **geğiririm.**

Yavaşlamayı ve öğünlerim için kendime gereken zamanı tanımayı kabul ediyorum ↓♥. Çok hızlı ilerlediğimde hayatı keyifli kılan bir sürü güzel şeyi kaçırdığımın **farkına varıyorum.** Yaşamak için vakit ayırmayı kabul ediyorum ↓♥, hayatın telaşlı adımlarında daha az nefessiz kaldığımı hissediyorum ve daha iyiye doğru yol alıyorum.

ESNEMEK

Esnemek kurallar gereğince toplum içinde yapıldığında kibar bir hareket olarak kabul ↓♥ görmeyen, "doğal bir taklit refleksidir". "Doğal" diyorum çünkü şu ana kadar esnemeyi tedavi edecek herhangi bir tıbbi tedavi mevcut değil. **"Taklit"** diyorum çünkü **esneme** aniden ortaya çıkar ve birinin esnediğini gördüğümde bilinç dışı bir yerden ben de esnemeye başlarım.

Esnemek yorgun ya da bitkin olduğumda ve gücümü toplamaya ihtiyaç duyduğumda uyumak ya da dinlenmek istediğimin bir işaretidir. Esnemek aynı zamanda besinlerle ilgili bir tatminsizliğin de göstergesidir çünkü bazen yeteri kadar besin alamadığımda ya da sindirimim çok yavaş olduğunda da **esnerim.** Hayatımda sindiremediğim ve sıkıldığım şey ne? İster tek başıma televizyon seyredeyim ister yanımda bana eşlik etmesinden hoşnut olmadığım biri olsun; eğer böyle bir durumda **esnemeye** başlıyorsam, bunu bilinçsizce ifade edecek derecede sıkılmışım demektir. "Beni rahat bırakmanı istiyorum!" Kükreyen bir aslan gibi, esneyerek tatminsizliğimi gösteririm. Düşmanımı geri püskürtmek ve kendimi korumak isterim. "Sakın bana yaklaşma!"

Esnemek hayatın bir parçasıdır; bunu **sevgiyle** ve açıklıkla kabul ediyorum ↓♥. Geçmişin eğitim prensiplerine göre toplum içinde uygun bulunmayan bu bedensel ifadeyi kendi haline bırakmak önemli. Dirençlerimden kurtuluyorum, diğer insanların bana yaklaşmasına ve benimle ilgilenmesine izin veriyorum.

ET YİYEN BAKTERİ ENFEKSİYONU

Nekrotizan fasiit genelde **et yiyen bakteri enfeksiyonu** adıyla bilinir. Bu enfeksiyon kasları örten dokuların (bağ dokular) farklı katmanlarına sızar. Dokuları tahrip eder ve on iki ila yirmi dört saat içinde ölüme neden olur. Diğer belirtilerin yanında ciltte kırmızı, acı verici şişlikler ve ateş ile karakterizedir. Bu şişlikler küçük bir lezyonun (örneğin bir kesiğin) bulunduğu yerden başlayarak yaygınlık gösterebilir.

Hayatımda önemli değişiklikler yapmak isterim ama kalemin her taraftan saldırıya uğradığı hissine kapılırım. Kendimi iç çatışma ve ikilemlerin

damgasını vurduğu bir durumun içinde bulurum ve artık geri çekilme ya da istediğim şekilde yön değiştirme şansımın kalmadığını hissederim. İsteğimi gerçekleştirmek için gerekli tüm koruma ve desteğe sahip olacak mıyım? En derinlerdeki inançlarım hafife alınır. Dışarıdaki insanlar benim için "yumuşak atın çiftesi pek olur" deyimini kullanırlar. Fikirlerime sadık mıyım yoksa kendimi yok etme pahasına inatçılık mı ediyorum? Karşıtlıklara müsamaha göstermekte güçlük ederim. Olumsuz davranışlarım beni "içten içe yakmaya" başlar. Girişimlerimden birini durdurmak için önümde yükselen çok sayıda engelin olduğunu hissederim, bunu hissedince çileden çıkarım ve "tüylerim diken diken olur". Kişisel hayatımda ya da iş yerinde bir ayrılık yaşamaktan korkarım. Durduğum yerden, bunun geleceğim ve itibarım adına çok sıkıntılı sonuçları olacağını görürüm.

Olaylarla ve hayatla başa çıkış şeklimde çok daha esnek bir tavır benimsemeyi kabul ediyorum ↓♥. Her şeyi kontrol etmekten vazgeçiyorum, ılımlı bir insana dönüşüyorum ve diğer insanların benimle ilgili düşüncelerinden kopuyorum. Her zaman olayların iyi tarafını görerek **kalbimi** ♥ açık tutuyorum, böylece **sevgi** içimde ve etrafımda özgürce dolaşıyor. Sahip olduğum her şeyin kaynağına teşekkür etmeyi öğreniyorum, hedeflerimi netleştiriyorum; kendimi içinde bulduğum duruma cesaretle bakmayı ve duygularımı serbest bırakmayı kabul ediyorum ↓♥. Diğer insanlardan yardım almayı kabul ediyorum ↓♥; enerjinin akmasına izin verdiğimde hedeflerime ulaşacak gücü, huzuru ve dinginliği buluyorum.

EVHAM / KAYGI

Evham ya da **kaygı** bana kendimi tehlikede hissettiren bir duruma ya da kişiye karşı duyduğum korkuyla, **şüphe**yle bağlantılıdır. İçten içe, başıma gelenleri anlamakta güçlük çekerim. Zihnim her türlü fikir üzerinden hikâye üretmeye başlar ve ben dengemi kaybetme riskiyle karşı karşıya kalırım.

Şu andan itibaren, dikkatimi iç benliğime odaklıyorum. Bir taraftan kendimi korurken, diğer taraftan hayatın bana getirdiği deneyimleri tüm **kalbimle** ♥ kabul ediyorum ↓♥.

EVOLÜTİF KRONİK POLİARTRİT *Bkz: ARTRİT — ROMATOİD ARTRİT*

EWING SARKOMU *Bkz: KEMİK KANSERİ — EWING SARKOMU*

EZİLMELER *Bkz: EKLEMLER — BURKULMALAR*

F

FALLOP TÜPLERİ *Bkz: SALPENJİT*

FARANJİT *Bkz: BOĞAZ — FARANJİT*

FELÇ (GENEL)

Felç durumunda hareket etmek imkânsız hale gelir, bir ya da birden fazla kasın aktivitesinin işlevinde kesinti yaşanır. Felç bir organı, bir organ sistemini ya da tüm vücudu etkileyebilir.

Bu hastalık kaçışla ilgilidir: Bir durumdan, bir kişiden ya da sorumluluklarımdan kaçmaya mı çalışıyorum? **Beni felç eden şey çoğunlukla korkudur.** Yaşadığım şey o kadar katlanılmaz, o kadar başa çıkılmaz bir hal alır ki elverişli hiçbir çözümün olmadığını ve sorumluluklarımı üstlenemediğimi hissettiğim için kendimi uyuşturmak ve bu durumdan "koparmak" isterim. Bana "bu kadarı çok fazla, artık yaşamayı bırak" diyen derin bir travma yaşıyor olabilirim (ya da önceden yaşamış olabilirim). Hayat bazen bana önceliklerimi değerlendirmem için kendime zaman ayırmamı söyler, eğer bu söyleme kulaklarımı tıkarsam **felç** devreye girebilir ve beni durmaya zorlayabilir. Yoğun bir nefretin ya da özgüven eksikliğinin de beni hareket edemez hale getirmesi mümkündür çünkü hareket etmediğimde hata da yapmam. Ne pahasına olsun imkânsız bir isteği gerçekleştirmek isterim: Vücudum durur ve bu gerçeği kabul etmenin ↓♥ daha faydalı olacağını göstermeye çalışır. Düşüncelerimin çok sert bir tarafı vardır; beklenmedik bir olay meydana geldiğinde, tepkim kabuğuma çekilmekten ve kaçmaktan yana olur. Yaşananlar ya da yaşanacaklar konusunda peşimi bırakmayan bu baskının **farkına varmak** bu durumu kontrol altına alabilmek ve **felç** olan kısmın "yeniden yaşamaya başlamasını" sağlayabilmek açısından önemlidir. Hareket edemediğim; yapılması gereken seçimler ya da devreye sokulması gereken hareketler konusunda bana geniş bir alan tanımayan bir durumda kendimi "**felç olmuş gibi**" hissedebilirim. Bir durumun içinde inisiyatifsiz ya da çözümsüz kalmak da beni **felç** edebilir. Kendime nereye gitmem gerektiğini sorar, sonra hiçbir yere gitmeden yerimde kalmayı tercih ederim... Vücudumun etkilenen kısmı bana rahatsızlığımın ya da korkumun kaynağı ile ilgili daha fazla bilgi

verir. Örneğin eğer **sağ bacağıma felç indiyse** gelecekte yapacağım işle, aile içindeki sorumluluklarımla ya da vatandaşlık görevlerimle ilgili beni nelerin beklediğine dair bir korku yaşıyor olabilirim. Eğer bu durumdan kaçamazsam ya da bir çözüm bulamazsam, **bacaklarım felç olur.** Eğer bir kişiyi ya da durumu geri ittiremezsem ya da bırakamazsam, **kollarım** bundan etkilenecektir. Konuşmaya ya da bir şeyler içmeye dair herhangi bir istek duymuyorsam ve bu durumda ne yapacağımı bilmiyorsam, **ağzım** felç olacaktır. **Felç** olduğumda, tüm dünyamın **çöktüğünü** hissederim. Bir olayla ilgili birinin yüzüme okkalı bir ***tokat*** indirdiğini hissediyorsam, bu çoğu zaman **yüz felci**ne sebep olur. **Yüz felci** aynı zamanda utandığım duyguları göstermeye dair duyduğum bilinç dışı korkuyu işaret eder. Gerçek ışıkta görülme endişesi de beni **felç** yapar. **Çocuk felci** bebeğin kendisini bir mahkûm gibi hissettiğinin altını çizer. **Kuadripleji** ya da **tetrapleji**[1] bana ne yaparsam yapayım istenilen seviyeye gelemeyeceğimi ve insanların beklentilerini karşılayamayacağımı düşündüren derin bir duyguya **ışık** tutar. Söz konusu duruma dört elle de sarılsam, canımı da ortaya koysam sonuç değişmez. **Farkına varmam gereken şey şudur:** Beni **felç** eden şey kendime yönelik olumsuz tavrımdır. Kendimi kurban gibi, "**kötürümlü**" gibi hissederim. Duygularımla ve **kalbimle** ♥ temasımın çok kısıtlı olması ilerlememin ve gelişim göstermemin önünde engel teşkil eder. Geçmişe tutunup kendi kabuğumun içinde kalırım. Endişe beni **felç** eder. İçimdeki acıyı uyuşturmak isterim.

Hayatımda hangi durumunun **felç** halinde olduğunu görmeyi kabul ediyorum ↓♥. İç huzurumu artırmak için değişmem ya da kendimi geliştirmem gerektiğini kabul ediyorum ↓♥. "Dondurmak" istediğim geçmişe tutunmayı bırakıyorum, en iyinin henüz hayatıma gelmediğini bilerek yüzümü geleceğe çeviriyorum. Kendimle ilgileniyorum, kendim için bir şeyler yapıyorum. Diğer insanları ve hayatımın dışındaki ögeleri kontrol etmeye çalışmak yerine, kendimi hayatımın kontrolünü ele alıyorum! Diğer insanların **sevgi**sini kabul etmeyi ↓♥ öğreniyorum. Hayata dört elle sarılıyorum.

FEMİNEN (DİŞİ) PRENSİP *Ayrıca bkz: MASKÜLEN PRENSİP*

Kadın ya da erkek; hepimizin sağ beyni ve vücudunun sol tarafı **feminen (dişi) prensibi** temsil eder (yin). Bu prensip **yaratıcılığın, sanatsal yeteneklerin, şefkatin, alıcılığın, duyguların ve sezgilerin merkezidir**; tamamen iç doğamla bağlantılıdır. Kendini nezaket, hassasiyet, kibarlık, uyum, güzellik ve saflık aracılığıyla ortaya çıkartır. Dişi niteliklerimle bağlantı kurmamı sağlar. Annelikle bağlantılı tarafımdır. Ay tarafından temsil edilir. Bu prensipte yaşanan temel zorluklar duyguların ifadesi ile ilgilidir. Birini yüreklendirdiğim zaman kendimi iyi hissediyor muyum? *"Seni seviyorum"* ya da *"Acı çekiyorum"* gibi cümleler kurabiliyor muyum? Özellikle **sevgi** söz konusu olduğunda, alıcı

1 Aynı anda dört uzvu etkileyen felç tipi.

taraf bensem kendimi rahat hissedemem. İstesem de istemesem de, **feminen prensip** benim bir parçamdır. **Dişi niteliklerime** karşı geliştirdiğim tavır hayatımdaki kadınlarla olan ilişkilerimle doğrudan bağlantılıdır (annem, kızım, arkadaşım, eşim vs.). Dişiliğimi ifade ediş şeklim (kolaylıkla ya da güçlükle) büyük ölçüde sahip olduğum ebeveyn modeline ve ebeveynimden biriyle ya da her ikisiyle kurduğum özdeşliğe bağlıdır. Eğer **erkeksem**, duygularımı serbest bırakmakta ve diğer insanların duygularını kabul etmekte ↓♥ zorlanırım. Eğer **kadınsam**, dişiliğimin reddettiğim ya da bastırdığım bir tarafı vardır. Vücudumun sol tarafının ve dişi kutbumun sağlıklı olması sezgilere kulak vermekle mümkündür. Eğer **dişi tarafım** aşırı gelişmişse, kendime güvenimin hangi seviyede olduğunu ve duygularımın mantıklı tarafımdan daha baskın olmasına izin verip vermediğimi sorgulamam gerekir.

Feminen prensibin benim bir parçam olduğunu kabul ediyorum ↓♥ ve kendimi bu prensibe daha çok açıyorum. Bu sürecin bu iki prensibi (feminen ve maskülen) dengede tutmak için gerekli olduğunu biliyorum. Bu prensipler benliğime ruhsal, duygusal ve fiziksel denge getirebilmek için birbirini tamamlıyor.

FEMUR *Bkz: BACAKLAR — ÜST KISIM*

FERMENTASYON *Bkz: MİDE HASTALIKLARI*

FITIK

Fıtık yumuşak dokuların ya da bir organın kas duvarındaki zayıf bir noktadan dışarı çıkarak şişlik oluşturmasıdır. Doğal ya da rastlantısal bir açıklıktan normalde kendisini tutan boşluğun dışına çıkan bir iç organın oluşturduğu bir yumru söz konusu olabilir. **Fıtığa** zayıf ve yeteri kadar kullanılmamış bir noktada yer alan kasın altındaki yumuşak dokunun baskısı neden olur. **Fıtık** vücudun değişik noktalarında ortaya çıkabilir.

Fıtığın konumlandığı yer bu hastalığın doğası ve almam gereken mesaj konusunda bana bilgi verir. **Karın duvarı** boyunca görülen fıtıklara **(karın duvarı fıtığı)** sıklıkla rastlanır; örneğin **kasık fıtığı** içimde taşıdığım ve diğer insanlarla paylaşmadığım bir sırra, yaratıcılığımı ifade etmekte yaşadığım zorluğa gönderme yapar. Eğer kasık fıtığım varsa, kendime şu soruyu sormalıyım: "Cinsel açıdan tatmin oluyor muyum? Kendimi unutup sadece partnerimin ihtiyaçlarına cevap vermeye mi çalışıyorum?" **Diyafram** seviyesinde oluşan fıtıklara **diyafragmatik fıtık** adı verilir (örneğin **mide fıtığı**). Bu fıtık türü bana kendimi çaresiz hissettiren bir öfkeyle bağlantılıdır. "Zıvanadan çıkmış durumdayım." Bebeklerde de görülen **göbek fıtığı** genelde kesilmesinin ardından göbek kordonunun gerektiği gibi iyileşmediği durumlarda ortaya çıkar. Bu şişlik bir bebek olarak annemin karnındaki sıcak yatağı terk etmeyi, yani

doğmayı reddettiğimi gösterir. Bir yetişkin olarak ise yeni yaşam ortamımda kontrol edilmekten, birilerinin boyunduruğu altına girmekten ya da etki altında kalmaktan korktuğumun göstergesidir. **Fıtık** kendimi bağımlı hissettiğim tatsız bir durumla ya da kişiyle ilişkimi kesmek istediğimi ama bu isteği bastırdığımı gösterebilir. Kendimi, tahammül edilemez bir hal alan bir durumdan kurtarmak isterim. İlişkimde benim ya da partnerimin sebep olduğu, kabul etmekte↓♥ zorlandığım bir kopuklukla karşı karşıya kalmış olabilirim. Hayatı taşıması zor bir yük olarak mı görüyorum? Neden bu kadar çaba gösteriyorum? Kendimi çok zayıf hissederim... Desteklenmeye ihtiyaç duyarım ama yardım istemeye hazır olmadığımı düşünürüm. **Fıtık** aynı zamanda çaresiz hissettiğim ya da bazı şeyleri elde etmeyi başaramadığım için kendimi cezalandırmak istediğimin bir göstergesidir. Hayatımı kendi ihtiyaçlarımı göz önünde bulundurmadan başkalarına göre yaşadığım için kendime çok kızarım. Her zaman diğer insanların; örneğin annemin, babamın, arkadaşlarımın, eşimin, patronumun beklentilerine cevap veririm. Peki ya ben ne olacağım? İçimdeki baskıyı kontrol etmeye çalışırken, bir şeylerin patlama noktasına geldiğini hissederim. Sıkıntımı serbest bırakmadığım için, bu sıkıntının kendisine dışarı çıkacak bir yol bulması zorunlu hale gelir. Karın duvarı iç organları korur ve her şeyi yerli yerinde tutar. Sonuç olarak **kastaki fıtık** agresifliği ya da daha güçlü duyguları serbest bırakmadan dünyamı yerinde tutma isteğiyle bağlantılı olabilir. Kendime bu duyguları serbest bırakmak için izin veriyor muyum? Bu durumda olduğum için suçluluk duyarım. Daha ileri gitmek için sıkıştırıldığımı ve zorlandığımı hissederim ya da hedefime aşırı bir tavır benimseyerek ulaşmak isterim. Patlak veren "zihinsel bir dürtü" (stres) söz konusudur. Tatsız olan bu durumun içinden çıkmak isterim ama kendimi kalmaya zorlarım. Bu, kendimi cezalandırma şeklimdir. Yeni bir ayrılığın vakti gelmiş demektir.

Yaratıcılığımı ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥. Artık kendimi daha özgürce dışa vuruyorum ve "ben olmaya" başlıyorum. Kendime ve diğer insanlara karşı daha fazla **sevgi** hissediyorum çünkü kim olduğumu biliyorum. Hayatımın nereye gittiğini açık bir şekilde görmek için kendi içime dönmeyi, kendimle baş başa kalmayı kabul ediyorum ↓♥.

FİBROMATOZ *Bkz: KASLAR — FİBROMATOZ*

FİBROMİYALJİ *Ayrıca bkz: KRONİK YORGUNLUK SENDROMU*

Fibromiyalji hassasiyet, kas ve eklem ağrıları, uyku bozuklukları, aşırı yorgunluk (enerji kaybı) ve akut sabah sertliği ile karakterize olan bir kas–iskelet hastalığıdır. Boyunda, omuzlardaki kas ve tendonlarda, kürek kemiğinin arasında, sırtın alt kısmında, siyatik sinirinde, dizlerde, dirseklerde ve göğüste olmak üzere tüm vücutta toplam on sekiz hassas nokta bulunur. Bu hassas noktaların

en az on birinde geçmeyen ağrılar varsa, bu fibromiyalji teşhisi için yeterlidir. Yedi kadına karşılık bir erkek bu hastalığa yakalanır. Bir duygusal şoku ya da kazayı takiben sinir sisteminde kronik dengesizlik meydana gelmesi, bağışıklık sisteminin aşırı çalışması (örneğin gribin ardından, artık orada olmayan bir virüse karşı savaşmaya devam eder) ve uyku bozuklukları bu hastalığın oluşmasına sebep olan etkenler arasında yer alır. Bu hastalık beni "değersiz" olduğumu düşünmeye iter ve hayatımda değişiklik yapacak potansiyele sahip olmadığımı hissettirir.

Bu sendrom (aynı anda ortaya çıkan bir dizi belirti) mükemmeliyetçilikle, endişeyle, kendimden sınırlarımı aşan beklentiler içinde olmamla bağlantılıdır. Hiç peşimi bırakmayan büyük bir duygusal acı yaşarım. Bu acı çok küçük yaşta yaşadığım ve derin bir suçluluk duyduğum bir olaydan kaynaklanabilir. Her şeyin üzerime geldiğini hissederim ve kendimi ifade etmekte çok zorlanırım. Yetenekli olmadığımı hissederim ve kendimi sersemlemiş halde bulurum. Çevremin bana yoğun bir baskı uyguladığını düşünürüm ama aslında derinde bir yerlerde beni zorlayan kişi benden başkası değildir. Etrafımdaki insanlardan **sevgi** görmediğim izlenimine kapılarak büyük bir öfke yaşarım. İleri doğru hareket etmek istemem. Hayatımda şefkatin yer bulmadığını hissederek kendimi duygularımdan koparmayı tercih ederim. Geçmek bilmeyen bu acının kaynağı ne? Bu hastalık genelde tekrar eden monoton hareketler yaptığımda ortaya çıkar. Kendimi benim seçimim olmayan sorumlulukları almaya zorladığım için duygusal olarak acı çektiğimi hatırlatır. Derin ihtiyaçlarıma karşı düşen belli ilkelere sadık kalmak isterim. Hiçbir şekilde zevk almadığım bir hayat sürerim...

Kendimle ilgilenmeyi, kendime ihtiyacım olan şefkati göstermeyi **kabul ediyorum** ↓♥. İçimde yaşayan ve vaktinden önce büyüyen çocuğa hayatın keyfini sürmesi için izin veriyorum. Artık süper bir kadın ya da süper bir adam olmama gerek yok: Sadece kendim olmam yeterli. Mutlu olmaya ve neşe içinde yaşamaya hakkım var. Yaratıcılığımın oyunlar, sanat, spor ve bana huzur veren diğer aktiviteler aracılığıyla kendini ifade etmesine izin veriyorum. Böylece zenginleşiyorum ve büyük bir iç huzura kavuşuyorum.

FİBROMİYALJİK ENSEFALOMİYELİT *Bkz: KRONİK YORGUNLUK SENDROMU*

FİBROMLAR YA DA YUMURTALIK KİSTLERİ *Ayrıca bkz: KİST*

Fibrom iyi huylu bir bağ dokusu tümörüdür.

Fibromlar çoğu zaman **anneliğin, kadınlığın** ve **cinselliğin** merkezi olan rahimde[2] ortaya çıkar; dolayısıyla evimi ve ailemi kapsayan her şeyle ve yaşamış

2 Rahim fibromiyomlarıdır (rahmin lifsi dokularında ve kas dokularında ortaya çıkarlar).

olabileceğim duygusal bir şok ile ilgilidir (geçmiş bir yara ya da istismar). Partnerim tarafından incitildiğimi hissetmiş, sert bir darbeye ya da harekete maruz kalmış ve bu durumun içine uyum inşa etmek için duygularımı ifade etmeyi başaramamış olabilir miyim? Uzun zamandır bastırdığım **suçluluk duygusu, utanç** ve **kafa karışıklığı** bu yumuşak doku kitlesini meydana getirmiş olabilir mi? Bu duygular ilk cinsel deneyimlerimle ya da beni mutsuz eden yarıda kalmış bir gebelikle bağlantılı duygusal bir şoktan kaynaklanabilir. Ne pahasına olursa olsun doldurmak istediğim içsel bir boşluk hissederim: Hayatımı istek ve ihtiyaçlarımdan kaçarak yüzeysel bir şekilde sürdürürüm. Başkaları gibi hareket etmeyi tercih ederim. Beni yaralayan bir insana karşı kin duygumu devam ettirebilirim. Çocuk sahibi olmak konusunda bazı şüphelerim olabilir. Diğer insanları desteklemeyi ve beslemeyi bir zorunluluk olarak mı görüyorum? Hayatıma yenilik ve değişim katmak isteyebilirim ama yaratıcı tarafımı ve macera tutkumu serbest bırakmayı reddederim. Tarihî açıdan bakacak olursak, evli kadınların kocalarından çocuk sahibi olduklarında bir "eşe" dönüştüklerini belirtmek gerekir. **Rahim fibromları** genelde kırklı yaşlarda, psikolojik açıdan artık çocuk sahibi olamayacağımın **farkına vardığımda** ortaya çıkar. Çocuk doğurmamaya ya da bir çocuk daha istemediğime karar vermiş olabilirim ama vücudum bana "bu son şansın" şeklinde bir sinyal verir ve soyumun devamının buna bağlı olduğunu söyler. Sahip olduğum ya da olmadığım çocukların sayısı konusunda bir suçluluk duygusu yaşıyorsam ya da yaşadıysam, bu duygu kendini **fibrom** formunda açığa çıkaracaktır. Birinden bir bebek sahibi olmak isterim ve bu bebeği hayalimde yaratırım ama bu hayal gerçeğe dönüşmez. Sembolik olarak, yaratmak (döllemek) için çok yatırım yaptığım ama son dakikada herhangi bir sebepten dolayı gerçekleşmeyen bir bebek söz konusu olabilir. Hiç doğmayan bu bebek fiziksel olarak **fibrom** formunu alır. Güçsüzlük hissi ve "artık çok geç" düşüncesi beni esir alır ve bu duygular kendini kırgınlığa dönüştürebilir. **Yumuşak dokular** bilinç dışı zihinsel davranış kalıplarını temsil eder. Dolayısıyla artık katı form alan olumsuz zihinsel kalıplar ve davranışların birikimi söz konusudur. Şimdi eşimle ya da ailemin herhangi bir diğer üyesiyle iletişim kurmanın ve onlara hissettiklerimi ifade etmenin tam zamanı. Bildiğim ama asla açığa çıkarmak istemediğim duyguları ört bas etmekten vazgeçmeliyim.

Utanç, suçluluk duygusu ve kafa karışıklığı yaşadığımı göz önünde bulundurarak, zamanında bilgim ve gelişimim için en iyi şekilde hareket ettiğimi kabul ediyorum ↓♥. Kendimi affediyorum ve bu yükten kurtarıyorum. Kendimi giderek daha hafif hissediyorum. Her geçen gün kendimi olduğum gibi kabul ettiğimi, bir kadın olarak daha mutlu hissettiğimi görüyorum. Hayatımla ilgileniyorum ve benim için iyi olan yola giriyorum. Geçmişe kafa yormayı bırakıyorum. Rehberlik aldığımı bilerek rotamı geleceğe çeviriyorum. Tutkularıma ve hayallerime yer açmak için yaratıcılığımı kullanıyorum.

FİBROZ *Bkz: SKLEROZ*

FİSTÜL

İki iç organ arasında (internal fistül) ya da bir iç organla deri arasında (eksternal) normalde olmaması gereken bir kanalın oluşmasına **fistül** denir.

Böyle bir kanalın oluşması için söz konusu bölgede belli bir süredir devam eden önemli bir tıkanıklığın olması gerekir. Geçmiş bir süreçte bilinç dışı bir yerden yoğun bir endişe yaşayıp kendimi tuttuysam, normal bir tahliye yolunu tıkamış olabilirim. Endişemin arkasına saklanan şey ne? Reddedilmekten, terk edilmekten, alay konusu olmaktan ya da hata yapmaktan korkarım. Kendimi hayatın akışına bırakmakta tereddüt ederim. Kendimi koruyabilmek için kabuğuma çekilirim. Acı çekmekten korktuğum için başta duygularım olmak üzere, her şeyi içimde tutarım. Aslında o tarz bir insan olmama rağmen bir kişiden, genelde bir erkekten intikam almak ya da onu öldürmek için gizli bir istek duyarım.

Bu duyguların ardında kibir olduğunu kabul ediyorum ↓♥. Ne kadar kibir sahibi olursam korkumun da o kadar büyük olacağını biliyorum. Ana odaklanmam ve sezgilerime kulak vermem gerekiyor. Hayat bir sürü şey öğrendiğim bir okul. Eğer öğrenme sürecimin önünü tıkarsam, aynı tıkanıklık gelişimime de engel olacak.

FLATULANS *Bkz: GAZ SANCISI*

FLEBİT *Bkz: KAN — FLEBİT*

FOBİ *Ayrıca bkz: İÇ DARALMASI, KLOSTROFOBİ, ÖFKE*

Fobi bir nesne, durum, hareket ya da düşünceye karşı endişe ile karakterize olan gerekçesiz bir korkudur.

Eğer bir **fobim** varsa, çok katı ve baskıcı bir eğitim almış ve çocukluğum boyunca cinselliğimin belli yönlerini bastırmış olabilirim. Bir **fobi** genellikle ölüm korkusuna vurgu yapar. **Fobi**min nesnesinin hayatta kalabilmemin önünde engel teşkil ettiğini düşünürüm, zaten aksi taktirde fobi varlığını sürdüremez. Bir **fobi** kendimi çaresiz hissettiğim bir durumla ilgili büyük bir öfke yaşadığımda ortaya çıkar ve hayati güvenlik ihtiyacımın tamamen ayaklar altına alındığını hissettirir. Çoğu zaman **fobimin nesnesi**yle ilgili büyük bir korku yaşadığım özel bir durumu hatırlayabilirim. Bununla birlikte hem gerçek hem de mecazi anlamda bununla bağlantılı olan duygusal yükü (çoğu zaman büyük bir öfke) keşfetmek için bu fobinin anlamını anlamaya çalışmak önemlidir. Örneğin

eğer **örümcek fobim varsa, örümceklerin** öne çıkan özelliğinin ne olduğunu görmeye çalışırım: Örümceklerin öne çıkan özelliği avlarını ele geçirmek için bir ağ örmeleridir. Dolayısıyla eğer örümcek fobim varsa, bir iş arkadaşım ya da bir akrabam tarafından tuzağa düşürülmekten korkuyor olabilirim. Bazı **örümcekler** *zehirli* olduğundan, hayatımı *zehirleyen* ya da Bir Numara olmamı engellemeye çalışan insanlara tahammül edemiyor olabilirim. Eğer **kirliliğe ya da mikroplara fobim varsa** cinselliğimde, fiziksel görüntümde ya da ahlak dışı olduğunu düşündüğüm herhangi bir konuda "kirli" olarak algıladığım her şeyden nefret ederim. "Kişisel tarihimde hiçbir lekeye" tahammül edemem, dolayısıyla hem kendimin hem de diğer insanların mükemmel olmasını beklerim. Eğer **yılan fobim varsa,** hem bu hayvanın kendisinden hem de ne yapacağı önceden kestirilemeyen, hedeflerine ulaşmak için her yolun mübah olduğunu düşünerek **yılan** gibi davranan insanlardan korkarım. Bu arada yılan cinsellikle bağlantılıdır.

Bu endişeyle yüzleşmeyi kabul ediyorum ↓♥. Gerekirse bir terapistten yardım ve rehberlik almayı kabul ediyorum ↓♥. Korkumun gerçek ve hayalî nesnesinin **farkına varıyorum.** Bu korkunun kaynağının ya da sebebinin izini sürüyorum. Kutsal yaratıcı gücümle yeniden bağlantıya geçebilmek için öfke ve çaresizlik duygularımın kendilerini ifade etmesine izin veriyorum. Böylece kaygılarım ortadan kayboluyor ve ben hayatımın kontrolünü yeniden ele alıyorum.

FOLLİKÜLİT *Bkz: SAÇ HASTALIKLARI*

FRIEDREICH ATAKSİSİ[3]

Bir sinir sistemi hastalığı olan Friedreich[4] ataksisi omuriliği ve beyinciği[5] etkileyen dejenerasyon ile karakterizedir.

Bu hastalığın kaynağı genelde bir anne olarak sahip olduğum düşünce şemasıdır. Bu düşünce şeması öyle güçlüdür ki anne karnındaki fetüs bunu hisseder ve koşulsuz şekilde cevap verir (tıpkı bir annenin çocuğuna duyduğu koşulsuz **sevgi** gibi). Hayallerime ya da hayallerimize cevap verecek bir çocuk sahibi olmayı çok isterim ama ortaya beni tatmin etmenin tamamen uzağında bir sonuç çıkar. Eğer bu çocuk bensem annemin benden talep ettiklerini yerine getirememekten, programlandığım ***görevlerde*** başarı gösterememekten, doğru zamanda doğru **fiziksel araca** sahip olamamaktan korkarım. Daha şimdiden özgürlüğümün kısıtlandığını hissederim. Ardından gelişim sürecimde bir tıka-

3 **Ataksi:** Hareket düzensizliği.

4 **Friedreich** (Nikolaus) (1838-1927): Bu hastalığı ilk defa 1881 yılında tanımlayan Alman nörolog. Temel olarak kalıtsal formdaki ataksiler üzerine çalışmıştır.

5 **Beyincik:** Kafatasının tabanında yer alır. Hareket dengesi için gerekli olan kasların koordinasyonundan sorumludur.

nıklık meydana gelir. Kendimi dünyanın geri kalanından izole etmek isterim. Bir anne olarak, belli sosyal statülerin korunmak zorunda olduğu hayalî bir krallıkta yaşarım ve oradaki huzuru kimsenin bozmasını istemem. Bununla birlikte çocuğun yaşı kaç olursa olsun ona şunu anlatmalıyım: "Senin için ideallerim olabilir ama bunun sebebi seni sevmem ve senin için en iyisini istemem."

Çocuğumun gücü ya da kısıtları ne olursa olsun, onu olduğu gibi seviyorum; dolayısıyla bir süpermene dönüşmesine gerek yok. Hayattaki önceliklerimi, gerçekten önemsediklerimi yeniden gözden geçirmeyi kabul ediyorum ↓♥. Eğer çocuğum henüz doğmamışsa, onunla konuşabilirim çünkü o böylesine erken bir dönemde bile söylediklerimin ana fikrini anlayabilir. Eğer çocuğumun yaşı biraz daha büyükse, onunla doğrudan konuşmak için zaman ayırıyorum: Böylece çocuğum ona olan **sevgimi** hissediyor ve iyileşme süreci başlıyor. İki insan arasındaki uyumu **sevgi** ve affedicilikten başka hiçbir şey tamir edemez.

FRIEDREICH HASTALIĞI *Bkz: FRIEDREICH ATAKSİSİ*

FRİJİT *Ayrıca bkz: KADIN HASTALIKLARI*

Frijit cinsel birleşme sırasında kadın tarafından deneyimlenen cinsel tatminsizliktir.

Genelde derin bir travma ya da içsel bir çatışma söz konusudur. Bu durumun merkezinde ise korku vardır: Cinsel dürtülerimden, "uygunsuz" görünebilecek zevk alma halinden, kendimi bırakmaktan ve kontrolü kaybetmekten korkarım. Cinselliğe "boyun eğerek bir şeyleri kaybetmekten" korkarım. İstilaya uğradığımı ve savunmasız kaldığımı hissederim. Kontrol sahibi olmaya ihtiyaç duyarım ve bu kontrol orgazm anında mevcut olmadığından, başka birinin merhametine kaldığımı hissettiğim bu durumdan kaçmak için orgazm yaşamaktan da kaçabilirim. Dolayısıyla kendimi güvensiz bir konuma sokmamak içini duygularımı ve olayları kontrol etmeyi tercih ederim. Ayrıca o anda hem kendi üzerimde hem de diğer kişinin üzerinde güç sahibi olma isteği duyabilirim. Eğer aldığım cinsel eğitim gizlilik üzerine kuruluysa, ebeveynim cinselliği kötü veya iğrenç olarak algılamışsa ya da cinselliği toplumun izin verdiği normların dışına taşacak şekilde deneyimlemişse, bu davranış kendine daha kuvvetli bir zemin bulur. Aslında bu, içimde sakladığım şeyle yüzleşme korkusudur. Bu korku görünür hale geldiğinde, çirkin ve değersiz olduğuma inanırım. Derin bir utanç ve suçluluk duygusu hissederim. Aldığım eğitimin **frijitliğim** üzerinde büyük bir etkisi vardır. Cinselliği küçük düşürücü bir deneyim ve insanoğlunun en aşağılık içgüdüsünün temsilcisi olarak mı algılıyorum? Cinsel ilişkilerle ilgili teslimiyet ve boyun eğme kavramlarına dair konuşmalar duyuyor ve içten içe bunun bana zevk vermeyeceğini mi hissediyorum? Çocukluğumda cinsel istismara mı uğradım? Eğer öyleyse, bilinç dışı bir yerden cinselliğimi reddederim; birinin bana dokunmasına izin vermekte güçlük çekerim, bana her dokunulduğunda

korku ve tiksinti hissederim. Bu noktada yapmam gereken şey cinselliğin içinde bir uygunsuzluk olmadığının **farkına varmaktır.** Tam tersine, derin bir **sevgi** ve kabulün ↓♥ var olduğu bir ilişki yaşayan partnerler arasında cinsellik **güzel ve sağlıklıdır.**

Kendimi partnerime açmayı, ona korkularımı ifade etmeyi ve ihtiyaçlarımı söylemeyi kabul ediyorum ↓♥. Fiziksel boyutumun bir parçası olan cinselliğin aynı zamanda gelişimim için bir tatmin kaynağı olduğunun farkına varıyorum. Şunu özellikle belirtmekte fayda var ki bir gelişim sürecinin içinde olan bazı kişilerin hayatında (kadın ya da erkek) cinsel ihtiyaçlar belli bir dönem çok az yer bulabilir ya da hiç yer bulmayabilir. Bu zamanlarda yaratıcı enerjimi tam anlamıyla kullanmayı ve cinsel enerjiye hayatımda baskın bir yer vermemeyi öğrenirim. Cinselliğin verdiği zevki kendi içimde keşfettiğim doygunluk hissinden, cinsel ilişki çerçevesinin dışında bağlantı kurabileceğim başka bir neşe ve mutluluk kaynağından alırım.

Hangi aşamada olursam olayım, önemli olan şey kendi ihtiyaçlarıma saygı duymak, cinselliği bir zevk kaynağı ve partnerimle sağlıklı bir iletişim şekli olarak görerek kendimi cinselliğe açmaktır. Eğer istismara uğradığımı hissedersem ya da cinsellik her iki taraf için içsel bir boşluğu doldurma aracı haline gelirse, bunu karşımdaki insanla paylaşmak benim sorumluluğumdadır. Bu durumda güç oyunları ortadan kalkacak, yerini **sevgiye** ve paylaşıma bırakacak.

FRONKÜLLER *Bkz: CİLT — FRONKÜLLER*

G

GASTRİT *Bkz: MİDE — GASTRİT*

GASTROENTERİT *Bkz: BAĞIRSAKLAR — GASTROENTERİT*

GEY *Bkz: HOMOSEKSÜELLİK*

GAZ SANCISI YA DA FLATULANS VEYA METEORİZM *Ayrıca bkz: ŞİŞKİNLİK (GENEL), KARINDA ŞİŞKİNLİK*

Flatulans (aynı zamanda **meteorizm** adı verilir) bağırsak **gazının** şişkinliğe yol açmasıdır. Bu **gaz** ya ağız ya da anüs yoluyla dışarı çıkar. **Gazlar** sindirim borusunda birikir.

Birine veya bir duruma takılıp kaldığımda ya da tutunmak istediğimde benim için zararlı olan ve gaz formunda açığa çıkan bazı duyguları da kendime saklamış olurum. Duygusal, zihinsel, maddesel ve ruhsal olarak önem verdiğim birini veya bir durumu kaybedeceğimi hissederek endişelenmek **korkmama** ve söz konusu kişiye veya duruma **sımsıkı tutmama** neden olur. Bunun dışında sürekli aynı his ve güvensizliklere kafa yorabilirim. İçimde mayalanan bu duygular beklemediğim bir anda açığa çıkıp varlıklarını bana "hissettirebilirler". Kendimi prensiplerime ve **bilincime** ters düşen bir durum, kişi ya da duyguyu "yutmaya" (mecazi anlamda) zorlayabilirim. Bunun bir sonucu olarak şişerim. Tüm dünyanın sorunlarını ben çözmek isterim ama bu yükü taşımak her geçen gün daha zor hale gelir. Hayatımda gelişimime zarar veren bazı "parazitler" mi var? İç huzurumu bozan bir savaş söz konusudur. Eğer **gaz** mide bulandırıcıysa bu, özgürlüğüme ve alanıma kavuşmak için hayatımdan elemek istediğim, "kokusu berbat" bir durumun varlığına işaret eder.

İçimde olup bitenleri anlamak ve serbest bırakmak için kendime izin vermeyi kabul ediyorum ↓♥. İhtiyacım olan her şeye her zaman sahip olduğunu bilerek, güvenmeyi ve rahatlamayı öğreniyorum.

GEBELİK (HAMİLELİK) RAHATSIZLIKLARI *Ayrıca bkz: DOĞUM YAPMAK, MİDE BULANTISI, KAN — DİYABET*

Gebelik ya da **hamilelik** genelde keyifli ve zenginleştirici bir süreçtir ama özellikle ilk bebeğime hamileysem yaşadığım gizli endişeler, şüpheler ve korkular bu süreci korkutucu bir hale de getirebilir. Bir anne adayı olarak sözlü olarak ifade edemediğim bu gizli duygular açığa çıkmak mutlaka bir yol bulur. Karşılaşılacak zorlukların kapasiteme fazla geleceğine dair endişelerim bazen öyle derinleşir ki bilinç dışı bir yerden bu çocuğu reddetme raddesine gelebilirim. Gençliğimi, dolayısıyla özgürlüğümü ardımda bırakmak zorunda olduğumu düşünürüm. Üstlenmem gereken sorumlulukların hepsi bir anda gözümün önüne serilir. **Gebelik** döneminde karşılaşabileceğim bazı rahatsızlıklar şunlardır: **Mide yanması** yaşanan şeyin gerçekliğini yutmakta (kabul etmekte ↓♥) zorlandığımı gösterir. **Kabızlık** bu çocuğun gelişinin hayatımda büyük değişimlere sebep olacağını bilerek her şeyi olduğu haliyle tutmaya çalıştığımı, kendimi serbest bırakmaktan korktuğumu ifade eder. **Siyatik ağrısı** hayatın bana işaret ettiği yeni yöne doğru ilerlemekten korktuğumu söyler. **Gebeliğe bağlı diyabet** bu süreçte hissettiğim mutsuzluğun bir sonucudur. Vücudumdaki değişimleri gördükçe ve bu "devleşmenin" durmasını istedikçe, bir tatminsizlik yaşayabilir ya da bir reddetme duygusunun içine girmekten korkabilirim. **Mide bulantısı** bana vücudumdaki dönüşümlerin beni ne kadar "tiksindirdiğini" gösterir. Kendini dönüştüren öz imajımı reddederim. Doğum yapmakla ve anne olma kapasitemle ilgili endişelerim vardır.

Güvenmeyi öğreniyorum; bu muhteşem deneyimi neşe ve uyum içinde yaşayabilmek için gerekli tüm araçlara sahip olduğumu kabul ediyorum ↓♥. Bu çocuğun yakın bir zaman içinde doğacağı gerçeğini kabul ediyorum ↓♥. İçimde gerçekleşen ve beni yeni bir insan yapan değişimleri kabul ediyorum ↓♥.

GEBELİK — DIŞ GEBELİK

Dış gebelik döllenmiş yumurtanın rahim dışında başka bir alana yerleşmesidir.

Bir anne adayı olarak doğumla ilgili hissettiğim endişeler beni çocuk sahibi olmaktan kaçmaya itebilir. Bu hamileliği çok isterim ama aynı zamanda bu sürece dair büyük bir güvensizlik yaşarım. Çocuğuma sunacağım yuvanın çok küçük olduğunu düşünebilir, kendimizi alışılmışın dışında bir durumun içinde bulacağımızı hissedebilirim. Eşimin beni aldatmasından korkabilirim. Bu korku geçmişte benzer bir deneyim yaşamış olmaktan kaynaklanabilir. Yoksa eşimi aldatmayı düşünen kişi ben olabilir miyim?

Hayatın olağan sürecinde ilerlemesine, enerjinin içimde özgürce akmasına izin vermeyi kabul ediyorum ↓♥. Böylece hayatın ögeleri kutsal plana göre yerli yerinde durabilecek.

GEBELİK — EKLAMPSİ *Ayrıca bkz: BEYİN — EPİLEPSİ, TANSİYON — HİPERTANSİYON*

Eklampsi, gebeliğin son dönemlerinde görülebilen ciddi bir hastalıktır. Yüksek tansiyon ve beyin ödemi ile bağlantılı ikincil kasılmalarla karakterizedir. Genelde ilk **gebeliklerde** ortaya çıkan bu hastalık epilepsi krizine benzer; **bilinç** kaybına, kasılmaları takiben kol ve bacaklarda sertliğe neden olur.

Eklampsinin yarattığı etki ***yıldırım çarpmasına*** benzetilebilir. Eğer güvensizlik ya da suçluluk duygusuyla **gebeliğini** ya da bu çocuğun gelişini temsil eden herhangi bir durumu reddeden bir kadınsam, **eklampsi** beni etkileyecektir. Bu **gebelikten** partnerimin sorumlu olduğunu düşünebilir, onu suçlayabilirim. Bunun dışında bir anne olarak çocuğumun bu dünyaya gelişinin yaklaştığını kabul etmekte ↓♥ zorlanabilir, kendimi reddedebilir, yeni sorumluluklar almak konusunda güçsüzlük yaşayabilirim. Kendimi hapishaneye tıkılmış gibi hisseder ve bu durumdan kurtulmak isterim. Ölmekten ya da çocuğumun hayatını kaybetmesinden korkarım. Bir çaresizliğin içine düşerim, öne geçmek yerine birilerinin arkasına saklanmayı tercih ederim. Buradaki ikilem bu çocuğu dünyaya getirmek konusunda kimseye güvenememden kaynaklanır: Bunu sadece ve sadece ben yapabilirim. İçimde koşuşturan tüm duygularla yüzleşmem gerektiğini bilirim ama nasıl tepki vereceğim hakkında hiçbir fikrim yoktur. Dedikoduya ve eleştiriye karşı çok hassas hale gelirim. Eğer ilgiye ihtiyaç duyan bir yapıya sahipsem aklımda şu soru işareti belirir: Çevremdeki insanlar bu çocuğa benden daha çok ilgi mi gösterecek? Ben bir hayalete dönüşürken, ilginin merkezi bu çocuk mu olacak? Bunu düşünmek beni savunmasız hale getirir. Hem bu çocuğa sahip olmak hem de kendi alanımı korumak isterim.

Çocuğumun dünyaya gelişini olumlu bir tavırla ele almayı öğreniyorum çünkü gelişimine yardımcı olmak gerekli tüm kaynaklara sahip olduğumu biliyorum. Hamileliğin ve doğumun nasıl geçeceğini gözümde canlandırmaya vakit ayırıyorum ve her şeyin yolunda gideceğine ikna oluyorum. Bu şekilde kendi hayatımı yaratabilir ve çocuğuma sağlam bir zemin sağlayabilirim. Ben yeterince güçlüyüm, gerekirse yardım almayı kabul ediyorum ↓♥.

GEBELİK — İKİZ GEBELİK *Bkz: DOĞUM YAPMAK — DÜŞÜK*

GEBELİK — UZAMIŞ GEBELİK[1]

Eğer bir **gebelik olağan sürecinden daha uzun sürerse,** bir anne olarak bilinç dışı bir yerden bu çocuğu mümkün olduğu kadar uzun süre karnımda taşımak isteyebilirim. Çocuğumun orada güvende olduğunu bilmek bana kendimi iyi hissettirir, aynı zamanda çocuk ve anne arasındaki bağın çok güçlü olduğu

1 **Gebelik** döllenme tarihinden itibaren yaklaşık 9 ay ya da 273 gün sürer.

bir sürecin sona ermesini istemem. Çocuğumu günlük hayatın "fırtınalarından" korumak isterim. Aynı zamanda bu yeni çocuğun gelişiyle birlikte beni bekleyen sorumluluklardan korkabilirim. Bu durumla başa çıkabilecek miyim? Bu bebek partnerimle olan ilişkimde bir şeyleri değiştirecek mi? İyi bir anne olacak mıyım? Doğumla ilgili endişelerim bebeğin gelişini ertelememe sebep olabilir. Çocuk açısından bakacak olursak; çocuğum bu güvenli ortamda kendini çok rahat hissettiği için burada olabildiği kadar uzun süre kalmak isteyebilir. Bu durumda bebeğimin kutsal yönüyle temasa geçip onu rahatlatabilir; ona bakmak için elimden geleni yapacağımı, onu dünyaya geldiğinde de sevmeye devam edeceğimi ve onu kollarıma almak için sabırsızlandığımı hissettirebilirim. Kendimi çocuğumdan koparmalı, karşılaşacağı zorluklarla yüzleşmek için gerekli tüm araçlara sahip olduğuna ikna olmalıyım. Onun ihtiyacı olan tek şey benim sevgim ve şefkatim.

GEBELİK — YALANCI GEBELİK

Gebe olmadığım halde vücudumda gebelik belirtilerinin ortaya çıkması **yalancı gebelik** yaşadığım anlamına gelir.

Yalancı gebelik isteklerime ters düşen sorumluluklar ile ilgili güvensizlik ve belirsizlik yaşadığımı gösterir. Bir çocuk sahibi olmak isteyebilir ama buna hazır olmadığımı hissedebilirim. Bir çocuğun sorumluluğunu almak, ihtiyaç ve isteklerini karşılamak için kendimi yeterli hissediyor muyum? Belki de hayır. Eğer **yalancı gebelik** bekâr olduğum bir dönemde ortaya çıkarsa, cinselliğimle ilgili zorluk yaşayıp yaşamadığıma bakmam gerekir. Bir çocuk sahibi olmak isteyebilir ancak başka bir kişiyle duygusal bir ilişki yaşamaya sıcak bakmayabilirim. Duygusal bir ilişki istiyorsam, bir eş sahibi olmanın beraberinde getireceği sorumluluklar beni korkutuyor olabilir. Hikâyeler uydurup kendimi kandırmaya eğilim gösteririm. Vücudum ise hayal gücüme tepki verir. Rol yapmaya ve kendimi olmadığım biri gibi göstermeye çalışırım. Hayatımın başkaları tarafından istila edilmesine izin veririm. **Yalancı gebelik** genel olarak kadınların karşılaştığı bir durum olsa da, bazen erkeklerde de görülebilir. Kendime bunun nasıl olabildiğini sorarım. Unutmamam gereken nokta şudur: Cinsiyetimiz ne olursa olsun, hepimizin içinde bir kadın (yin), bir de erkek (yang) taraf vardır. Bir erkek olsam da, anneliğe dair içgüdüler ve bununla bağlantılı korkular geliştirebilir; empati ve enerji simbiyozu çerçevesinde **yalancı gebelik** belirtileri gösterebilirim. Bu durumda içimdeki çocuğun yaşamakta olduğu güvensizlikleri tanımlamak faydalı olacaktır. Her şeyin normale dönmesi için ihtiyacı olan **sevgi** ve şefkati vererek onu rahatlatabilirim.

Kendime doğmayı kabul ediyorum ↓♥. Karanlıktan çıkmak isteyen isteklerimin ve derin duygularımın doğmasına izin veriyorum. Böylece evrendeki yerimi çok daha hızlı alabiliyorum.

GEĞİRME *Bkz: ERÜKTASYON*

GELINEAU SENDROMU *Bkz: NARKOLEPSİ*

GENİTAL ORGANLAR (GENEL)

Kadından erkeğe farklılık gösteren **genital organlar** her birimizin içindeki **feminen**[2] ve **maskülen**[3] **prensiple** ilgilidir. Genital organlar aynı zamanda cinsel enerjinin, gonadların ve baz çakranın[4] merkeziyle ilişkilidir. Bu merkez ise hayatın zevkleriyle ve yaratıcılıkla bağlantılıdır. Eğer cinselliğimle ilgili sıkıntılar yaşıyorsam, vücudumun bundan etkilenen kısmı **genital organlar** olacaktır.

GENİTAL ORGAN HASTALIKLARI *Ayrıca bkz: FRİJİT, İKTİDARSIZLIK, ZÜHREVİ HASTALIKLAR*

Genital organlarımla ilgili sıkıntılar cinselliğimde **korku, suçluluk**, güvensizlik, pişmanlık, **öfke** gibi duygular yaşadığımı gösterir. Bu duyguların **zührevi hastalık, frijit, iktidarsızlık** şeklinde açığa çıkma riski vardır. Bu bölge gonadlarla (erkeklerde testis, kadınlarda yumurtalık) ilişkilidir. Cinsellikle bağlantılı olan enerji çok kuvvetlidir çünkü öncelikli amacı insan soyunun devamını sağlamaktır. İşte ben bu enerjiyi doğru kullanamıyor olabilirim. Cinsellikle bağlantılı zevk kavramı beni en temel ihtiyaçlarımdan biri olan **zevkle** temasa geçirir ve **içimdeki yaralı çocuğa** bağlar. Dolayısıyla cinselliğim beni benliğimin bir parçası olan korkuları, yaraları ya da reddedişleri açığa çıkarmaya itebilir. Bu bedendeki kimliğimi (cinsiyet) kabul ↓♥ edemeyebilirim; fiziksel isteklerimle dinî ya da ruhani isteklerim arasında bir çatışma yaşayabilirim. Hayır demekten korktuğum için, söz konusu kişinin **sevgisini** kaybetmemek için ya da bencil bir amaçla sadece reddedilmekten kaçınmak için cinsel bir birliktelik yaşarsam, tüm bu durumlar beni bu bölgeyle ilgili sıkıntı yaşamaya sürükleyebilir. İletişim kurma ve paylaşımda bulunma konusunda içsel bir karışıklık, çatışma ya da zorluk söz konusudur. Saygı görmediğimi, dikkate alınmadığımı hissederim ve insanlara güvenmekte zorluk çekerim. Eğer ebeveynim kız çocuk istediyse ve ben bir erkek olarak doğduysam (ya da tersi) veya ben karşı cins olmak istediysem, bu da **genital sorunlar** yaşamama sebep olabilir çünkü cinselliğimin bir parçasını reddederim ve kim olduğumla ilgili suçluluk duyarım. Cinsellikle ve zevkle ilgili tüm kötü söylemler, toplumun, ahlaki ve dinî yönlendirmelerin koyduğu tüm kurallar beni suçluluk duygusu yaşamaya itebilir. İyi ya da yeterli

2 Bkz: FEMİNEN (DİŞİ) PRENSİP)

3 Bkz: MASKÜLEN PRENSİP)

4 Baz çakra: Koksiks seviyesindeki enerji merkeziyle bağlantılıdır.

olmadığım izlenimine kapılırım. Hayatımın her alanında kadınlığımla ya da erkekliğimle bütünleşmem zayıftır.

Yaşadığım tüm suçluluk duygusunu ortadan kaldırmayı kabul ediyorum ↓♥, cinselliğim ancak bu şekilde sevdiğim niteliklerin ve diğer insanlara gösterdiğim ilginin bir ifadesi haline gelir. Cinsel deneyimlerimde ve aynaya her baktığımda **sevginin** varlığı görebilmem çok önemli çünkü **sevgi** sayesinde kendimi olduğum gibi kabul edebilirim ↓♥.

GENZİNE KAÇMAK *Bkz: ÖZOFAGUS*

GIRTLAK (LARENKS) KANSERİ *Ayrıca bkz: SİGARA, BOĞAZ HASTALIKLARI*

Gırtlak kanseri "sigara içenlerin kanseri" olarak bilinir.

Larenksin duvarlarında kötü huylu bir tümör gelişmeye başladığında bu, içimdeki acıyı ifade etmeye dair büyük bir ihtiyaç duyduğum anlamına gelir. İçimde yaşadığım dramı tüm dünyaya haykırmak isterim ama sıkıntımı ifade etmekten korkarım. Kendimi ifade etmemi engelleyen ve beni ***frenleyen*** bir kişi veya bir durum mu var? Belki de kendime şöyle söylüyorumdur: *"Konuşmanın hiçbir faydası yok, çenemi kapatmam en iyisi olacak."* Bu düşünce duygusal olarak kendimi kapatmama neden olur; beni "artık daha fazla dayanamayacağım" noktasına getirir. Diğer insanların bana saldırdığını hissederim, öfkelenirim ama bunu ifade etmeye cesaret edemem. Olduğum halimle saygı görmediğimi düşünürüm. Derin duygularımdan korkarım. Dolayısıyla kendimle doğrudan yüzleşmekten kaçarım. Diğer insanların hayatımı, yaşam alanımı kontrol etmesine izin vererek kurban rolü oynarım. Hayatımın özel korunan bir yer olmasını çok isterim! Kişisel otoritemi kolaylıkla başka insanların eline teslim ederim. İsyan ve öfke günlük hayatımın vazgeçilmez bir parçası haline gelir.

Hayattaki yerimi almayı ve gerçeği gördüğüm şekliyle dillendirmeyi kabul ediyorum ↓♥ . Bu, hem çevremdeki hem de evrendeki yerimi daha iyi anlamama yardımcı olacak.

GİNGİVİT *Bkz: DİŞ ETİ HASTALIKLARI — GİNGİVİT*

GLOKOM *Bkz: GÖZLER — GLOKOM*

GLUTEN İNTOLERANSI

Gluten buğday ununda bulunan bir proteindir, ekmek yapımında karbondioksit gazını hamurun içinde tutarak elastik yapıyı oluşturur. Sıcaklığın yükselmesiyle öz pıhtılaşır ve ekmek içi son yapısını alır.

Eğer **gluten intoleransım** varsa kendime şunu sormalıyım: "Diğer insanların, özellikle de arkadaşlarımın 'hayat balonumun' yani yaşam alanımın sürekli içinde olması bana kendimi sıkışmış mı hissettiriyor?" Etrafım bu kadar sarılmışken nefes alamadığımı hissederim, herkes "tenime yapışıp kalmış" gibidir. Diğer taraftan beni desteklediklerini, korudukları ve güç verdikleri için bu insanları severim; dolayısıyla yaşadığım sıkışmışlık hissi bende bir ikileme sebep olur. Bazen etrafımı saran insanların hayatımı şekillendirmek, hatta yönetmek istediğini hissederim. Bu yüzden hem kendime hem de diğer insanlara hapsolduğum izlenimine kapılırım. Her şeyden vazgeçmek, herkesi yanımdan uzaklaştırmak isterim. Kendimden saklamaya çalıştığım şey ne? Çok hassas olurum ve hayatımın istila edilmesine kolayca izin veririm. Sınırlarımın ötesine geçtiğimin farkına varırım. Bununla birlikte yerime sahip çıkmayı ve kendime alan tanımayı öğrenmem gerekir.

Gerçek ihtiyaçlarımın farkına varmayı ve bunu çevremdeki insanlara ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥. Bireyselliğimi ifade edebilir, diğer insanlara saygı duyarak hayattaki yerimi alabilirim. İç dünyamla temasımı yenilemek için bir süre yalnız kalmayı seçiyorum. Bütün cevapların orada olduğunun bilincindeyim. İhtiyaçlarımı en iyi bilen iç sesime her kulak verdiğimde özgürlük duygum artıyor. Bu duyguların beni tatmin etmesi için kendime imkân tanıyorum.

GONADLAR *Ayrıca bkz: YUMURTALIKLAR, TESTİSLER*

Gonadlar üreme hücrelerini (erkeklerde sperm, kadınlarda yumurta) üretir. Ayrıca anoreksiya ve asteniyle savaşıp fiziksel ve duygusal enerjiyi destekleyen cinsiyet hormonlarını oluşturur. Bu merkez yaratıcılık ve üremeyle bağlantılıdır.

Bu merkezde bir **uyumsuzluk** söz konusu olduğunda, cinselliğim bencil zevklere ve sahiplenici **sevgiye** odaklanır. İçimdeki çocuğun masumiyetiyle temasımı kaybederim. Olgunluğun ve doğallığın eksikliğini çekerim, karşı cinse güvenmem ve bana sunulan şefkati reddederim. Kendime güvenim eksiktir. Çok çabuk öfkelenirim ve yok yere kendimi kaybederim. Kendime neyi kaybettiğimi, bu denli büyük bir acı yaşamama neyin sebep olduğunu sormam gerekir: Çocuğumu (veya çok sevdiğim birini) kaybetmiş ya da maddi varlığımı yitirmiş olabilirim; bunun dışında kendime olan sevgimi ya da gururumu kaybetmişsem bu sembolik kaybın da buna sebep olması mümkündür. Artık hayatımın yaratıcısı olmadığımı hissederim, hayata karşı yenilgiyi kabul eden bir tavır benimserim.

Bu merkez uyumlu olduğu zaman, içimden geldiği gibi davranıyorum ve kendimi karşı cinsle ilişkilere daha açık hissediyorum. Zevkin tüm çeşitleriyle bağlantılı olan bu enerji merkezi uyum içinde olduğunda, beni tutkulu ve coşkulu hale getiren durumlara ve hayata daha kolay uyum sağlıyorum. Hayatın telaşesi içinde rahatım, direnmiyorum. Önyargılar olmadan, güven içinde iletişim kuruyorum. Bir kadın ya da erkek olarak kendimi bütünlük içinde kabul

ediyorum ↓♥. Korkularımı serbest bırakmayı, hem kendi içime hem hayatın içine güvenimi inşa etmeyi kabul ediyorum ↓♥.

GÖBEK *Bkz: UMBİLİKUS*

GÖBEK FITIĞI *Ayrıca bkz: FITIK*

Göbek fıtığı annemin karnındaki sıcak ve güvenli ortamdan ayrılmak zorunda olmanın yaşattığı hayal kırıklığı ya da pişmanlığın işareti olabilir. Her şeyi tek başıma çözmek zorunda olduğum izlenimine kapılırım; kendime koyduğum ve aniden daha az heyecan verici görünmeye başlayan hedeflere ulaşmak için çaba göstermem gerektiğini hissederim.

Hedeflerime ulaşmak için ihtiyaç duyduğum tüm potansiyele sahip olduğumu, hayat tarafından durmaksızın desteklendiğimi kabul ediyorum ↓♥. Bencilleşmeden hareket etmeyi kabul ederek ↓♥, **kalbimi** ♥ diğer insanların **sevgisine** açıyorum.

GÖĞÜS

Göğüs vücudun omuzlardan karna kadar uzanan bölümüdür.

Göğüs kimlik duygusu ve benliğin içsel kısmı ile bağlantılıdır. Kendime cesaret vermek ve kendimi daha güçlü göstermek için göğsümü şişiririm ya da tam tersine korku, sıkıntı veya umutsuzluk hissettiğimde göğsümü içime çekerim. Göğüs kalbimi ♥ ve akciğerlerimi içine alır. Eğer bu bölgede bir rahatsızlık ya da ağrı hissedersem, kendime şu soruları sorabilirim: "Son dönemlerde aile ilişkilerimdeki hassasiyetimi etkileyen bir durum yaşandı mı?" "Kendimi bir kişiye ya da bir duruma adamaktan mı korkuyorum, bu durum kendimle ilgili fırsatları kaçırmama mı neden oluyor?" "Birbirine geçen ve beni mahveden tüm olumsuz duyguları içime mi gömdüm?" "Duygusal ilişkimde yaşadığım bir hayal kırıklığı mı var?" Bir durumu başarısızlık olarak deneyimlerim ve bu omuzlarımda büyük bir ağırlık yapar.

Gerçek duygularımı ve savunmasızlığımı göstermenin benim için çok faydalı olacağını kabul ediyorum ↓♥: Gerçek olduğumda kazanan her zaman benim!

GÖĞÜS ANJİNİ / ANGİNA PEKTORİS *Ayrıca bkz: KALP ♥ (GENEL), KALP ♥ — MİYOKARD ENFARKTÜSÜ*

Angina Latince kökenli bir kelimedir. ANGO sıkmak, **sıkıştırmak**, boğmak demektir; **ANGOR** terimi ise bu kelimeden türer ve sıkışma anlamına gelir. Bu hastalıkta **kalbin** ♥ (sevginin enerji merkezi) ana bölgesinde keskin bir ağrı söz konusudur. **Kalp** ♥ kaslarındaki bu geçici oksijen eksikliği pek çok tanıdık sonuç doğurabilir: Bu bölgede yetersiz kan akışı, cerrahi müdahale, baypas vs.

Kalp ♥ vücut sisteminin **motorunu** temsil eder. **Anjin** ise **kalbin** ♥ çektiği acıdır. Bağlayıcı bir tavırla çok fazla **sevgi** verirsem, **kalbim** ♥ tüm bu uğraşlardan yorulabilir ve bu durumlardan yeterli neşeyi[5] ya da keyfi alamaz hale gelebilir (dolayısıyla kan akışı yavaşlar). Eğer bir **anjin** vakasıyla karşı karşıysam bu; yaptığım ve sevdiğim şeylerde **kalbimi** ♥ **haddinden fazla ortaya koyduğumun** bir işareti olabilir. Endişelerim en az neşem kadar abartılıdır: Kendimi kolayca incitebilecek raddeye gelirim; **çok da ciddi olmayan** bir durumun üzerinden tatminsizlik, mutsuzluk ve öfke yaşarım. ***Gülünç*** duruma düştüğüm izlenimine kapılırım. **Kalbim** ♥ bir **savaş** meydanından farksız gibidir. Sarılmak ve hiç bırakmamak istediğim kişi kim? Vakti geldiğinde gitmesine izin vermediğim kişi kim? İlgim tamamen bu kişinin ya da durumun üzerindedir. Sonsuza kadar birlikte olmamızı isterim ama bu mümkün değildir. Kendimi bu kişiden koparmak ve hayatın akışına uyum sağlamak yerine, her şeyi kontrol altında tutmak isterim. Bu taşıması ağır bir yüktür, gitmem gereken yönle ilgili belirsizliği de beraberinde getirir. Kendimi hayatın akışına bıraktığımda yaşayacağım kaybolmuşluk ve boşluk hissi beni korkutabilir. Duygularımı kendime saklamak ve içime hapsetmek acı verici bir hale gelir. Spazmlar ya da **kalbime** ♥ saplanan ağrılar aracığıyla ilk işareti vücudumdan alırım. **Kalbim** ♥ acil durum sinyali verir ve bana şunu söyler: "Uyumsuz düşüncelerle kendini bir anlamda imha etmek üzere olduğunun **farkına varmalısın**. Aynı zamanda içindeki duygularla ilgili de **bilinçlenmelisin**. Bu duygu ve düşünceler iç uyumunu tehlikeye atıyor ve kendine kötü bir **bilinç** yüklemene sebep oluyor." Çok büyük yaşanan neşeler de **anjin** krizlerine yol açabilir çünkü bu anlarda **sevginin** enerji merkezi (**kalp** ♥) daha fazla açılır ve hâlâ mevcut olan çok acı verici bir hatırayı harekete geçirerek **anjin** krizini tetikleyebilir. Hayatımdaki birçok şeyi neşe ve keyifle değil, zorunluluk duygusuyla yapıyorsam neşe vücudumda dolaşıma girmekten vazgeçer. Tüm dikkatimi öncelikle kendi huzuruma değil, diğer insanlara (onların mutluluklarına, rahatsızlıklarına) odakladığımı hissederim. Ego öyle mevcut ve **aktiftir** ki tüm benliğimin bütünlüğünden ayrı yerde durur, bu da **duygusal bir tıkanıklığa** sebep olur. Dikkatimi sadece diğer insanlara odakladığımda öz saygım da bilinç dışı bir artış yaşanır. Ama farkında olmadan **savunmasız hale gelirim ve kendimi sevdiğim insanlara açma korkusu kendini gösterir.** "Hiç kimse, hiçbir şey bana ulaşamaz ama ağrılar başlar". Spazm, **kalp** ♥ ağrıları, el ve ayaklarda üşüme baş gösterir. Vücudum bir şeylerin eksik olduğu konusunda beni ciddi şekilde uyarır (bu uyarı fiziksel seviyeden ziyade metafiziksel seviyede hissedilir). Endişelerimin beni boğduğunu hissettiğim ve bir çıkış yolu bulamadığım için bilinç dışı bir yerden "dünyevi hayatı" terk etmek isteyebilirim ama gitme zamanının henüz gelmediğini de gayet bilirim! Kendimi ezilmiş ve sıkışmış gibi hissederim, artık canım hiçbir şey için hiçbir çaba göstermek istemez. En derinde beni korkutan şey ne? **Anjinin** kan da-

5 **Neşe:** Kan neşeyle bağlantılı olduğundan, kan akışındaki düşüş **sevgiyle** bağlantılı neşe eksikliğini ifade eder.

marlarında daralma ile kendini açığa çıkardığının **farkına vararak** kendime şu soruları sormam önemlidir: Diğer insanların bana verdiği **sevgiyi** kısıtlıyor ya da sınırlandırıyor muyum? Bana sunulan yardımı kabul etmekte ↓♥ zorlanıyor muyum? Bana sunulan her şeyi ***hak ediyor muyum***? Yoksa "aşırı doz" **sevgi** ve şefkat karşısında nasıl davranacağımı bilemediğim için bana verilen her şeyi kontrol etmeye mi çalışıyorum? Kalbimle ♥ "sıcak patates oyunu" oynamaya eğilim gösteririm çünkü aldığım hediyeleri **kalpten** ♥ kabul etmenin ↓♥ nasıl bir şey olduğunu bilmediğim için hemen geri vermek isterim. Benden çok şey beklendiği izlenimine kapılırım ve herkesin sorunlarını çözmek zorunda olduğunu hissederim. Bu his beni insanları ***küçük gören*** bir tavır takınmaya iter. Ancak tüm bu durumlar kendime olan tavrımdan kaynaklanıyor olabilir: Rekabeti seven, tüm enerjisini kendi merkezinde toplayan, kendine karşı fazla talepkâr olan ve tüm duygusal zorluklarını bir kenara atan bir insansam; **kalbim** ♥ duygularımla iletişim içinde olmamaktan dolayı acı çekmeye başlar. Bu noktada hayatın süregelen bir alış–veriş yeri olduğunun **farkına varmam** gerekir. Verdiğim kadar alırım (tıpkı kan damarlarının kasılıp genişlemesi gibi), aksi taktirde bir dengesizlik yaşarım. İlgimi sağlıklı bir yaşam için vazgeçilmez olan bu dengeye çevirmem elzemdir. Bu denge insan varlığı için temel bir süreçtir ve benim kendimi bu denge içinde ifade etmem son derece önemlidir.

Tüm bunların **farkına varmamın** sonucu şudur: Hayatı ciddiye almayı bırakıyorum ve açık kalmayı kabul ediyorum ↓♥. Bunu yapmak çok kolay çünkü ölmek değil **yaşamak**, kendimi **sevgiye** açmak, tüm güç savaşlarını bir kenara bırakmak **istiyorum**. İlgimi hayatın güzel taraflarına odaklıyorum. Kendimi olduğum gibi sevmeyi öğreniyorum: Böylece hayat enerjime yeniden kavuşuyorum. Bunlar bu hastalıktan kurtulma yolunda attığım ilk adımlar. Yaşadıklarımı ifade ediyorum ve kendimi olduğum gibi kabul etmeyi ↓♥ öğreniyorum. Kendimle ilgileniyorum çünkü mutluluğum sadece bana bağlı. Utanç ve ***nefret*** duygusundan uzaklaşıp yerlerine **sevgiyi** koyuyorum. Kendime son bir not daha: **Kalple** ♥ bağlantılı tüm ifadelere şöyle bir bak: taş **kalpli** ♥, kötü **kalpli** ♥, **kalpsiz** ♥ vs. Buna benzer tüm ifadeler ilgimi hak eden bir şeylerin olup bittiğinin göstergesidir.

GÖZLER (GENEL)

Gözlerim ruhumun aynasıdır. Dışarıyı görmemi, içimde yaşadığım tüm duygu ve hisleri açığa vurmamı sağlar. Derinliklerine bağlı olarak, dış dünyayla olan ilişkilerimi keşfetmemi mümkün kılar. **Gözlerimin** işlevi hayatı görme şeklimi ve hayatla olan ilişkimi yansıtır. **Gözlerim** aynı zamanda içimde yaşadıklarımı net bir şekilde önüme getirir. Kişilere ve olaylara bakışımın yansımasıdır. Dışarıdaki verilerin iç dünyama ne şekilde aktarıldığını gösterir. İletişim halinde oldukları bilgiler karşısında bir müdahale, reddediş veya direnç söz konusuysa **gözlerim** hızlıca tepki verir. Eğer bir durumun içinde var olan zorluğu görmekte

güçlük çekiyorsam, eğer gerçek bana gizli kalmış gibi görünüyorsa **gözlerim** bulanıklaşır. Eğer görmekte zorluk çekersem, algım tamamlanmaz ve **gözlerim** tepki verir. Gerçekle, gerçeklikle ve gelecekle uzlaşmakta belli bir zorluk yaşıyorsam, **gözlerim** bu durumdan etkilenir. Her **göz** varoluşumun ayrı bir yönünü temsil eder. **Sol göz** içsel, duygusal ve sezgisel yönü, feminen tarafı ve anneyle olan ilişkiyi simgeler. Tehlike teşkil edebilecek tüm durumlar karşısında tetikte kalmamı ve hızlıca tepki vermemi sağlayarak gözcü görevi görür. **Sol gözümde** yaşadığım bir sıkıntı birine veya bir şeye fazlasıyla takılıp kaldığımı gösterir. Gerçekte kim olduğum karşısında güvensizlik yaşayarak gördüklerimi gizlemek veya maskelemek isteyebilirim. Kendimi güvende hissetmek isterim ve sırtımı başkalarına yaslamayı tercih ederim. Duygusal olarak bağımlı hale gelirim. Açığa çıkmak isteyen duygularımın kontrolsüz kaldığı izlenimine kapılırım! **Sağ göz** ise evrene ve dış olaylara mantıklı bir şekilde yaklaşır. Kimliğime biçim vermemi sağlayan keşif **gözüdür**. Maskülen tarafıma ve babayla olan ilişkime gönderme yapar. Eğer **sağ gözüm** belli bir rahatsızlıktan muzdaripse, bu bana kendime sıkıca tutunmam ve kendi otoritemle temasa geçmem gerektiğini gösterir. Kendime kendimle destek olmam gerekir. Bu rahatsızlık artık başkalarına takılıp kalmamam, kendimi güçsüz hissetmememem gerektiğine dair bir işarettir. Kendi hayatımın dizginlerini elime alma şeklimi bulmamı gerektirir. Yalan **gözümü** bulanıklaştırır. **Göz problemleri** bana temel prensiplerimi ve adalet kavramını sorgulatan, görmeyi reddettiğim bir şeyler olduğunun göstergesidir. Bu noktada şunun altını çizmek önemlidir: Retina tarafından beyne gönderilen imajların kalitesi, sinir sisteminin, sinir sinyalleri tarafından ulaştırılan bu imajlara ne şekilde tepki verdiğine bağlıdır: Fiziksel olarak gördüğüm ve gerçek olan şeylere ek olarak "renklendirme" söz konusudur. Geçmişte yaşanmış tüm deneyimleri, ayrıca kişisel, ailesel ve sosyal anlamdaki tüm duygusal yükü hesaba katarak her bir imajı "renklendirme" ile benimserim. **İç algım görme duyusu** ile sıkı bir bağlantı içindedir. Büyük travmalar ya da stresli durumlar gördüğümü veya yaşadığımı **hissetmeden** de bir **göz rahatsızlığı** geliştirebilirim: Bu, daha çok, içsel veya dışsal olarak gördüğüm bir durumu hangi noktaya kadar **görmeyi** kabul ettiğim ↓♥ ile ilgilidir. Dolayısıyla yaşanan stres daha çok olayın kendisindeyse, gördüklerim karşısında yaşadığım duygu ile bağlantılıdır.

Kahkaha ve neşe içinde yaşamayı kabul ediyorum ↓♥. İçsel bilgeliğime güvenerek bünyeme güç katıyorum. Üçüncü **gözü** açmak (çakra) kendime, sorunlara, insanlara, durumlara karşı vizyon sahibi ve sağduyulu olmamı sağlıyor. **Gözlerimi** dünyanın üzerine dikmeden önce kendi derinliklerime çeviriyorum ve varoluş yolunda yeni bir bakış ve görüş açısı keşfediyorum. Bakışım gerçek ve önyargısız.

GÖZ HASTALIKLARI

Görme kaybının da aralarında olduğu **göz hastalıkları**, kendimi gördüğüm şeylere kapattığım anlamına gelir. Etrafımda olan biteni görmezden gelmeyi, beni sorgulayan görsel etkileri reddetmeyi seçerim. Acı verici, çirkin, utanç

kaynağı olabilecek bir gerçeği kabul etmek ↓♥ yerine, **gözlerimi kapatmayı** tercih ederim. İnsanlarla ilgili algımın şeklini değiştiririm, bu da her günümü kendi gerçeğimle yaşamama yardımcı olur. Örneğin, "çocuklarımın büyüdüğünü kendi **gözlerimle** görürüm" ama zihnimde onların hâlâ çocuk olduğunu hayal ederim. Gözümün önündeki bazı şeyleri, rahatsız edici olduklarını düşündüğüm için **belli belirsiz görmeyi** tercih ederim. Bu, örtüsü henüz kaldırılmamış bir sır veya beni etkileyen bir olay karşısında annemin bilinçsiz bir şekilde de olsa sessiz kalması olabilir. Bu durumda ben bilinçli bir şekilde "**gözlerimi** kapatmaya" karar veririm. Korktuğum tehlikeyi işaret etmekte güçlük çekerim. **Görme kaybının** sebebi **diyabet** (bkz: kan-diyabet) olabilir, bunun yanı sıra kabul etmeyi ↓♥ reddettiğim şeylerin birikiminden kaynaklanıyor olabilir ki bu da beraberinde kafa karışıklığı veya nereye gideceğini bilememe duygusu getirebilir. Şok etkisi yaratan bir olay, bir travma ya da büyük bir iç korku yüzünden incindiğimde hem görüşüm hem de görme organlarımın enerjisi geri çekilir. Bu durumda gizlemeyi tercih ettiğim anıların, hatıraların, duyguların karanlığına saklanırım. Genelde bu gibi durumlarda sevdiğim birini veya bir şeyi kaybetme korkusu söz konusudur. **Korkarım** ve başıma gelecek şeyleri görmemeyi seçerim. Bununla birlikte dışarıdaki karanlık beraberinde bana yeni bir iç açılım, özel, gizli ve renkli bir **evren** getirmiş gibi hissederim. Dolayısıyla kendimi içimdeki ruha daha çok açarım. Kendi olumsuz tavrım ile **gözlerime** zarar verebilirim. Eğer **gözlerimi** egoist bir amaçla başkalarını manipüle veya kontrol etmek için kullanırsam, bu gerçek **gözlerime** yansır; dolayısıyla gözlerim daha karanlık, daha bulanık bir hal alır. **Gözlerimin kanlanması** baskı altında tuttuğum duygulara karşı mücadele ettiğime ve buna bağlı olarak içsel yorgunluk yaşadığıma işaret eder. **Göz batması** gördüğüm ya da yaşadığım bir durum karşısında canım sıkıldığı zaman ortaya çıkar. Kendimi sürekli bir biçimde "kazanmak" istediğim olayların ya da insanların gözlerini araştırırken bulurum. **Göz kuruması** bana saygınlığımı kaybettiğim ya da kaybetmek olduğum bir olay yaşadığımı ve hissizleşmek istediğimi gösterir. Bunun yanı sıra **gözlerimin kuruması** yaşların akmasını engellemek istediğim bir durumun varlığını işaret eder, insanların önünde ağlamamak için kendimi durdurduğumu gösterir. **Göz altı torbaları** bir şeylerin gün yüzüne çıkmasından korkmadığım sürece, kendimi birini ***suçüstü*** yakaladığım ya da birine suçüstü yakalandığım bir durum içinde bulduğumu gösterir... Bu, bir eylem ya da ifşa edildiğini görmek istemediğim gizli düşünceler olabilir. Bir **göz deformasyonu** (astigmat, miyop, presbiyobi) içimdeki benden ziyade dışarıdaki bene cevap bulmak için ölçüsüz bir tavır arayışında olduğumu gösterir. Ayrıca dışarıdaki beni ararken, içimdeki özden uzaklaşırım. **Dar bir görüş açısına** (karatakt, glokom) sahipsem gerçekliği yorumlayışımla gördüklerim ters istikamette demektir. Bu bana dikkatimi gerçeğe vermekte güçlük çektiğimi, gördüklerimi reddettiğimi gösterir. Fark edilmemek ya da etrafımda olan biteni tüm açıklığıyla görmemek için gözüme ***kaçamak bir bakış*** yerleştiririm. Görüşümü düzeltmek için **gözlüğe** ihtiyaç du-

yarsam, gözlük takarak kendimi dış saldırılara karşı koruyabileceğim şeklinde bir **farkındalık** geliştirmişim demektir. **Evrenime** davetsiz misafirlerin girişini engellemek için "gerçek renklerimi" göstermekten sakınarak gözlüklerimin arkasına saklanabileceğim anlamına gelir. Eğer **ışığa karşı aşırı hassasiyet geliştirmişsem** bu, hayatımı tamamen karanlıkta gördüğümün bir işaretidir ve varoluşumun yalnızca karanlık tarafını gördüğüm anlamını taşır. **"Gözün morarması"** içsel şiddetimin dışa vuruşudur. Olumsuz tavrımla birini veya bir şeyi bana vurması için kendime çekebilirim ki, aslında kendime yapmak istediğim şey de bu olabilir. Eğer **göz küresinin öne doğru çıkması (ekzoftalmi)** sorunu yaşıyorsam, her zaman tetikteyim demektir. Gördüğümle gerçek arasında bir uyumsuzluk vardır ve bu da benim büyük bir stres yaşamama sebep olur. Kendimi tehlikede hissettiğim ve paranoya eğilimi gösterdiğim bir durumda, göz kürelerim etrafımda olanları daha iyi görmek için öne doğru çıkar.

Etrafımı saran güzelliği kabul ediyor↓♥ ve kendime bu güzelliği görmek için zaman veriyorum. Gözlerimi içimde ve etrafımda var olan güzelliklere çeviriyorum.

GÖZLER (ÇOCUKLARDAKİ GÖZ HASTALIKLARI)

Küçük bir çocuğun bir göz **hastalığı** yaşaması ailesiyle ilgili bir stres yaşadığının ve yaşananları görmeyi reddettiğinin belirtisidir. Küçük bir çocuk olarak, ebeveynimin tüm mutsuzluk ve acılarını görür veya hissederim; dolayısıyla görmemek için gözlerimi gizlemeyi tercih ederim. Eğer **göz hastalığı** okulda ortaya çıktıysa bu, bir bilinmezlik karşısında kaygılandığım ve hangi yolda ilerleyeceğimi bilemediğim anlamına gelir. Etrafımı saran dünyadan kaçmak isterim. Ergenlikte birdenbire ortaya çıkan göz rahatsızlığı cinsellik korkusuna işaret edebilir. Bir ebeveyn olarak korkularını anlatması için çocuğuma el uzatmalı, güven vermeli ve korkularını yenmesi için ona yardımcı olmalıyım.

GÖZ KAPAKLARI (GENEL) *Ayrca bkz: YÜZ HATLARINDA SARKMA*

Göz kapaklarım gözlerimi örter ve korur.

Eğer **göz kapaklarımda** şişme, irritasyon veya torbalanma meydana geldiyse bu, bir daha göremeyeceğim bir kişinin ardından ağlamak istediğimi ama bunun yerine gözyaşlarımı tutmayı ve acımı kendime saklamayı tercih ettiğimi gösterir. "İtiraf etmesi zor olan gerçeklere gözlerimi kapatırım." Sevdiğim bir kişiden ya da ülkemden ayrı olabilirim. Dinlenmek ya da uyumak istediğim zaman bilinçli bir şekilde gözlerimi kapatırım, bu istemli bir harekettir. **Göz kapaklarımın sürekli yarı kapalı halde olması** kaçmak istediğim, yüzleşmek için cesaret bulamadığım ya da görmemem gerektiğini düşündüğüm bir kişinin ya da durumun varlığına işaret eder. Diğer insanların bakışlarını ve yargılarını reddederim çünkü benim için

kendimi kötülemek ve reddetmek zaten çok kolaydır. Sürekli savunma durumunda olurum ve baskı altında olduğumu hissederim. Aynı zamanda büyük bir gerginlik de yaşarsam, **göz kapaklarım** kırpma hareketini çok daha hızlı bir şekilde yapmaya eğilim gösterir. **Göz kapağı düşüklüğü (ptozis)** daha fazla görmek istemediğim olaylar karşısında derin bir mutsuzluk ve teslimiyet yaşadığımı gösterir. Göz kapaklarımın hayatımın bir yönünün üzerine bir perde gibi kapandığını hissederim. Gördüklerim ideallerimin çok uzağındadır. Şahit olduğum olay şu ana kadar gördüğüm bütün her şeyden daha ***kötüdür...*** **Kadınlarda** genelde **sol göz kapağında** düşme görülür ve evlilikle ilgili tıkanma noktasına gelen bir durumu ve büyük bir hayal kırıklığını açığa çıkarır. **Göz kapakları** (genelde alt göz kapağı) **dışa dönerse (ektropiyon)** bu bana büyük bir güvensizlik yaşadığımı gösterir: Hayatım gerçek bir karmaşadan ibarettir, bilinmezlik ve ölüm beni çok endişelendirir. Eğer **göz kapakları içe dönerse (entropiyon)** bu, diğer insanlardan ihtiyacım olan şefkati göremediğim anlamına gelir. **Blefarit** (göz kapağı iltihabı) doğruyu söylemek ile "gözlerimi kapatıp" sessiz kalmak arasında yaşadığım ikilemin; aynı zamanda gözyaşlarımı saklamaya çalıştığımın işaretidir.

Gözlerimi kendime daha iyi yoğunlaşmak ve içe dönmek için kapattığımı kabul ediyorum ↓♥ ama aynı zamanda evrenin sunduğu güzellikleri ve fırsatları görmek için gözlerimi sonuna kadar açmanın benim için önemli olduğunu da biliyorum.

GÖZ KAPAKLARI (SIK GÖZ KIRPMA)

Normalden daha büyük bir stres ya da gerginlik yaşadığımda, **göz kapaklarım** kırpma hareketini çok daha hızlı bir şekilde yapmaya başlar. Gördüğüm şey karşısında "aşırı gerginlik" yaşarım. Eğer göz kapaklarım bu hareketi sık yapıyorsa kendime şu soruyu sormalıyım: Hayatımda benim görmemeyi tercih ettiğim bir durum mu var?

Hayatıma sakinlik ve rahatlama anlarının girmesini kabul ediyorum ↓♥ ve her şeyin olumlu tarafını "görmeyi" öğreniyorum.

GÖZ KURULUĞU *Bkz: GÖZ HASTALIKLARI*

GÖZ KÜRESİ *Bkz: GÖZLER (GENEL)*

GÖZ ALTLARI *Bkz: GÖZLER — GÖZ ALTLARI*

GÖZLER — ASTİGMAT

Astigmat korneanın veya kristal lensin sferisitesinde[6] ortaya çıkan bozulmadır. Korneanın dikey eğriliği yatay ve ters eğrilikten daha önemlidir. Şekilleri yamuk gösteren bir aynaya bakıyormuş gibi hissederim.

Bu göz kusuru genelde kendimle ve kim olduğumla yüzleşme korkusuna işaret eder. **Gözlerin kötü koordinasyonu** davranış ve düşünce şeklimin çevremle uyumsuz olduğu anlamına gelir, bu da iç çatışmalar yaşamama sebep olur. Kendime farklı bir gerçeklik yaratmak isterim ve kendimi ailemin ya da başka bir kişinin saldırgan olduğunu düşündüğüm etkisinden kurtarma eğiliminde olurum. Gençliğimde sıklıkla öfke, kızgınlık veya korkuyla karşı karşıya kalmışsam, **gözlerim** o korku ifadesini muhafaza eder ve **gözlerimi** saran kaslar sürekli bir şok durumunda kalır. Eğer içsel veya dışsal olarak gördüğüm şey beni öfkelendirirse, **gözlerim** de öfkeli bir hal alır. İdeal dünya tanımım gerçekliğin çok uzağındadır, bu yüzden bu gerçekliğin detaylarını görmemeyi ve tanımamayı tercih ederim. Örneğin eğer babamı idealize edersem ve gerçeğin bambaşka olduğunun farkına varırsam, o zaman ona benzemeyi reddederim. Tavrım "düzenimi tek başıma kuracağım" şeklinde olur. Kendimi ve diğer insanları ***küçümsemeye*** eğilim gösteririm. İnsanlara kolayca ***etiket*** yapıştırırım. Bu tavır insanlarla olan ilişkilerimi zorlaştırır, özellikle de partnerimle olan ilişkim bundan fazlasıyla etkilenir çünkü onunla aramdaki mesafeyi korurum. Kendimi ***gülünç duruma düşmüş*** gibi hissederim. Bununla birlikte içsel olarak yaşadığım acıları açığa çıkarmamak için kendimi korumaya almak isterim. Çok zor olmasına rağmen tüm bunlara katlanmayı tercih ederim ve desteklenebilir hale gelsin diye gerçeği deforme etmek zorunda kalırım. Taşıdığım duygusal yara izlerini sessizlik içinde geçiririm. **Astigmat** aynı zamanda büyük bir merakın sonucudur. Her şeyi görmek için duyduğum doymak bilmeyen ihtiyaç **gözlerimi** yıpratır. Vücudum bu şekilde bana olayların tadını çıkarmak için kendime gereken zamanı tanımamı söyler. Bu aynı zamanda kendi güzelliğimi ve varoluşumun görkemini tanımaya ilgi duyduğum anlamına gelebilir.

Kendimi olduğum gibi görmeyi ve derin duygularımla iletişim halinde olmayı kabul ediyorum↓♥. Kendimi sevgiye açmayı ve bu **sevgiyi** diğer insanlara göstermeyi kabul ediyorum↓♥. İç sesimin kulağıma düzenli bir şekilde fısıldadığı mesajları alabilme gücüne sahip çıkarak, gerçeği görmek istiyorum. Artık hayatıma açık fikirlilikle odaklanabilirim.

GÖZLER — DALTONİZM (RENK KÖRLÜĞÜ)

Renk körü olmak dünyayı renksiz, grimsi ve belirleyici özellikleri olmadan görmek anlamına gelir. Bu rahatsızlık kapsamında belli renkleri göremiyor ya

6 Küre.

da belli renkler arasında görsel karmaşa yaşıyor olabilirim (genelde kırmızı ve yeşil arasında).

Bu durumda kendime hayatımın hangi noktasında, ayırt edemediğim renk veya renklere gönderme yapan büyük bir stres yaşadığımı sormam gerekir. Örneğin eğer kırmızıyı göremiyorsam, hayatımın bir döneminde kırmızı bir trenin altında kalma tehlikesi yaşamış ve ölümden dönmüş olabilirim. Bu durumda kırmızı yüksek stres seviyesi ile bağlantılı olduğundan ve ölüm tehdidini simgelediğinden, bilinç dışı bir yerden kırmızıyı görmek istemeyebilirim. Renklerin hiçbirini ayırt edemediğim durumda da aynı prensip geçerlidir. Hayatımda fazlasıyla şiddet varsa ve ben küçükken sert bir muameleye maruz kalmışsam, kendimi dünyadan koparmak isterim çünkü artık etrafımda güvendiğim kimse yoktur. Hayat çerçevem değerlerimle uyum içinde değildir. Bununla birlikte, hayal kırıklığına uğramamak ve hayatı sadece ***gri*** olarak görmek için bir gün "renklerle hayal kurmamaya" karar vermiş olabilirim; günlük hayatımda renkleri görmeye son vermiş de olabilirim.

Bugünün hayalleri yarının gerçekliğini yarattığından, bugünden itibaren seçtiğim renklere hayal gücümde yer veriyorum. Bir sanatçı gibi, renk karışımlarına karar veriyorum. Hayatın bana sunduğu bu birliği benimsiyorum. Hayal gücümün iplerini serbest bırakıyorum ve hayat neşemi sayısız şekilde ifade ediyorum.

Sadece kendi üzerimde güç sahibi olduğumu kabul ediyorum ↓♥, olaylar üzerinde yeni bir vizyon sahibi olmak için ufkumu genişletiyorum. Bu, hayatımı ve almam gereken dersleri yeni bir güneşin altında görmemi sağlıyor.

GÖZLER — DIŞA ŞAŞILIK

Dışa şaşılıkta gözlerde dışa doğru kayma söz konusudur.

Dışa şaşılık mevcut anla göz göze gelme korkusuna işaret eder. Eğer **sağ gözümde** dışa kayma varsa bu, zekâ ile durum arasındaki ilişkiyi kolaylaştırmak için ortaya koyduğum düşünsel çabaya vurgu yapar. Zekâmın aksadığı izlenimine kapılırım, bu da beni depresyona potansiyel bir aday haline getirir. Eğer **sol gözümde dışa şaşılık varsa** bu, hassasiyeti çok yüksek bir insan olduğum anlamına gelir. Yaptığım hareketler bu hassasiyete dayalıdır. Kendimi kolay bir ***av*** gibi görürüm çünkü çok kırılgan olduğumu hissederim. **Dışa şaşılık** bana kendimi çaresiz ve mağdur bir konuma yerleştirdiğimi gösterir. Olabildiği kadar çok şey görebilmek, kendimi koruyabilmek ya da potansiyel eş adaylarının yaklaşmakta olduğunu görüyorsam duygusal hayatımda yeni bir yara daha almaktan kaçabilmek için panoramik bir manzaraya ihtiyaç duyarım.

Mevcut anda yaşamayı, karşıma çıkan her durumla yüzleşmeyi kabul ediyorum ↓♥. Sürekli bir şekilde korunduğumu ve rehberlik aldığımı biliyorum. Bundan böyle, hassasiyetim açık fikirli kararlar almama olanak tanıyor.

GÖZLER — GLOKOM (GÖZ TANSİYONU)

Glokom, gözün drenaj kanalındaki tıkanıklığın iç sıvıların serbest kalmasını engellenmesi ve güçlü bir iç basınca sebep olmasıdır.

Bu sıvılar tüm hayatım boyunca akıtmış olmam gereken ancak biriktiği için retina üzerinde baskı oluşturarak görüşümün kötüleşmesine sebep olan yaşların tamamını temsil eder. Glokom, daha çok, **hayatta yeteri kadar şey gördüğünü düşünen** altmış yaş üzeri insanlarda görülür. Bu, eski kırgınlıkların ve affetmeyi reddedişin bir işareti olabilir. Hayatın beni yorduğunu ve **dibe batırdığını** hissedebilirim ve gelecekten korkarım. Çabuk yorulduğumu hissettiğim için, hayat farklı ve duygusal olarak kabul edilmesi ↓♥ zor bir hal alır. Yaşlandığımı görmeyi reddederim; geleceğe dair herhangi bir resim göremem ve bu beni çok da rahatsız etmez. **Glokomdan** muzdarip olan bir **gözün** büyüteç gibi reaksiyon göstermesi hayatımda hızlı bir şekilde yakınlaşmak istediğim bir şey ya da bir kişi olduğu anlamına gelir. Bu bir zaman veya mekân meselesi olabilir ama ben kendimi geç kalmış gibi hissederim. Hedef çok yakındır ama peşimi bırakmayan bir tehlike varmış hissiyatından kurtulamam. **Glokom** at gözlüğü takmışım gibi beni sağa ve sola değil, sadece önüme bakmaya mecbur eder. Hayatta bir şeyleri kaçırmışım gibi hissederim ve bunlarla ilgili kırgınlık yaşarım. Tam bir şeyleri elde edecek ya da başaracakken fırsatların parmaklarımın arasından kayıp gittiğini hissederim. Hissettiğim bir başka şey ise bir tünelin içinde olduğum ve hayatımın gözümün önümden bütün hızıyla geçtiğidir. İçimde ve dışımda olup biten öyle çok şey vardır ki kendimi bir çeşit vakum makinesi gibi görürüm. Benzer eski referans noktalarım değişir ve ben elimde tutmayı çok istediğim şeyi kaybetmeye dair mutsuzluk yaşarım. Hayatım ***karanlıktan***, hüzünden ve acıdan ibarettir. "Gelecek bana ne vadediyor olabilir? Bunu gerçekten bilmek istiyor muyum?" Hayatımı başarıya ulaştırmak için önümde herhangi bir fırsat ya da çıkış noktası göremem. Önüme çıkan fırsatlar vardır ama ben bu fırsatları sürekli bir biçimde "**yüzüme gözüme bulaştırdığımı**" düşünür ve kendi özgürlüğümü kısıtlarım. Geçmişe tutunmayı ve her şeyin olduğu gibi kalmasını her şeyden çok isterim. Bu da büyük bir gerginlik yaşamama ve kendimi patlayacakmışım gibi hissetmeme sebep olur!

Önümdeki perdeyi kaldırmayı, dünyayı **sevgiyle** ve şefkatle görmeyi kabul ediyorum ↓♥. Başkalarına tutunmayı bırakıyorum ve anı doyasıya yaşıyorum. Affediyorum ve hayatı daha tahammüllü bir şekilde görmeyi kabul ediyorum ↓♥.

GÖZLER — GÖZ BEBEKLERİ

Göz bebeği, gözün iris kısmının ortasında bulunan boşluktur ve ışığın retina üzerine düşmesini sağlar. Göze giren **ışığın** miktarını ayarlar. **Midriyazis** irisin hareketsiz kalmasıyla **göz bebeğinin** anormal şekilde genişlemesi durumudur.

Bu sorunu yaşadığımda, kendime benim için neyin temel olduğunu sorarım; hayatımın merkezini bulmakta güçlük çekerim. "Hayatımın anlamı ne, ulaşmak

istediğim hedefler neler?" Cevabı dışarıda aradığım için bu soruya tam olarak cevap veremem, zira aradığım cevabı sadece içimde, hayatımın merkezinde, **kalbimin ♥ kalbinde ♥** bulabilirim. **Aşırı genişleyen bir göz bebeği** (uveit) acilen çözülmesi gereken bir duruma işaret eder (Ayrıca bkz: iltihap). Eğer **iki göz bebeği arasında büyüklük farkı varsa (anizokori)** bu, hayatımda görmeye tahammül edemediğim bir durum veya bir taraf olduğu anlamına gelir. Hiçbir şey net değildir, her şey karanlıktır. Gözlerime yansıyan resimlere daha fazla tahammül edemem. Kendimi, yardım almak ya da korunmak istediğinde gidecek annesi ya da babası olmayan, bir öksüz kadar yalnız hissederim. İçimde derin bir ikilem vardır. Her yerimi saran büyük acıya rağmen dengeli kalmaya çalışırım.

Bulanık görünen durumlara **ışık** tutmayı kabul ediyorum ↓♥ ve neyi aydınlığa kavuşturmam gerektiği üzerine düşünmeye zaman ayırıyorum. İç sesimi dinliyorum ve içinde bulunduğum durumları ihtiyaçlarıma göre düzenliyorum. Bu şekilde tünelin sonundaki **ışığı** görebiliyor, hayatın içinde güvenle ve kararlılıkla yol alabiliyorum.

GÖZLER — GÖZ ALTLARI

Gözlerin altında oluşan koyu halkalar genelde yorgunluğun işaretidir. Bazen bir ürün bağımlılığından kaynaklanan bir alerji belirtisi de bu halkaların sebebi olabilir. Bunun dışında demir eksikliğinin göstergesi olan anemi de sebeplerden biri olarak sayılabilir. Renksiz ve donuk olan hayatımda kısıtlandığımı, gözetlendiğimi, etrafımın sarıldığını, hatta tehdit edildiğimi hissederim ve bu durumun içinden nasıl çıkacağımı bilemem.

Daha bağımsız olmayı ve mutluluğumun sadece bana bağlı olması gerektiğini kabul ediyorum ↓♥. Diğer insanların onayı benim için ancak bir artıdır, asla huzurumun ana koşulu olamaz.

GÖZLER — HİPERMETROP VE PRESBİYOPİ

Hipermetrop ve **presbiyopi** vakalarında yakını görme sıkıntılıdır. **Hipermetrop** daha çok küçük çocuklar arasında yaygındır ve oküler refraksiyondaki bir anomaliden kaynaklanır. **Presbiyopi** vakalarında oküler akomodasyonda gittikçe ilerleyen bir düşüş söz konusudur ve genelde kırk yaşın üzerindeki insanları etkiler.

Her ikisi de şimdiki zamana duyulan korkuyu işaret eder. Hayatımda bana yakın olan ve görmeyi reddettiğim ne var? Bu, ulaşabileceğim yakınlıktaki şeyi açıkça görmek ve ona odaklanmak konusundaki yetersizliğimi kapsıyor olabilir. Kendi içime bakmak ve içsel benliğimi giderek geliştirmektense diğer insanlarla, kişisel ilişkilerimle ve dış olaylarla ilgilenmeyi tercih ederim. Bu durumda kendimi şimdiki zamanın bana uygun olmadığına inandırmış olabilirim ki bu inancın bir şok veya travma kaynaklı olması mümkündür. Başkalarıyla daha ilgili hale gelerek ve gözümü uzağa çevirerek yakınımda olup biteni yok say-

mayı seçerim, hayallerimin yönü geleceğe çevrilidir. **Gözlerim** neler olduğunu sürekli bir biçimde uzaktan izleyen bir gözcüye dönüşür. Mevcut hayatımın bazı yönleri karşısında geri adım atmak isterim ve bu sebeple geleceğin bana sunduklarını görmek için uzaklara bakarım. Etrafımdaki insanlarla yakınlık kurmakta zorluk çekerim. Gerçekte kim olduğumdan kaçarım. Kendi yüzüme bakmaya bile cesaret edemem. Gördüğüm şeyden hoşlanmam ve üzücü olaylarla yakın bağlantıda olmaktan kaçınırım. Hep gözümden kaçan bir şeyler vardır. Her şeyi vaktinden önce görmek isterim. Altında yaşadığım çatı bile gözüme tehlikeli görünür. **Presbiyopiye** gelince; kendimi endişeli hissederim çünkü mevcut anda gördüğüm şey beni endişelendirir; örneğin yaşlanırım, çocuklarım evden ayrılır ve ben her durumda giderek daha mutsuz olurum. Dedikoduya ve eleştirilere karşı daha hassas hale gelirim. Görüşüm kendini görmek istediğim ve istemediğim şeylere göre dönüştürür. Bazı şeyleri görebilmek için geri çekilirim ve mevcut hayatımdan uzaklaşırım. Ölümün daha çok **farkına varırım**, ailemi ve beni bekleyen bilinmezlik karşısında kendimi savunmasız hissederim. Bu ölüm emekliye ayrıldığım anı temsil eden sembolik bir anlam da taşıyabilir. Kendimi buna hazırlamam ve planlar yapmam gerektiğini hisseder, kendime bundan sonrası için yeterli finansal kaynağa sahip olup olmadığımı sorarım. Eğer hayatımın erken bir döneminde ölümle burun buruna geldiysem, **presbiyopi** kendini açığa çıkarabilir. Genç yaşıma rağmen "yaşlı" olduğum hissine kapılırım. Tek seferde iki hayat yaşamışım gibi, dolayısıyla iki hayatının da fırtınalarına maruz kalmışım gibi hissederim. Vücudumun yıprandığını, yara bere içinde olduğunu düşünürüm. Eğer **sadece bir gözümde presbiyopi varsa,** vücudumun etkilenen tarafıyla ilgili durumları gözden geçirmem yerinde olacaktır (sol: sezgisel, sağ: mantıklı). Hayatın bugünüme sunduğu güzellikleri görmeyi kabul ediyorum ↓♥. **BURADA VE ŞU ANDA** güvende olduğumu biliyorum.

Duygusal dünyama ve bana kendimi rahatsız hissettiren durumlara daha doğrudan bir bakış açısıyla bakmayı kabul ediyorum ↓♥. Endişelerimi ve güvensizliklerimi gözden geçiriyorum. Yarınımı yaratabilmek için önce mevcut ana bakmayı kabul etmem ↓♥ gerekiyor. Neyi değiştirmek istediğimin farkına varıyorum ve ihtiyaçlarımla uyumlu yeni bir dünya yaratmak için gereken tüm enerjiyi ortaya koyuyorum. Sezgilerim aracılığıyla konuşan iç bilgeliğime kulak veriyorum.

GÖZLER — İÇE ŞAŞILIK

İçe şaşılıkta gözlerde buruna dönük şekilde kayma söz konusudur.

İçe şaşılık genelde olayları olduğu gibi görmeyi reddettiğim anlamına gelir. Bunun sebebi olayların beraberinde getireceği güvensizliktir. Bu şekilde beni tehdit ettiğini düşündüğüm ve ***yırtıcı bir hayvan*** gibi gördüğüm kişilerden kaçabileceğimi düşünürüm. At gözlüğü takmayı tercih ederim. Dolayısıyla gözlerim olası tehlikeleri tespit etmek için sürekli yakın çevremi tarar. Başıma

geleceklerden ya da gelebileceklerden korkarım. Hangi gözde **içe şaşılık** olduğuna bağlı olarak, kişiliğimin belli yönlerini keşfedebilirim. Eğer **sol gözüm içe doğru kayıyorsa** bu, benim güçlü bir aşağılık kompleksinden muzdarip, ürkek bir insan olduğumu gösterir. Tam tersine **eğer sorun sağ gözümdeyse** bu, alıngan ve kinci bir insan olduğuma işaret eder. **Sağ gözde içe şaşılık** tüm ilgiyi ve anlayışı kendi üzerime ya da sürekli gözlemek zorunda olduğum bir durum veya kişinin üzerine odaklama şeklidir. **Sol gözün tamamen yukarı kayması** benim hayalperest, mantıksız ve zaman kavramından yoksun bir insan olduğumu gösterir. Eğer **sağ gözümde aynı sorun varsa** bu, disiplinsiz olduğuma ve mantığımı iyi kullanamadığıma gönderme yapar. **Şaşılığın** bir başka etkisi ise her şeyi sadece iki boyutlu görmeme imkân tanımasıdır. Eğer **şaşıysam,** hangi yöne gideceğime karar vermekte güçlük çekerim. Güvensizliğim ve endişelerim beni güven verici birinin varlığını aramaya iter. O insana "**gözüm** gibi bakarım." Eğer yaşım küçükse, bu güven figürü ebeveynlerin biri, her ikisi, bir grup veya bir öğretmen olabilir. **Gözlerimin** biri ya da her ikisi benim için güvenliği, aynı zamanda belli bir otoriteyi temsil eden bu kişinin görsel varlığını bulmak için durmaksızın tarama yapar. **Gözlerim** farklı yönlere bakabilmemi sağlar. **Şaşı gözler** ise bana kendimi karmakarışık ve yalnız hissettiren bir durumun varlığını işaret eder. İki insan arasında kalırım ve kendimi nerede konumlandıracağımı bilemem. Algımı bütünleştirmek için olayları ve kişileri her açıdan gözlemlemem ve gerçekliklerini kabul etmem ↓♥ gerekir. Vücudumun bana gönderdiği mesajları dikkate almalı ve bütünlüğü yakalanan bir hayat görüşünün verdiği keyfi keşfetmeliyim.

Güven duygusunu etrafta aramak yerine, kendi içime dönmeyi kabul ediyorum ↓♥. Hayatımı etkileyebilecek her şeyi bırakıyorum ve kendime ihtiyaçlarımı, isteklerimi ve içsel gücümü temel alarak bir hayat kuruyorum. Böylece kendi içimde istikrarı yakalıyorum. Ben ne kadar uyum içinde olursam, **gözlerim** de normal konumunu o kadar devam ettirecektir. Hayata bakış şeklim diğer insanlardan farklı olabilir. Önemli olan kendime sadık kalabilmem!

GÖZLER — KATARAKT

Katarakt göz içindeki merceğin saydamlığını kaybederek gitgide matlaşması, buna bağlı olarak görmede bulanıklık ve deformasyon meydana gelmesidir. Katarakt uzun ya da kısa vadede görme kaybına kadar giden ciddi sonuçlara neden olabilir.

Bu fiziksel kusur gözlerimin önünde olan biteni, neler olacağını ya da hangi risklerin hayatımı ve kararlarımı etkileyeceğini daha fazla görmek istemediğim bir dönemde ortaya çıkar. Geleceğe dair gördüklerim veya gelecekten beklediklerim beni şunu söylemeye iter: "**Gözlerime** inanamıyorum!" "Her şeyin şimdi olduğu gibi kalmasını o kadar çok istiyorum ki!" Görme duyum zayıflar çünkü enerji artık o yönde değildir. Görüşüm matlaşır ve kararır; geleceği neşeyle ve

içtenlikle değil, karanlık ve perdeli bir **gözle** görürüm. Benmerkezci bir tavır içine girebilirim ve hayatı başkalarının gerçeklerini hesaba katmadan sadece kendi tarafımdan görmek isteyebilirim. Bu öyle bencilce bir tavırdır ki kendimi diğerlerinden üstün görmeme bile sebep olabilir. Belli olayları ve kişileri şeffaf bir şekilde görmeyi reddederim. Bu **katarakt** beni şimdiki zamandan ve etrafımdaki **dünyadan** uzaklaştırır. Bu durum beni belli seviyelerde rahatsız eder, olayların içsel ve dışsal yönlerinin **farkına varmamı** gerektirir. Etrafımdaki dünyayı bir tehdit olarak görürüm. Yanı başımda her zaman bir tehlike vardır. Kendimi terk edilmiş ve köşemde yapayalnız kalmış hissederim. Diğer insanlara ihtiyacım vardır, duygularımı onların huzurunda deneyimleyebilmek isterim ama verecekleri tepkiden korkarım. Yüzlerini perdeleyerek kendimi onlardan uzaklaştırırım ve böylece kendimi daha korunaklı hissederim. Burada oldukça ilginç bir noktanın altını çizmekte fayda var: **Katarakt** zarda matlaşma meydana gelmesi demektir, dolayısıyla katarakt göze gelen ışığın retinaya ulaşmasını engeller. Güneş babayı simgelediğine göre kendime babamdan korkup korkmadığımı, kendimi ona karşı koruma ihtiyacı duyup duymadığımı sorabilirim. **Katarakt** genelde yaşam döngüsünün sonlarına doğru; yaşlanma, muhtaç ve güçsüz hale gelme korkusu yaşadığım bir zamanda ortaya çıkar. Tüm kapılar yüzüme kapanıyormuş gibi bir izlenime kapılırım. **Kataraktı** bir koruma yöntemi olarak kullanırım çünkü kendimin gelecekteki resmini görmek istemem. Henüz ortada böyle bir resim olup olmaması önemli değildir, asıl olan o resmi rahatsız edici bulmaktan korkmaktır. Neler olduğunu veya neler olacağını görmeyi reddederim çünkü bütün bunlar gözüme kaçınılmaz görünür. Bir olayın ya da saldırının bana yaklaşmasını yavaşlatmak ya da önlemek isterim. Eğer çocuklarım varsa, onların bir durumla ilgili nankör olduğunu düşünürüm. Sert olmak "madalyonun öteki yüzünü" görmemi engeller. Bugün neler olduğunu göremeyecek duruma gelerek, kendimi geçmişi hatırlamaya zorlarım. 'Eski güzel günleri' kaybetmek istemem. Zihinsel ve eylemsel olarak esnekliğimi kaybederim, daha az tahammüllü hale gelirim ve yakın zamanda başıma gelen olayları sık sık unuturum. Bu yüzden geleceği görmeye karşı herhangi bir ilgi duymam zira benim için gelecek karanlıktadır (**katarakt** genelde gelişmekte olan ülkelerde daha sık görülür). Artık geleceğimi zihnimde canlandırmak için hayal gücümü kullanamam. **Gözlerim** sürekli duygularla dolu gibidir, bu da görüşümü bulanıklaştırır. Halbuki ben asıl gerçekliğimi engelleyen bu perdeyi dikkatimi iç **ışığıma** yoğunlaştırarak kaldırabilirim. Bu özellikle **katarakta** yakalanan genç kişiler için geçerlidir. Bu durumda hayatın fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak bana ihtiyacım olan her şeyi sağlayacağına ikna olmalıyım.

Kendi içime bakmak için gereken çabayı harcamayı kabul ediyorum ↓♥. Etrafımdaki tüm **ışığı** ve güzelliği görüyorum. Hayatın içine atlıyorum!

GÖZLER — KERATİT *Ayrıca bkz: İLTİHAP, ÜLSER*

Keratit korneanın iltihaplanmasıdır. Son derece ağrılı bir göz hastalığıdır. Ülser şeklinde ortaya çıkabilir.

Keratit gördüğüm ve öfkelendiğim bir durum ya da bir kişi ile ilgili acı ve çaresizlik hissettiğimde ortaya çıkar. Bu durum beni öyle bir raddeye getirir ki fiziksel ya da mecazi olarak birine vurmak isteyebilirim, hatta belli bir tatmin duygusu yaşamak için "söz konusu kişilerin ya da durumların başına bir felaket gelmesini" bile dileyebilirim. Bu benim kıskançlığımdan kaynaklanabilir. Görülmemek için kendimi birinden ya da bir durumdan saklamak isteyebileceğim gibi, benim dışında bir şeyleri saklama isteği de duyabilirim. Kendimi bir kişiyle görsel temasımı kaybettiğim ve başka biriyle zorla temas kurmaya itildiğim bir durumun içinde bulabilirim. **Kornea** "gözün camı" olduğu için, bu camı donuklaştırmak zorunda kalırım ve yerine beni koruyan bir "duvar" yerleştiririm.

Vücudumun bana "**Dünyaya başka gözlerle bakmak; hayata karşı açıklık ve anlayışın merkezde olduğu yeni bir tavır benimsemek zorundasın**" dediğini kabul ediyorum ↓♥. Bana uygun olmayan, hemfikir kalmadığım bazı şeyler görebilirim, bu durumda kendimi gördüklerimden koparmam gerekiyor. Çevremdeki olayları, kişileri ve durumları kontrol etme isteğini serbest bırakmayı öğrenmem gerekiyor çünkü onlar üzerinde güç sahibi değilim ve olamam.

GÖZLER — KONJUNKTİVİT

Konjunktivit göz kapağının ve göz küresinin içini kaplayan şeffaf zarın iltihaplanmasıdır.

Konjunktivit ile gördüğüm şeyler arasında doğrudan bir bağlantı vardır. Bilinç dışı bir yerden, doğru bulmadığım veya canımı acıtan **bir olayı ya da durumu görmeyi reddederim**. Görme şeklim acı vericidir çünkü bir durumla veya başkalarının bakış açısıyla ilgili yeni bir anlayış geliştirmeyi reddederim. Kendimi başka bir insanın yerine koyamaz halde olduğum için, affetmek artık imkânsız bir yerdedir. Bu benim hayal kırıklığı, öfke ve isyan duygularını yaşamama sebep olur. "Gördüklerime katlanamıyorum! Böyle bir şey görmek beni çok öfkelendiriyor!" **Gözlerim**, sürekli bir biçimde, beni **öfkelendiren** durumun içindeki **kiri** temizlemeye çalışır. Bu rezil durumun benim açımdan bir skandala yol açmaması için olan biteni örtbas etmek zorunda olduğumu hissederim. Bu örtbas etme girişimi şişliğe ve zihinsel uyuşukluğa, aynı zamanda ağlama eylemine benzeyen bir duygusal taşkınlığa sebep olur. Hayat enerjisi, neşe ve coşku içimden eksilmiştir. Anılarım beni incittiği için, romantik hayallerden oluşan gerçek dışı bir hayata doğru kaçarım. Hayata direnirim, gerçek benim için tahammül edilmez bir yerdedir. Mutsuzluğum ve çaresizliğim beni düzenli olarak ölümü düşünmeye iter çünkü acımın sona ermesini isterim. Geçici olarak kör olmayı tercih ederim çünkü gördüğüm şey son derece acı vericidir. Diğer insanların bana yönelttiği bakışlarda mevcut olan bağlantıdan kurtulmak isterim. Partnerimle yaşadığım, bizi ayrılığa götürme ihtimali olan bir mesele **konjunktivitin** açığa çıkmasına neden olabilir.

Beni rahatsız eden olayı görmek için gereken zamanı kendime tanımayı kabul ediyorum ↓♥ ve kendime bu olayın beni neden bu kadar rahatsız ettiğini soruyorum. Kendime ağlamak için izin veriyorum, böylece üzüntümün ve çaresizliğimin açığa çıkmasını sağlıyorum. Yeni düşüncelere karşı açık durmayı seçiyorum: Böylece **konjunktiviti** ikinci defa deneyimlemekten kaçınıyorum. Gerçekliğimle yeniden iletişime geçiyorum. Geçmişi geride bırakıyorum. Hayatın dizginlerini elime alıyorum. İç huzurumla yer değiştirmesi için üzüntümün varlığını kabul ediyorum ↓♥. Bana sunulan tüm imkânların farkındayım ve şimdi istediğim hayatı yaratıyorum.

GÖZLER — KÖR OLMAK

Görme oranı yüzde on veya daha altında olan kişiler **kör** olarak kabul edilir.

Eğer bu durumu deneyimlersem, kendime neyi görmek istemediğimi ya da hayatımda neyi görmekten korktuğumu sormam gerekir. Bu bir kişi veya bir olay olabilir. Kendi dünyamın içine kıvrılarak kendimi korumak isterim: Böylece daha güvende olduğumu hissederim. Yeni gerçekliğim gerçek hayatta görebileceğim her şeyden çok daha keyifli hale gelir. Bu durum sürekli arkamda hissettiğim ve kurtulmak istediğim bir tehlikeyle başa çıkmama yardımcı olur. Eğer bir kazadan ya da bir hastalıktan sonra **kör** olduysam, bu görme kaybıyla bağlantılı olabilecek sebebi araştırabilirim. Daha sonra içgörümün **sevgiye** ve anlayışa yönelik gelişimine izin vererek, bu sebebi tekrar "görmek" için kazanmam ve kabul etmem ↓♥ gereken **farkındalık** seviyesi ile bütünleştirmeye çalışabilirim. Eğer **doğuştan körsem**, kendime böylesine erken bir dönemde dış dünyadan neden bu kadar korktuğumu; neden tehlikedeymişim ve kendimi güvende hissetmemin tek yolu dış dünyayla ilişkimi kesmekmiş gibi hissettiğimi sormalıyım. Aslında **doğmak** istemedim mi? Beni daha annemin karnındayken saklamak mı istediler? Etrafımı görememek kendimi birileriyle karşılaştırma halinden uzak durmamı sağlar. Örneğin kendimi çirkin veya yetersiz hissedersem, bununla sürekli yüzleşmek zorunda kalmam. Bazen insani bir acıyı görmemek onunla yüzleşmekten daha kolaydır. Bu iç yoksunluğumun yansımasıdır. Dikkatimi sadece içimdeki hazinelere odaklamayı kabul ettiğimde ↓♥ görme duyum gelişir ve ben her şeyin, herkesin içindeki güzelliği görebilecek hale gelirim. Tamamen veya kısmen, kaç yaşında **kör** olmuş olursam olayım, önce kendime ama aynı zamanda etrafımdaki dünyaya doğmaya karşı bir reddediş söz konusudur. Beni inciten hatıralara **gözlerimi** kapatmak isterim, özellikle de yetimsem ve ailem beni hiç görmediyse ya da benimle ilgilenmediyse. Özel durumum yüzünden bir kişiye bağımlılık gösteririm. Kendi özgürlük alanımı kısıtlarım. Kendi kişisel ihtiyaçlarıma ve derin gerçeğime göre yaşayabilecekken, dış dünyaya boyun eğerim. **Görme duyumu** yeniden kazanmam mümkündür: Bunun için sadece kim olduğumu değil; aynı zamanda etrafımı saran dünyayı tüm güzellikleriyle, olumsuzluklarıyla, eşitsizlikleriyle kabul etmem ↓♥ gerekir.

Şimdi ve burada tüm korkularımla, aynı zamanda tüm potansiyelimle yüzleşmeyi kabul ediyorum ↓♥. Üzerime giydiğim kurban rolünü çıkarıp atıyorum ve hayatımın yaratıcısı olmayı kabul ediyorum ↓♥. Kendi **gözlerime** kendi benliğimle bakıyorum. Başkaları için değil, kendim için doğmayı kabul ediyorum ↓♥. Kendi hayatımın efendisi haline gelerek, dünyayı olduğu gibi kabul ederek ↓♥, sadece kendi üzerimde güç sahibi olabileceğimi onaylayarak görme duyumu yeniden kazanabilirim. Tebrik edilecek biri varsa, o da benim!

GÖZLER — KÖRLÜK

Gözlerimi açmayı ve dış dünyayı görmeyi reddettiğimde geriye tek bir seçeneğim kalır: Kendi içime bakmak ve **iç evrenimin farkına varmak**. "Hayatımda özgüvenimi emmesine ve beni kör etmesine izin verdiğim biri mi var? Görüşümü karartan şey nedir?"

İçimdeki zenginliği ve **ışığı** görmeyi kabul ediyorum ↓♥.

GÖZLER — MİYOPİ

Miyopsam, uzağı görmekte sıkıntı yaşarım.

Gelecek karşısındaki güvensizliğim olayları olduklarından daha büyük ya da endişe verici şekilde görmeme sebep olur. Bu olaylarla yüzleşmeye hazır olmadığımı hissederim. Bana yakın olanı görürüm ama gergin göz kasları yüzünden uzak görüşüm bulanıktır. Bir ***sis bulutu*** uzaktaki tehlikeyi görmemi engeller. Hayatımı "günü gününe" sürdürmekte hiçbir sorun yaşamam. Diğer taraftan geleceğe dair bir bakış açısı yaratmak, önümde uzanan fırsatları görmek, korkularımla ve güvensizliklerimle yüzleşip bunların ötesine geçmek benim için pek kolay değildir. Bunun yanı sıra hiçbir zaman çözülemeyen, benim de hiçbir zaman çözüm bulamayacağım ***gizemli*** bir durum derinlerde bir yerde beni rahatsız ediyor olabilir. Gerçeğe dair iç algım ***bulanıktır.*** Hissettiklerimle gördüklerim arasında bir uyumsuzluk vardır. Yakınımdakileri gayet iyi görmem belli durumlarda kendime manevra alanı bulmakta zorluk çektiğimin altını çizer. Kendimi ucundan döndüğüm durumların (örneğin bir araba kazasının) içinde bulurum. Eğer **miyopsam,** çekingenliğe ve içe kapanıklığa eğilim gösteririm; bu eğilim çocukluğumda korkunç ya da kötü olarak algıladığım olaylardan kaynaklanabilir (ebeveynimden birinin bana saldırgan ya da öfkeli bir şekilde bakması gibi). Örneğin eğer bir öğretmenin ya da bir amcanın şiddetine maruz kaldıysam, gözlerim **miyop** olur çünkü söz konusu kişi beni korkutur, onu görmek istemem, gördüğümde beni neyin beklediğini çok iyi bilirim; bu yüzden de onu gördüğüm anda gerilir ve endişelenirim. Birilerinin beni ***gözetlediği*** hissine kapılırım ve bunun bir an önce sona ermesini isterim. Biraz otizmde de olduğu gibi, dünyamı koruma ***gereği*** duyarım ve bunu yapmak için **miyopiyi** kullanırım. Genelde, bir başka çatışma yaşamadığım sürece, yakın görüşüm ortalamanın üzerindedir çünkü bilinç dışı bir yerden çevremde ne-

ler olup bittiğini yakından görmenin kendimi korumak için önemli olduğunu bilirim. Böylece tehdit bana yaklaştığı anda harekete geçebilir ve incinmekten kurtulabilirim. **Miyopi** genelde aşırıya kaçan bir sübjektifliğin göstergesidir. "İleriyi görememek, dar görüşlü olmak" tanımları bu durumu anlatmak için son derece uygundur. Uzağı görememenin bir başka sebebi ise bıkkınlık, tembellik ya da hayatın getirdiği hayal kırıklıkları olabilir. "**Gözlerime** inanamıyorum" cümlesi bu noktada nasıl hissettiğimi anlatmak için yeterli olacaktır. Kendime acımak bazen harekete geçmekten daha kolaydır. Partnerim yurt dışında çok mu vakit geçiriyor? Bu durumda "**gözden** uzak olan gönülden de uzak olur" deyimi hissettiğim şeyi anlatabilir. Ya da babamın varlığını özlüyor olabilirim. İç gücümü ve bilgeliğimi göremediğim için dış dünyanın gerçekliği ve gelecekle ilgili kaygılarım vardır. Diğer insanların beni incittiğini hissettiğim için, canım artık onlarla etkileşime geçmek istemez. Kendimi güçsüz ve desteksiz hissederim ve bu his beni hayatın içinde ilerlemekten alıkoyar.

Dış dünyayı görmeyi kabul etmek ↓♥ kendimi tanımama olanak tanıyor. İçsel alanımı geliştirdikçe görüş alanım genişliyor. Yeni yollar seçiyorum ve kendime güveniyorum. Her insanın kendi hayatından sorumlu olduğunu kabul ediyorum ↓♥. Geleceği olumlu ve güzel taraflarıyla görmenin hayatıma olumlu ve güzel yansımaları olacak.

GÖZLER — NİSTAGMUS

Nistagmus gözün hızlı ve istemsiz şekilde hareket etmesidir. Bazen sinir merkezindeki bir hastalığın habercisi olabilir. Eğer **gözlerimde nistagmus varsa** bu, gözlerimin sürekli tarama hareketi içinde olduğu anlamına gelir.

Bu durumda kendime **nistagmusun** ne zaman ortaya çıktığını sormam gerekir. Nistagmusun ortaya çıkışı genelde bir tehlikeyle karşı karşıya kaldığım ve bu tehlikeden kurtulmak için mevcut tüm olasılıkları durmaksızın taradığım bir durumla aynı döneme denk gelir. Bu durumun içinden, ancak hayatımın keyfine varabilmemi sağlayacak ögeleri tarayarak çevremi durmaksızın gözetlediğimde çıkabileceğimi düşünürüm. **Gözlerimi** nereye odaklayacağımı bilemem. Bu hastalığın kaynağının **farkına varabilmek** ve iyileşme sürecini başlatabilmek için bu olayın izlerini sürmem önemlidir. Gözümün önünden, hatta kafamın içinden sürekli bazı resimlerin geçip gittiğini hisseder ve sersemlerim. Her şeyin durması için **gözlerimi** kapatma ihtiyacı duyarım.

Geçmişte bir tehlikeyle karşı karşıya kalmış olabilirim ama bu tehlike artık hayatımda mevcut değil. Bunun **farkına varmayı** kabul ediyorum ↓♥. Sürekli bir şekilde korunduğumu ve rehberlik aldığımı biliyorum.

GÖZLER — PTERJİUM

Pterjium konjonktiva zarının kalınlaşıp korneadan **gözün** iç açısına kadar üçgen şeklinde ilerlemesidir.

Eğer gözümde **pterjium** varsa, hayatın fırtınalarına maruz kaldığımı ve etrafımdaki her şeye karşı savunmasız hale geldiğimi hissederim; kimse beni gördüklerimden koruyamaz. Dış dünyayla ilişkim sıkıntılıdır çünkü içimdeki çocuğun **kalbi** ♥ olanlara nasıl tepki vereceğini ve kendini tüm bu saldırılardan nasıl koruyacağını bilemez. Gördüklerimle başa çıkacak kapasiteye sahip olmadığımı hissederim ve çevremdeki bazı şeylerin elimden kaçtığını fark ederim.

İçsel gücümle temasa geçmeyi kabul ediyorum ↓♥. Etrafımda olup bitenlere yargısız bir şekilde bakıyorum. Rahatsız olduğum ya da üzüldüğüm şeylerin beni kendi içsel yaralarıma geri sürükleyeceğinin **farkına varıyorum**. Hayatımın tek bir efendisi var, o da benim. Her bireyin kendi adına aynı güce sahip olduğunu biliyorum. Önemli olan bu gücün varlığını kabul etmek ↓♥!

GÖZLER — RETİNA SARSINTISI *Ayrıca bkz: BEYİN SARSINTISI*

Fiziksel olarak **sarsıntı**, organizmanın bir yerinde (dolaylı veya doğrudan) şiddetli bir şokun ardından ortaya çıkar ve daha detaylı incelenmesi gereken gizli lezyonların oluşmasına sebep olur.

Retina sarsıntısı vakasında, **gözümün** önünde olan biteni görmeyi reddederim çünkü olaylara bakış açımı değiştirmekte, fikirlerimi serbest bırakmakta güçlük çekerim. Direnirim ve ısrarla aynı şeyi yapmaya devam ederim.

Eski düşüncelerimden, eski bakış açılarımdan kurtulmayı ve halihazırda mevcut olan yeni düşüncelere yer açmayı kabul ediyorum ↓♥. Şu andan itibaren dinlemedeyim, sezgilerimin ve duygularımın bana rehberlik etmesine izin veriyorum. Kendimi çok daha özgür ve dingin hissediyorum.

GÖZLER — RETİNA YIRTILMASI

Retina yırtılması retinanın arkasındaki vitröz sıvının sızması sonucu retinanın alttaki tabakadan ayrılmasıyla meydana gelen bir **göz** hastalığıdır.

Retina yırtılması hemen önümde vuku bulan ve büyük bir stres, hatta bir şok yaşamama sebep olan bir olaya şahitlik ettiğimde ortaya çıkar. Bu olay bilinçsizce de olsa aklımda takılı kalır. Korkunç ve iğrenç bulduğum olayın resminin **hayatım boyunca hatıralarımda asılı kalacağını düşünürüm**! **Gözlerimi** o olaydan ya da olaydaki kişiden bir türlü ayıramam. **Gözlerdeki** ilk büyük stres genelde küçük bir çocukken ortaya çıkar; çocukken yetişkinler gibi bir reflekse sahip olmadığım için travmatik bir şey gördüğümde **gözlerimi** koruyamam. **Gözlerim** önümde yaşanan olaya sabitlenip kalır ve daha sonraları yaşanan herhangi bir büyük stres kendini **retina yırtılmasına** dönüştürebilir. İçimde iz bırakan şey artık benden **ayrılamaz** hale gelir. Bir noktada, içinde yaşadığım dünyadan tamamen kopmak isteyip istemediğimi bile sorgularım. Genel olarak hayata karşı güvenimi kaybederim ve hiçbir şeye güvenmediğim için kendimi bu hayata dâhil hissetmemeye başlarım. Etrafımdaki insanları geri çeviririm çünkü artık daha fazla acı çekmek istemem. Çünkü artık başkalarının

bakışlarına dokunmak istemem. Kimseye güvenemez hale gelirim. Bana yapılan yanlış içime kapanmama sebep olur. Kötü hatıralar gittiğim her yerde beni takip eder. Kendimi **ışıktan** koparılmış gibi hissederim. Bir sandığın dibine saklamayı veya gerçeği inkâr etmeyi tercih etmek yerine, bu resimle yüzleşmem gerekir. Bir terapistten yardım alarak neden bu korkunç olayı görmek zorunda kaldığımı bulmaya ve bundan almam gereken hayat dersini keşfetmeye çalışabilirim. Bu süreci bir kere deneyimledikten sonra, yeni bir **retina yırtılmasıyla** karşı karşıya kalacağım başka durumlar yaşamanın önüne geçmiş olurum.

Hayatımı kendime ve başkalarına yönelttiğim olumsuz düşünceler ile inşa etmiş olabileceğimi kabul ediyorum ↓♥. Hayallerimle ve amaçlarımla yeniden iletişime geçmeyi kabul ediyorum ↓♥. İnsanlarla yakınlaşmayı ve deneyimlerimi tüm **kalbimle** ♥ paylaşmayı kabul ediyorum ↓♥. Duygularıma daha yakın durarak kutsal özümle de yakınlaşacağım, böylece gözlerim iyileşme sürecine başlayabilecek.

GÖZLER — RETİNANIN (MAKÜLER) DEJENERASYONU

Maküler dejenerasyon, retina dejenerasyonunun en sık görülen ve en ciddi olan formudur. Makülladaki (görüş keskinliğinin maksimumda olduğu, retinanın merkez bölgesi) hasarın derece derece artması söz konusudur. Genelde yetmiş yaş üstünde görülür.

Geri dönüşü olmayan olaylarla karşı karşıya kalırım. Bu hastalık genelde sevdiğim birinin fiziksel bedenin ötesine geçtiğini gördüğümde ortaya çıkar. Kendi ölümüm ya da bir başkasının ölümü üzerinde güç sahibi olmadığım için, yaşadığım acı karşısında çaresizlik hissederim. Katlanmakta zorlandığım bu vizyon beni dünyayla bağlantımı koparmaya iter çünkü artık dünyayı görme isteğim yoktur. Hatta kendime hâlâ burada ne işim olduğunu bile sorarım...

Bu dünyada hâlâ bir rolüm olduğunu kabul ediyorum ↓♥. Varlığımla etrafıma, özellikle de sevdiğim insanlara yayacağım **ışığı** ve **sevgiyi** açığa çıkarıyorum. Hayallerimi gerçekleştirmeyi seçiyorum, hayatın içimde akmasına izin veriyorum. Bedenim, özellikle de gözlerim, kendini yeniliyor. Hayatımı dolu dolu yaşamak için ihtiyacım olan enerjiye sahibim!

GÖZLER — RETİNİTİS PİGMENTOSA

Halk arasında **tavuk karası** ya da **gece körlüğü** adıyla bilinen **retinitis pigmentosa** gözün **ışığa** hassas olan retina tabakasının dejenere olduğu kalıtsal bir hastalıktır. Genelde çocukları etkiler. **Göz** karanlığa alışamaz ve görüş alanı zaman içinde daralır. Bu yüzden **ışığı** göremez hale gelirim.

Bu hastalık fiziksel ve zihinsel olarak kendimden, kim olduğumdan **utanıyorsam** ortaya çıkar. Kendimi ***gülünç*** bulurum. Hayatımda hiç **ışık** görmemişim gibi hissederim, bir tarafım sürekli beklemede halindedir. Bu utanç duygusu şahit olduğum ve çirkin bulduğum bir olaydan sonra ortaya çıkmış olabilir. Bir çocuk olarak görüşüm kirlenmiştir. Söz konusu olay görülmemeli ya da

bilinmeli, karanlıkta kalmalıdır... Bu tüyler ürperten görüntüye direnmek isterim. Diğer insanların bakışlarını benden başka bir yere çevirmesini isterim. Mükemmeliyetçi yapım ve olaylar karşısındaki iddialı yaklaşımım büyük bir stres yaşamama sebep olur. Geleceğin bana getirecekleriyle başa çıkamamaktan korkarım ya da yaşımın ilerlediğini görmeyi reddederim çünkü ölüm beni korkutur. Yaşadığım bir ayrılık sevdiğim ve eskisi gibi göremediğim birinin benden iyice uzaklaşmasıyla sonuçlanır.

Vücudum bu strese görüş alanımı daraltarak yanıt veriyor çünkü bu şekilde stresimi de azaltabileceğini umuyor. Kendimi olduğum gibi kabul etmeyi ↓♥ öğreniyorum. Kendime karşı olumlu bir bakış açısı geliştiriyorum çünkü ben eşsiz ve olağanüstü bir insanım.

GÖZLER — ŞAŞILIK (GENEL)

Strabismus olarak da adlandırılır. Her iki **göz** ekseninin paralelliğinin bozulması anlamına gelir.

Şaşılık çevremle olan ilişkilerimde yaşadığım çelişkilere, ikilemlere ve belirsizliklere gönderme yapar. Yalnız kalma ihtiyacı ile beğenilme ihtiyacı, bağımsız olma isteği ile yalnız kalma korkusu arasında aralıksız bir savaş veririm. Sessizliğin dinginliği bu sorgulama ihtiyacı ile devamlı bir çelişki halindedir. Tek seferde bir konuya ***konsantre*** olmakta güçlük çekerim. İnsanlar ve durumlar beni kuruntulara sürükler çünkü hepsini şüpheli bulurum.

Gerçek ihtiyaçlarımın altını çizmeyi ve içinde bulunduğum durum ne olursa olsun kendimi rahat hissetmeyi öğrenmeyi kabul ediyorum ↓♥.

GÖZYAŞI *Bkz: AĞLAMAK*

GÖZYAŞI BEZİ *Bkz: AĞLAMAK*

GRAND MAL *Bkz: BEYİN — EPİLEPSİ*

GRİP *Ayrıca bkz: BEYİN — ENSEFALİT, KIRIKLIK, HAPŞIRMAK, ATEŞ, KASLAR, SOLUNUM HASTALIKLARI, BAŞ AĞRISI*

Grip ateş, hapşırma, titreme, baş ağrısı, kas ağrısı, solunum güçlüğü gibi sıkıntılara neden olan virüs kaynaklı bir hastalıktır. Vücudumu nezleden daha sert etkileyen **grip** belli bir süreliğine yataktan çıkamamama sebep olabilir.

Grip bir enfeksiyon hastalığı olduğu için öfkeyle bağlantılıdır ve benim için tüm bahislerin kapandığının bir işaretidir! Kendime kime ya da neye öfkeli olduğumu sorabilirim. **Grip** esnasında ortaya çıkan belirtiler mevcut anda ne yaşadığımı daha detaylı şekilde görmemi sağlar. Örneğin ateş öfkeyle; hapşırma eleştiriyle, birinden veya bir durumdan kurtulma isteğiyle bağlantılıdır. Çoğu

zaman çatışmalı ailesel bir durum söz konusudur: Bazı kurallar ya da sınırlar ihlal edildiği için "yutamadığım" bir söz söylenmiş ya da bir olay yaşanmışsa; bunun ardından yaşam alanımın ihlal edildiğini hissettiğim ya da bana ait olan bir şeyi ya da bir kişiyi kaybetme riskiyle karşı karşıya kaldığımı düşündüğüm bir tartışma patlak vermiş olabilir. Çevremdeki bazı insanların etkisi yüzünden bazı görevleri başarma kapasitem konusunda şüpheye düşmüş olmam da mümkündür. Eğer bu insanlar aile içindense, hayatım boyunca kendimi ailemden koparmaya ve kendi kişiliğimi inşa etmeye çalıştığım için, mevcut durum benim için çok daha zor bir hal alır. Sürekli ailemin, özellikle de ebeveynlerimin onayını aradığım için, kendimle ve yapmam gereken seçimlerle ilgili kafa karışıklığı yaşayabilirim. İç savunma mekanizmalarımın yok olduğunu hissederim. Üzerimde belli bir otorite kuran kişinin varlığı beni rahatsız eder. Çoğu **grip** vakası, toplumdan kaynaklanan düşünce veya korkulara dayanır. Örneğin "Bugün çok üşüdüm, kesin **grip** olacağım!" gibi... Kendime neden **grip** olduğumu sormam gerekir. Dinlemeye ya da biraz mola vermeye mi ihtiyacım var? İş yerinde ya da aile içinde sorumluluklarımla yüzleşmek zorunda kalmamak için kendimi yatakta kalmaya mı zorluyorum? Kendime güvenim az olduğu için diğer insanların beni etkilemesine ya da hayatımı istila etmesine çok kolay izin veririm; öz saygımın zayıflığı yüzünden güçsüz düşen bağışıklık sistemimden faydalanarak vücuduma giren **grip** virüsü de tam olarak aynı şeyi yapar. Kendimi direnç gösterdiğim bir durumun içinde bulurum, günlük yaşantımda sarf etmem gereken çok çaba olduğu için hemen vazgeçmeye eğilim gösteririm. **Grip** büyük bir hayal kırıklığı ya da öfke yaşadığım bir olayın ardından da ortaya çıkabilir; bu olay beni etrafımda olanları hissetmemeye (tıkalı burun) ya da bir kişinin varlığını duyumsamamaya iter ("onun kokusuna dayanıyorum"); aynı zamanda güçlükle nefes almama yol açar. Diğer taraftan ateş vücudumu başka türlü serbest kalamayan toksinlerden arındırır.

Vücudumdaki tıkanıklığın çözülmesi ve yerini uyuma bırakması için duygularımı ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥. Gözyaşlarımın akmasına izin veriyorum.

GUATR *Bkz: TİROİT BEZİ — GUATR*

GUILLAIN–BARRÉ SENDROMU YA DA AKUT POLİRADİKÜLONÖRİT

Ayrıca bkz: BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

Guillain–Barré sendromu[7] çok sayıda sinir kökünde iltihap ve demiyelinizasyon (miyelin[8] eksikliği) meydana gelmesi ile karakterizedir. Bu iltihap bazen

7 **Guillain** (Georges), **Barré** (Jean-Alexandre), **Strohl** (André): Fransız doktorlar. 1916 yılında geçici genel felç geçiren iki askerin beyin omurilik sıvısında protein artışıyla birlikte hücre sayısının normal olduğunu tespit ettiler ve bu hastalığı tanımladılar.

8 Beyin omurilik sistemindeki sinirleri oluşturan sinir liflerini çevreleyen beyazımsı bir madde (sinir kılıfı olarak da kabul edilir).

bir enfeksiyonun, viral bir hastalığın ya da aşının ardından ortaya çıkar ama çoğu zaman bağışıklık hastalıklarından kaynaklanır. Genel olarak vücudun alt kısmında konumlanır ama spinal ve kraniyal sinir köklerini de etkileyebilir.

Bir durumun içinde gözetlendiğimi hissederim; birilerinin bukalemun gibi gizlenerek bana saldırmak istediği izlenimine kapılırım. Sinirlerim sürekli ayaktadır, hep tetikte kalırım, kimseye güvenmem; düşmanın kim olduğunu ayırt edemediğim için kendimi güçsüz hissederim. Zamanında beni koruyan ve destekleyen birini bile potansiyel düşman olarak görebilirim. Herkesin ikiyüzlü oluşu (hatta bazen benim de) beni çok rahatsız eder. Kendimi bir tehlikeden koruyabilmek için etrafımdaki her şeye aşırı hassas hale gelirim. Saldırının nereden geleceğini bilmediğim için yönümü nereye çevireceğimi bilemem, bu da bana kendimi çaresiz hissettirir. Söylediğim ya da yaptığım bir şey yüzünden kendime kızarım, bu da beraberinde suçluluk duygusunu getirir. İhanete uğradığım ya da ihanet ettiğim izlenimine kapılırım. Beni çevremdeki bir kişiyi hayatımdan çıkarmaya zorlayan bir bilgi keşfedebilirim. Bir kişi veya bir durumla aramda bir temas kopukluğu vardır. Yakın bir arkadaşımın kaybı beni korkutur. Hassasiyetimi korumak için bu korkuya insanlarla yüzeysel ilişkiler kurarak tepki veririm. Bu kopukluk tamamen kendime dair de olabilir; çünkü bireyselliğimle **ruhum** arasında bir çatışma söz konusudur: Kendime yalan söylerim, bir şekilde kendimi hep inkâr ederim.

Şüphelerin ve yalanların hayatımda neden var olduğunu anlamayı ve bununla ilgili **farkındalık** geliştirmeyi kabul ediyorum ↓♥. Bugünden itibaren her anımda gerçekle yaşamam gerekiyor. Diğer insanlarla açık, derin ve sağlam ilişkiler kurabilmem ancak böyle mümkün olacak. Doğal şekilde korunuyorum ve hayatım daha sakin ve aydınlık bir yere dönüşüyor.

GUT ARTRİTİ *Bkz: GUT HASTALIĞI*

GUT HASTALIĞI *Ayrıca bkz: ASİDOZ, BÖBREK TAŞLARI*

Gut organizmada ürik asit birikmesi ile karakterize olan bir metabolizma hastalığıdır. Özellikle ayak başparmağı olmak üzere eklemleri etkiler, bazen böbrek taşı oluşumuna sebep olabilir. Eller, el bilekleri, parmaklar, dizler, ayak bilekleri, bazen de dirsekler **gut hastalığının** etkilediği bölgeler arasındadır.

Ürik asit birikmesi normalde idrarla serbest kalması gereken olumsuz duyguları içimde tuttuğum anlamına gelir. Yaşam alanıma ve biraz yalnızlığa ihtiyaç duyarım ama çevremdeki insanların hayatımı istila etmesine izin veririm. Kendimi arkadan ittirilmiş gibi hissederim. Bazı hayvan türleri topraklarının sınırlarını idrarlarıyla belirlerler (örneğin kediler). Bu yöntem hayvanların dünyanın geri kalanına kendilerine ait yeri gösterme biçimidir. Analojiyi takip ettiğimizde, idrarın (sıvı) insanlar için duyguları temsil ettiğini görüyoruz. Eğer duygularımı ifade edemezsem, bu duygular vücudun içinde

taşma noktasına gelir. Burada söz konusu olan duygular öfkelerime, hayal kırıklıklarıma, sınırlarımı belirlemek konusunda yaşadığım yetersizliğe, diğer insanların gözünde "iyi kız," "iyi çocuk" olmak istediğim için tahammül alanıma gönderme yapar. Azarlanmaktan, yargılanmaktan, eleştirilmekten kaçınmak isterim; bu yüzden sessiz kalırım ve bu durum beni tiksindirir. **Gut hastalığı** keyif ve görev arasındaki tereddüttün başlangıç noktasıdır: Yataktan çıkamaz hale geldiğimde geriye yapılacak bir seçim kalmaz. Geçmişte sıkışıp kaldığımı hissederim, geleceğe bakmakta zorlanırım. Vücudum, tıpkı düşüncelerim ve tavırlarım gibi, katılaşır. Geçmişe takılıp kalmak beni ilerlemekten alıkoyar, hangi yöne gideceğimi bilemediğim için kendimi sıkışmış hissederim. Kendi acımın içinde "***boğulmaya***" başlarım. İşler istediğim gibi gitmediğinde sabırsız davranabilirim. Hayatımın **kontrolünü** ve **hâkimiyetini** tamamen kendi elime almaya ihtiyaç duyarım ama bunu başarmak bazen çok zor hale gelir. Tam tersi istikamete gidebilir, sabırsızlanabilir, öfkelenebilir ve hayatıma belli bir denge getireceğini düşünerek diğer insanlar üzerinde baskınlık kurmaya çalışabilirim. Bu yüzden **gut hastalığı** hırslı ve sert insanlarda ya da tam tersine geleceğe dair herhangi bir hedefi veya coşkusu olmayan insanlarda ortaya çıkar. İsteklerim çok kısıtlıdır, diğer insanlar benden çok fazla şey istememeli ya da beklememelidir. "Yoksa bu bardağı taşıran son damla olur!" Ardından umutsuzluk beni ele geçirir. **Gut hastalığı** bana kendimi güçlü göstermeye çalışarak duygusallığımı ve hassasiyetimi saklamak istediğimi gösterir. Aile ya da toplum içinde kenara atıldığımı ve bütünleşemediğimi hissetmek belli bir güvensizliğe neden olur ve bu güvensizlik beni sahiplenici bir tavır takınmaya sürükler. Her şeye sıkı sıkı tutunmak isterim. İnsanlara değerimi ve neler yapabileceğimi kanıtlamaya ihtiyaç duyarım! Duygularım yüzünden kendimi savunmasız hissederim. Olumsuz, kötü veya uğursuz olarak algıladığım durumlar konusunda uzlaşılması zor bir tavır ortaya koyarım. Yaşantımı hayati şekilde etkileyen bir haber alıp yıkıldığımı hissettiğimde **ayak başparmağım** bu duygudan etkilenir. **Gut hastalığı** genelde orta yaşın üzerindeki erkeklerde ortaya çıkar. Dolayısıyla bu hastalık bana diğer insanlar üzerinde baskınlık kurmak yerine kendileri gibi olmalarına izin vermeyi; kontrol etmek yerine hayata güvenmeyi; kendime ve diğer insanlara sert davranmak yerine esnek olmayı öğrenmek zorunda olduğum mesajını verebilir. "Artık hayatın keyifleri ve görevler arasında yaşadığım iç çatışmaya katlanmak zorunda değilim: Ben dinlenmeyi çoktan hak ettim!"

Dengemi bulmak; olumsuz, acı verici, incitici ve öfke uyandırıcı duyguları serbest bırakmak için hayatıma daha çok **sevginin** girmesine izin veriyorum. Bu şekilde hareketlerimi, özgürlüğümü, huzurumu yeniden keşfedebilirim. İçimdeki tüm duyguların benim parçam olduğunu kabul ediyorum ↓♥. Neden benim içimde var olduklarını anlamama yardımcı olması için bu duyguları kabul etmek ↓♥ zorundayım. Bu duyguları ifade ederek kim olduğumu keşfedi-

yorum, iç gücümle temasta kalıyorum ve kendimi eskiden sıkı sıkı tutunduğum insanlardan kopartıyorum.

GÜNEŞ ÇARPMASI *Bkz: İNSOLASYON*

GÜNEŞ ERİTEMİ *Bkz: İNSOLASYON*

H

HAFIZA ZAYIFLIĞI *Ayrıca bkz: ALZHEIMER HASTALIĞI, AMNEZİ*

Hafıza depoladığım fikir ve duyguları, hatırlamak istediğimde, bilince geri döndürme yeteneğidir.

Duygusal bir şokun ardından, belli korku ve üzüntülerin **hatırasının** üzerine perde çekebilirim. Örneğin acı verici bir ayrılığı, katlanılamaz bulduğum bir trajediyi, kısacası aklıma geldiğinde bana acı verecek herhangi bir hatırayı hatırlamaktan kaçarım. Bilinci hatırlamaktan, **bilgiye tutunmaktan alıkoyan** şey bilinçaltıdır. Hafıza zayıflığı, bilinç dışı bir yerden, yaşamakta zorlandığım bir gerçeklikten kaçma şeklimdir. Beynim sadece acıyla bağlantısı olmayan ya da başarısız olduğumu hissettiğim anlarda beni tatsız durumlarla bağlantıya geçirmeyen "cazip hatıraları" tutmaya karar verir. Diğer insanlar tarafından desteklenmeye ihtiyaç duyarım. Bazı şeylerin üstesinden gelemediğimi hissederim ve başarıya ulaşamama korkusuyla **kalbimden** ♥ geçen şeylerden vazgeçerim. Kaçmak acı çekmekten daha kolaydır.

Hayatımın sorumluluğunu tam anlamıyla üzerime almayı kabul ediyorum ↓♥. Yaşadığım her olayın kendimi daha iyi tanımama ve daha özgür hissetmeme yardımcı olmak için burada olduğunun **farkına varıyorum.**

HALİTOZ *Bkz: KÖTÜ NEFES VEYA AĞIZ KOKUSU (HALİTOZ)*

HALSİZLİK *Ayrıca bkz: YORGUNLUK [GENEL], KAN — HİPOGLİSEMİ, TANSİYON — HİPOTANSİYON [ÇOK DÜŞÜK]*

Vücudum yorgun olduğunda kendimi **halsiz** ve her şeyden vazgeçebilecekmiş gibi hissederim. Can sıkıntısı ve cesaretsizlik beynimi ele geçirir. Kendimi o kadar halsiz hissederim ki "o anda olduğum yerde olmak" istemem.

*"Kendimi bu kadar **halsiz** hissetmeme sebep olan şey ne?"* Eşimle ya da arkadaşlarımla olan duygusal ilişkilerim beni tatmin etmez. Sürekli birilerine uyum sağlamaya çalışmak beni **halsiz** düşürür. Kendi ihtiyaçlarımı ortaya koymak ile başkalarının ihtiyaçlarına karşılık vermek arasında ikilem yaşarım. Hayat neşem yerinde olmadığı için, çoğu zaman kanım verimsiz hale gelir.

Sevdiğim şeyleri yaparak, kendimi mutlu ederek, hafif müzikler dinleyerek hayattan yeniden zevk almayı kabul ediyorum ↓♥. Hafif müzikler dinlemek "moralimi yükseltmeme" yardımcı olacak. Ruhumla bağlantıda kalmaya devam etmek yaşam sevincimi yeniden kazanmama rehberlik edecek.

HALÜSİNASYON *Ayrıca bkz: ALKOLİZM, BAĞIMLILIK, UYUŞTURUCU, TOKSİKOMANİ*

Fiziksel ve manevi anlamda yorgun olduğumda bir yığın karanlık, hatta çoğu zaman yanlış düşünce kurgulayabilirim. Dolayısıyla **farkında** olmadan gerçek dünyadan kopabilir, gerçekle bağlantımı koparabilirim. Bedenim ile ruhum birbiriyle bağlantısız hale gelir. Görmek istemediğim bir gerçekle yüzleşince kendime yalan da olsa başka bir gerçeklik yaratırım ve kendimi dünyanın geri kalanından izole ederim. Kendime hak verebilir, kabul ↓♥ edemediğim bu gerçeğin yerine kendi yorumumu koyabilirim. Tamamen benim yarattığım bu yorumlar, bu hayalî dünyalar aynı zamanda korkularımla da ilgili olabilir. Karanlık, olumsuz tarafımdan korkabilirim ve bu tarafımın gün yüzüne çıkmaması için kendimi korumak zorunda olduğumu hissedebilirim.

Gördüğüm ve korktuğum **halüsinasyonlar** kişiliğimin inkâr ettiğim, görmeyi reddettiğim taraflarını temsil eder. Eninde sonunda kişiliğimin bu taraflarını değiştirmek için **farkındalık** geliştirme ihtiyacı hissederim. Kim olduğumu inkâr ederek özümden uzaklaşırım ve içsel gerçeğimle temasımı koparırım. Hayatın mükemmel olmadığım için beni cezalandırması gerektiğini hissederim. İki kişiliğim olduğu izlenimine kapılırım: Biri herkesin sevdiği kişi, diğeri ise kaçmak istediğim karanlık kişi. Karanlık tarafım karşısında kendimi çaresiz hissederim. Çok yüksek seviyeli stres yaşadığımda ve omuzlarımda ağır yükler taşımaya eğilim gösterdiğimde **halüsinasyon** görebilirim.

Örneğin eğer o an bana çok lazım olan, yokluğu milyon dolarlara mal olabilecek bir doküman arıyorsam, beynim bu dokümanın son derece gerçek gözüken bir imajını (hologram) yaratarak stres seviyemi birkaç saniyeliğine düşürebilir. Ardından bunun bir **halüsinasyon** olduğunun farkına varıp daha net düşünebilirim, dokümanı aramak için yardım isteyebilirim ya da dokümanın bulunabileceği diğer yerlerde arama yapmaya başlayabilirim. Eğer bu **halüsinasyonu** yaratmazsam stres halinin içinde "hapis" kalmaya devam ederim. Tıpkı **uyuşturucuların** yaptığı gibi, halüsinasyonlar da uzayan bir **bilinç** hali yaratırlar. Dolayısıyla kişi normalde erişilmez olan boyutları deneyimler. Neden **uyuşturucu** alıyorum? Yardım olmadan yüzleşemediğim acılarımdan kaçmak için mi? Herhangi bir **uyuşturucuya** bağımlılık geliştirebilirim çünkü uyuşturucular bana geçici bir huzur verir. Ama yeniden kendime geldiğimde, normale döndüğümde söylediğim şarkı asla aynı olmaz. O zaman cevabı nerede aramalıyım? Tabii ki içimde. Ve oraya ancak kişisel ve ruhsal gelişim üzerinden **sevgiyle** girebilirim. Spiritüellik de geçmişin zincirlerinden kopmama, özgür-

lüğümü ve özerkliğimi geri kazanmama yardımcı olacak bir yol olabilir. Bir kazanın, yoğun bir stresin ya da kişisel ve ruhsal bir gelişim sürecinin ardından üçüncü gözümün giderek açılması mümkündür; bu açılma beni insanların, alandaki enerji akımının ya da şeffaf (tinsel) varlıkların etrafındaki renkleri görmeye iter. Bu tarz bir algı yaşadığımda hassasiyetim daha fazla olacağından **halüsinasyon** gördüğümü hissedebilirim.

Yeniden kendime odaklanmayı, vücudumu ve ruhumu dengede tutmayı kabul ediyorum ↓♥. Bu sayede kendime güveniyorum; beyaz ve altın rengi bir **ışık**la çevrelendiğimi hissediyorum. Sürekli korunduğumu ve rehberlik aldığımı biliyorum. Gerçeğimi, gerçekte kim olduğumu keşfetmeyi her geçen gün daha çok istiyorum. Bütün duygularımın benim parçam olduğunu kabul ediyorum ↓♥, duygularımla yüzleşiyorum ve onlarla barış imzalıyorum: Barıştığım bu duygular hayatımda neyi değiştirmek istediğimi keşfetmeme ve isteklerimi somut şekilde gerçekleştirmek için doğru adımları atmama yardımcı olabilir.

HAMBURGER HASTALIĞI

Hamburger hastalığı genelde hayvanların sindirim yollarında mevcut olan E. coli bakterisinin sebep olduğu kolon iltihabıdır. Bu hastalığın taşıyıcıları arasında sığırlar, domuzlar ve koyunlar yer alır ama enfekte olan kişiler de bu hastalığın taşıyıcısı hale gelir. E. coli 0157: H7 bakterisi kan sistemine sızabilir, burada ve aynı zamanda böbreklerde rahatsızlığa neden olur. Hamburger eti barbeküye konup tam kıvamında pişmediğinde, E. coli 0157: H7 bakterisinin sebep olduğu besin zehirlenmesi riskini doğurur. Bu enfeksiyon hemolitik üremik sendrom olarak bilinir. E. coli bakterisinin enfeksiyona neden olan başka suşları da vardır. 0157: H7 suşu yakın zamanlı enfeksiyon salgınlarının sebebi olarak bilinir. İçinde yer almam için hiçbir neden bulunmadığı halde bir duruma inatla takılıp kalırım. Kendimi çok öfkeli hissederim, içim alev alevdir ve kendimi **"deli dana"** ile zehirlerim.

Beni bu çok kadar sinir eden şeyin ne olduğunu düşünmek için kendime zaman tanıyorum ve tavırlarımı gözden geçirmeyi kabul ediyorum ↓♥. Diğer insanlara alaycı sözlerle ve şiddet içeren davranışlarla saldırmayı bırakıyorum. Hayatımın sorumluluklarını üzerime almayı kabul ediyorum ↓♥. Kendimi yok etmeye çalışmak yerine, bir **ışık** taşıyıcısına dönüşüyorum. Hayatın tadına varıyorum.

HANSEN HASTALIĞI *Bkz: MİSKİN HASTALIĞI (CÜZZAM)*

HAPŞIRMAK

Hapşırmak burun deliklerinin iç duvarlardaki uyarının aynı anda hem ağızdan hem de burundan ani bir şekilde hava çıkarmaya sebep olmasıdır.

Hapşırmak birinin veya bir durumun beni rahatsız ya da irite ettiği anlamına gelir. Hapşırdığım zaman o anda ne yaptığıma ve yanımda kimin olduğuna bakmalıyım. Beni sinir eden şey ne, yanımdaki kişi mi yoksa yapmakta olduğum şey mi? Şu anda birini mi **eleştiriyorum**? Kendimi mi **eleştiriyorum**? Bilinç dışı bir yerden kendimi belli bir durumun içinden çekip çıkarmak, özgür kalmak ya da tatminsizlik hissettiğim bir kişinin yanından uzaklaşmak isterim. Hayatımda neyi ıskartaya çıkarmak istiyorum? Kimden ya da neden kurtulmak istiyorum? Neyi ifade etmeye ya da dışa vurmaya ihtiyaç duyuyorum? Kişiliğimin hangi tarafına direniyorum?

Sebepleri tanımlıyorum. Bana ait olan yere sahip çıkmayı, söz konusu kişiyle açıkça fikir alışverişinde bulunarak ya da söz konusu durumu iyileştirerek hayatıma uyum getirecek şekilde hareket etmeyi kabul ediyorum ↓♥.

HAREKET SİSTEMİ *Ayrıca bkz: KEMİKLER*

Hareket sistemi hareketliliğimle, esnekliğimle, içe ya da dışa açıklığımla bağlantılıdır. Kemikleri, kasları, tendonları ve bağ dokularını kapsar. Vücudumu tutan çerçeve kemiklerden oluşur. **Kemikler ahlaki ilkelerimi, yaşamsal yapılarımı, dürüstlüğümü, bütünlüğümü, istikrarımı temsil eder.** Düşüncelerim sertleştiğinde, kemiklerimde sertleşir ve daha kolay kırılma riskiyle karşı karşıya kalır. **Vücudun ekstremiteleri ve kaslar devinimi ve hareketi simgeler.** Ellerim sayesinde bir şeyleri tutar, bir şeylere tutunurum. **Bacaklarım hayatın içinde ilerlememi sağlar.** Hareket etmekte yaşadığım zorluk ilerlemekten korktuğumu gösterir. Tevazu eksikliği, esneklik göstermeyi reddetmek ya da hatalarımı kabul etmemek dizlerimi bükmekte zorluk yaşamama sebep olur. Ayaklarım istikrarı temsil eder. Ayaklarım sayesinde toprakla temas kurarım, yere sağlam basarım. Vücudun her bir parçası esnekliğimle ya da sertliğimle ilgili **farkındalık** geliştirmeme yardımcı olur.

Vücudumu dinlemeyi ve hareketlerimde kendimi özgür hissetmeyi kabul ediyorum ↓♥ çünkü hareketlerim içsel durumuma rehberlik ediyor.

HASTALIKLAR

Her insan sağlıklı olmak ister ama vücut işlevlerinde, duygularında ve düşüncelerinde durmaksızın sıkıntılarla karşılaşır. Bununla birlikte bir insanın ruhu ve bedeni ayrılmazdır. Canlı bir varlığın sağlığında bir sıkıntı varsa bu, bir **hastalığın** devrede olduğu anlamına gelir.

Vücudun dışa vurmak istediği bir uyumsuzluk (çatışmalı bir durum) söz konusudur. Bir işlev güçlüğü ortaya çıktığında **hastalığın** ne söylediğini yorumlamak gerekir çünkü **hastalıkların** sebepleri, belirtileri, klinik işaretleri, gelişim süreci, tedavisi vardır. Hasta olmak tesadüf değildir. Hastalık vücudumun beni kendimle ve/veya çevremle yaşadığım bir çatışma ya da travma ile ilgili bilgilendirmek için gönderdiği bir işarettir.

Bu mesajın şifresini çözmeyi, bu mesajı anlamayı ve gerekeni yapmayı kabul etmek ↓♥ sağlığıma hızlı bir şekilde kavuşmama yardımcı olacak. Yaşam veya düşünce tarzımı değiştirmem gerekiyor çünkü gerçek şifa her şeyden önce benim içimde.

HAYALÎ HASTALIK *Ayrıca bkz: HİPOKONDRİ*

Eğer **hayalî bir hastalığım** varsa, kendimi hasta hissetmememe rağmen hasta olduğuma inanırım. Kendimi endişeli hissederim, **sevgiye** ve şefkate ihtiyaç duyarım. Kimsenin beni ciddiye almadığını düşünüp kendimi değersiz hissederim. Peki bu durumu nasıl değiştirebilirim? Tabii ki hayalî bir **hastalık** yaratarak! Kendimi hasta olduğuma o kadar inandırırım ki gözüme gerçek gelmeye başlar. Kendi kendime sürekli hasta olduğumu tekrar ederim ve eninde sonunda o hastalığa yakalanırım. Korkuları karşısında benzer tepkiler veren annemin ya da babamın eski kodlarını üzerime alıp almadığımı sorgulamam önemlidir; hayalî hastalığın bu sorunu çözmem gerektiğini anlatabilmek için hayatıma dadanan bir davranış kalıbı olup olmadığı üzerine kafa yormam gerekir.

Bu **sözde hastalığın ruhumdaki** bir rahatsızlığın, kötü yönetilmiş duygusal bir yaranın dışa vurumu olduğunu kabul ediyorum ↓♥. Hayal dünyamda yaşamak yerine, fiziksel dünyayla temasa geçiyorum. Huzurum ve sağlığım için gereken değişimleri ancak bu şekilde yapabilirim. Vücuduma güveniyorum, ruhuma teşekkür ediyorum, sağlığım yerinde olduğu için hayatı kutluyorum.

HEMATOM *Bkz: KAN — HEMATOM*

HEMATÜRİ *Bkz: KAN — HEMATÜRİ*

HEMİPLEJİ *Bkz: BEYİN — HEMİPLEJİ*

HEMORAJİ *Bkz: KAN — HEMORAJİ*

HEMORAJİK KOLİT *Bkz: BAĞIRSAKLAR — KOLİT*

HEMOROİT *Ayrıca bkz: SU KABARCIKLARI, ANÜS, GEBELİK, İLTİHAP, BAĞIRSAKLAR— KABIZLIK, KAN— KANAMALAR, KAN — VARİSLER, TANSİYON — HİPERTANSİYON (ÇOK YÜKSEK)*

Genelde anal ve rektal bölgede görülen **hemoroitler** bu bölgedeki toplardamarların genişlemesiyle ortaya çıkan varislerdir.

Hemoroit, kabızlık ya da **hamilelik** durumlarında ortaya çıkabileceğinden, bunlarla bağlantılı bir ya da birden daha fazla durum yaşayıp yaşamadığını mercek altıma almam yerinde olacaktır. Eğer **ağrı** varsa stresle, **kanama** varsa neşe kaybıyla bağlantılıdır. Hemoroit genelde annemle ilgili bir sıkıntı yaşadığımda ortaya çıkar: Örneğin bitmemiş bir yas ya da annemin gidişine şahit olmama isteği söz konusu olabilir. Anneme, annemin fikirlerine çok ihtiyaç duyarım ve yeni koşullar bana annem tarafından terk edildiğimi hissettirir. **Hemoroit** bir şeyleri aynı anda hem güç sarf ederek dışarı çıkarmaya hem de tutmaya çalıştığımda ortaya çıkan gerginliğin göstergesidir. İtmek ve tutmak arasındaki çatışma bir dengesizliğe yol açar. Toplardamarlar reddedip ittirme hareketi ile tutmak isteme hareketi arasındaki duygusal çatışmayı görür ve bunlardan birinin içindeki enerjiyi bloke eder. Örneğin bu çatışma ebeveynlerinin duygusal suistimaline maruz kaldığını hisseden bir çocukta ortaya çıkabilir. Çocuk bir taraftan bu duyguyu yaşarken, diğer taraftan ebeveynlerini çok sever ve "yanımda kalsınlar" isteği ile onlara tekrar tutunur. Dolayısıyla zarar görmüşlük hissiyle **sevgi** kavramı arasında içsel bir çatışma söz konusu olur. **Kimliğimin, aile bağlarımın,** özellikle babamın, işimin ve genel olarak toplumun doğruluğunu sorgularım. Derinlerde bir yerde bu evrende eşsiz bir yere sahip olan muhteşem bir benlik olduğumu bilirim ama kendimi hep **geride kalmış** bir birey gibi hissederim. Bir süreliğine ***isimsiz, imzasız*** yaşamak mı istiyorum? Kendimi ***düzenbaz*** gibi mi hissediyorum? Başka biri olmak ve onun **yerine geçmek** mi istiyorum? Ya da tam tersine kan bağımın olduğu insanlara, özellikle de anneme fazlaca bağlanmak isteyebilirim. İnsanların, özellikle de partnerimin bana yönelttiği eleştirilerle nasıl başa çıkacağımı bilemem. **Hemoroitle** bağlantılı diğer sebepler ise şöyledir: Beni sinirlendiren bir kişi veya durumla ilgili hissettiğim ve çoğu zaman kendime saklamayı tercih ettiğim zayıf ifade edilmiş ya da hiç edilmemiş eski bir gerginlik ya da yoğun bir suçluluk duygusu. Vücudum bana bir sinyal gönderir. Hayatımda beni **rahatsız eden** şeylerin "temizlenmeye" ihtiyacı vardır. Bir şeyler bir yanardağ gibi patlamaya çalışır. Aşırı stres ve baskı altında olduğumu hissederim. Son teslim tarihine yetiştirmem gereken işler varsa kendime güvenmekte ve kendimi serbest bırakmakta çok zorlanırım. Bazı şeyleri düzeltmek için ihtiyaçlarımı ifade etmek ve konuşmak isterim ama bunu yapmak yerine insanların omuzlarıma bıraktığı yükümlülükleri karşılamak zorunda olduğumu hissederim. Her şeyin kontrol altında olduğunu mu yoksa birilerine boyun eğmem gerektiğini mi hissediyorum? Kendimi karmaşık bir durumun içinde bulurum ve işin içinden bir türlü çıkamam. Bir an önce kurtulmam gereken bir baskı ve öfke söz konusudur. Kendimi yarı ölü hissederim ve evden uzaklaşmak isterim. Üzerimdeki sosyal baskı çok büyüktür! Dahası bu yükü tek başıma omuzlarım çünkü gururum kimseden yardım almama müsaade etmez. Bir kişiye veya bir duruma boyun eğdiğimi hissetmek bana aşağılık bir insan olduğumu düşündürebilir. Hassasiyetimi ve yaratıcılığımı göstererek toplum içindeki yerimi almakta zorlanırım ve bana ait olan bu yeri kendi ellerimle

başkasına **teslim ederim.** Kimliğimi bulmaya ve farklı olmaya çalışırken diğer taraftan herkesin beni sevmesini istediğim için, kendimi sürekli **başkalarını memnun etmeye** çalışırken bulurum.

Rahatsızlığımın metafiziksel sebebini buluyor ve kendimi serbest bırakmama yardımcı olacak bu geçici durumun varlığını kabul ediyorum ↓♥. Düşüncelerim ve hareketlerim sevgiye dayanıyor. İçimdeki her şey uyuma kavuşuyor ve **hemoroit** kayboluyor. Kendimi serbest bırakmayı kabul ediyorum ↓♥. Beni rahatsız eden şeyleri söylemeye cesaret ediyorum. Hayatımın kontrolünü yeniden ele alıyorum ve beni besleyen olumsuz duygulardan kurtuluyorum. Kendimi içinde iyi ve özgür hissedeceğim yapılar ***inşa ediyorum.*** Çaresizlik duygusu yok oluyor. Hayatımın kontrolü artık benim elimde.

HEPATİT *Bkz: KARACİĞER — HEPATİT*

HERPES (GENEL, AĞIZDA, DUDAKTA...) — UÇUK *Ayrıca bkz: AĞIZ*

Herpes grup halinde, bulaşıcı ve iltihaplı kabarcıkların ortaya çıkmasıdır. Genelde **uçuk** olarak adlandırılır. Bu son derece bulaşıcı virüs insan nüfusunun önemli bir kısmını etkiler ve hayat boyu vücutta kalmaya devam eder.

"Varoluşumu zehirleyen" bir şey, cilt ve sinir sistemi arasında "can acıtan" bir bağlantı söz konusudur. Yıllar süren bir uyku dönemimin ardından ortaya çıkabilir. **Herpes simpleks** virüsü genelde ağzı, dudakları ya da genital kısımları etkiler. **Herpes** ile bağlantılı olan çok sayıda sebep vardır. Bu sebeplerden biri belli isteklerimi gerçekleştiremediğim için duyduğum öfke, çaresizlik ve güçsüzlük hissi olabilir. Yargıladığım ya da cezalandırmak istediğim bir kişiyi beni öpmesine izin vermemek için ittirmek isteyebilirim. Hissettiğim baskı had safhaya ulaştığı için bir süreliğine kendi içime çekilme ihtiyacı duyarım (hem gerçek hem de mecazi anlamda); bu baskı cinsel hayatımla, işimle ya da ailemle ilgili olabilir. Sarf ettiğim can acıtıcı sözler yüzünden pişmanlık duyduğum için **süründüğümü** hissedebilirim. Bu sözleri kendimi savunmak için sarf ettiğime inanmak isterim. Karşı cinsten birinin ağzından yargılayıcı ciddi bir söz duyup, hissettiğim duyguyu tüm kategori için genellemeye eğilim gösterebilirim ("Bütün erkekler..."). **Herpes** genelde diğer insanlarla sözlü ve duygusal iletişim kurduğum temel yerlerde, yani dudaklarda ve genital kısımlarda geliştiği için bütün bunlar insanlarla arama belli bir mesafe koymak için başvurduğum farklı yollardır. İltihaplı yaralar duygusal ve zihinsel bir üzüntünün, açığa çıkmak isteyen içsel bir acının göstergesi olabilir. Sevdiğim insanları (eşimi, çocuklarımı, ebeveynlerimi) öpmek için dudaklarımı kullandığımdan, **dudakta gelişen bir herpes** öpmeye alıştığım insanla ilgili, içinde ayrılığın olduğu bir durum yaşadığım anlamına gelir. Dudak derisiyle temas bir sebepten geri çekilir ve herpes açığa çıkar. Projelerim vardır ama artık hiçbirini gerçekleştirecek durumda değilimdir. İnançlarımı paylaşmak benim için son derece

zordur. Bu yüzden diğer insanların hayatımı yönettiği izlenimine kapılır ve bundan rahatsız olurum. Nadir de olsa, **burunda çıkan herpes** bazı insanlar bana burnumu her şeye soktuğum imasında bulunduğu için yaşadığım öfkeyi işaret eder. Uçuk patlaması yaşamak stresle ve çatışmalı durumlarla yakından ilişkilendirilir, özellikle bir şeyi yarı gönüllü yaptığımda ya da içimdeki duyguların zıt istikametinde hareket ettiğimde (örneğin birlikte olmak istemediğim bir insanla cinsel bir deneyim yaşadığımda)... **Herpes** aynı zamanda bana bir keder, hayata dair bir hüzün ya da öz saygı eksikliği yaşadığımı söyler. Bu virüs utanç, suçluluk duygusu, taviz ve cinsellikle bağlantılı öz inkâr konularını masaya yatırır (vücudumun etkilenen kısımlarını inceleyerek sebebi bulabilirim). Kendime partnerimle paylaştığım mahremiyetle ilgili sorular sormalı; bununla bağlantılı öfke, korku ve hayal kırıklıklarını mercek altına almalıyım. Cinselliğimden utanıyor muyum? Cinselliğim beni tatmin etmiyor mu? Derin bir anlam taşımadığı için bana herhangi bir duygusal zevk vermiyor mu?

Hem kendimi hem de diğer insanları yargılamaktan vazgeçmeyi kabul ediyorum ↓♥. Kendimi diğer insanlara açmayı kabul ediyorum ↓♥. Yakın ilişkilerimde kendime çok daha fazla güveniyorum. Kendimi daha çok seviyorum ve hayatıma yeniden güneş doğuyor. Kendimle gurur duyuyorum.

HIÇKIRIK

Hıçkırık diyaframın ani ve istem dışı kasılmasını takiben oluşur.

İçsel olarak isyan ediyor, suçluluk duygusu yaşıyor ya da kendimi yargılıyor olabilirim. Bu duygular organizmamı rahatsız eder. **Sürekli hıçkırıyor muyum?** Hıçkırıklar sık ve uzun süreli olabilir. Bu yaşayan insan için rahatsız edici ve tatsız bir durumdur. Yaşadıklarımda ya da yaşamak istediklerimde açığa çıkmayan ve bana öfke yaşatan rahatsız edici ve tatsız bir taraf var mı? Durduramadığım sesler ya da düşünceler mi var? Düşündüklerim, söylediklerim ve yaptıklarım arasında bir tutarsızlık mı söz konusu? **Hıçkırıklarım** programlı mı (örneğin: "Ne zaman gazlı bir içecek içsem **hıçkırıyorum**")? Hayatımda değiştirmek ve durdurmak istediğim ama üzerinde kontrol sahibi olamadığım bir durum mu var? Tıpkı **hıçkırıklarım** gibi? Hangi konularla ***anlaşmazlık*** içindeyim? Hangi konularda kendimi duyuramadığımı hissediyorum? İç sesimin söylediklerine ve onayladıklarına kulak veriyor muyum? Otorite konumundaki bir insana karşı hissettiğim duygu bende "Yeter artık!" deme isteği uyandırabilir. Bir şeyden veya bir kişiden korkuyorsam, **hıçkırıklarım** bana kendimi bu korkudan kurtarmam gerektiğini hatırlatır. Bir olayla ilgili sabırsız davranmam ve düşünmeden hareket etmem de **hıçkırığa** sebep olabilir.

Hayatı çok daha sakin bir şekilde ele almayı kabul ediyorum ↓♥. Hayatımın değerini bilmeyi, tadını doyasıya çıkarmayı öğreniyorum. Her yerin yolunda ve yerli yerinde olduğunu kabul ediyorum ↓♥ ve **hıçkırıklarım** geçiyor. Ben-

liğimin kontrolünü tamamen kendi ellerime almayı ve kendimle ilgilenmeyi kabul ediyorum↓♥.

HİDROFOBİ *Bkz: KUDUZ*

HİGROMA *Bkz: BURSİT, DİZ HASTALIKLARI*

HİPERAKTİF ÇOCUK *Bkz: HİPERAKTİVİTE*

HİPERAKTİVİTE *Ayrıca bkz: AJİTASYON*

Hiperaktivite genelde aktiviteleri yoğun ve sürekli olan çocuklar için söz konusudur. Bu noktada enerjik ile **hiperaktif** davranış arasındaki farklı ayırt edebilmek önemlidir.

Eğer **hiperaktif bir çocuksam** davranışlarım dağınık, gürültülü ve hatta bazen gariptir. Bu, etrafımdaki olay ve durumları yok sayma şeklimdir. Tamamen yaptıklarımla meşgul olur, dikkatimi "mevcut gerçekliğe" odaklama gereği duymam çünkü bu gerçeklik benim için mutluluk verici ve rahatlatıcı değildir. Çevremdeki belli durum ve davranışlar beni isyana yöneltir. Ortaya koyduğum gerginlik içsel durumuma, söylenmeyen sözlere, korkularıma ya da diğer insanların korkularına **ışık** tutar. Bu aynı zamanda bir otoriteye karşı isyan niteliği de taşıyabilir, ayrıca tahammül edilemez bulduğum belli bir gerçekle yüzleşmekten kaçma şeklim olabilir. Aşırı şeker, gıda boyaları ve *fast–food* gibi yapay katkı maddesi içeren gıdaların da **hiperaktiviteye** sebep olabileceğini biliyoruz. Bu tarz gıdalar genelde bana eksikliğini duyduğum **sevgiyi** vermeye çalışan anne ya da babanın sembolüdür (örneğin ben annemin ya da babamın bana sarılmasına ihtiyaç duyarken onun bana çikolata vermesi gibi). **Hiperaktif bir çocuk** olmamın sebebi çoğu zaman iç benliğime ve **kalbime** ♥ daha fazla odaklanma ihtiyacından kaynaklanır. Dolayısıyla bir ebeveyn olarak çocuğuma ilaç vermeyi düşünmeden önce rahatlama, akapunktur, homeopati gibi enerjiyle ilgili tedavilere yönelmem daha yerinde olacaktır. Bu noktada çocuğun doğumunun nasıl gerçekleştiğine göz atmak gerekir; doğum koşullarının, örneğin prematüre doğup doğmadığının ya da bir travma yaşayıp yaşamadığının incelenmesi önemlidir çünkü duygusal hafıza her şeyi kaydettiğinden (bilinçli veya bilinçsiz) doğumun çocuğun gelecek yılları üzerinde etkisi vardır. BENLİK **gerçeğin rahatsız edici kısmından kaçınmak için** iç bir filtre oluşturarak baskılara uyum gösterir. Bu özel durumda, ebeveynler durumu daha az dramatik hale getirmek için çocuğa doğum hikâyesini anlatabilir ya da uyurken onunla konuşabilir. Anne zor bir doğum deneyimlediyse, çocuğun kendisini suçlu hissettiği vakalar da söz konusu olabilir. Bu noktada çocuğa bu durumun

onun suçu olmadığı anlatılmalı, çocuğa ne olursa olsun sevildiği ve sevileceği hissettirilmelidir. Bir başka vaka örneği ise şu şekildedir: Çocuk anne karnındayken, anne çocuğun hareket etmediğini hissetmişse bunu bir tehlike olarak algılamış ve çocuğun öldüğünü düşünmüş olabilir. Annesinin karnında bunu hisseden çocuk, büyüdüğü yıllarda hayatta olduğunu göstermek için bilinç dışı bir yerden aşırı hareket etme ihtiyacı duyabilir; sadece hareket ettiğinde hayatta olduğunu hissedebilir. Bu durumu çocuğa açıklamak üzerindeki büyük stresi ortadan kaldırmaya yardımcı olacaktır. Aynı şey çocukluğunda **hiperaftif** olup yetişkinliğinde bunun devamını yaşayanlar için de geçerlidir. Bunların yanı sıra ebeveynin içindeki çocuk büyük bir gerginlik ya da güvensizlik yaşıyorsa ve dünyaya gelecek çocuk bu duyguyla yankılaşımda ya da içsel temastaysa, **hiperaktif** olabilir. Çocuğun ebeveynleri tarafından aşırı baskılandığı durumlar da söz konusudur. Ebeveyn çocuğa evde tembelliğe ve dinlenmeye izin olmadığı konusunda ısrarcı bir tavır sergilerse, çocuğun vücudu otomatik olarak hareket etmek ister. Ebeveyn olarak enerji anlamında biz bile kendimizi bir merkezde toplayamazken, bunu çocuğun yapmasını nasıl bekleyebiliriz?

Önce kendi iyiliğim ve huzurum için, sonra çocuğumun refahı için dizginleri ele almayı kabul ediyorum ↓♥.

HİPERGLİSEMİ *Bkz: KAN — DİYABET*

HİPERKOLESTEROLEMİ *Bkz: KAN — KOLESTEROL*

HİPERMETROP *Bkz: GÖZLER — HİPERMETROP*

HİPEROREKSİ *Bkz: BULİMİA*

HİPERSALVASYON *Bkz: TÜKÜRÜK — HİPER VE HİPO SALVASYON*

HİPERSOMNİ *Bkz: NARKOLEPSİ*

HİPERTANSİYON *Bkz: TANSİYON — HİPERTANSİYON*

HİPERTEMİ *Bkz: ATEŞ*

HİPERTİROİDİ *Bkz: TİROİT BEZLERİ — HİPERTİROİDİ*

HİPERTROFİ

Hipertrofi bir organın ya da dokunun hacminde artış görülmesidir. Daha fazla bilgi edinmek için vücudun etkilenen kısmını detaylı incelemek faydalı olacaktır.

Hipertrofi duygusal açıdan özel ve yoğun bir ilgi ihtiyacım olduğunun işaretidir. Örneğin **kalpte ♥ hipertrofi** varsa bu, **sevgi** açısından önemli bir eksiklik hissettiğim anlamına gelir. Eğer **bebeksem,** ebeveynlerimin birinin ya da her ikisinin **sevgi**sine çok ihtiyaç duyup bu sevgiyi onlardan alamıyor olabilirim. Yaşım kaç olursa olsun, hipertrofi bana kendimi güvensiz hissettiren büyük bir boşluk ve yalnızlık yaşadığımı gösterir.

İhtiyaçlarımı tanımlamayı ve bu ihtiyaçları karşılamak için kendime gereken fırsatı tanımayı kabul ediyorum ↓♥. İhtiyaçlarımın dışarıdan karşılanmasını beklemek yerine, kendimle ilgileniyorum. Kendime ihtiyacım olan tüm **sevgi**yi, şefkati ve nezaketi veriyorum. Kendimi hayata açmayı seçiyorum; ışıl ışıl, neşeli bir insan olmayı kabul ediyorum ↓♥.

HİPERVENTİLASYON (AŞIRI SOLUMA) *Ayrıca bkz: ASİDOZ, ANKSİYETE, ATEŞ*

Hiperventilasyon organizmanın oksijen seviyesini aşırı derecede yükselterek hızlı nefes alıp kısa nefes vermeye neden olur.

Asidoz, anksiyete, panik, ateş ya da yoğun fiziksel egzersiz **hiperventilasyonun** sebepleri arasında sayılabilir. Değişimi kabul etmediğim için **hiperventilasyon** yaşarım. Sonuç olarak yenilikler karşısında endişeye kapılırım ve mevcut duruma güvenmekte tereddüt ederim; kendimi serbest bırakmayı reddederim. Hatta hayatımda olup bitenlere bile meydan okuyabilirim. Solunumum dengesiz olduğu için kendime şu soruyu sorabilirim: Hayatımın hangi alanında dengesizlik, çoğu zaman aşırılık var? Hayatın bana verdiği hediyeleri tam anlamıyla kabul ediyor muyum ↓♥ (nefes alma)? Kimse bana bulaşmasın diye sahip olduklarımı, özellikle sevgimi diğer insanlara fazla hızlı mı veriyorum (nefes verme)? Hayatımı nereye yönlendireceğimi bilmemek bana duygusal olarak aşırı heyecan yaşatır. Sorularımın cevaplarını iç sesimi dinlediğimde bulacağımı gayet iyi bilirim ama yine de kaçarım ve bu sese kulak vermeyi reddederim. Sorumlu davranmak yerine bir kurban gibi, çaresizlik içinde yaşamayı tercih ederim. Sahip olduğum gücü, ilerlemem için önüme çıkan fırsatları bilinmezlik beni korkuttuğu için inkâr ederim. Vücudum bana bir mesaj gönderir ve benim bu mesajın **farkına varmam** önemlidir.

Normal bir şekilde nefes almayı ve kendimi serbest bırakmayı kabul ediyorum↓♥. Hayatım kendini dönüştürüyor ve ben buna çok seviniyorum. Tüm korkularımdan kurtuluyorum. Hayatı neşeyle içime çekiyorum. İçsel güvenlik

duygusuyla yeniden bağlantıya geçiyorum. Hayatın içinde kararlılıkla ilerlemeyi kabul ediyorum ↓♥. Hayatın tadını çıkarıyorum!

HİPOAKUZİ *Bkz: KULAKLAR — SAĞIRLIK*

HİPOFİZ *Bkz: HİPOFİZ BEZİ*

HİPOFİZ BEZİ YA DA HİPOFİZ

Hipofiz bezi[1] kaşların arasında, burun kökünün arkasında, beynin tabanında, **hipotalamusun** altında yer alan bir iç salgı bezidir. Yüzle, gözlerle, kulaklarla, burunla, sinüslerle, beyincikle ve merkez sinir sistemi ile bağlantılıdır. Aynı zamanda diğer **iç salgı bezlerini** etkileyen uyarıcıları salgılar ve hormonal salgıların düzenlenmesinde önemli bir rol oynar. Dolayısıyla vücuttaki diğer **iç salgı bezlerine** kıyasla **"temel" bir görevi** vardır. Bir orkestra şefi rolündedir. Beyinden mesajları alır ve diğer iç salgı bezlerine dağıtır. Oksijeni ve hayat enerjisini (prana) alır ve tüm hücrelerime dağıtır. Bu **salgı bezi** endokrin salgılarını, tiroidi, kortikosürrenalleri ve gonadları[2] kontrol eder. Aynı zamanda uykunun dönemselliğini düzenler.

Hipofiz sürekli bir denge arayışındadır. Varoluşum boyunca biriken bilgiyle bağlantılı tüm yeni deneyim ve verileri işlemden geçirir. Bilinmezlik korkusuyla değişime direnç göstermek yerine açık kaldığım sürece büyük içsel dönüşümleri mümkün kılar. Doğru işlev gösterdiğinde mantıklı ve sezgisel taraflarımı dengelemeye yardımcı olur (yang ve yin). Herhangi bir **uyumsuzluk** durumda, bu enerji merkezi düşüncelerimdeki bir karışıklıkla bağlantılıdır. Benmerkezci bir zihin seviyesinde kalarak kendimi bütünlüklü bir bakış açısına sahip olmaktan alıkoyarım. Diğer insanlara karşı kibirli ve alaycı bir tavır takınırım, bu da düşüncelerimde ve ilişkilerimde karışık sorunlar yaşamama neden olur. **Hipofiz bezinin** az çalışması genelde tembellik ve ilgi eksikliği ile sonuçlanır. Ya sezgisel, yaratıcı ve duygusal taraflarıma hiç yer bırakmadığım için mantıklı tarafım aşırı ısınır; ya da kurslara giderek, kitaplar okuyarak, çeşitli teknikler deneyerek çok hızlı yol almak istediğim için sezgisel tarafım ve ruhani yeteneklerimde aşırı ısınma meydana gelir; bunun sonucunda da bir dengesizlik ortaya çıkar. Bazı durumlarda nasıl davranacağımı bilmediğim için bir dengesizlik yaratırım çünkü bedenim gerçekleşen tüm içsel değişimleri destekleyemez. Darmadağın olurum, panik beni kolayca ele geçirir. Artık hayatımda olup bitenler üzerinde kontrol sahibi olamadığımı hissederim. Kendi iç sesimi dinlemektense başkalarına kulak veririm. Soğukkanlılığımı kaybederim. **Hipofizin uyum içinde olması**

1 Aynı zamanda üçüncü göz çakrası olarak adlandırdığımız enerji merkeziyle bağlantılıdır.

2 Gonadlar erkeklerde testislere, kadınlarda yumurtalıklara karşılık gelir.

zihinsel kodlarımın, benliğimle düşüncelerim arasındaki ilişkinin **farkına varmamı** sağlar. Bu enerji merkezi aracılığıyla kendim ve diğer insanlar için bolluk seviyesinde dilediğim şeyleri belirleyebilir ve isteklerimi gerçekleştirebilirim. Doğru bir bakış açısına sahip olmak bu enerji merkeziyle bağlantıdır, bu enerji merkezi aracılığıyla çözümler geliştirebilirim. **Hipofiz bezi** organizmamın asli işlevini kontrol ettiği için, bedenimle ruhumun aşırılıktan kaçındığını ve dengede olduğunu; aynı zamanda duygu ve düşüncelerimin hakimiyetinin bende durduğunu garantiye alırım. **Hipofiz bezi** bir tümörden etkilenirse derin bir **çaresizlik** duygusu yaşayabilir; kendime koyduğum hedeflere erişemeyeceğim izlenimine kapılabilirim. Mecazi olarak örneklendirmek gerekirse, bir elmaya erişmek için mümkün olduğu kadar uzağa uzandığımı ama elmaya ulaşamadığımı hissederim. Bu engel fiziksel ya da duygusal olabilir. Hedefime ulaşmak için "çok küçük" olduğumu düşünebilir (hem gerçek hem de mecazi anlamda), sonuca ulaşmak için kullanmak zorunda olduğum araçlardan korkabilirim. Zirveye nasıl ulaşabilirim? Nasıl daha uzun boylu olabilirim? Çok hızlı büyümek isterim. Diğer insanların gözünde gücümü, öz saygımı, değerimi ***artırmak*** isterim ama bunu başarmak gözüme ***erişilmez*** gelir. Buna gücümün yetmeyeceğime inanırım. Çoğu zaman doğal ritmimle bağlantımın **kopuk** olduğunu hissederim, bunun neden kaynaklandığını anlamlandıramam ve kendimde neyin yanlış olduğunu sorgulamaya eğilim gösteririm. İçimdeki her şeyi bastırarak ve yardım istemeyi reddederek kendi hapishanede kalırım.

Kendime koyduğum hedeflerin çok yüksek olabileceğini kabul ediyorum ↓♥. Kendime karşı anlayışlı ve sabırlı olmayı öğreniyorum. Her zaman en iyisini yaptığımı, hem kendim hem diğer insanlar için en iyisini istediğimi biliyorum. Dürüst ve gerçek kalmak kendimle gurur duymamı sağlayacak. Hayat benimle ilgileniyor, tüm isteklerimi ***yerine getiriyor.*** Hayatımı mevcut anda dolu dolu yaşamayı kabul ediyorum ↓♥.

HİPOGLİSEMİ *Bkz: KAN — HİPOGLİSEMİ*

HİPOGUZİ *Bkz: DİL*

HİPOKONDRİ (HASTALIK HASTALIĞI) *Ayrıca bkz: AGORAFOBİ, ANKSİYETE, DEPRESYON, HALÜSİNASYON*

Hipokondri, hastalık hastalığı sağlık konusunda aşırı endişe duyma anlamına gelir. Hastalık hastasıysam, hasta olma ihtimalimi düşünmek benim için bir takıntı halini alır.

Tüm dikkatim bu olasılığa kilitlenip kaldığı için, diğer insanların bana yönelttikleri eleştirilere kulak tıkarım. Bir hastalık başlangıcının benim için temsil edebileceği kontrol kaybına dair derin bir güvensizlik ve korku yaşarım.

Bir hastalığın pençesinde kıvranmayı kabul ↓♥ edemem çünkü derinlerde bir yerde iç benliğim bana zaten acı vermektedir. Bu korku bazen öyle büyük bir hal alır ki gerçeği yok sayıp halüsinasyon görmeye başlayabilirim.

Kendimle bağlantıda kalmayı kabul ediyorum ↓♥. Bir enerji yaklaşımını ya da psikoterapiyi kullanmak kendime güvenime yeniden kavuşmama ve hayata açık kalma kapasitemi ortaya çıkarmama yardımcı olacak.

HİPOSALVASYON *Bkz: TÜKÜRÜK — HİPER VE HİPO SALVASYON*

HİPOTANSİYON *Bkz: TANSİYON — HİPOTANSİYON*

HİPOTİROİDİ *Bkz: TİROİT BEZİ — HİPOTİROİDİ*

HİSSİZLİK *Bkz: UYUŞUKLUK*

HİSTERİ *Ayrıca bkz: BAYGINLIK, SİNİR KRİZİ, NEVROZ*

Bir sinir bozukluğu yaşadığımda ve yaşadığım psikolojik bir çatışmayı öfke nöbeti, kasılmalar, bilinç kaybı şeklinde vücudum aracılığıyla ifade ettiğimde, **histeriden** söz etmek mümkündür.

Bir **histeri** krizi yaşadığımda hangi yöne gideceğimi bilemem, gerçeği görmezden gelirim ve teselliyi hayal dünyamda ararım. İçsel çatışmamı insanların içinde ifade etmeye eğilim gösterebilirim. Bastırdığım eğilimlerimi bilinç dışı bir yerden ifade ederim ve gündelik yaşantımda görmediğim ilgiyi üzerime çekmek isterim. **Histeri** ihtiyaçlarımı ifade edemediğim uzun bir sürenin ardından ortaya çıkar. Kendimi insanlardan uzaklaştıracak kadar çok küçümserim. Acı çekmekten kaçınmak için kendimle de bağlantımı koparırım. Reddedildiğimi, yanlış anlaşıldığımı, sevilmediğimi, farklı olduğumu hissettikçe kendime kızıp patlarım ama öfkemi ve şiddetimi diğer insanlara yönlendiririm. Diğer insanların beni dinlemesini ve sevmesini isterim. Eğer etnik veya dinî bir topluluğa ya da başka bir gruba mensupsam, bu özellikle geçerlidir. Böyle bir durumda histeri; hissettiğim içsel acıyı ya da kederi ifade eder. Daha iyi bir dengeye, daha büyük bir uyuma, daha sağlam bir iç huzura kavuşmak ve bu işkenceye bir son vermek için içimdeki yarayı iyileştirmem gerekir.

Sevgi, neşe, doğallık ve kendini ifade etme kavramlarına hayatımda daha çok yer vermeyi kabul ediyorum ↓♥. Diğer insanlardan görmek istediklerimi önce kendime vermeliyim. İhtiyaçlarımı dinlemeyi ve karşılamayı öğreniyorum. Eğer kendime saygı duyarsam, insanlar da bana saygı duyar. Bu refah haline

ulaşmamı sağlayacak terapötik bir yaklaşım seçmek için rehberlik almayı kabul ediyorum ↓♥.

HİSTEROPTOZ *Bkz: PROLAPSUS*

HIV (İnsan Bağışıklık Yetmezliği) VİRÜSÜ *Bkz: AIDS*

HODGKIN HASTALIĞI *Ayrıca bkz: LENF KANSERİ, KAN — LÖKOPENİ*

Hodgkin hastalığı[3] lenf bezlerini, dalağı ve karaciğeri etkileyen kanserli bir oluşumdur. Akyuvarların azalmasıyla ortaya çıkan güç kaybı ile kendini gösterir.

Hodgkin hastalığı büyük bir suçluluk duygusuyla bağlantılıdır. Kendimi yeterince iyi bulmam, öz saygım o kadar alt seviyedir ki insanların bana ettiği iltifatları bile reddederim. Saldırıya uğramaktan, onaylanmamaktan korkarım. Cesaretimin kırıldığını hissederim, yaşamaya hakkım olmadığını ya da yaşamayı hak etmediğimi düşündüğüm için yaşam sevincimi (kan neşeyi temsil eder) ve savunma araçlarımı (ak yuvarlar) kaybederim. Diğer insanların, özellikle de ebeveynlerimin beklentilerini karşılayamam. Kendimi çılgın bir yarışın içindeymişim gibi hissederim: Kendime ve diğerler insanlara büyük şeyler başarabildiğimi gösterme ihtiyacı duyarım. Bir kişiye veya bir duruma karşı biriktirdiğim kin ve nefret zihinsel ve fiziksel sağlığıma ***zarar verir.*** Bu öfke başkalarına göre yaşamaktan bıktığım, yorulduğum için kendime yönelik de olabilir. Kim olduğumu merak ederim, diğer insanları mutlu etmek için yüzüme çeşitli maskeler takarım. Köşesinde duran bir bukalemun gibi, dış otoritelerden **korunmak** için renk değiştiririm. Kendimi bir canavar, bir mahkum gibi görürüm.

Yaşam sevincimin büyüklüğünün kendimi olduğum gibi sevmeme yardımcı olacağını kabul ediyorum↓♥. Kendime güveniyorum ve hayatın içinde kendi ritmimle ilerliyorum. Vücudum yeniden canlanıyor çünkü içimdeki **kaynakla** temas halindeyim. Hayatımın iplerini elime alıyorum. Diğer insanların beni sadece kendim gibi olduğumda gerçekten sevebileceğinin **farkına varıyorum.** İçimdeki zenginlikleri yeniden keşfediyorum ve kendi içsel gerçeğime göre yaşıyorum.

HOMİSİD

Birini öldürmek isteyebilirim. Bu isteği kin ve nefretle beslersem, kendimi bu tarz düşünceler ilgili olumsuz enerji egregoresine[4] maruz bırakırım, bu da beni

3 Hodgkin (Thomas): İngiliz doktor (1798-1866). Hodgkin hastalığı 1832 yılında keşfedilen bir lenfoma çeşididir. Büyük atipik hücrelerin (Reed-Sternberg hücreleri) varlığı ile karakterizedir. STERNBERG hücreleri teşhis için vazgeçilmezdir. Hastalığın gerçek doğası hakkında hâlâ bir takım soru işaretleri mevcuttur ama lenfoid B klonal kaynaklı gibi gözükmektedir.

4 Çok sayıda insanın ortak düşüncesiyle oluşan, bilinç formundaki bir enerjidir.

harekete geçmeye iter. **Kendimde neyi öldürmek istiyorum? Acılarımı mı, kötü huylarımı mı, nefretimi mi?** Birini veya bir şeyi kaybettiğim için kendime çok kızarım; kederimden ve umutsuzluğumdan başkalarını sorumlu tutarım. İçimdeki yara tahammül edilemez haldedir. Yaşadığım acının cesarete ihtiyacı vardır. Beni koşulsuz seven, içimi dökebileceğim birine güvenme ve yardım isteme cesaretine...

Kendimi geçmişten kurtarmayı ve affetmeyi kabul ediyorum ↓♥. Hayatımın sorumluluğunu almak için gücümü yeniden kazanıyorum.

HOMOSEKSÜELLİK

Hayatımdan uzaklaştırdığım bir sevgi mi var? **Homoseksüellik** bir hastalık mı? Bazı kişiler homoseksüelliğin genetik yapımızda kayıtlı olabileceğini kanıtlamaya çalışır. **Homoseksüellik** bugün toplumda giderek daha çok kabul gören ↓♥ bir **sevgi** dilidir. Kimlik arayışımın ya da kişisel veya toplumsal gelişim açısından yaptığım yaşam seçiminin bir aşaması olabilir. **Gey (erkek homoseksüelliğine** verilen isim) ya da **lezbiyen (kadın homoseksüelliğine** verilen isim) olan çocuğunu durdurmak için sevgisini bastıran öyle çok ebeveyn var ki! İçimde iki taraf vardır: Dişi taraf (yin veya sezgisel) ve erkek taraf (yang ya da mantıklı). Kimliğimi kabul ↓♥ etmeyerek, kendimde reddettiğim tarafı aynı cinsiyetteki bir insanda aramaya eğilim göstermem mümkündür. Aynı zamanda bir anne ya da baba arıyor olmam da olasıdır. **Cinsel yönelimim ne olursa olsun, bunu benliğimle uyum içinde yapmak benim için çok önemlidir.** Karşı cinsteki kişileri bir veya birden fazla sebeple reddettiğim için **homoseksüelliği** seçtiysem, kendimi karşı cinsle yaşadıklarıma benzer durumların içinde bulabilirim çünkü bunlar **farkında olmam** gereken konulardır. Cinsel yönelim tercihim benim için netleştiği anda, ister **homoseksüel** ister heteroseksüel olayım, cinsel yönelimi benden farklı olanlar tarafından tehdit edildiğimi hissetmemem gerekir. Eğer yönelimi benden farklı olan insanlara tepki halindeysem, o zaman kendime çok ciddi şekilde bu durumdan neden korktuğumu sormalıyım. Zıt bir tavır takınarak kendimi hangi durumdan korumaya ihtiyaç duyuyorum? Bir tarafımın **homoseksüel** olmasından ve bunu kendime itiraf etmekten mi korkuyorum? Örneğin eğer erkeksem ve ebeveynlerimden biri aslında kız çocuğa sahip olmak istemişse, bilinç dışı bir yerden bu ebeveyne yakın olma ve ondan kabul görme ↓♥ şansımı artırmak için mümkün olduğu kadar çok kız çocuğu niteliği geliştirmek isterim. Eğer **erkeksem,** kendime kimliğimle ilgili pek çok soru sorabilirim. Bir erkek olarak iktidarımı, baba rolümü ve aynı zamanda **sevgisine** ihtiyaç duyduğum babamı arayabilirim. Beni erkeklerden kaçmaya iten çok baskın bir anne tarafından yetiştirilmiş olabilirim. Elbette tüm bu olasılıklar **kadınlara** da uygulanabilir.

İki insan arasında sevginin esas olduğunu, cinsel yönelimleri ne olursa olsun bu **sevginin** gerçek olması gerektiğini kabul ediyorum ↓♥. Bunu tüm

kalbimle ♥ anlamam için içsel rehberimden bana yardım etmesini istemeli; kendimi olduğum gibi, diğer insanları da oldukları gibi kabul etmeliyim ↓♥.

HORLAMA

Nazal yollar ile larenks arasındaki bir engel yüzünden uyku esnasında nefes alırken çıkardığım sese **horlama** denir.

Eğer **horluyorsam**, kendime pek çok soru sormam gerekir. Eski fikirlere, davranışlara ya da maddi varlıklarıma çok mu bağlıyım? Benim için faydalı olmayan bir ilişkinin ya da belli bir durumun içinde ısrarla kalmaya devam mı ediyorum? Yorgun muyum? Özgürlüğüme zincir vuran eski yaşam kalıplarının içinde hiç ilerlemeden öylece duruyor muyum? Eğer sinüslerim tıkalıysa sorulabilecek soru şudur: Nefes almamı zorlaştıran ve gece bile peşimi bırakmayan şey ne (örneğin partnerimin kokusu ya da parfümü)? Yanımda uyuyan partnerimi "yakalamak", aramızdaki fiziksel ve duygusal uzaklığı ortadan kaldırmak mı istiyorum? Bu şekilde ona yaklaşmaya mı çalışıyorum? Eşime gün içinde ifade edemediğim duygu ve düşünceleri gece boyunca mı söylemek istiyorum?

Eğer isteklerimin duyulmadığını hissedersem, **horlamaya** eğilim gösteririm ve bilinçaltım kendini gece boyunca ifade etmeye devam eder çünkü bilinçaltıma bunun dışında bir ifade fırsatı tanımam. Hem eşimle olan ilişkimde hem de diğer kişisel ilişkilerimde kendimi kapana kısılmış gibi hissederim. **Horlamanın** soluk alırken mi yoksa soluk verirken mi ortaya çıktığını görmek önemlidir. Eğer **soluk alırken horluyorsam** bu, bir yardım çağrısı niteliği taşır. Eğer **soluk verirken horluyorsam** bu, bir tehlikeden uzaklaşmak istediğim anlamına gelir.

Rahatlamayı ve hayatımda yeniliklere yer açmayı kabul ediyorum ↓♥. İletişimlerimi açık hale getirmeye çalışıyorum. Dolaylı sözlerden ve anlam bulanıklıklarından kurtuluyorum. Artık değişimlere ve yeniliklere açığım.

HOŞNUTSUZLUK

Hayatımda olup bitenler beni tatmin etmez. Aslında tatmin olabilecekken hep "ama" sözcüğünü devreye sokarım.

Hoşnutsuzluğum fazla mükemmeliyetçi olmamdan kaynaklanır. İçimdeki baskıyı kendime saklarım ve sözlerle ifade edemediğim bir intikam isteği duyarım. **Hoşnutsuzluğum** çoğu zaman yüz ifademden anlaşılır. Hayatımda değişiklik yapmaya ihtiyaç duyarım; yapılarımı ve yaşam çerçevemi değiştirmek isterim ama doğabilecek sonuçlardan korkarım. Bu yüzden de harekete geçmek yerine uzun uzun düşünmeyi ve şikâyet etmeyi tercih ederim çünkü bir şeylerden hoşnut olmanın beraberinde neler getireceğinden emin olamam.

Doğru araçları kullanarak olumlu değişiklikler yapabilmek için bu **hoşnutsuzluğun** sebebini aramayı kabul ediyorum ↓♥. Böylece hayatımdaki neşeden en çok faydalanan kişi ben olacağım ve bu neşe çevreme de yansıyacak.

HUNTINGTON *Bkz: BEYİN — HUNTINGTON HASTALIĞI*

HÜZÜN *Ayrıca bkz: ÜZÜNTÜ, MELANKOLİ, KAN — KOLESTEROL, KAN — DİYABET, KAN — HİPOGLİSEMİ*

Hüzün "doğal ya da rastlantısal üzüntü veya melankoli hali" olarak tanımlanır.

Şunu unutmamak gerekir ki "ifade edilmeyen her şey iz bırakır." İfade edilmeyen bir **hüzün** beni bir akciğer hastalığı yaşamaya sürükleyebilir. Derin bir **hüzün**, **diyabet hastası** olmama neden olabilir. Hüzün halinde vücudumun tamamı yaşama sevincini reddeder. Dikkatimi sadece gündelik yaşamın tekdüzeliğine odaklarım. Hiçbir şeyin beni gülümsetemeyeceğini düşünürüm; acının içime yayıldığını, **kalbimi** ♥ parçalara ayırdığını hissederim. İçimdeki boşluk bu acı balonuna yer açmak için giderek daha çok büyümek ister. Yaratıcı gücümle bağlantımı koparırım. Harekete geçmek yerine, hayata boyun eğerim.

Bu acının yok olmasına izin vermeyi kabul ediyorum ↓♥. Hayatımda biraz çeşitlilik istiyorum. İçimdeki tüm gözyaşlarının gökyüzüne yükselen buhar gibi vücudumu terk etmesini sağlayacak bir sıcaklığa ihtiyaç duyuyorum. Böylece bu boşluğu şefkat ve nezaketle doldurabilirim. Karanlık düşünceler dağıldıkça, dinamizmime ve yaşam sevincime tekrar kavuşuyorum.

İ

İÇ DARALMASI / İÇ SIKINTISI *Ayrıca bkz: ANKSİYETE, KLOSTROFOBİ*

İç daralması kendimi alanımda sınırlandırılmış, isteklerimde boğulmuş hissettiğim ruhsal bir karmaşa hali ile karakterizedir. Alanımın aslında var olmayan sınırlarla kısıtlandığını hissederim.

İçim daraldığında çıkmaz bir sokağa girmiş ya da kapana kısılmış gibi olurum. Öfkemi ifade edemem. İnsanların ruhsal alanımı istila etmesine razı olurum ve bunu içsel bir daralma hali ile açığa çıkarırım. Diğer insanları mutlu etmek ve ihtiyaç duyduğum sevgiyi üzerime çekmek için (halbuki bunu yapmanın farklı yolları vardır) kendi kişisel ihtiyaçlarımı bir kenara bırakırım. Derin bir tatminsizlik yaşarım. İç daralması beni duygularımı ve genel olarak duygusallığımı abartarak yaşamaya iter, bu da iç dengemin zararına olur. Bir sis bulutunun içinde yaşadığım için, kendime olan güvenim sallantıya girer; sonrasında umutsuzluk ve mücadeleyi sona erdirme isteği benliğimi ele geçirir. Bir tehlikenin bana doğru yaklaşmakta olduğunu hissederim ama tehlikenin ne olduğunu tam olarak tanımlayamam. Gelecekten ve hedeflerime ulaşmak için harcamam gereken çabalardan korkarım. Erişilmesi imkânsız bir seçimle karşı karşıya kalırım. Kendi kişisel gücüme güvenmek yerine, ben daha yüksek rütbede ve daha başarılı olduğunu düşündüğüm birine bu yetkiyi veririm; bu da bir güvensizlik duygusunun içine savrulmama neden olur. Sanki ben kendime bakamayacak kadar güçsüzmüşüm gibi, söz konusu kişinin beni korumasını isterim. Hayatıma bir anlam bulmaya çalışırım. Sürekli bir şekilde sırtımı yaslayacağım birilerini aramak bana kendimi ölümcül bir tehlikenin merhametine kalmışım gibi hissettirir. Hayatım mutsuzluklarla doludur; kendimi sıkıştırılmış, ***baskılanmış***, hatta zincirlenmiş gibi hissederim. Kapasiteme güvenemeyecek duruma gelirim. Çocukluğumda yoğun şekilde yaşadığım sıkışmışlık duygusu bu düşünce kalıbını bugüne kadar taşımama sebep olmuş olabilir mi (**iç sıkıntısı** ve klostrofobinin daralma hissiyle eş anlamlı olduğunu unutmamak gerek)? Yaşamak ve nefes almak için havaya, diğer insanlarla arama mesafe koymak için alana, benim için neyin iyi olduğunu karar vermek ve seçim yapmak için özgürlüğe ihtiyaç duyarım; vücudumun bu temel **ruhsal** ihtiyaçları karşılaması doğaldır. Eğer bugünden itibaren **her şeyden önce** kendi beklentilerime cevap verirsem, diğer insanların beklentilerini oldukları yerde oldukları haliyle bırakabilmem ve bu beklentilerin karşısında çok daha kendine güvenli bir şekilde durabilmem mümkün hale gelir. Bunun yanı sıra, yaşadığım boğulmuşluk hissinin

etrafımdaki insanları bilinçli ve bilinçsiz bir şekilde boğmamdan kaynakladığını unutmayarak diğer insanların alanını[1] ihlal etmemem de önemlidir. **İç daralması** endişeli ve bunaltıcı bir beklenti; "kötü bir şey olacak" şeklindeki isimsiz bir kaygı olarak ortaya çıkabilir; aynı zamanda **iç daraltan** somut bir tehditle de bağlantılı olabilir (ölüm, kişisel bir felaket, bir yaptırım). Daha çok sezilmesi ya da ifade edilmesi imkânsız bir durumla bağlantılı bir korku söz konusudur. Bu yüzden **iç sıkıntımın** derin kaynakları çocukluğumda saklıdır ve genelde terk edilme, değer verdiğim birinin sevgisini kaybetme ve acı çekme korkusuyla bağlantıdadır. Kendimi böyle bir durumun içinde bulduğumda, iç sıkıntısı gün yüzüne çıkar. Ne zaman bu korkulardan biri baş gösterse, ne zaman hayalî veya gerçek bir durum yaşansa bilinçaltım bunu bir uyarı sinyali olarak algılar: Ne zaman bir tehdit söz konusu olsa, **iç sıkıntısı** çok daha güçlü bir şekilde ortaya çıkar. Küçük bir çocukken, **iç sıkıntısı** genelde karanlık korkusuyla ya da yalnız bir yaşam sürme eğilimiyle kendini gösterir.

Kendime saygı duymak ve diğer insanların kendi yerlerinde durmasına izin vermek için bu andan itibaren sezgilerimi kullanmayı, cesaretimi ortaya koymayı, hayata güvenmeyi ve bunları yaparken pişmanlık duymamayı kabul ediyorum ↓♥. Pişmanlık kelimesini hayat lügatimden çıkarıyorum. Böylece bazı şeyleri daha "net" görebiliyor, hayatıma daha berrak bir şekilde devam edebiliyorum. Kendime hayatımı ve seçimlerimi komuta etme hakkını tanıyorum. Kendime güveniyorum ve hayatın bana ihtiyacım olan her şeyi verdiğini biliyorum. Hayattan her şeyin en iyisini bekliyor ve bunu hak ettiğimi kabul ediyorum ↓♥.

İÇE KAPANIKLIK

Aslında **içe kapanış**; durmak, kendime zaman ayırmak ve ihtiyaçlarımı keşfetmek için muhteşem bir yol olabilir. Buna aynı zamanda içe bakış da denilebilir. Bununla birlikte eğer bu süreç uzayıp gelişim ve kendini tanıma anının dışına çıkarsa kendimi dünyaya kapatmama, olumsuz fikirlere kapılmama, kendime acımama ve kurban rolünü oynamaya başlamama sebep olabilir. Bu da beni psikolojik, ruhsal veya fiziksel olarak derin bir rahatsızlık yaşama riskiyle karşı karşıya bırakabilir.

Neşe ve uyum içinde yaşamak için ihtiyaçlarıma saygı duyuyorum ve evrene açık kalmayı kabul ediyorum ↓♥.

İDRAR (İDRAR YOLU ENFEKSİYONLARI) YA DA SİSTİT *Ayrıca bkz: ENKONTİNANS, ENFEKSİYONLAR [GENEL], LÖKORE, VAJİNA, VAJİNİT, MESANE HASTALIKLARI*

İdrar artık ihtiyaç duymadığım ve sistemimden elediğim eski duyguları temsil eder. Mesanedeki bir iltihap **(sistit)** küçük miktarda da olsa **idrarımı yaparken**

1 **Alan:** Burada diğer insanların düşünce ve hareket özgürlüklerini sürdürmesine izin vermek ve bu özgürlüğe saygı duymak anlamında kullanılmaktadır.

acı hissetmeme ve sürekli **idrara çıkma** isteğine neden olur. Genç kadınlarda, diyabet hastalarında ve hamilelerde daha yaygındır. Enfeksiyonun varlığı bu rahatsızlığın çoğu zaman biriktirdiğim öfkeyle bağlantılı olduğu anlamına gelir. Kendimle ya da kişisel ilişkilerimle ilgili yepyeni taraflara dokunarak içimde bir yangına ya da kaynamaya sebep olan bir acıdan, kırgınlıktan ya da bıkkınlıktan da söz etmek mümkündür. Tıpkı **vajinit** (ya da **lökore**) vakalarında olduğu gibi, bu rahatsızlıkta da cinsel ilişkilerimle ilgili bir hayal kırıklığı söz konusu olabilir. Boşaltım sistemi ile üreme sistemi (vajina) birbiriyle bağlantılıdır, birindeki rahatsızlık diğerini de etkileyecektir. Cinsel ilişkilerimde her şey son derece yolunda giderken, neden hayal kırıklığı yaşadığımı anlayamayabilir ve kendime şu soruyu sorabilirim: "Neden tatmin edici cinsel ilişkiler yaşamak için bu kadar yıl beklemek zorunda kaldım?" İfade edilmemiş hayal kırıklığı ve öfke buradan kaynaklanabilir. **Sistit** örneğin bir ayrılık sonrasında da ortaya çıkabilir. Olumsuz duygularımı ifade edemediğim için, beni neyin beklediğine dair korkular ve içsel çatışmalar gün yüzüne çıkacaktır. Karşılanmamış büyük beklentiler içinde olmak bu boşluk yüzünden diğer insanları suçlamama neden olur ve çoğu zaman partnerim bu suçlamalara maruz kalır. Kendi hayatımla ilgili sorumlulukları başkalarına bıraktığım için hayal kırıklığından hayal kırıklığına koşarım. İçimdeki öfke genelde karşı cinse ya da cinsel partnerime yöneliktir. Kendimi bir durumun içine hapsolmuş gibi mi hissediyorum? Hayatımdaki bir kişinin üzerimde büyük bir etkisi mi var? Bu duyguları bir çaresizlik hissi takip eder ve ben hayatımın mahvolduğu izlenimine kapılırım.

Kendimle daha fazla ilgilenmeyi ve hayatımın sorumluluğunu üzerime almayı kabul ediyorum ↓♥. İlerlemeye karar veriyorum; mevcut ve geçmiş ilişkilerimden bağımsız olarak kendime yeniden doğuyorum. Kendimi içtenlikle karşılıyor, hayata buyur ediyorum. Yaratıcılığımın kendini ifade etmesine izin veriyorum. Hayatımı **kalbimle** ♥ yaşıyorum.

İHTİYAÇLAR (GENEL) *Bkz: BAĞIMLILIK*

İKİZ *Bkz: DOĞUMUM*

İKTER *Bkz: SARILIK*

İKTİDARSIZLIK *Ayrıca bkz: İÇ DARALMASI, ANKSİYETE, KORKU*

Bir erkek olarak bir cinsel ilişki sırasında ereksiyon olamıyorsam, içinde bulunduğum duruma **iktidarsızlık**, bir diğer adıyla **ereksiyon bozukluğu** adı verilir.

Bu rahatsızlık cinsel ilişki sırasında tatminsizlik yaşamama sebep olur. **İktidarsızlık** tıbbi olarak fiziksel ya da psikolojik bir sebepten kaynaklanıp

organik olabilir ancak iktidarsızlığın bilinç dışı bir **psikolojik** ya da metafiziksel sebebi olabileceğini de göz önünde bulundurmak gerekir. **İktidarsızlık** genelde kendimi bir kadına[2] teslim etme ya da kontrolü kaybetme korkusuyla bağlantılıdır. Savunmasız kalmaktan korkarım, dolayısıyla mahremiyet beni tehdit eder. Partnerimin hamile kalma ihtimali beni endişelendirebilir. Bir erkek olarak sorumluluklarım vardır, iş yerinde fazlaca baskı ve stres yaşarım; toplum genel olarak benden performans göstermemi ve kendimi aşmamı ister. Bu talebin cinselliğe aktarılması durumunda üzerimde cinsel bir baskı hissedebilirim, bu da "kontrolü kaybetmeme" sebep olan büyük bir içsel gerginlik yaratır. Yakın ilişkilerin beni korkuttuğu bir raddeye gelirim. Diğer taraftan emekliliğine yaklaşan bir erkek **iktidarsızlık** belirtileri gösterebilir, hiçlik duygusunun içine girebilir ya da kendini faydasız hissedebilir: Bir erkek olarak **düşüşte** olduğumu hissederim. Artık ne işte ne de yatakta performans gösterebildiğimi düşünüp kendimi küçümserim. Aynı şey aniden ve beklenmedik bir şekilde işimi kaybedersem de yaşanabilir. Özel bir alanda hayatım tüm anlamını kaybeder. Bunu partnerimle tartışmaya cesaret edemediğim için önce suçluluk duygusu ve kafa karışıklığı yaşarım, sonra karşımdaki insanı kaydetme korkusunun içine düşerim. Cinsel ilişki esnasında büyük bir endişe yaşamak beni **ereksiyon bozukluğu** deneyimlemeye iten bir tıkanıklığı tetikleyebilir. Bu endişe cinsel ilişki esnasında duygusal tarafımla daha çok temas halinde olmamdan kaynaklanabilir. Bir erkek olarak duygularımla hareket etmek alışkanlığım dâhilinde değildir. Güvensizlik, korku, reddedilme ya da yanlış anlaşılma gibi duygular yaşayan içimdeki yaralı çocukla bilinçli bir şekilde temas halinde kalırım. Aynı zamanda önceki aşk ilişkilerimde aşağılayıcı bulduğum başarısızlıklar yaşadıysam, bir sonraki cinsel partnerimle eşit durumda olmadığımı hissedebilirim. Güvensizlik, yetersizlik, başarısızlık, suçluluk duygusu ya da kendimden nefret etme hali de beni **iktidarsızlık** yaşamaya itebilir. Partnerimin gidişini duygusal ve fiziksel bir ayrılık olarak deneyimleyebilirim. Fiziksel cinsel temas artık mümkün olmadığından cinsel organlarım hassasiyetini yitirir. **İktidarsızlık** kaynağını geçmişte beni etkileyen bir olaydan da alabilir: Erken çocukluk döneminde fiziksel ya da psikolojik istismara maruz kalmış olabilirim; bir ihanetin kurbanı olduğumu hissettiğim eski bir duygusal ilişkinin kırgınlığı içinde olabilirim. **İktidarsızlık** aynı zamanda istismarcı veya aşırı talepkâr bir partnerden cinsel olarak geri çekilerek biri üzerinde güç kullanma şeklidir. Topraklarımın (varlıklarımın, kendimi özdeşleştirdiğim yakın çevremin) tehlikede olduğunu hissederim. Genel olarak kadınlara karşı ilgi kaybı yaşayabilirim ki bu ilgisizlik devam ederse ilerde fiziksel bir forma taşınabilir. Son olarak partnerimi hayatımda çok büyük bir yer tutan annemle özdeşleştirirsem; anneme itaat etmek, onu mutlu edememekten korkmak, onu mutlu ve memnun etmek konusunda yetersiz kaldığımı hissetmek gibi duygular kendini **cinsel iktidarsızlığa** dönüştürebilir. Partnerim annemin tam bir kopyası olduğundan, farkına varmadan, psikolojik

2 Eğer erkeklere ilgi duyuyorsam, bir erkeğe.

ensest suçu işlediğimi düşünürüm. Bunun beni farklı seviyelerde **iktidarsızlık** yaşamaya itmesi kaçınılmazdır. Muhtemelen Oedipus kompleksim[3] henüz tam olarak çözülmüş değildir. Partnerim tarafından duygusal ya da fiziksel açıdan tehdit edildiğimi hissedebilirim. Bu durumda kendimi ona bırakırsam neler olacak? İktidar duygumu mu kaybedeceğim? İstismara mı maruz kalacağım (fiziksel, duygusal ve finansal olarak)? Başarısızlık duygusu beni dondurur. İçim duygularla doludur ama ben bu duygularla ne yapacağımı bilemem. Tatmin edici cinsel ilişkiler yaşamayı bir zorunluluk olarak görürüm, dolayısıyla omuzlarımdaki yükün ağır olduğunu düşünürüm. Karşımdaki insanı ne pahasına olursa olsun mutlu etmek zorunda olduğumu hissederim. Önceki partnerlerimle ilgili hâlâ bir kızgınlık yaşıyor olabilirim. Vücudum beni cinsellikle ve genel olarak **sevgi**yle ilgili değerlerimi yeniden değerlendirmeye sürükler. Bir erkek olmak bana babamın imajını anımsatabilir; bu noktada babamdan farklı olduğumu anlamam ve vekaleten onun hayatını yaşamak yerine, kendi hayatımı yaşayabileceğimin **bilincine varmam** önemlidir.

Enerjinin kafamın içinde kalmak yerine vücudumda özgürce akması ve bana fiziksel ve zihinsel rahatlama getirmesi için yerimi tanımlamayı, duygularımla temasa geçmeyi kabul ediyorum ↓♥. Yaşadığım **iktidarsızlık** bir insan olarak gerçek değerimin **farkında varmama** yardımcı olabilir; hayatımın diğer alanlarında yaratıcı olabileceğimi görmemi sağlayabilir. Bu, derin değerlerimi ve önceliklerimi yeniden değerlendirmem için bir fırsat. Gerçek sevgiyi hak ettiğimin ve bu sevgiyi farklı şekillerde bulabileceğimin **farkına vardığımda**, **iktidarsızlık** ortadan kaybolacak ve ben iç iktidarımla yeniden bağlantıya geçeceğim.

İLEİT YA DA CROHN HASTALIĞI *Bkz: BAĞIRSAKLAR — CROHN HASTALIĞI*

İLTİHAP *Ayrıca bkz: EK III*

İltihap organizmanın patojen[4] bir ajana verdiği yerel defansif tepkidir. Kızarıklık, ateş, ağrı ve şişlik ile karakterizedir.

Bir **iltihap** ruhumdaki **iltihabın** vücutta kendini ifade ediş şeklidir. Bir kişi veya bir durum yüzünden **öfkeden deliye dönerim**: Aşırıya kaçan şey çoğu zaman karaciğer ya da sarfa kesesinin yangınıdır ve bu yangın kendini vücudum aracılığıyla ifade eder. Kendime hayatımın hangi yönünün beni "öfkeden kıpkırmızı yaptığını", sonrasında kendimi suçlu hissetmeme sebep olduğunu sormam gerekir. Tabii **iltihabın** kaynağı zaten bu suçluluk duygusu değilse... **İltihabın** sebebi hakkında ek bilgiye sahip olmak için vücudumun etkilenen

3 Çocuğun erken gelişiminde, genelde 3-6 yaşları arasında, karşı cinsteki ebeveyne güçlü bir duygusal bağlılık söz konusu olur; erkek çocuk anneye, kız çocuk babaya bağlılık gösterir.

4 Hastalığa neden olan her türlü organizma ve madde.

kısmını daha yakından incelemek faydalı olacaktır. İltihap bana hayatımda vazgeçmek istemediğim bir durum yaşadığımın göstergesidir. Sıkıştığımı ve kısıtlandığımı hissederim. Hayatım sert ve çok yapısaldır. Değişime direnirim. Öfkeye karşı savaşırım. Eskiden beni destekleyen ve ilerlememe yardımcı olan şeylerin artık benim için bir gerekliliği yoktur. İçinde yaşadığım ikilem beni iltihaplandırır, öfkelendirir ve bıktırır. Bu noktada geçmişte cinsel anlamda bastırılmış ve çözülmemiş bir zorluk ya da kabul ↓♥ edemediğim ve öfkelendiğim bir kayıp duygusu yaşayıp yaşamadığımı kontrol etmem önemlidir. Böylece, bu durumun **farkına varmam** ve bununla ilgili yeni ve olumlu bir anlayış geliştirmem mümkün hale gelecektir. İnançlarımı sorgulamalı ve etrafımdaki diğer insanlarla ilgili akut bir iç çatışma yaşayıp yaşamadığımı anlamaya çalışmalıyım.

Diğer insanlardan farklı olabileceğimi kabul ediyorum ↓♥. Etrafımdakilerin fikirlerinden farklı olsa da kendi fikirlerimi ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥. Kim olduğumu ortaya koyuyorum ve eşsizliğimi sürdürüyorum. Kendime güvenmeyi ve içimden geldiği gibi yaşamayı öğreniyorum.

İNCE BAĞIRSAK KANSERİ *Bkz: BAĞIRSAKLAR — İNCE BAĞIRSAK HASTALIKLARI*

İNSOLASYON *Ayrıca bkz: KAZA, SICAK ÇARPMASI, CİLT*

Güneş çarpması olarak da adlandırılır. Güneşe fazla maruz kalınan durumlarda sinir merkezlerindeki ısının artması durumudur.

Güneşin altında uyuyakaldığımda ya da güneşe maruz kaldığım süreyi ayarlayamadığım herhangi başka bir sebeple güneş çarpmasıyla karşı karşıya kaldığımda, bir suçluluk duygusundan bahsetmek mümkündür. Hayatın beni bu şekilde cezalandırmasına izin veririm. Eğer tatildeysem, kendime şu soruyu soruyor olabilirim: Bu tatili gerçekten hak ettiğimi düşünüyor muyum? Cilt içeride ve dışarıda yaşadıklarımla bağlantılıdır. Dışarıda yaşadığım hayatın içeride yapmak istediklerimle örtüşmediğinin **farkına vardığım** için bir öfke yaşıyor olabilir miyim? Güneş ya da sıcak çarpmasının yoğunluğu içimde barındırdığım umutsuzluğun öneminin altını çizer niteliktedir. Güneş babayı temsil ettiğinden, bilinç dışı bir yerden, kendimi uzak hissettiğim ya da küçük yaşta kaybettiğim babamın varlığını ararım. Baba genel olarak bir otorite rolüyle özdeşleştiği için bugün gücümü ve otoritemi bir başkasının ellerine teslim etmeye eğilim gösterebilirim. Dış olayların merhametine kaldığımı hissettiğim için öfkelenebilirim. Sürekli **sevgi** arayışı içine girerim; aradığım sevgiyi dışarıda seksle bağdaştırırım. Aslında bu sevgiyi içimde; kişiliğimin saklamaya, inkâr etmeye çalıştığım tüm yönlerinde görmeyi öğrenmem gerekir. Kendime iyi bakmak yerine, zarar vermeye eğilim gösteririm. Bir şeylere kendim karar vermek ve kararlarımı omuzlamak yerine diğer insanlara güvenmeyi, onların peşinden gitmeyi tercih ederim. Korkum yaşadığım güçsüzlük hissinden ve

öfkeden daha büyüktür; hareketsiz kalmayı tercih etmem tam da bu yüzdendir. Kendimi sürekli bir biçimde küçük görürüm; örneğin görüntümü çirkin ve şişman bulurum, yeteri kadar zeki olmadığımı düşünürüm. Kısacası kendimi durmaksızın azarlarım. Bu durum insanların bana yönelik eleştirilerini artırmaktan başka bir şeye yaramaz. Öfkem çok büyük olduğu için kompülsif şekilde hareket etmeye eğilim gösteririm. Fiziksel ve duygusal acılardan kendimi yalnızlaştırarak korunmaya çalışırım.

Öz saygımı artırmayı, kendimi tanımayı, gerçek değerime sahip çıkmayı kabul ediyorum ↓♥. Bana verdiği güzel şeylerin tadını çıkarmak için hayattan yardım istiyorum. Etrafıma daha çok **ışık** saçıyorum. Hayattaki yerimi almak için artık güneşin bana tokat atmasına gerek duymuyorum. Gücüme yeniden kavuşmayı kabul ediyorum ↓♥. İhtiyaç duyduğum güneşin **kalbimin** ♥ içinde olduğunu, hayatın zor anlarında beni yatıştırdığını ve ısıttığını kabul ediyorum ↓♥.

İNSOMNİA

Uyuyamamak kendimi serbest bırakmak konusunda yaşadığım derin korkuya karşılık gelir. Hayatın içinde kendimi güvensiz hissederim, hayatımdaki her şeyi kontrol etme isteği duyarım. Ama uyuduğumda zihin yetilerim de uykuya geçer, çok daha savunmasız hale gelirim çünkü duyularım bilinmezliğe daha açık olur. Bu yüzden zihnimi çeşitli düşünce ve durumlarla, hatta kendi yarattığım hayalî olaylarla meşgul ederek uykunun beni ele geçirmesini engellemeye çalışırım. Hayatım kaygıyla, suçluluk duygusuyla, bazen belli bir paranoyayla geçer. Çevremdeki bir kişinin bana karşı ***art niyetli*** olduğu izlenimine kapılırım ve sürekli **uyanık** olmam gerektiğini hissederim. Gece boyunca kokusunu aldığım tehlike uykuya kavuşmamın önünde engel teşkil eder. Çoğu zaman iyi olmadığımı hissederim. Zamanında egomun ya da hayatta kalma içgüdümün bir şekilde tehdit edildiğini hissetmek bana bugün bu duyguyu yaşatıyor olabilir; özellikle 3 ve 5 yaşları arasında herhangi bir derin travma yaşadıysam bu anlaşılabilir bir durumdur. Aşırı gerginlik yaşayıp konum almakta ve karar vermekte güçlük çekiyor olmam çok olasıdır. Yatağa girdiğimde tamamen kendimle baş başa kalırım; artık yanımda çocuklarım, eşim ya da iş arkadaşlarım yoktur. Kendimi dış dünyadan koparırım ve sadece içimdeki olup biteni duyarım. Eğer **insomnia** yaşıyorsam, eğer iç seslerimi ve içimde olup bitenleri inkâr edip açığa çıkmalarına engel oluyorsam bu durumda zihinsel aktivitem ve kendimle olan diyaloğum sona ermez, bu da **uykunun** benden çok uzaklara gitmesine sebep olur. Kendime çok fazla soru sorarak ve kendimi durmaksızın "Böyle yapsaydım ya da şunu söyleseydim nasıl olurdu? Şöyle olsaydı, böyle olur muydu?" diye sorgulayarak, kendime ve diğer insanlara olan güven eksikliğimi açığa çıkarırım. Hak ettiğim güvenin içinde yaşamak, başıma gelen şeyin en iyisi olduğuna inanmak yerine kendime işkence etmeyi tercih ederim. Uykuya dalarsam kendimi ölecekmiş gibi hissederim, bu da gecenin bilinmezliğine dair duyduğum korkuyu harekete

geçirir. İnsomnia bilinç seviyesindeki veya bilinç dışındaki bir suçluluk duygusuyla bağlantılıdır. Bir veya birkaç sebepten dolayı dinlenmeyi hak etmediğimi hissedebilirim. Örneğin hayatta başarı gösteremediğime ya da çocuklarım için yapmam gereken her şeyi yapmadığıma inanarak kendimi suçlu hissediyorsam, uykuyu hak etmediğim hissine kapılabilirim. Bunun dışında kendimi uykunun vakit kaybı olduğunu düşünmeye programlamış olabilirim. Timüs bezi ***uykuyla*** ve **kalp** ♥ enerjisiyle yakın bağlantı içindedir. Dolayısıyla **insomnia** kendimi sevme, **sevgi**ye ve hayata güvenme kapasitemle ilişkili olabilir.

Uykunun hayatımdaki yerini almasına izin vermek için rahatlamayı, daha kolay nefes almayı, kontrolü serbest bırakmayı ve zihnimde huzur bulmayı kabul ediyorum ↓♥. Kendime güvenmeyi öğreniyorum, biliyorum ki ben kendime biraz dinlenme izni verdiğimde de "dünya dönmeye devam edecek". Kendimi serbest bırakıyorum, hayatın bana rehberlik ettiğinin ve iç sesimin benim için neyin iyi olduğunu bildiğinin farkındayım.

İNTERVERTEBRAL DİSK *Ayrıca bkz: SIRT HASTALIKLARI, SIRT — SIRTIN ALT KISMI, LUMBAGO, DİSK HERNİSİ*

İntervertebral disk omurgayla birleşen ve şok emici görevi gören yumuşak bir kıkırdaktır. Bir travmanın ardından intervertebral disk çıkıntısının yer değiştirmesi, ilgili yerde yoğun bir acıya neden olur. Çoğu zaman siyatik sinirinin köklerinde baskıya ve bu sinirde sürekli bir nevraljiye yol açar.

İstikrarımı bozan, beni olduğum yerden alıp "yere fırlatan" bir durum yaşarım. Kendimi iki insanın arasında "tampon" görevi görürken bulurum ve arada kaldığımı hissederim. Olayların etkisini hafifletmem gerektiğini düşünürüm, böylece omuzlarıma taşımakta zorlandığım bir yük almış olurum. Özellikle iş yerinde insanların yerine getirmemi beklediği görevleri gerçekleşmek konusunda kendimi yeterli hissetmeyebilirim. Kendimi sert bir şekilde eleştirmek ve yargılamak **disk aşınması/dejenerasyonu (diskartroz)** ile karşı karşıya kalmama sebep olabilir. Kendimi, tıpkı disklerim gibi, sıkışmış hissederim ama bu durumu değiştirmek için hiçbir şey yapmam. Eğer bir iltihap söz konusuysa **(diskit)** bu, engellendiğimi düşündüğüm bir duruma infilak ettirilen bir bomba kadar abartılı tepki verdiğimi gösterir. İnsanlara yönelik uyarı ve eleştirilerimde doğrudan, bazen kırıcı olabilirim ki bu belli bir oranda yaşadığım öfkenin dışa vurumudur.

Kendimden ve tepkilerimden sorumlu olduğumu kabul ediyorum ↓♥. Kendimi sorguluyorum; yanlışlarımı kabul ederek ↓♥ hayata, insanlara ve olaylara karşı tepkilerimi hafifletmeyi öğreniyorum. Farklılıklarımı kabul ediyorum ↓♥, hem diğer insanların fikirlerine saygı duyuyor hem de kendi yerime sahip çıkıyorum. Böylece değerimin farkına varıyorum ve diğer insanlara etmem gereken yardımlar konusunda daha objektif bir yerde duruyorum.

İNTİHAR *Ayrıca bkz: İÇ DARALMASI, ANKSİYETE, MELANKOLİ*

Eğer **intiharı** düşünüyorsam, kendimi yok etmeye karar vermişim demektir. Kendimi enerjiden yoksun hissederim ve bu fikir sürekli bir şekilde düşüncelerimi işgal eder. Melankoli, yalnızlık ve acı içinde yaşarım. Dış temasları kuramayacak hale gelirim. Kendime yarattığım balonun içinde yaşarım, kimsenin içeri girmesine izin vermem çünkü "hiç kimsenin beni anlamadığını" düşünürüm. Çektiğim acı öyle büyüktür ki artık **ışığı** görmek mümkün değildir. Bu durum benim için tahammül edilemez bir noktadadır. **İntihar kaçışla bağlantılıdır.** Dolayısıyla kendime neden kaçmak istemediğimi sorabilirim. İçimdeki acıdan mı, boşluk duygusundan mı, sorumluluklarımdan mı, sevgi eksikliğinden mi kaçıyorum?

Eğer alkol ya da uyuşturucu kullanıyorsam ve beslenme düzenim sinir sistemimin dengesi için temel olan besinler açısından yetersizse, **intihar** fikrine daha meyilli olabilirim. İntihar etmeyi hayatımdaki insanları cezalandırma aracı olarak görebilirim; **intihar ederek** insanların beni yeteri kadar sevmedikleri için kendilerini suçlu hissetmelerini sağlayabileceğimi düşünürüm.

Güvenmeyi kabul ediyorum ↓♥ ve gözlerimi kapatıyorum: **Işık** benim **kalbimin** ♥ içinde. **Yardım almayı kabul ediyorum ↓♥. Bu duyguyu biriyle konuşuyorum ya da yaşadığım sıkıntıyı yazarak kağıda döküyorum.**

İRİN *Bkz: APSE VEYA AMPİYEM*

İRTİFA HASTALIĞI *Bkz: DAĞ HASTALIĞI*

İSHAL (DİYARE) *Bkz: BAĞIRSAKLAR — İSHAL*

İSKELET *Bkz: KEMİKLER*

İSPANYOL GRİBİ *Bkz: BEYİN — ENSEFALİT*

İSTEKSİZLİK *Bkz: CİNSEL ÖFKE*

İSTEYEREK DÜŞÜK YAPMAK *Bkz: DOĞUM YAPMAK — DÜŞÜK*

İŞARET PARMAĞI *Bkz: PARMAKLAR — İŞARET PARMAĞI*

İŞİTME ENGELLİ OLMAK *Bkz: KULAKLAR — SAĞIRLIK*

İŞTAH ARTIŞI *Ayrıca bkz: BULİMİA, KAN — HİPOGLİSEMİ*

Beslenme hayatı temsil eder; aynı zamanda **zevkle, belli bir yaşam sevinciyle** bağlantılıdır. Yiyecekler duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarımı karşılar; dolayısıyla iştah artışı **içsel bir boşluğu doldurma** ihtiyacıyla, içime daha çok hayat almak istediğim anlamına gelebilir. Sevgiyle ilgili derin bir iç tatminsizliğe, **sevgi açlığına** gönderme yapar; gerginliğimi azaltma isteğini ya da benliğimin üzerine düşünmemek için kendimi meşgul etme ihtiyacını işaret eder. Duygularımı acımasızca yargılarım. İçime dönmekten kaçarım, isteklerimi gerçekleştirmek için ihtiyaç duyduğum tatmin ve özgürlük duygusunu miktarını önemsemeden yiyeceklerde ararım. Hayatımdaki neşe eksikliğiyle ya da aşırı şeker isteğiyle (sevgiyle ilişkilidir) bağlantılı olan hipoglisemi durumundaki iştah artışı açık bir şekilde şefkate ihtiyaç duyduğumu gösterir. Çocukların duygusal olarak yaşadığı eksiklikleri tanımlamak kolaydır: Çocuklar böyle durumlarda tatlıya düşkünlük gösterir. İster çocuk olayım ister yetişkin, yaralı olan her zaman içimdeki çocuğun **kalbidir** ♥. İhtiyaçlarımı karşılamak için çocuklarıma daha çok **sevgi** vermem ya da onlardan daha çok **sevgi** almam gerekir.

Yemek yemenin doğrudan kendimi ödüllendirme ya da teselli etme haliyle bağlantılı olduğunun **farkına varmayı** kabul ediyorum ↓♥. Bu andan itibaren dengeye kavuşmak için **sevginin** o güzel enerjisine, doğru iletişime, kendimi tanımaya, kim olduğumla neye ihtiyaç duyduğum arasındaki alışverişe açık kalıyorum. Duygusal olarak daha çok tatmin olduğumda iştahım da dengesini buluyor.

İŞTAH KAYBI *Ayrıca bkz: ANOREKSİYA*

Beslenme yaşamla bağlantılı olduğundan, **iştah kaybı suçluluk duygusu**na (yaşamayı hak etmiyorum, korkuyorum, kendimi koruyorum), bir durum veya bir kişiyle ilgili neşe veya motivasyon kaybına gönderme yapabilir. Genelde sevdiğim bir kişinin gidişinin ardından ortaya çıkar (ölüm, ayrılık, taşınma vs.). Kendimi kaybolmuş gibi hissederim. Yara çok büyük olduğu için, kendime zarar vererek bu yarayı canlı tutarım. Aynı zamanda hayatımdaki bir duruma yemek yemeyi unutacak kadar kilitlenip kalabilirim. İleri doğru yol almayı, bana kendimi çok daha neşeli hissettirecek yeni izlenimlere ve heyecan verici deneyimlere açık olmayı reddederim. Duygularım "**iştahımı keser.**" Bu yüzden de merakımı, isteklerimi, tutkularımı, hırslarımı ve zevklerimi geri püskürtürüm. Çoğu zaman **cinsel iştahımda** da azalma görülür. Hayatıma gelen herhangi yeni bir şeyi bana uygun olmadığı gerekçesiyle karşılamayı, sindirmeyi ve **özümsemeyi** reddederim. Diğer insanların beni ezdiğine ya da yaşamama

engel olduğuna inanırım. Aslında kalabalığın içinde erimeyi ve partnerim ya da ebeveynlerimden biri tarafından işgal edilmeyi tercih eden kişi benden başkası değildir. İnsanların beni sömürdüklerini hissederim. İyi olan hiçbir şeyi hak etmediğime inanarak ve insanlardan onay görmek isteyerek kendimi cezalandırırım ya da feda ederim.

Hayata ve yeni maceralara tüm **kalbimle** ♥ açık kalmayı kabul ediyorum ↓♥. Kendime olan saygım arttıkça "yeni izlenimleri" (yeni zevkleri) hayatıma daha çok kabul ediyorum ↓♥ ve bir adım daha ileri gidiyorum. İştah dengem yerine geliyor. ***Yemek yemek beraberinde iştahı, yaşamak beraberinde hayatı getiriyor.*** Yaratıcılığımın yardımıyla dışa vurulmayı bekleyen tutku ve isteklerimi tanımlamayı ve hayattaki yerimi almayı kabul ediyorum ↓♥.

İT İLE BİTEN HASTALIKLAR *Bkz: EK III*

K

KABAKULAK *Ayrıca bkz: TÜKÜRÜK BEZLERİ, ENFEKSİYONLAR (GENEL), ÇOCUK HASTALIKLARI*

Çoğunlukla çocukları etkileyen ve tükürük bezlerindeki iltihapla kendini gösteren **kabakulak** bulaşıcı bir virüs hastalığıdır.

Hayatımda bana kendimi kızgın ve öfkeli hissettiren bir kişi veya durum söz konusudur. Eleştirildiğimi, yerden yere vurulduğumu hisseder; insanların suratına tükürmek için sıramın gelmesini beklerim. Tabii bir başkası aynı şeyi bana ya da fikirlerime yapmak istemediği sürece! İnsanların beni engellediği ya da önüme yasaklar koyduğu izlenimine kapılarak çok sevdiğim şeyleri yakalamakta veya yutmakta zorluk çekerim. **Kabakulak** yetişkinlerden ziyade çocukları etkiler çünkü çocuklar öfkelerini ve hayal kırıklıklarını ifade etmekte daha fazla zorluk çekerler. Sürekli kendimle kavga ederim. Kırılgan ya da anormal olduğuma inanarak kendimi ciddi şekilde yargılarım. İçgüdülerimi ve uyanmakta olan cinsel enerjimi reddederim; bu da etrafıma saçtığım ışığı sınırlandırır.

Kendimi ya da bir başkasını (ya da bir durumu) küçük görmek yerine tüm bunlardan neler öğrenebileceğime odaklanmayı kabul ediyorum ↓♥. İçimde barındırdığım enerjilerin ve doğal isteklerimin akmasına izin veriyorum, böylece yaratıcılığımla ve içimde neşeyle yeniden yakın temasa geçiyorum.

KABARCIKLAR *Bkz: CİLT — SU KABARCIKLARI*

KABIZLIK *Bkz: BAĞIRSAKLAR — KABIZLIK*

KABURGA

Göğüs kafesinin bir parçası olan **kaburga kalbi** ♥ ve akciğerleri (hayati organları) dış hasarlara ve saldırılara karşı koruma görevi görür.

Kaburgalarda kırık ya da çatlak meydana gelmesi bu korumanın azaldığını gösterir; **sevgi**, özerklik ve alan ihtiyacı açısından dışarıdan gelen baskılara karşı savunmasız kaldığımı ifade eder. Bu noktada sınırlarımı aşmış ya da diğer insanların beni ele geçirmesine izin vermiş olmam mümkündür. Benliğim (ruh-

sal ve duygusal taraflarım) ile içinde yaşadığım fiziksel dünya arasında sıkışıp kaldığımı düşünürüm. Kırılganlaştığımı, her türlü saldırıya açık hale geldiğimi, hayatım üzerinde kontrol sahibi olmadığımı, kaynak yetersizliği yaşadığımı ve tehlikeye maruz kaldığımı hissederim. **Kaburgada meydana gelen ezikler** hayatın beni yaraladığına inanarak yorgunluk ve güçsüzlük yaşadığım anlarda ortaya çıkar: Bu, içsel bir yaranın fiziksel izidir. Acımı ve üzüntümü haykırmak isterim... Genelde **kaburgamda bir kırık ya da çatlak meydana geldiğinde,** aile üyelerimden biriyle ilgili özel bir durum yaşarım. Bu durum genelde kendimi başka biriyle kıyasladığım bir içeriğe sahiptir: Onunla başa baş gitmediğimi, onun kadar yetenekli olmadığımı hissederim. Kendimi küçük görürüm ya da diğer insanların beni küçük gördüğü izlenimine kapılırım. "İnsanlar gerçekten beni seviyor ve bana saygı duyuyor mu?" **Kaburganın** etkilenen kısmı bana söz konusu kişiyle ilgili daha fazla verebilir. Örneğin eğer sıkıntı **kaburganın alt tarafındaysa** (inferior) çocuğumla ya da torunumla bir çatışma yaşıyor olmam muhtemeldir. **Kaburganın orta kısmı** (lateral) kız kardeş, erkek kardeş ya da kuzenler ile ilgili çatışmalı bir durumu; **kaburganın üst kısmı** (superior) ise ebeveynleri ya da büyük ebeveynleri temsil eder. Eğer **kaburganın** etkilenen kısmı vücudun ön tarafındaysa (**anterior**) ya da sternum etkilendiyse, geleceğimle ilgili büyük bir gerginlik ya da endişe söz konusudur: Bana bu endişeyi yaşatan şey atılacak adımlar ya da otoritenin bazı projelerimin uygulanmasına karşı koymak için ortaya attığı engeller olabilir. Eğer sorun böğrümde ya da **merkez kısımdaysa** bu, söz konusu durumun mevcut anda meydana geldiğini gösterir. Eğer **arka** ya da posterior taraftaysa bu, geçmişten gelen ve beni hâlâ ciddi şekilde etkileyen duyguların varlığına işaret eder. Üzerimde yoğun bir baskı oluşturan durumları tanımlamak önemlidir. Bu noktada kendime kimin veya hangi durumun **kaburgamda kırık** veya **çatlağa** neden olacak kadar üzerimde baskı oluşturduğunu sorabilirim. Kendimi daha fazla tahammül edemediğim bu baskının kaynağından uzaklaştırmam gerekir. Aynı zamanda kendime şu soruyu sormalıyım: Bu baskıyı uygulamaya koyan kişi ben miyim yoksa diğer insanlar mı? Sürekli bir biçimde toplumdaki yerimi ararım. Yansıtmak zorunda olduğum imaj ile gerçek benliğim arasında büyük bir ikilem yaşarım. Yüzeysel seviyede mi kalıyorum yoksa derin değerlerime göre mi yaşamaya karar veriyorum? Diğer insanların **"gözdesi"** olmanın peşinde miyim? Kendimle ilgili şüphelerim vardır, bu yüzden isyan etmeye eğilim gösteririm. İç sesime kulak vermek ve içimden geldiği gibi yaşamak yerine, sert tavırlar içinde kalmayı tercih ederim.

Karşı karşıya kaldığım olaya basit bir bakış açısıyla yaklaşmayı, diğer insanların söylediklerine kulak verip kendi fikirlerimi açıkça ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥. Artık iletişimin kendime ve diğer insanlara saygı göstermemi sağlayan bir araç olduğunu biliyorum. Kendimi başkalarıyla karşılaştırmaya son veriyorum ve kendim olmayı kabul ediyorum ↓♥. Üzerimde güç sahibi olabilecek tek bir kişi var; o da benim!

KADIN HASTALIKLARI

Kadın hastalıkları bana kadın olmayı kabul etmekle ↓♥ ilgili sıkıntılar yaşadığımı gösterir. Kadınlığımı nasıl ifade edeceğimi dahi bilemem. Kadın olmanın beraberinde getirdiği beklentilerini karşılamak benim için çok korkutucudur. Boyun eğmekten korkarım. "Güçlü" durmak zorunda olan, kararlar alan, sözü geçen, "evin direği" görevi gören kadınların yakınında büyümüş olma ihtimalim yüksektir. Yoksa kadınların itaatkâr olduğu ve kişiliklerini geri plana attığı bir ortamda mı yaşadım?

Aldığım eğitim yüzünden maskülen tarafımın daha çok geliştiğinin **farkına varmayı** kabul ediyorum ↓♥. Kadınlığımı geri plana atıp maskülen tarafımı öne çıkararak kimseye boğun eğmeyeceğime dair kendime söz vermiş olabileceğimi kabul ediyorum ↓♥. Kadın olmayı kabul ediyorum ↓♥ çünkü bir kadın olarak bir bütünüm ve duygularımı ifade ediyorum. Güçlüyüm; karşımdaki insanlara nasıl **sevgi**, nezaket ve anlayış göstereceğimi biliyorum. Her kadının kadınlığını ifade etmek için kendine has bir yöntemi vardır, ben kendi yöntemimi seçiyorum. Kadın olmanın beni ne kadar mutlu ettiğinin farkına varıyorum.

KAFATASI *Bkz: BEYİN SARSINTISI, KEMİKLER — KEMİK KIRIKLARI*

KALÇA *Ayrıca bkz: LEĞEN KEMİĞİ*

Leğen kemiği ile femur[1] arasında yer alan **kalça** vücudu mükemmel bir dengede tutmaya yarar. **Kalçamdan** destek alırım. **Kalça** vücudun ilerlemesini sağlamak için bacaklarımın hareket etmesine imkân tanır.

Kalçam ileri doğru hareket edip etmeyeceğimi belirler. Dünyayla ilişkimin nasıl olduğu veya nasıl olması gerektiğiyle ilgili temel inançlarımı temsil eder. **Kalça** kendimden yola çıkarak ya da diğer insanların bana bakışını baz alarak hayat karşısında aldığım konuma da gönderme yapar. Leğen kemiği ve **kalça** bir bütün oluşturduğundan, **hayata atılma kapasitemi** temsil ederler. Dolayısıyla **kalça** aynı zamanda hayatın içinde ilerlemek konusundaki kararlılığımı simgeler.

Hayatın içinde neşe ve güvenle ilerlemeyi kabul ediyorum ↓♥, her şeyin içimdeki zenginliği keşfetmeme yardımcı olacak birer deneyim olduğunu biliyorum.

KALÇA HASTALIKLARI

Bacakların hareketi **kalçadan** gelir, dolayısıyla **kalça** yürüme eylemini başlatır. Bacaklar özgürce yürümemi, ilerlememi sağlar; dolayısıyla **özerklikle** bir bağlantısı vardır. Eğer **kalçamda** bir rahatsızlık söz konusuysa, ilerlemek ve

1 Uyluğun iskeletini oluşturan uzun kemik.

önemli kararlar almak konusunda kendime engeller koyuyor olabilirim. Kişisel bir değişim süreciyle ilgilenmeye başladığımda, kendime olayların neden ve nasılları hakkında sorular sormaya koyulurum ve **kalçamda** ağrılar meydana gelir: Bunun bir sonucu olarak hayatın içinde ne şekilde ilerleyeceğim ya da hangi virajlardan döneceğim konusunda kararsızlık yaşarım. Kendime şu soruyu sorarım: Kendim için yaşamaya hakkım var mı yoksa her zaman yaptığım gibi kendimi başkaları için feda mı etmeliyim? Kısacası beni ilerlemekten alıkoyan büyük bir ikilem söz konusudur. Eğer hoşlanmadığım bir yolu takip ederek baskı altında yaşamaya devam edersem, **kalçamda kırık oluşabilir.**

İrademi yok sayıp benden daha güçlü olan birine veya bir duruma boyun eğmek zorunda olduğumu hissedebilirim. Vücudum **kalçamdaki sorunlar** aracılığıyla bir sertliği, direnci ve katılığı işaret eder; bu da bir durum ya da bir kişi karşısında esnek tavırlar sergileyemediğimin göstergesidir. Bu tavır **ihanete uğradığımı** ya da **terk edildiğimi** hissettiğim bir durumdan kaynaklanabilir. Bu durum beni öyle etkiler ki diğer insanlarla olan tüm ilişkilerimi sorgulamaya başlarım. Kendimi korumak ve bir kez daha incinmekten kaçınmak için "yeni kurallar" koymak isterim. Geleceğe dair endişelerim olabilir; bu yüzden önemli bir karar vermem gerektiğinde hemen kaygılanmaya başlarım. Bunun sebebi beni bekleyen bir geleceğin olmadığını, hayatta hiçbir şey başaramadığımı ve başaramayacağımı hissetmem ya da kendimi "değersiz ve yetersiz" olarak algılamam olabilir. **Kalbimden ♥** geçen hayalleri gerçekleştirecek gücüm var mı? **Kalçam (örneğin artrit yüzünden) acı çekmeme** sebep olduğunda, vücudum bana içimde bir dengesizliğin hüküm sürdüğü mesajını gönderir. Fikirlerimi ve kişiliğimi ortaya koyamam ve yönümü itaate çevirim. Diğer insanlar ihtiyaçlarımı görmediği için öfkelenirim. İnsanların, ben bir şey söylemeden, ihtiyaçlarıma cevap vermesini isterim. Eğer **ağrı** söz konusuysa bu, işin içinde bir çeşit suçluluk duygusu olduğunu gösterir. **Kalçada ağrı** ya da hareket isteksizliği cinsel hazzı korku ya da suçluluk duygusu yüzünden geri çevirdiğimin göstergesi olabilir. Cinsel açıdan kendimi yetersiz görürüm çünkü karşımdaki insana haz yaşatmakta zorlanırım. Mahremiyet beni korkuyor olabilir. Bazen sevdiğim insandan uzaklaşmak endişelerimle yüzleşmekten daha kolay gelir. Karşımdaki kişiyle arama fiziksel bir alan koymama yardımcı olması için kilo alma yoluna bile başvurabilirim. Kendimi, zevklerimi, isteklerimi, hazlarımı kabul etmek ↓♥ konusunda güçsüz kaldığımı hissedebilir, cinsel anlamda yetersiz olduğum izlenimine kapılabilirim. **Kalçamın** işlevini normal şekilde yerine getirmesine engel olduğumda, cinsel ve duygusal açıdan sıkıntı yaşarım. Bu güçsüzlük duygusu hayattaki yerime sahip çıkmak için birinin veya bir durumun **karşısında duracak** yeterliliği kendimde bulamadığımda da yaşanabilir. Kendime koyduğum ya da toplumun dayattığı, benimse kabul ettiğim ↓♥ yasaklar yüzünden bana cinsel haz yaşatabilecek bir **yola doğru ilerleme** hakkını kendime tanımam. Bu durum beni kendime koyduğum sınırlar üzerine düşünmeye iter. Hayatımı duygularımla değil, mantığımla yaşadığım için kendimi ilerlemekten ne kadar

alıkoyduğumu anlamaya çalışırım. **Kalçada dejenerasyon** ya da **dekalsifikasyon** güvenlik duygumun sarsıldığını gösterir; kendimi güçsüz hissederim ve hareket etmeye cesaret edemem. Çok verici olduğumu düşünmek beni büyük bir boşluk duygusuna sürükler; yıprandığımı hissederim.

"Herkesin annesi olmaya çalışmaktan" vazgeçmeyi kabul ediyorum ↓♥. **Sevginin** beni bulmasına, beni beslemesine izin veriyorum. Vücudum hayatın içinde güvenle ilerleyebilmem için **bilinç** geliştirmeme yardımcı oluyor, karar verme şeklimde daha esnek olmam gerektiğini gösteriyor ve böylece bana daha iyi bir geleceğin kapılarını aralıyor. Dengedeyim; hayatın içinde güvenle ve sükûnetle ilerliyorum. Hayata bana yaşattığı her şey için teşekkür ediyorum. Bu deneyimlerle denge içinde yaşamayı öğreniyorum. Artık gerek duymadığım sorumlulukların yükünden kurtuluyorum: Bu, karar vermemi kolaylaştırıyor.

KALITSAL HASTALIKLAR *Ayrıca bkz: DOĞUŞTAN GELEN SAKATLIKLAR*

Kalıtsal hastalıklar tıbbi anlamıyla anne babamdan birinin ya da her ikisinin üreme hücrelerinin genlerinden geçen hastalıklardır. Hastalığa yakalanmayı mümkün kılan genetik bir **yatkınlık** söz konusudur. **Kalıtım** dediğimiz şey, ebeveynlerimin ya da büyük ebeveynlerimin çözümlenmemiş düşünce, duygu ya da iç çatışmalarını da kapsar. Örneğin büyükbabamın, babamın ve benim diyabet hastası olmamız bana bu hastalığın **kalıtsal** olduğunu düşündürür; aslında bu hastalığın sebebi zamanında büyükbabamın diyabetin metafiziksel sebepleri arasında yer alan **derin bir üzüntü** yaşaması, bu derin üzüntünün genler aracılığıyla babama ve bana da geçmesidir. Dolayısıyla bu **hastalığın kalıtsal olduğunu** ve bunu değiştirmek için yapılabilecek bir şey olmadığını düşünmek yerine, bu **hastalığı** yaşamama neden olan düşünce ve duyguları değiştirmek ya da iç çatışmaları çözmek için neler yapabileceğimi araştırmaya başlayabilirim. Bir çocuk olarak gelişimimi içinde gerçekleştirmek zorunda olduğum ortamı kabul ↓♥ etmeyebilirim ve bu durum kalıcı bir strese neden olabilir; bu stres kötü yönetildiğinde yaşım kaç olursa olsun, kendini **doğuştan olduğu söylenen fiziksel bir anomaliye** ya da hastalığa dönüştürür. Hastalık sürecinin kişisel **farkındalıkla** desteklenmesi gerektiğini göz önünde bulundurduğumda, bu hastalığın duygu ve düşüncelerimle bağlantılı metafiziksel sebebinin (söz konusu hastalığa sahip olmasalar da) ebeveynlerimden birinde ya da her ikisinde bulunduğunu görebilirim. Ana rahmine düştüğüm andan itibaren, deneyim ve duyguları biriktirmeye başlarım. Eğer bu dönemde kendimi olumsuz bir şekilde algılarsam ya da çok az şey hak ettiğim izlenimine kapılırsam, bu ruh hali **hastalık** ya da **fiziksel bir anomali** ile gün yüzüne çıkacaktır. Örneğin eğer kör doğduysam, bunun sebebi bir bebek olarak önüme sunulan hayatı görmekte ve kabul etmekte ↓♥ zorluk çekmemdir.

Kendi duygularımın sorumluluğunu almayı kabul ediyorum ↓♥. Duygularımın hangi açılardan ebeveynlerimin duygularıyla benzeşebileceğini gözlemliyorum.

Duygusal iyileşmeyi takip eden fiziksel iyileşme olasılığına kapılarımı açarak, her şeyin mümkün olduğunun **farkına varıyorum**.

KALKANEUS *Bkz: TOPUK*

KALLUS *Bkz: AYAKLAR — NASIRLAR*

KALP ♥ (GENEL) *Ayrıca bkz: KAN*

Kalp ♥ dördüncü çakrayla yani enerji merkeziyle bağlantılıdır: Bu çakra yin-yangdır; hem erkek ve kadın enerjilerini hem de zihinsel ve duygusal enerjileri kapsar. Evi, **sevgiyi** (duygularımı ve sevme kapasitemi), neşeyi, yaşama gücünü ve güvenliği simgeler. Sembolik olarak **kalbin ♥ sağ tarafı** babayı, **sol tarafı** anneyi temsil eder. **Kalp ♥** enerjisi tüm vücuda, özellikle de boyun ve karın boşluğu arasına yayılır. **Kalp ♥** vücuttaki hayat (kan) akışını sağlayan bir çeşit enerji pompası görevi görür. Kan dolaşımı mutluluk, denge, yaşam sevinci ve iç huzur için hayati önem taşıyan enerjiyi dağıtır. Bu yüzden **kalp ♥** enerjisini mevcut olan en iyi spiritüel enerjilere yönlendirerek **sevgimi** göstermek benim açımdan çok önemlidir. Eğer "**kalbimin ♥** söküldüğünü", tüm benliğimin yaralandığını, etrafımdaki insanların **sevgisiyle** yeteri kadar beslenmediğimi, hayatı çok ciddiye aldığımı hissettiğim bir olay yaşarsam **kalbim ♥** buna tepki verir. Bir **kalp ♥** rahatsızlığı **sevgiyle** ilgili temel bir bakış açısını kapsar. Bu bakış açısı kendimi yeteri kadar sevmememden ya da çevremdeki insanlardan, hayattan veya Tanrı'dan sevgi görmediğim izleniminden kaynaklanır; beni sevilmeyi hak ettiğimi hissetmekten alıkoyan bir suçluluk duygusu yaşayıp yaşamadığımı sorgulamaya iter. **Sevgiye**, şefkate ve bağışlayıcılığa ne kadar odaklanırsam, **kalbim ♥** de o kadar neşe, huzur ve coşkuyla çalışır. **Kalbim ♥** duygusal olarak sağlamlaşır ve tüm hayal kırıklıklarından korunur. Uyum içinde atan bir **kalp ♥** kişinin iç huzurunun göstergesidir. Dengesizlik yaşadığımda, **sevgi** akışında bir aksaklık söz konusu olduğunda ya da duygularıma karşı hassaslaştığımda **kalp ♥** atışlarımın ritmi değişir.

Kendimi **sevgiye** açmayı kabul ediyorum ↓♥. Tüm suçlamaları evrenin himayesine geri bırakıyorum. Kendimi hasta edecek kadar eleştirmeyi bırakıyorum. Her şeyin ötesinde, kendimi affetmeyi kabul ediyorum ↓♥. Kendimi affederek diğer insanların **sevgisini** daha çok kabul edebilirim ↓♥.

KALP ♥ — GÖĞÜS ANJİNİ *Bkz: GÖĞÜS ANJİNİ*

KALP ♥ — KARDİYAK ARİTMİ (KALP ♥ RİTİM BOZUKLUĞU)

Kardiyak aritmi kalp ♥ ritminde düzensizlik görülmesidir.

Kalp ♥ sevgiyi temsil eder; dolayısıyla **çarpıntı sorunları** bir alarm niteliği taşır ve **sevgiyle** ilgili sıkıntı yaşadığımı gösterir. İhtiyaç duyduğum **sevgiyi** kaybetmeye ya da bu **sevgiye** sahip olamamaya dair korkum öyle derindir ki **çarpıntı sorunları sevgiyle** ilgili bir yardım çağrısı anlamına gelir. **Kalbim ♥** hayatımı yaşadığım hızda atar. Kontrolü kaybettiğimi hisseder, güvende olmadığım izlenimine kapılırım. Hayatımda daha fazla sakinliğe ihtiyaç duyarım. Sorularıma cevap bulmak için her yöne bakarım ama başarılı olamam. **Kalbim ♥** aynı anda hem insanlar için (sevgi) hem de yapmayı sevdiğim şeyler için (iş, hobiler) atar ve ben bir seçim yapmak zorunda olduğumu hissederim. Birinden veya bir durumdan vazgeçmem gerektiğini bilirim ama bunu yapmak benim için o kadar da kolay değildir. Kendimi yetersiz hissederim, bağımlılığım çok büyüktür. Büyük bir ikilemin içine düşerim: Ben mi başkaları mı? Önceliği kime vermeliyim? Önce kiminle ilgilenmeliyim? Bir seçim yapmakta zorlanırım. İkiye bölündüğümü hissederim, hayatın anlamını sorgularım. Sevilme ihtiyacım öyle büyüktür ki kendimi insanlara ***abartılı bir tutkuyla bağlanmış*** halde bulurum. Duygusal tepkilerim açısından hayatımda istikrarı yakalayamadığımı hissederim; tıpkı **kalbim ♥** gibi! İnsanların yapmamı istediği ve benim **gönülsüzce** yaptığım şeyler vardır. Kendi ritmime göre yaşamak yerine, hayatımı toplumun freni tutmayan hızına uyum sağlamaya çalışarak sürdürürüm. **Nabız atışlarındaki anomali**[2] **kalbimin ♥** iki seçim arasında bocaladığının, olası sonuçlar yüzünden karar vermekte zorlandığının göstergesidir. **Kalp ♥** karıncıklarının düzensiz ve yetersiz şekilde kasılmasına **ventriküler fibrilasyon** denir. Bu durum **kalp ♥** kasının zarar görmesinden, elektrokusyondan, fetüsün doğumda yaşadığı panik anından kaynaklanabilir. Eğer birkaç dakika içinde çözülmezse, ani ölüme neden olur. Bu hastalık **sevgiyle** ilgili almam gereken hayati bir kararın altını çizer. Kendimi güçsüz hissederim. Bu noktada endişelerimin yerine güven duygusunu koyabilmem için ihtiyacım olan tüm **sevgiyi** önce kendime vermem ve hayata güvenmem gerekir. **Oriküler (kulakçık) fibrilasyon** bana istediğim kişiyi istediğim şekilde sevmemin meşru olmadığını gösterir. İnsanlara sevgimi göstermek konusunda kısıtlamalar hissederim. **Taşikardi kalbin ♥** normalden hızlı atması ile karakterizedir. **Kalp ♥** atışları dakikada doksanın üzerine çıkar, bu durum genelde fiziksel efor ya da güçlü duygularla bağlantılıdır. Endişe verici bir durum, fiziksel ya da zihinsel bir efor veya korku anlık şekilde **kalbimi ♥** etkileyen bir dengesizliğe neden olur ve **kalbim ♥** bana S.O.S gönderir. **Taşikardi atakları** kaygı durumlarında ya da anormal bir ritim meydana geldiğinde, **kalp ♥** atışlarının hızlanmasına neden olan adrenalin yüzünden, yorucu olarak algılanır. Sevilmek ya da yaşamaya hak kazanmak için her zaman daha fazlasını daha hızlı yapmam gerektiğine

2 Normal nabız sayısı dakikada ortalama elli ila seksen arasındadır.

inanmış olabilirim. Ayrıca belli bir durumla ilgili kaybettiğim zamanı geri kazanmam gerektiği izlenimine kapılabilirim. **Bradikardi** ise **kalp ♥** atışlarının yavaşlaması durumudur. İlk olarak dayanıklılık sporu egzersizleri ile ortaya çıkar; **kalp ♥** birdenbire anormal şekilde yavaşlayabilir ve rahatsızlığa sebep olabilir ki bu bazen kalp ♥ pili (peysmeykır) implantasyonunu gerektirebilir. Özellikle babamla ilgili derin üzüntülerin birikimi beni bu rahatsızlığı yaşamaya itebilir, bir nevi **kalbim ♥** bu acıya daha fazla dayanamayıp atmaktan vazgeçmeye karar vermiş gibidir. Kendimi korumak için kabuğuma çekilirim çünkü daha fazla mücadele etmek istemem. Mutluluk ve **sevgiye** dair anların hayatıma nadiren uğradığı izlenimine kapılıp bu anların tadını çıkarmayı tercih ederim. **Ekstrasistol** (erken vuru) bana ebeveynlerimin, özellikle de babamın **sevgisini** ne kadar özlediğimi gösterir. **Sevgi** hayatıma sık yaşanan ayrılık ve yeniden buluşma döngülerinin ardından belli aralıklarla gelir, bu da **kalbimi ♥** yerle bir eder. Bu ritim rahatsızlıklarından herhangi birini yaşıyorsam, öncelikle konunun **sevgiyle** ilgili olduğunun **farkına varmam** gerekir. Sakin ve derin nefesler almalı, **kalbimin ♥** sesini dinlemeliyim.

Bana faydalı olmayan her şeyden kurtuluyorum. İlerlemek istediğim yolu kararlılıkla seçiyorum. Hem duygusal hem de sosyal açıdan uyumun hayatıma yeniden gelmesini kabul ediyorum ↓♥.

KALP ♥ — KARDİYAK SORUNLAR

Kalp ♥ sevgiyi, huzuru ve yaşam sevgisini simgeler; dolayısıyla **kalple ♥ ilgili** (**kardiyak**) **sorunlar** çoğu zaman **sevgi** eksikliğinden, üzüntüden ya da yıllar sonra açığa çıkan gizli duygulardan kaynaklanır. Çatışmalar yüzünden değer kaybeden aile **sevgisi** ile tüm gizli ve imkânsız aşklar **kalbimde ♥** "krize" neden olur. **Kalbim ♥** geçmiş yaralarım yüzünden katılaşmış durumdadır. Hayatın zor, stresli ve bitmek bilmeyen bir mücadeleden ibaret olduğuna yürekten inanırım. Kendimi bir hayatta kalma savaşının içinde bulurum ve bu savaşta sadece tek başına gösterdiğim çabaların bana fayda sağlayacağını düşünürüm. Diğer insanların ritmine uyum sağlamam gerektiğini hissetmek beraberinde büyük bir stres getirir. Kendimi endişeli, kaygılı, aşırı heyecanlı hissederim; sınırlarımı belirlemekte zorlanırım ya da duygusal dengemi koruyamayacak kadar kırılganlaşırım. Bilinç dışı bir yerden içimdeki çocuğu havasız bırakırım ve yaşam sevincini ifade etmesine engel olurum. **Kalp ♥ ağrısı** birine ya da bir duruma sıkı sıkı tutunduğumu ve bağımlı olduğumu gösterir; güvensizliğim beni yoğun bir içsel gerginlik yaşamaya iter. **Kalp ♥**, timüs beziyle ilişkilidir. Bağışıklık sistemindeki T hücrelerinin üretiminden sorumlu olan timüs bezi öfke, nefret, hayal kırıklığı ya da kendini reddetme gibi duyguların istilası karşısında zayıflar ve direncini kaybeder. **Kalp ♥ yetmezliği** hayatımdaki bazı durumları başarısızlık olarak algıladığımın, kendimi yetersiz gördüğümün işaretidir. **Kalbimin ♥** sesine kulak vermek yerine, diğer insanları dinlemeyi

tercih ederim; bu da gelişim sürecimi sekteye uğratır. **Kalbimin ♥ sevgiye** ve huzura ihtiyacı vardır. Hayat bir çocuğun açıklığıyla, neşesiyle, merakıyla ve coşkusuyla yaşanmayı hak eder. Karşılanması gereken duygusal ihtiyaçlarım olsa bile, varoluşumun her hareketine değer verebilmem için **kalbimi ♥** yeteri kadar açık tutarak uyumlu bir dengede kalmaya çalışmak önemlidir. Eğer "**açık kalp ♥ ameliyatına**" girmem gerekiyorsa kendime şu soruyu sorabilirim: Yaşadığım zorlukları ve üzüntüleri ilgili kişilerle her zaman "**açık yüreklilikle**" mi paylaştım?

Kendimi daha çok sevmeyi, hem kendim hem de diğer insanlar için **sevgiye** açık kalmayı kabul ediyorum ↓♥. Var olmanın tadını çıkarıyorum, rahatlıyorum, kendime zaman ayırıyorum. Kendimi "ciddiye almaktan" vazgeçiyorum. Herhangi bir zorunluluk hissetmeden, her hâlükârda mutlu olduğumu bilerek özgürce sevmeyi öğreniyorum. **Kalbi ♥** ve farklı hallerini tanımlamanın pek çok farklı yolu vardır: "**Kalp***siz*", "*iyi* **kalpli**", "**kalbinin ♥** *sesini dinlemek*" bunlardan bazılarıdır. Eğer biri bana "*senin* **kalbin ♥** *yok*" şeklinde bir yorumda bulunursa, bunu hayatın bana gönderdiği bir mesaj olarak dikkate alıyorum. Bu, bir şeyleri değiştirmenin benim açımdan daha iyi olacağına dair bir işaret olabilir. Bir dengesizlik mi yaşıyorum? **Kalbim ♥** çok mu hızlı atıyor? Duygusal düzlemde rahatsız mı ediliyorum? Cevap ne olursa olsun, hayatımda değişiklik yapmam gerektiğini anlamak ve kabul etmek ↓♥ için hasta olmayı beklemiyorum. Benim için faydalı olan her şeye açık kalıyorum. **Kalbimin ♥** sesini dinliyorum.

KALP ♥ — KORONER TROMBOZ

Koroner tromboz kalp ♥ seviyesindeki koroner bir atardamarda pıhtı oluşumudur. Kan dolaşımındaki bu tıkanıklık vakaların neredeyse tamamında on beşinci dakikadan itibaren miyokard enfarktüsünün başlamasına sebep olur.

Bu pıhtı **sevgiyi** temsil eden ana organı yani **kalbi ♥** etkilediğine göre, hayatımda beni özgürce sevmekten alıkoyan şeyin ne olduğunu bulmam gerekir. Cevap, sevdiğim birine hissettiğim öfke ya da şiddetli bir kırgınlık duygusu olabilir. Kendime duyduğum sevginin ne tür bir saldırıya uğradığını hissediyorum? Beni yaşama nedenimden, sevgimi göstermemi sağlayan sebeplerden koparan bir haber mi aldım? Kendimi etrafımdaki dünyadan soyutlamaya eğilim gösteririm. Bazı olaylar karşısında kendimi güçlü ve yeterli hissedemem. "Yere çakılmaktan" korkarak fikirlerimi söylemeye cesaret edemem.

Kendimle ve diğer insanlarla barış imzalamayı kabul ediyorum ↓♥. Bu durumu çözmek için içimdeki **sevginin** gücünün **farkına varıyorum**, kendimi serbest bırakıyorum ve evrenin bana ihtiyaç duyduğum desteği sağladığını görüyorum.

KALP ♥ — MİYOKARD ENFARKTÜSÜ *Ayrıca bkz: ENFARKTÜS (GENEL)*

Birinin **enfarktüs** geçirdiğini duyduğumda, bunun popüler dildeki anlamı kişinin **miyokard enfarktüsü** geçirdiğidir. Aynı zamanda "**kalp ♥ krizi**" ya da

"**kardiyak kriz**" adıyla da bilinir. **Enfarktüsten** en sık etkilenen organ içimdeki **sevginin** merkezi, duygularımın özü olan **kalptir** ♥.

Kalp ♥ krizi fazla ileri gittiğimi, önemsiz detaylara çok fazla ilgi gösterdiğimi anlatmak için vücudumun bana çaresizce gönderdiği bir mesajdır. **Kalbim** ♥ yaşam sevincine, aile içinde **sevgiyi** ifade ediş şeklime, kendimi sevme haline ve her anın tadını yoğun bir şekilde çıkarma isteğine gönderme yapar; bense bu yaşamsal özlere geri dönmek yerine sosyal statüme bağlanır ve bu statüyü korumaya çalışırım. "Huzur ve öz **sevgi** şifrelerine karşı gelmek" benzetme olarak bu duruma uygun düşebilir. Başarılı olamamaktan çok korkarım. "Topraklarımın" (eşimin, işimin, arkadaşlarımın, evimin, ***sığınağımın***) parçası olan her şeye o kadar bağlanırım ki eğer bu toprakların herhangi bir ögesini ***kaybettiğimi*** veya kaybetmek üzere olduğumu hissedersem, olanlara direnir ve **kalp ♥ krizi** geçirebilirim. ***Geri çekilmek*** ve her şeyden ***vazgeçmek*** zorunda kalacağımı hissederim. Tüm hayatımın altüst olacağından endişelenirim. "Tüm **kalbimle**" ♥ dümenin başında kalmak, olayların hâkimi olmak isterim. Bu kadar kolay ***geri çekilmek*** ve vazgeçmek istemem. Yıllar içinde ***elde etmeyi*** başardığım her şeye şöyle bir bakarım ve şu sorunun cevabını bulmaya çalışırım: "Sahip olduklarıma ***el koyulduğunu*** ya da koyulacağını mı hissediyorum?" Burada nesneler, kişiler, gururum, fiziksel, zihinsel ya da duygusal kapasitelerim söz konusu olabilir. ***Hırslarım*** ve ***kıskançlık duygum*** üst seviyededir. İnsanların sahip olduklarımı ***kıskandığı*** izlenimine bile kapılabilirim. İnsanlar yolumda bildiğim şekilde ilerlememe engel mi oluyor? **Kalp ♥ krizleri** aynı zamanda kendi duygularımla ve bu duygularla ilişkili olarak ne yaşadığımla bağlantılıdır. **Sevgiyi** ne kadar hissedebiliyor ve insanlara ne şekilde ifade edebiliyorum? Kendimi hangi noktaya kadar olduğum gibi sevebiliyor ve kabul edebiliyorum ↓♥? Kendimi "bir başkası" olmaya zorluyor muyum, diğer insanlara neler yapabildiğimi ve ne kadar değerli olduğumu kanıtlamak için abartılı bir çaba harcıyor muyum? Kendimi çok ciddi şekilde küçük görürüm, bu da herhangi birinin hayatıma ve **kalbime** ♥ girmesine izin vermeme engel olur. Zayıf olduğumu düşündüğüm için, diğer insanlara karşı sert bir imaj çizerim. İçimde bastırdığım bir duygular okyanusu vardır; eğer bu okyanusa dalmayı kabul edersem ↓♥ uzun zaman boyunca biriktiğim duyguların içinde boğulacağımı hissederim. ***Birine bağlanmanın*** benim için yaşanması zor bir deneyime dönüşmesi bu yüzdendir. Yıllar boyunca bastırdığım öfke, hayal kırıklığı, agresiflik ve ***nefret*** sonunda dayanılmaz bir noktaya gelir ve patlar. Hayatın en önemli ve anlamlı yönlerinin keşfi kazandığım paranın miktarına ya da eriştiğim başarıya indirgenemez. **Kalp ♥ sevgiyle** ve şefkatle olduğu kadar, bu kavramların tam tersini işaret eden kin, nefret ve reddetme ile de ilişkili olabilir. **Kalp ♥ krizi** hayatımda rekabetin çok güçlü olduğu ya da maddi baskının yoğunlaştığı, ailemin ve sevdiklerimin bununla ilgili hoşnutsuzluk yaşadığı bir dönemde ortaya çıkar. Hayat bir ***mücadeleye*** dönüşür. Yaşadığım ***yüzleşmeler*** bana büyük bir stres yaşatır. "Ya hep ya hiç" diye düşünürüm, eğer

başarısız olursam hayatın tüm anlamını kaybedeceğini hissederim. Benliğimle ve çevremdeki insanlarla temas halinde olmamak için kendimi binbir projeyle avuturum. ***Küçük düşürüldüğümü*** hissederim. **Kalbimi ♥** körelten şey duygularım, sorumluluğum, ilişkilerim, evren ve evrenin doğal ritmi arasındaki bölünmüşlüktür. Hiçbir şeyden keyif alamam ya da yaptığım hiçbir şeyde **kalbimi ♥** ortaya koyamam. Bedenime ve **kalbime ♥** kulak vermek yerine, kendimi en üst seviyede kısıtlarım. Her şey programlı, her şey belli bölümlere ayrılmış durumdadır. Diğer insanları reddederim ama aslında derinlerde bir yerde reddettiğim kişi benden başkası değildir. Yalnız, sevgisiz ve tek başıma kaldığımı hissederim. Durmaya hakkım olmadığına, sadece çalışarak yaşayabileceğime inanırım. ***Hor görüldüğümü***, küçümsendiğimi düşünürüm ama aslında ben kendimi ***küçük görürüm***. "Her şeyi tek başıma halletmek" isterim. Bazen "bu kadarı da fazla" diye düşünür ve her şeyi ***arkamda bırakıp kaçmaya*** eğilim gösteririm. Artık bir savaşçının ***gücüne*** sahip olmadığımı hissederim. Kendimi diğer insanlardan ne kadar kopartırsam, bir çeşit duygusal ölüme o kadar çok yaklaşırım. Bir ***harabenin*** içine düştüğüm izlenimine kapılırım. Savaşmaya devam etmem gerektiğine inanırım. Bu noktada kendime dayattığım, yeni bir sevgi ve kabul ↓♥ seviyesine erişmeme engel olan sınırları geri püskürtmem gerekir. Eğer mantıklı tarafıma sığınırsam ve bedenimi günlük hayatımdaki çeşitli duyguları hissetmemi engelleyecek şekilde kapatırsam, bedenim sertleşir; bense içimdeki yaraları iyileştirebilme yolunda, kendimi ve çevremdeki insanları anlamak ve affetmek için karşıma çıkan fırsatları yok ederim.

Kendimi akışa bırakmayı kabul ediyorum ↓♥. İç huzuruma kavuşmak; içimdeki **sevgiyi**, şefkati ve nezaketi tüm vücudumda hissetmek; bu duyguların **kalbimi ♥** beslemesine izin vermek; **kalbimi ♥** sağlıklı tutmak için hayatın bana verdiği ve öğrettiği her şeyi kabul etmek ↓♥ için zaman ayırıyorum. Bu, önceliklerimi yeniden gözden geçirmek ve gerçekten neyin önemli olduğunu görmek için harika bir fırsat. Kişiliğimin görmeyi reddettiğim bazı tarafları olduğunu kabul ediyorum ↓♥; aynada kendime bakmak ve kendimi olduğum gibi kabul etmek ↓♥ için gereken tüm güce sahip olduğumu biliyorum. Hayatı doyasıya yaşamamı sağlayan duygusal tarafımla temasımı sürdürebilmek için duygularımı kucaklıyorum. Sevilmeyi ve yardım görmeyi ***hak ettiğimi*** kabul ediyorum ↓♥.

KALP ♥ — MİYOKARDİT

Miyokardit kalp ♥ kasının (miyokard) iltihaplanmasıdır. Genç insanlarda aşırı efor esnasında meydana gelen ani ölümlerin sebeplerinden biridir. Yetişkinlerde ise akut (ve genelde ölümcül) **kalp ♥** yetmezliği ile açıklanır.

"Araçlarım üzerinde gerçek anlamda güç sahibi" olamadığımı hissederim. Hem gerçek hem de mecazi anlamda "**kalbimin ♥** yorgun düşeceğinden" ya da "yeteri kadar sağlam duramayacağından" korkarım. Çok güçlü bir zihnim vardır

ve duygularımı nasıl yöneteceğimi bilemem. İki durum arasında, **kalbim** ♥ ve mantığım arasında ikilimde kaldığımı hissederim. Duygusal zayıflığım işime de yansır, çalışırken **kalbimi** ♥ ortaya koyamam ve benden istenen görevleri yerine getirmekte daha çok zorlanırım. Öz saygım bu durumdan etkilenir ve ben kendime bu açmazdan nasıl kurtulabileceğimi sormaya başlarım. Kendimi hapishanede gibi hissederim. Eğer bir çözüm bulamazsam, hayatımı tehlikeye sokan **miyokarditi** bilinç dışı bir yerden kendime çekerim.

İfade edilmek isteyen duygularımla temasa geçmeyi kabul ediyorum ↓♥. Geçmişin çözülmemiş durumlarıyla barış imzalıyorum ve anı yaşıyorum. Mantıklı ve duygusal taraflarım dengede ve yerli yerindeyken formumun zirvesindeyim. İçimdeki **sevgiye** ve dolayısıyla istikrarına yeniden kavuşuyorum: **Kalp** ♥ zekâsı denilen şey tam da bu!

KALP ♥ — PERİKARDİT

Perikardit kalbi ♥ çevreleyen **perikard** zarının iltihaplanmasıdır.

Perikard **kalbi** ♥ korumaya yarar; dolayısıyla **perikardit** hem gerçek hem de mecazi anlamda **kalbimin** ♥ saldırı altında olduğunu hissettiğimde ortaya çıkar. Kendi **kalbim** ♥ için olduğu kadar, bir başka kişinin **kalbi** ♥ için de endişelenirim. Sevdiğim bir insanın bir kalp ♥ sorunu yaşadığını duymak otomatik olarak "ya bana da bir şey olursa" korkusuna neden olur. Topraklarımı oluşturan bütünlüğün tehlikede olduğu izlenimine mi kapılıyorum? Kendimi **"diri diri yakılmış"** gibi mi hissediyorum? Kendimle ve hayatımla ilgili sürekli bir tatminsizlik mi yaşıyorum? **Kalbimin** ♥ ***parçalara ayrıldığını*** hissettiğim bir olay mı deneyimliyorum? Benden ve hayatımdan uzak kalan babama öfke mi duyuyorum?

Öfkelenmek yerine sakin kalmayı kabul ediyorum ↓♥ ve endişelerimi hafifletmeyi öğreniyorum. Yaşadığım her şeyin benim iyiliğime hizmet ettiğini bilerek her zaman korunmayı diliyorum.

KALP ♥ — TAŞİKARDİ *Bkz: KALP ♥ — KARDİYAK ARİTMİ*

KALP KRİZİ *Bkz: KALP ♥ — MİYOKARD ENFARKTÜSÜ*

KALP YETMEZLİĞİ *Bkz: KALP ♥ KARDİYAK SORUNLAR*

KALSİYUM BİRİKMESİ

Kalsiyum insan vücudunun en "sağlam" enerjisine, yani kemiğe karşılık gelen mineraldir.

Kalsiyum zihinsel enerjimle, benliğimin zihinsel yapısıyla bağlantılıdır. **Birikme** ise enerjinin acıya ve iltihaba neden olacak şekilde belli bir konumda sabitlenip "kristalleştiği" (karaciğerdeki taşa benzer şekilde) durumlarda ortaya çıkar. Peki neden? Çünkü **kalsiyum birikmesi** genelde sert düşüncelerden, kabul etmeyi ↓♥ reddettiğim **otorite karşısında esnek duramamaktan** kaynaklanır. Hayatımdaki bu fazladan talebe boyun eğmek beni tamamen özgür olmaktan alıkoyar. **Biriken kalsiyumu** sevgiye çevirmenin yolu zihni açık tutmaktan; ayrıca iletişim kurmaya, hareket etmeye ve spor yapmaya önem vermekten geçer.

Diğer insanlara açık kalmayı kabul ediyorum ↓♥: Otoritenin beni kontrol etmesine izin vermiyorum, bunun yerine paylaşımda bulunmayı seçiyorum. Bu şekilde özerk ve özgür kalıyor, bilgeliğe kavuşuyorum.

KAMBUR SIRT *Bkz: YUVARLAK OMUZLAR*

KAN (GENEL)

Bir aracın düzgün ve verimli bir şekilde çalışabilmesi için, araca kaliteli yakıt sağlamak gerekir. Vücudun **yakıtı** ise **kandır. Kanın** etkili olabilmesi için vücutta özgürce dolaşması gerekir.

Eğer yakıtın içinde kirletici maddeler varsa, bu maddeler motora zarar verebilir ki bunun vücuttaki karşılığı **kalptir ♥. Kan yaşam sevincini, yaşamaya duyulan isteği temsil eder. Kanın** içindeki kirlilik ise vücut genelinde hastalıkları tetikler. Yediklerime bağlı olarak mide enerji üretir; bu enerji **kanı** güçlendirir ya da anemiye neden olur: Tıpkı aracıma yaptığım için, vücuduma da iyi yakıt sağlamak zorundayım. **Kan** içimde dolaşan enerjiyi temsil eder. Aynı zamanda **kalbin ♥** merkezidir. **Kırmızı kan hücreleri (alyuvarlar)** akciğerlerden hücrelere oksijen, yani hayat ve hareket taşır. **Beyaz kan hücreleri (akyuvarlar)** organizmayı davetsiz misafirlere karşı korur ve kim olduğumu, kişiliğimi temsil eder. **Kan** dolaşımı gelişmeye dair duyduğum isteği simgeler. **Kan** dolaşımındaki bir aksaklık **sevginin** tıkandığını, duygularımı ifade edemediğimi, **sevgiyle** çatışma içinde olduğumu gösterir. Anne rahmindeki bir bebek **kan** sistemi aracılığıyla annesine bağlanır: **Kan** tüm genetik ve kalıtsal özelliklerimi içerir. Dolayısıyla eğer bir **kan** hastalığım varsa, kendime ***aile*** üyelerimden biriyle, "**kan bağımın**" olduğu insanlarla, ***akrabalarımla*** bir çatışma yaşayıp yaşamadığımı sorabilirim. Kendimi onların arasında bir ***yabancı*** gibi hissedebilirim. Duygusal seviyede aidiyetimi mi sorguluyorum?

Vücudumun bana verdiği mesaj şudur: **Kanın** damarlarımda **akmasına, sevginin kalbime ♥** ulaşmasına izin veriyorum. Almayı ve vermeyi kabul ediyorum ↓♥. Yaşam sevincime yeniden kavuşuyorum. Hayatımda yeni fikirlere yer açıyorum çünkü ben ***olağanüstü*** bir insanım!

KAN HASTALIKLARI *Ayrıca bkz: KAN — ANEMİ, KAN — LÖSEMİ*

Yetersiz **kan** dolaşımı hayatımda yaşam sevincinin eksik olduğunu gösterir. Kendimi uyuşmuş hissederim, fikirlerim bulanıklaşır. Yaşamak için savaşmak zorunda olduğum izlenimine kapılırım. Yaşamımı duygularıma değil düşüncelerime odaklanarak sürdürdüğümde, vücudumdaki **kan** bu durumdan etkilenir. Yaşamaktan zevk alamaz hale gelirim. **Kanı** etkileyen bir hastalık kabul ↓♥ edilmemiş ya da affedilmemiş derin bir yaranın işaretidir. ***Gizli ve kapalı*** bir yaşam sürdüğüm izlenimine kapılırım; kendimi bir topluluğun ya da ailemin gerçek bir parçası gibi hissedemem. Ailemin, soyağacımın içinde bir yer sahibi olmadığımı hissetmek bana acı verir. Kafamdaki her şey içinden çıkması zor bir ***karışıklığa*** bürünür; bu karışıklık yüzünden hangi yöne döneceğimden bir türlü emin olamam. Kendime saygı duymadığım için sürekli nefes darlığı ve enerji yoksunluğu çekerim. İlişkilerimi paranın, gücün, seksin ve görünümün ön planda olduğu yüzeysel bir seviyede yaşarım. "Tam" olabilmek için diğer insanların ***onayına*** ihtiyaç duyduğumu hissederim. Kafamın, hatta damarlarımın içinde endişelerin hüküm sürmesine engel olamam. Gerçekten istediğim şey **kalbime** ♥ ve hassasiyetime göre yaşamaktır. Hassasiyetim yaşadıklarıma daha fazla tahammül edemediğinde; geçmişten gelip peşimi bırakmayan, acilen kurtulma ihtiyacı duyduğum acı verici hatıralar taşmaya başladığında **kan tükürürüm**. Vücudum yağ boşaltmaya ihtiyaç duyuyor gibidir. Harekete, değişime ve yeniliklere ihtiyacım vardır.

Neşeme yeniden kavuşmak için, yeni fikirleri hayatıma kabul ediyorum ↓♥. Etrafımı saran güzellikleri görmeye başlıyorum. Hayata gülümsüyorum. Yaşamak istediğim sürece yaşayacağımın **farkına varıyorum**. Bu sadece bana bağlı! İçimdeki **sevgi** ve şefkat ile yeniden bağlantıya geçiyorum.

KAN — ANEMİ *Ayrıca bkz: KAN — KAN DOLAŞIMI, KAN — LÖSEMİ*

Anemi, kandaki hemoglobin[3] seviyesinin düşmesidir. **Demir eksikliği anemisi** kandaki demirin eksikliğinden kaynaklanır ve en sık görülen **anemi** çeşididir.

Kan yaşam sevincini, sevgiyi ve duyguları temsil eder. Anemi yaşam sevincinin azlığıyla ilgilidir; aynı zamanda kendim ve diğer insanlar için hissettiğim **sevgide** güç ve derinlik eksikliğinin işaretidir. Ayrıca kararlılıkla sevebilme kapasiteme dair şüphelerle, **cesaretsizlikle** ve **yaşamayı reddetme haliyle**, kendimi değersiz hissederek ve küçük görerek **sevgiye** gösterdiğim dirençle bağlantılıdır. Beni hayatta ve ayakta tutan değerleri, özellikle de umutlarımı ve tutkularımı küçük görürüm. Hayatımı "evet, ama..." cümlesiyle yaşarım; her şeyin üzerime geldiğini ve beni kısıtladığını hisseder, hayata ilgimi kaybederim. Dolayısıyla derin isteklerimi gerçekleştiremeyeceğimi düşünürüm. Hayatımın ***çöktüğü*** ya da ailemin ***dağıldığı*** izlenimine kapılırım. Yaşamamı sağlayan ve

3 Kırmızı kan hücrelerinde bulunan, kana rengini veren ve kanda oksijeni taşıyan proteindir.

beni destekleyen her şey gözümde değersizdir. Diğer insanların bana arka çıkmasına ihtiyaç duyarım çünkü derin isteklerimi gerçekleştirebilecek kadar güçlü olmadığıma inanırım. Hatta umutsuzluğa düşebilir, her şeyden vazgeçmeye eğilim gösterebilirim. Kendimi zayıf bir insan gibi görürüm. Enerjimin öyle çok çekildiğini hissederim ki ***solgun*** bir görünüme bürünürüm. Birileri kanımı "emiyor" gibidir, kendimi ***parçalara ayrılmış*** halde bulurum. Kendimi uzak hissettiğim aile ortamında boğulurum. Sevdiğim insanlardan kabul görmek ↓♥ için neden kendimi tükenmişlik noktasına sürüklemek zorundayım? Hayatın önüme çıkardığı olaylar karşısında son derece sert bir tavır takınırım. Çevremdeki birine yoğun bir kırgınlık beslerim, bu kişiyi hayatımdan çıkarmak isteyecek raddeye gelirim çünkü bunu yaparak yükümü hafifletebileceğimi düşünürüm. Tüm bu belirtiler kan seviyesindeki büyük zayıflıktan kaynaklanır. **Anemi** durumunda, gerçekleştirmek zorunda olduğum şeyleri yönetmemi sağlayacak neşeyi ve motivasyonu artık hissedemez hale gelirim. İstediğim şeyleri elde etmek için yeterli olmadığına inanırım. Bir durumu düzeltmek için yapılması gerekenleri yapamayacağımı hissederim ya da yaptığım şeyin adil olmadığı izlenimine kapılırım. Peki ama önüme sunulan **evren** enerjisini kullanmayı reddetmemin sebebi/sebepleri neler? Neden korkuyorum? Bu kadar öfkelenmeme neden olan şey ne? Derinlerde bir yerde ailem tarafından sevilmediğimi hissederim, hatta bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde içlerinden birini ortadan kaldırmak bile isteyebilirim. Ailemin **sevgisi** ile ilgili bir çatışma yaşarım. Hayata dair motivasyonum sıfırdır çünkü derinlerde bir yerde beni neyin mutlu ettiği hakkında hiçbir fikrim yoktur. İç benliğimle bağlantım kopuktur. Gelecek benim için bulanık, belirsiz ve tehlikelidir. Kendimle ilgili olumsuz düşüncelerim enerjimi aşağıya çeker. Fiziksel gerçeklikle bütünleşmeyi beceremediğimi hissederim.

Hayatıma **sevgiyle** hizmet etmeye hazır olan bu büyük enerjiye **"evet"** demeyi kabul ediyorum ↓♥. Vücudumu ve kan sistemimi besleyecek, gücümü geri kazanmama yardımcı olacak besinleri dikkatle seçiyorum. Bu andan itibaren etrafımı saran neşeyi izliyorum, gözlemliyorum ve keşfediyorum. Neşe her yerde: Ailemle ve arkadaşlarımla birlikteyken ya da işimle ilgilenirken bana hep eşlik ediyor. Bu **ışık** varlıkları da gelişim göstermeme yardımcı olmak için burada, benimle. Başkalarının hayatlarını yaşamak yerine, kendi hayatımı yaşamayı kabul ediyorum ↓♥. Derin isteklerimin farkına varıyorum.

KAN — ATARDAMARLAR (ARTERLER)

Atardamarlar "oksijenli **kanı kalpten** ♥ diğer organlara ileten damarlardır".

Atardamarlar (toplar ve kılcal damarlar gibi diğer kan kanallarıyla birlikte) kutsal nitelikleri açığa çıkarmak adına **sevgi** için bir araç niteliği taşır. **Atardamarlar** vücudun her yerinde bulunur, her kısmıyla iletişim kurar. **Atardamarların** "hayata dair" olan her şeyle bağlantısı vardır. **Atardamarlar yaşam sevincinin** akmasını sağlar; **iletişim kurmama, duygularımı ifade etmeme**

ve **evrenle** temas halinde kalmama olanak tanır. Hayatımda kendime ne kadar yatırım yaptığımı gösterir. Gerginlik seviyemin artması "fiziksel dünyam" ile "spiritüel dünyam" arasındaki içsel bir çatışmadan kaynaklanabilen duygusal bir dengesizliğe yol açar. Kendimi harekete geçemediğim bir durumun içinde bulurum. Örneğin yaşadığım evden ayrılmak isterim ama bir şeyler beni bu isteği hayata geçirmekten alıkoyar. **Atardamarlarda tıkanıklık** hayatımın bir alanıyla ya da öfke, kıskançlık gibi bana zarar verme ihtimali bulunan bir duyguyla fazlaca meşgul olduğumu gösterir. Duygularımı ifade etmekte zorluk yaşadığımda ya da duygularımı ifade etmekten tamamen vazgeçtiğimde kendimi **kapatırım**. Bu kapanma hali arteriyoskleroz, tromboz, göğüs anjini gibi **kalple** ♥ bağlantılı pek çok hastalıkla sonuçlanabilir. Yaşam sevinci içimde akmaya son verir. Kendimi başarıyla tamamladığım işler konusunda bile küçümseyebilirim. Hayatımda gerçekleştirmek istediğim her şey çok fazla çaba ve enerji gerektirir. İşimi düzgün bir şekilde yapılandırmakta ya da sağlam temellere oturtmakta zorluk çekerim. Bütün bunlar **bir uzuvdaki arteriyel embolinin** kaynağı olabilir. Eğer sürekli bir şekilde fikirlerimi savunmak zorunda kaldığımı hissedersem ya da diğer insanların güzel olan fikirlerimi çalacağından korkarsam **karotidler**[4] bu durumdan etkilenir. Hataya yönelik öfkem ve hayal kırıklığım **arterite** davetiye çıkarabilir.

Enerjinin daha düzenli akmasına izin vermek ve enerji tıkanıklığını temsil eden belli **sklerozların** gelişimini engellemek için **kalbimi** ♥ açık tutmayı kabul ediyorum ↓♥; neşeye ve bu neşenin dolaşımına hep açık kalıyorum. Tavrımı değiştirmeyi, kendimi **sevgiye** açmayı kabul ediyorum ↓♥. Böylece bu **sevginin** tüm vücuduma yayıldığını hissediyorum.

KAN — DİYABET (ŞEKER HASTALIĞI) *Ayrıca bkz: KALITSAL HASTALIKLAR, KAN — HİPOGLİSEMİ*

Diyabet idrardaki bir maddenin aşırı eliminasyonu ile karakterize olan bir hastalık şeklinde tanımlanır. Tek başına kullanıldığında **"diyabet"** terimi **diabetes mellitus** yani **şeker hastalığı** anlamına gelir (aynı zamanda **juvenil** ve **çocuk diyabeti** terimleri de kullanılır). **Kandaki** şekeri yeterli seviyede tutamayan pankreasın salgıladığı insülinin yetersizliği yüzünden ortaya çıkar. Bunu **kan** şekerinin aşırı artışı takip eder ve **kan** bu şekeri kan akışında düzgün şekilde kullanamaz. Bu aşırı miktardaki şeker gliseminin artışı ve idrarda şeker bulunması ile tespit edilir.

Şeker sevgiyle ve şefkatle bağlantılı olduğundan, diyabet pek çok içsel mutsuzluk duygusunu yansıtır. Bu bir **sevgi** hastalığıdır, mutlak bir **sevgi** eksikliğidir. Eski yaralarım yüzünden çevremi ve etrafımdaki insanları kontrol etmek isterim. Duygusal bir ***yoksunluk*** yaşarım. Evet! **Eğer diyabet hastasıysam çoğu zaman tekrar eden üzüntüler yaşarım; nezaketin yer bulmadığı**

4 Boyun ve baştaki atardamarlar. Şah damarları.

bilinç dışı bir mutsuzlukla karakterize olan bastırılmış duygular deneyimlerim. Bütün bunlar beni ***sert*** bir insana dönüştürür. Nezaket hayatımdan kaybolur ve yerini süregelen bir acıya bırakır. Bunu telafi etmek için mümkün olan her türlü tatlıyı tüketmeye başlarım (hamur işleri, ekmek, şekerlemeler). Bu durum duygusal, sosyal ve finansal hayatımı şiddetli bir şekilde etkiler. Buna "dayanmak" zorunda olduğum izlenimine kapılırım. Kendimi ***mücadele etmeye***; hayata, insanlara, olaylara ***meydan okumaya zorlarım***. Mümkün olan her türlü telafi aracını bulmaya çalışırım. Kendimi pek çok açıdan kısıtlarım. Hayata karşı "acı" bir tavır takınırım ve bu tavrı daha "şekerli" bir durumla telafi ederim. Hem yaşadıklarımdan hem de yaşamadıklarımdan pişmanlık duyarım. Mutluluğu ve keyfi hak etmediğime inanırım.

Sevgiyi kabul etmekte ↓♥ zorluk çektiğim için boğulduğumu ve fazla yükle dolduğumu, aşırı ve kontrol edilemez bir durumun içinde sıkıştığımı hissederim. Yönetmeyi başaramadığım bu durum beni "telafi edici" yemek alışkanlıklarına ve kilo fazlasına sürükler ki bu da **diyabeti** tetikler. Özellikle babamdan **sevgi** ve şefkat görmeye çok ihtiyaç duyarım ama bu sevgiyi aldığımda nasıl hareket edeceğimi ve davranacağımı bilemem. İnsanların üzerimde uyguladığı otoriteyi adaletsiz bulurum; bu otoriteye şüpheyle ya da güvensizlikle yaklaşırım. Burada babam, patronum ya da bölgemde otoriteyi temsil eden başka bir kişi söz konusu olabilir. Diğer insanlardan **sevgi** almakta zorlanırım, hayatın benim için keyif veren hiçbir tarafı kalmaz. "Hayatın küçük tatlılıklarını" kabul ↓♥ edemediğim için **diyabet** hastası olurum. Sonuç olarak bu hastalık bana eskiden yediğim "küçük tatlı şeyleri" yemeyi yasaklar. Kendimi serbest bırakmakta ve gerçek **sevgiyi** ifade etmekte zorlanırım. Beni sınırlandıran özel bir durum yüzünden neşeyi, **sevgiyi** ya da tutkuyu açık bir şekilde ifade edemem. İnsanların isteklerimi karşılamasını isterim, dolayısıyla beklentilerim çoğu zaman çok yüksektir. Bu beklentiler hayata öfkelenmeme yol açar ve kendi içime kapanmama sebep olur. **Kaçınmak istediğim ama katlanmak zorunda olduğumu hissettiğim bir durumla karşı karşıya kaldığımda çok büyük bir direnç gösteririm** ve ***boyun eğmeyi*** reddederim. Bu şekilde ***vazgeçemem***!

Örneğin bir ayrılık, taşınma ya da sınav söz konusu olabilir. Bu olay karşısında yaşanan duygular genelde sevdiğim birinin kaybıyla, beni umutsuzluğa sürükleme ihtimali bulunan derin bir yalnızlıkla bağlantılıdır. Genelde konu ailemle ya da ailemi temsil eden kişilerle ilgilidir. **Gösterdiğim dirence söz konusu duruma karşı hissettiğim tiksinme, nefret ya da küçümseme duyguları da eklenir.** Bütün bunların sonucunda ortaya çıkan farklı kısıtlamalar yüzünden ihtiyacım olan tatlılığı elde etmek benim için daha da zorlaşır. Zaman geçse de acı ve yokluk hâlâ yerinde durmaya devam eder. En samimi dostumu, yakın bir arkadaşımı yani sırlarımı açtığım beni çok iyi tanıyan birkaç kişiden birini kaybederim. Birinden ya da bir durumdan korkarım ve direnmeye başlarım. Farkında olmadan bu korku karşısında bir paranoya[5] geliştiririm. Bilinçli

5 Kişinin zulüm gördüğü hayallerine kapıldığı ve büyüklük yanılgısı yaşadığı zihinsel bozukluk.

veya değil, sürekli buna kafa yorarım. Ciddi bir ***rakiple*** karşı karşıya olduğumu hissederim ve bu rekabetten kimin "en güçlü" çıkacağından emin olamam. O benden daha mı güçlü? Bu rakip benim içimde mi yoksa dışımda mı? Bu duruma ***dayanmak*** benim için ***çok güçtür.*** Gönülsüz bir şekilde "bu savaşa hazır olduğumu" söylerim. Kandaki yüksek şeker seviyesinin savaş başladığında "hazır olmam" için gereklilik teşkil eden rezervleri oluşturmasının nedeni budur (kaslarımın savaşmak için ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlayan kandaki şekerdir). Eğer otoriteyle çatışma halindeysem birine, bir şeye ya da bir prensibe direnmekten keyif alıyor olmam mümkün mü?

Hiperglisemi bu noktada devreye girer. Kendimi güçsüz hissedebilirim. Bu, herhangi bir şekilde harekete geçmeyi başaramadığım, görevlerimin ***ıakkından gelemediğim*** anlamını taşır. Enerjimin az oluşu beni ilerlemekten alıkoyar. **Direnmek** istediğim şeyleri yapmaya mecbur bırakıldığımı hissederim. Biyolojik olarak bedenimin hareket etmesini sağlayan enerji artışı üretimi vücudumdaki şeker tarafından gerçekleştirilir.

Kanımdaki şeker seviyesi yükselir çünkü en hızlı dönüştürülebilen ve kullanılabilen madde şekerdir. Böylece "güçlü" ve kuvvetli hale gelirim, bu da işlerimi hızlı ve etkili şekilde gerçekleştirmemi sağlar. Bu andan itibaren dizginleri ele almam gerekir. Her şeyin içinde **sevgi** ve neşe görmeye başlayarak beni etkileyen durumları değiştirmem gerekir. Şeker tatlılıkla ve **sevgiyle** bağlantılıdır. **Diyabeti olan bir çocuksam**, ebeveynlerimden birinin ya da her ikisinin bana güvenmeyeceğinden endişelenirim ya da onları hayal kırıklığına uğratmaktan korkarım. Gelişmekten, kendim olmaktan korkarım. Şefkate ihtiyaç duyarım ama bu ihtiyacı neyin karşılayacağını bulmakta zorlanırım. Güvensizlik duygusuna sürüklenirim, bu duyguyu nasıl ifade edeceğimi bilemem ve kendimi sertleşirim. Bir görevin kapsamı karşısında gerginlik yaşarım ve bununla yüzleşmek zorunda kalmak istemem. Sürekli endişelenir, yerimde saymaya başlarım. Hayatımın herhangi bir dayanağı yokmuş gibi, her şey bana zorla kabul ↓♥ ettiriliyormuş gibi hissederim. Kim olduğumu bilmediğim için kendimi kaygıların ortasında bulurum. Özüme nasıl güveneceğimi bilemem. Kendimi "bir insan olarak" bile kabul ↓♥ edemem. Beni bekleyen hayat karşısında güvensizlik ve kararsızlık yaşarım. Yaş almaya ve "yetişkin olmaya" direnirim. **Diyabet** ya da **hiperglisemi** (kanda çok miktarda şeker bulunması) ve **hipoglisemi** (kanda yeteri kadar şeker bulunmaması) neşe eksikliğiyle ilişkilidir; her ikisi de kendime ve diğer insanlara ifade edemediğim **sevgiyle** doğrudan bağlantılıdır. Genelde gebeliğin ikinci yarısında görülen **hamilelik diyabetinde** kendime **diyabetten** muzdarip bir kişinin sorduğu soruları sorabilirim. **Bilincimdeki derin mutsuzluğun, tiksintinin ya da direncin açığa çıkmış olması mümkündür.** Bu hamilelik çocukluğumda yaşadığım bu duyguların bilinç hafızasını canlandırıp yoğunlaştırarak **diyabete** yakalanmama neden olabilir. Doğumdan sonra normal halime dönmem bu duyguların kaybolduğunu ya da önemlerinin azaldığını gösterir. Bu da kan şekeri (glikoz) seviyemin düzene girmesini sağlar. Bir anne olarak,

kendimi bebeğimin şimdiki hali gibi bağımlı ve küçük hissedip hissetmediğimi sorgulamam gerekir. Bazen yerime sahip çıkmakta zorluk çekerim ve bu bana çok ciddi şekilde acı verir. Şimdi bir de bu bebek mi alanımı istila edecek? Kendimi olduğum gibi kabul etmekte ↓♥ her zaman çok ciddi güçlük yaşamış biri olarak, hamileliğin beraberinde getirdiği bedensel değişimlere ve yansıtma olduğum bu yeni imaja uyum sağlamakta zorlanırım. Tembel ve pasif olduğumu düşünürüm; benliğimi **sevgiyle** ve şefkatle beslemek yerine, kendime acı çektiririm. Eğer **diyabet** hastasıysam ve insülin iğnesi vurulmak zorundaysam, kendime bu bağımlılığın duygusal seviyede neyle bağlantılı olduğunu sormam gerekir: Hâlâ ebeveynlerimden birine ya da her ikisine bağımlı mıyım? İhtiyaç duyduğum **sevgi** ve şefkatin tamamını başkalarına mı veriyorum? Ya da kendimi bu **sevgiyi** gösteremeyecek kadar "boş" ve yalnız mı hissediyorum? Kime ya da neye ***sıkı sıkı tutunuyorum***? İnsanların bana duyduğu **sevginin** gerçekten farkında mıyım? Şu andan itibaren insanların beni sevdiğini görmeye başlamam gerekir. Eğer çocuksam, inisiyatif almanın ve ileriye doğru yürümenin vaktinin geldiğini kabul etmem ↓♥ önemlidir. Yaşam şartlarımı geliştirmek için önüme çok sayıda fırsat çıkar ama ben tümüne direnirim çünkü bu fırsatların aynı zamanda hayatıma önemli değişiklikler getirme ihtimali vardır. "İki yakamı bir araya getirememekten" yorgun düşerim. Babamın ya da benim için babayı temsil eden kişinin beni yeteri kadar desteklemediğini, bana veya aktivitelerime ilgi göstermediğini hissedebilirim. Bana karşı kayıtsız olduğunu düşünürüm. Eğer kadınsam ya da feminen tarafı çok gelişmiş bir erkeksem, daha aktif ve bağımsız olmak isterim. Ancak bunun etrafımdaki insanları rahatsız edeceğini bilirim, sevdiğim insanların bu yüzden benden uzaklaşmasından korkarım. Bunun yanı sıra, özgürlüğümü kısıtladığına inandığım için bu insanların tavsiyelerini kabul etmekte ↓♥ zorlanırım. Egom bazen alev alır ve kendini şiddetli öfke krizleri ya da sert tavırlarla açığa çıkartır.

Geçmişimi bağımsız bir bakış açısıyla, olduğu gibi kabul ediyorum ↓♥. Kendimi hayata açıyorum. Ben kabul etmeye ↓♥ hazır olduğum sürece, hayatın bana güzel anlar yaşatacağını biliyorum. Kendime güveniyorum ve artık sırtımı başkalarına yaslamaya ihtiyaç duymuyorum: Kendi mutluluğumu yaratmak için gereken tüm cesarete ve kararlılığa sahibim. Mucizelerin gerçek olması için **kalbimi** ♥ açmam yeterli! **Direncimden** vazgeçmek beni hayal kırıklarımdan kurtarıyor, böylece hayatla ve mevsimlerle uyum içinde yaşıyorum. Şefkat ararken kendimi güvende hissetmeyi öğreniyorum, yakınlarımdan gelen sevgiyi almayı kabul ediyorum ↓♥. Değerimin **farkına varıyorum**. İçimden geldiği gibi davranıyorum, içimdeki çocuğun neşeyle ve güvenle dolmasına izin veriyorum. Artık kendime zarar vermiyorum; tatlılıklarla dolu keyifli ve güvenli bir hayata "merhaba" diyorum.

KAN — ENFEKSİYÖZ MONONÜKLEOZ *Ayrıca bkz: ANJİN (GENEL), YORGUNLUK, ENFEKSİYONLAR (GENEL), DALAK, BAŞ AĞRISI*

Enfeksiyöz mononükleoz kandaki lökositlerin yani akyuvarların parçası olan lenfositlerdeki artış ile karakterize bir enfeksiyondur. Bu hastalık genelde ergenlerde ya da genç yetişkinlerde görülür. Tükürük ile geçebildiği için **öpücük hastalığı** olarak da bilinir.

Eğer bir yetişkin olarak bu hastalığa sahipsem beni ergenlik çağında bir çocukmuşum gibi etkileyen şeyin ne olduğunu ya da bu hastalığın bana ergenlik çağımla ilgili neyi hatırlattığını bulmaya çalışmalıyım. Hayatı doyasıya yaşamak isterim, içimde bir değişim sezerim ve **istediğim şeyi elde etmek için durmaksızın savaşmak zorunda olduğumu hissederim.** Hayatın karşıma çıkardığını düşündüğüm sınırları ve saldırıları telafi etmek için savunma sistemim harekete geçer. Önüme çıkan engellerle ailemden uzakta, ***tek başıma*** yüzleşmek zorunda olduğumu düşünürüm. Ailemden, arkadaşlarımdan ve/veya toplumdan ***kabul gördüğümü*** ↓♥ hissetmeyi çok isterim! Tıpkı bir kurt gibi, ***sürünün*** bir parçası olmayı arzu ederim. Bununla birlikte, kendimi çok yalnız, toplumun kenara ittiği bir ***hurda*** gibi hissederim. Kendimi yerden yere vururum ve diğer insanları etrafımdan uzaklaştırmak isteyecek raddeye gelirim ama aynı zamanda bu insanlara tutunmaya ihtiyaç duyarım. Bu, beraberinde büyük bir içsel ikilem ve gerginlik getirir. Bir durumla ilgili suçluluk hissettiğimde, daha çok izne sahip olmak istediğimde, insanları ve genel olarak hayatı eleştirdiğimde **mononükleoz** geliştiririm. Derin bir **sevgi** hastalığım vardır. Mononükleozun **dalak** ile ilgili problemlerle bağlantısı vardır, zira **dalak** büyümesine sebep olabilir.

Hayatımı temizlemeyi, hem kendim hem de diğer insanlar için hayatıma daha çok sevgi katmayı kabul ediyorum ↓♥. Cesaretime, özgüvenime, enerjime ve yaşam sevincime yeniden kavuşuyorum, böylece **sevgiyi** daha çok deneyimliyorum.

KAN — FLEBİT

Flebit hareketsizliğin (alçı), varisli bir damar patolojisinin ya da kandaki aşırı pıhtılaşmanın tetiklediği bir pıhtı yüzünden özellikle alt ekstremitelerdeki toplardamarlarda **kanın** bloke olması şeklinde tanımlanır.

Kan alt ekstremite toplardamarlarındaki hayatın özgür dolaşımını temsil eder. Hareket aracım sınırlı, öfkeli ve kusurludur çünkü **kandaki** bu tıkanıklık hayatımda farklı destinasyonlara doğru ilerlememi sağlayan bacaklarımla bağlantılı bir neşe kaybını işaret eder. **Flebit** bana kendimi karmakarışık hissettiren ve özgürlüğümü kısıtlayan şiddetli bir olay yaşadığımda ortaya çıkar. "Birini her yerini **kanatana** kadar ısırma" isteği duyarım. Bir kişiyi, özellikle de "morali bozuk" olan ve her şeyi karanlık tarafından gören partnerimi ayağa kaldırmak zorunda olduğumu hissederim. Sol bacağımın (iç benlik), sağ ba-

cağımın (dış benlik) ya da her iki bacağımın etkilenişine bağlı olarak, neşe kaybı bana ilerlemeyi ve yeni bir destinasyonu kabul etmeyi ↓♥ hangi seviyede reddettiğimi gösterir. Hayatın önüme sunduğu belli durumlardan rahatsızlık ve üzüntü duyarım. Yaşam sevincimi ve yaşamdan aldığım hazzı kısıtlayan bir duygu yüzünden bir duraklama ya da yavaşlama döneminin içine girerim. Cinselliğimle ilgili hayal kırıklığı yaşayabilirim. Diğer insanları suçlamaya ve ***hor görmeye*** eğilim gösteririm; hissettiğim yoksunluklardan, yaşamaya ve ilerlemeye dair hevesimin yok olmasından onları sorumlu tutarım. "Bacaklarımın üstünde duramadığım," sallandığım izlenimine kapılırım. Şüphelerim üzerimde ağırlık yapar. Güçsüzleşirim. Mutlu olmayı ***hak ediyor muyum***? Yerimde saydığımı, ***donup kaldığımı***, hareket etmediğimi hissederim. Yoksa benim istediğim şey de tam olarak bu olabilir mi?

Yaşadığım mutsuzluktan, hoşnutsuzluktan ve hayal kırıklığından kurtulmayı; hayatımda olan bitenin sorumluluğunu üzerime almayı kabul ediyorum ↓♥. Hayatımı istediğim şekilde yaratma gücüne sahip olduğumu biliyorum; ama öncesinde mutluluğa hakkım olduğunu, neşenin ve huzurun yoluma tuttuğu ışığı hak ettiğimi kabul etmem ↓♥ gerekiyor. Kendime, hayatın **kalbine** ♥ ve doğruluğa geri dönüyorum.

KAN — HEMATOM *Ayrıca bkz: KAZA, KAN (GENEL), KAN — KAN DOLAŞIMI*

Hematom bir dokuda ya da organda kan toplanmasına, birikmesine neden olan bir hemorajinin ardından ortaya çıkar.

Hematom neredeyse her zaman bir travmanın ardından meydana geldiğinden, kendime şu soruyu sormalıyım: "Hangi korku ya da suçluluk duygusu neşenin hayatımda özgürce akmasına izin vermeme engel oluyor?" Bu, benim kendime uyguladığım bir ceza şekli olabilir. Kendimi bir katliamın ortasında kalmış gibi hissederim. Tam potansiyelimle temasımı yenilemeye çalışırım.

Kan birikmesi bana hayatımda neşeye daha fazla yer vermem gerektiğini gösterir. Vücudumun etkilenen kısmı ise bu neşeyi hayatımın hangi alanına daha fazla yansıtmam gerektiğini söyler.

KAN — HEMATÜRİ *Ayrıca bkz: ADENOM, MESANE HASTALIKLARI, MESANE — SİSTİT, İDRAR (İDRAR YOLU ENFEKSİYONLARI)*

Hematüri mikroskobik[6] ya da makroskobik[7] şekilde idrarda kan tespit edilmesidir.

İdrar serbest bıraktığım eski duyguları simgeler. **Kan** kaybı ise neşe kaybına işaret eder. Dolayısıyla **hematüri** içimi paramparça eden geçmiş duygularla ilgili yoğun bir mutsuzluk yaşadığımı gösterir. En son ne zaman güldüğümü

6 İdrarda çıplak gözle görülemeyen, sadece mikroskopla tespit edilen.

7 İdrardaki kırmızımsı renk ya da oluşabilen kan izleri sayesinde çıplak gözle tespit edilebilen.

hatırlatmakta zorlanırım. Ağır sorumluluklarımı ardımda bırakıp çok uzaklara gitmek isterim. Hayatımın bazı alanlarında kendimi olgunlaşmamış hissederim ama derinlerde bir yerde bir lidere dönüşebileceğimi gayet iyi bilirim. Çoğunlukla partnerimle bağlantılı, kendimi sıkışmış hissettiğim bir durumu tüm açıklığıyla görmekte güçlük çekerim. Hayatımda **sevgiye** dair her şey paramparça olmuş gibidir. Sertleşirim ve savunmaya geçerim. Kafam karışıktır, kendime güvenmediğim için kararlarımdan şüphe duyarım. Aile üyelerimden biriyle bir an önce kurtulmak istediğim bir çatışma yaşarım. Anlayışa ve suhulete kavuşarak iyileşme sürecini başlatmak için beni duygusal olarak yıkan tüm bu olayları mercek altına almam gerekir.

Hayatımda gerçekleştirmem gereken değişimler üzerine düşünmek için vakit ayırmayı kabul ediyorum ↓♥. Şu andan itibaren fikirlerimi ve hayallerimi fiziksel harekete dönüştürmeyi kabul ediyorum ↓♥. Böylece neşe içimde yeniden akmaya başlıyor.

KAN — HEMOFİLİ *Ayrıca bkz: KALITSAL HASTALIKLAR, KAN (GENEL), KAN HASTALIKLARI, KAN — KAN DOLAŞIMI, KAN — DİYABET*

Hemofili kanın pıhtılaşmamasıyla bağlantılı kalıtsal bir hastalıktır. Bu hastalık anneden geçer, sadece erkek çocukları bu hastalığa yakalanır. Kız çocuklarında görülen bir hastalık değildir.

Kanım yeteri kadar pıhtılaşmadığı için bir kesik ya da yara durdurulması zor **kan** kayıplarına sebep olabilir ve hayatımı tehlikeye atabilir. Bu hastalığın kalıtsal olduğu bilinse de, neşeyle ilgili **farkındalık** gerektiren bir durumun varlığı da söz konusudur. Eğer çabuk müdahale edemezsem, en küçük bir kaza hayatımı tehlikeye sokabilir. Yapmam gereken şey beni "**kan** kaybından öldürecek" kadar umutsuzluğa sürükleyen durumun ne olduğunun farkına varmaktır. Duygusal ve sosyal hayatımda kendimi güvende hissetmem. Dış dünyaya hiçbir zaman tam anlamıyla entegre olamam. Hayatımın üstesinden gelebilecek güçte olmadığımı hissederek kendimi derin bir yalnızlığın içine hapsederim. Hayatımda girişiğim her şeyin bir süre sonra "tadı kaçar". Geçmişte çok incindiğim için, sürekli tetikte kalmak zorunda olduğumu hissederim. Bir "tehdit" kâbus gibi üzerime çöker. Engellendiğimi düşündüğümde orantısız tepkiler veririm. Beni özerk olmaktan ve ilerlemekten alıkoyan bir şüphenin varlığını sürekli peşimde hissederim. Bir ikilem söz konusudur: Özerk olmayı arzularım ama birilerine bağımlılık gösterir ve hep pohpohlanmak isterim. **Kalbimin** ♥ hızını takip etmektense, diğer insanlara göre yaşarım. **Diyabet** başlığına baktığımda, yaşadıklarımın bazı açılardan benzerlik gösterebileceğini görebilirim.

Kendime güvenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Tetikte kalmak yerine, ilerlemeyi seçiyorum. Eğer **kalbimin** ♥ peşinden gidersem, sürekli rehberlik alacağımı ve korunacağımı biliyorum. **Sevgiyi** ve nezaketi hayatıma buyur ediyorum. **Kalbimi** ♥ daha fazla neşeyle dolduruyorum.

KAN — HEMORAJİ

Hemoraji (kanama), kanın damar dışına çıkması sonucu yaşanan kan kaybı ile karakterizedir.

Kanın kontrol edilmesi zor şekilde akması genelde duygusal bir sarsıntı ya da travmayla bağlantılıdır. Hırçınlık ve endişe gibi çok uzun süredir içimde tuttuğum duygular kontrol edilemez hale gelir ve aniden patlar. Beklentilerime ya da isteklerime uymayan bazı olaylar yaşayabilirim. Direnecek gücüm kalmadığında ve moral olarak tükendiğimde, kendimi salarım ve yaşam sevincimin büyük bir kısmı bedenimi birdenbire terk eder. Hâlâ açık duran büyük duygusal yaram kendini **hemoraji** olarak açığa çıkarır. ***Aşağılandığımı***, en derin benliğimde saldırıya uğradığımı ve kendimi savunamadığımı hissederim. Ezildiğim, bir ***katliama maruz kaldığım***, güçsüz düştüğüm izlenimine kapılırım; bunun bir sonucu olarak içimdeki agresif duygular oradan oraya koşturmaya başlar. Tehlikelerle iç içe yaşarım çünkü hayatım bundan daha fazlasını hak etmez. Gücümü ve yaşam sevincimi kaybederim. Kendimi inkâr ederim. Hayatımda istikrar ararım. Ailemin parçalanmış olması beni çok üzer. Vücudun hangi kısmının **hemorajiden** etkilendiğini görmek ne yaşadığımla ilgili daha fazla bilgi sahibi olmak açısından önemlidir. Örneğin **rahim kanamaları** bana ailemle, evimle ilgili bir neşe kaybı yaşadığımı gösterir. **Mide kanamaları** sindiremediğim duygusal bir şokla bağlantılı aşırı kan akışının işaretidir. Kendimi içten içe yiyip bitiririm; ben bununla meşgulken yaşam sevincim ellerimin arasından kayıp gider. Kan dolaşımını yeniden düzene sokmak için bu durumu acilen çözmem gerekir. **Doğum sonrası kan kayıpları** normaldir. Bununla birlikte doğum uzadığında rahim çok gerilir; endişe, ani duygusal değişiklikler ya da travmayla, hatta **lohusalık** adı verilen fiziksel ya da zihinsel yorgunluk dönemiyle bağlantılı olarak bir **hemoraji** meydana gelebilir. Bir süre kendimi tutarım, kasarım ve bir çırpıda her şeyi bırakırım; yani direnç bariyeri tüm yaşam enerjimle birlikte aşağıya düşer. Kendimi yalnızlığın içinde bulurum ve kendimle yüz yüze kalırım. Eskiden tüm ilgim karnımdaki bebekte olduğu için, içimde hissettiğim **sevginin** yerini diğer insanların dolduramayacağı bir boşluk alır. Bir anlamda, kendimi kendimden koparırım.

Doğumla ilgili korkuların **farkına varmayı** kabul ediyorum ↓♥, daha iyi nefes almayı öğreniyorum ve rahmimi kasıp bırakarak duygularımın kontrolünde kalmak için dikkatimi **"buraya ve şu ana"** veriyorum. Bebeğimi kendime güvenerek sakince serbest bırakıyorum. Vücudumun sesini dinleyerek, uyum içinde yaşamama yardımcı olacak mesajı alıyorum. Duygularımı özgürce ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥. Kendimi daha özgür hissediyorum, içimdeki ve etrafımdaki neşeye odaklanıyorum.

KAN — HİPOGLİSEMİ *Ayrıca bkz: ALERJİLER, BEYİN — DENGE KAYBI, KAN — DİYABET*

Hipoglisemi kandaki glikozun[8] anormal şekilde düşüşü ile karakterizedir. Çoğu zaman yetersiz kalori (enerji) alımından ya da aşırı şekerli gıda tüketiminden, bazen de insülin tedavisinin fazlalığından[9] kaynaklanır. Pankreasın insülin salgılayan kısmı çok aktiftir. Sonuç olarak hücreler ve kaslar enerji kaynağı glikozdan yoksun kalır. Bu durum diyabeti olan kişilerde karşılaştıklarımızın tersidir. İnsülin ya da egzersiz fazlalığından kaynaklanır.

Şeker bir çeşit **ödülü, şefkati, nezaketi ve sevecenliği** temsil eder. Metafiziksel bakış açısına göre sevginin göstergesidir. Şu anda bu sevgiyi mi arıyorum? Bu sevgiyi dışarıdan mı bekliyorum? Bu boşluğu doldurmak için şeker mi yiyorum? **Hipoglisemi** ile bağlantılı olan pek çok gösterge vardır: Diğer insanlara çok verici davrandığım için kendime verecek hiçbir şeyim kalmaz ve **hipoglisemi** kendini bu yüzden açığa çıkarır. Hayatım dengesizleşir, her şeyi bırakıp kaçmak isterim. Bu, bana kendimi sevmeye ve ihtiyaçlarıma saygı duymaya başlamam gerektiğini gösterir. **Hipoglisemi** güçlü duygulardan, endişeden ve diğer insanlara düşmanca ***nefret*** dolu bir tavır takınmama sebep olan derin bir mutsuzluktan kaynaklanır. Diğer insanların cevap vermediği, karşılanmayan beklentilerim mi var? Dış dünyadan, özellikle de otorite konumundaki kişiden gelen ne varsa reddederim. Çok büyük bir can sıkıntısı yaşarım. ***Hoşlanmadığım*** ve uzak durmayı tercih ettiğim birine veya bir duruma karşı yoğun bir korku hissedebilirim. Hoşlanmadığım şey aynada sürekli gördüğüm bedenim olabilir. Beni ***tiksindiren***, çok "***itici***" bulduğum bu ***korkunç*** ve ***iğrenç*** şeye tüm gücümle **direnmem** gerektiğine inanırım. Bu inanç gücümü aşağı çeker. Midemi bulandıran şey bir nesne, bir hareket ya da söz de olabilir. ***Tiksinç*** bulduğum kişi ya da nesne aynı zamanda ***aşağılıktır***! Bu "şey"in mümkün olan en hızlı şekilde yok olması için tepkimi direnmeyi ve mücadele etmeyi bırakarak ortaya koyarım. Kendimi yapmaya zorladığım şey tahammül edilemez olmasına rağmen, fiziksel şiddete uğradığımda tartışmayı veya karşılık vermeyi bırakırsam karşı taraf eylemini tartışmaya devam ettiğim zamanlardan çok daha çabuk sona erdirir. Hayatımdaki en küçük bir olay bile ***usandırıcı*** hale gelmeye başlar. Her şeyi ***başımdan savmak*** isterim. **Hipoglisemi** üzerinde kontrol sahibi olmadığıma inandığım yoğun bir içsel gerginlik ya da baskı yaşadığım zamanlarda da ortaya çıkabilir. Hayatımın dengesi bozulur, bu dengesizlik bana yolumu tamamen kaybettiğimi hissettirir. Bir besin alerjisi de düşen kan şekerinin "fiziksel" sebebi olabilir. Dolayısıyla gerekli fiziksel doğrulamaları gerçekleştirmem, neye ya da kime alerjim olduğunu bulmam gerekir. Eğer bir **hipoglisemi** vakasıyla karşı karşıyaysam güçten düşerim; bu da bana bazı durumlarda kendimi güçsüz ve kurban gibi hissetmekten hoşlandığımı, bu şekilde insanların ilgisini çektiğimi

8 Kandaki bir şeker türü.

9 Çünkü insülin, glikozu (kan şekerini) düşürmeye yardımcı olur.

hatırlatır. Böylesi, inandığım şeyin arkasında durmaktan ve savaşmaktan daha kolaydır. Yapmam gereken şey saklambaç oynamayı bırakıp hayatımın dizginlerini elime almayı kabul etmektir ↓♥.

Başıma gelenleri kabul ediyorum ↓♥. Kendimi sevdikçe, diğer insanlara daha çok sevgi verebileceğimi biliyorum. Kendime vermediğim bir şeyi, diğer insanlara veremem. Hayatımı daha neşeli hale getirmeye karar veriyorum. Beklentilerimi karşılıyorum. Bedenim benim en sadık, en bilge arkadaşım. Ona anlayışlı davranıyorum. Başkalarının peşinden gitmektense, lider olmayı kabul ediyorum ↓♥.

KAN — KAN DOLAŞIMI *Ayrıca bkz: KALP ♥, RAYNAUD HASTALIĞI*

Kan dolaşımı kalple ♥ ve hayatın sembolü olan **kanla** bağlantılıdır. **Kan** vücudun bütün kanallarından geçer: Atardamarlar, arteriyoller (küçük atardamarlar), toplardamarlar, venüller (ince damarlar) ve kılcal damarlar.

Bu kanallar **sevgiyi**, neşeyi ve hayatı tüm vücuda dağıtmada önemli bir rol oynar. **Kalbim** ♥ (sevginin merkezi) önemi ne olursa olsun ayrım yapmaksızın benliğimin her tarafına **kan** (enerji) vermeyi kabul eder ↓♥. **Kan** kuvvetimi, hayattan aldığım hazzı ve bu **evrendeki** varlığımı temsil eder. Yaşadığım tüm dolaşım sıkıntıları **kanla** ve benliğimin bütünlüğüyle bağlantılıdır. Duygusal ya da zihinsel düzlemde zor bir durum yaşadığımda benliğimi canlandıran enerji zayıf düşer. **Kandaki** ve **kan dolaşımındaki** bu zayıflık beni etkileyen bir durumu ileriye taşıyacak enerjiyi kendimde bulamadığımı, bu yüzden de bu durumdan duygusal olarak geri çekildiğimi gösterir. Kendimi fazla hareketli olan duygularımdan korumak isterim çünkü bu duyguların varlığını bu denli yoğun hissetmek bana acı verir. **Sevginin** hayatımın içinde akmasına izin vermem. Kendimi sert bir şekilde eleştiririm. Acı çekerim. İçimi büyük bir kederin doldurduğunu hissederim. Yaşam sevincim azalmaya başlar; fikirlerim karmaşıklaşır; sosyal hayatım heyecansız, kasvetli ve düz hale gelir. Kendimi hayata kapatırım. Yapmam gereken şey projelerin, fikirlerin, heyecan verici gelişmelerin "akmasına" izin vermektir. Aksi taktirde endişelerim, üzüntülerim, yorgunluğum ve öfkem yüzünden her şey olduğu yerde "donup kalır; **kan dolaşımını** dengesizleştiren aşırı heyecan ya da takıntı da aynı etkiyi yaratır. Neşe eksikliği beni sorumluluklarımdan kaçmaya iter. Beni belli durumlardan sakınmaya iten zihinsel blokajlarım vardır. Bu hayata **hayır** demenin, bilinç dışı bir yerden ölmek istemenin bir yoludur. Bu şekilde pek çok kalıp gün yüzüne çıkma riskiyle karşı karşıya kalır (kontrol, her şeyden vazgeçme, hayata karşı kayıtsızlık, ilgi görme ihtiyacı, ölme isteği). **Kan dolaşımıyla** ilgili rahatsızlıklar ilk önce ellerde ve bacaklarda, **evrenin** içinde ilerlememi sağlayan vücudun en dış ve hareketli kısımlarında ortaya çıkar. **Bacaklarımı** etkileyen yetersiz **kan dolaşımı** duygusal yönümle, güven duyduğum ve tutunduğum duygularla bağlantılıdır. **Ellerimin** yetersiz **kan dolaşımından** etkilenmesi duygularımın

ifadesine ve yapmakta olduğum şeyleri bırakma isteğine işaret eder. Her iki durumda da, **soğuk el ve ayaklar** bana kendi içime çekildiğimi, **evrenime** tam duygusal katılımdan vazgeçtiğimi gösterir. Artık bu ***kıyafet balosunun*** bir parçası olmak istemem ve araya belli bir mesafe koyarım! **Kan pıhtısı** iyi korunmuş bir sırrı, ihanete uğradığımı veya aldatıldığımı hissettiğim bir olayı temsil eder. Özgürce akmalarına izin vermediğim için sertleşen duygular kendilerini **kan pıhtısı** formunda açığa çıkarırlar. **Ateroskleroz, arterioskleroz, kolesterol seviyesinin yükselmesi, tromboz ve emboli** farklı **kan** hastalıkları arasında yer alır.

Kendimle yüzleşmeyi, özellikle hayata karşı tavrımı gözlemlemeyi **kabul ediyorum** ↓♥! Hayat tadını doyasıya çıkaracağım, olağanüstü bir yer değil mi? **Kalbimi ♥ sevgiye** açıyorum. Kendimle ilgileniyorum ve hayatın bana rehberlik etmesine izin veriyorum. Başıma gelen her şeyin benim yararıma olduğunu biliyorum.

KAN — KANAMALAR

Kanamalar gözyaşlarıyla, neşe kaybıyla karşılaştırılabilir. Acı çektiğimde yaşlar gözlerimden akar; üzüntüm öyle yoğundur ki gözyaşlarımın **kana** bulandığını hissederim. Yaşam sevincim nereye gitti? Bu üzüntü, bu agresiflik neden gözümü **kana** bürüyor? Bu durum köklerimi, **kan** bağlarımı, soyuma duyduğum aidiyeti sorgulama halinden kaynaklanabilir. **Anorektal kanama (dışkıda kan)** geçmişe ne kadar takılıp kaldığımı gösterir. Geçmişte kalmak beni ilerlemekten alıkoyar ve yerimde saymama neden olur. Hem genel olarak hayatımda hem de cinsel yaşantımda kendimi bir duvarın köşesine çöküp başıma gelen talihsizlikler yüzünden diğer insanları ve geçmişi suçlarken bulurum. Kendi içime kapanır, bir kez daha incinmemek için çareyi yalnızlıkta bulurum.

Yaşamanın en büyük şansım olduğunu kabul ediyorum ↓♥. İçimdeki neşeyi yeniden keşfediyorum. Kendimi tüm mutsuzluklardan kurtarıyorum ve hayatın bana verdiklerini almayı kabul ediyorum ↓♥.

KAN — KANGREN *Ayrıca bkz: AMPÜTASYON, ENFEKSİYONLAR*

İstemik **kangren** vücudun bir ya da daha fazla kısmında kan akışının durması sonucu ortaya çıkar ve dokuların ölmesine sebep olur.

Kan akışı **sevgimi** evrene ifade ediş ya da evrenden geri çekiş şeklimle; aynı zamanda yaşam sevincimle bağlantılıdır. Dolayısıyla eğer **kangren** bacaklarımı etkilerse bu, geri çektiğim **sevginin** ileriye doğru hareket etmemi tamamen durduracak kadar derin olmasından kaynaklanır. Böyle bir durumda genelde gelecek korkusu ve belirsizlik duygusu söz konusudur. Yaşadığım suçluluk duygusu, utanç ya da kederin kökleri öyle derindir ki kendimi bunlarla zehirlemeye başlarım. Bir tarafım ölmeye çok yakınlaşır. Kendimi kirletilmiş

hissederim. İlerlemek ve gelişim göstermek yerine geriye doğru giderim. Yaratıcı gücümü kaybederim.

Hayat beni terk etmek üzeredir, neşeden ise eser yoktur. Diğer insanların üzerinde güç sahibi olabileceğim izlenimine kapıldığım ve kendilerini en az benim kadar güçsüz hissetmelerini istediğim için ben kendimi yerle bir ederken onların da aynı şeyi yapmasını dilerim. **Kuru kangren** durumunda **kan** dokuları daha fazla sulayamaz. Bu yüzden vücudumun etkilenen tarafının hayatımın hangi yönüne gönderme yaptığını göz önünde bulundurarak kendimle ve içimdeki neşeyle yeniden temas kurmam önemlidir.

Bir enfeksiyonun sonucu olan **ıslak kangren** vakalarında zehirli düşüncelerle ve ölüm içerikli fikirlerle karşı karşıya kalırım. Bu düşünceler kendime ya da hayata yöneliktir. Diğer türlere göre nadir görülen **gazlı kangren** bir yaranın bakteriyel enfeksiyonu sonucu meydana gelir, hava ya da oksijenden yoksun kalmış bir ortamda gelişip çoğalan bakteriler bu **kangren** tipine yol açar. Sonuç olarak çoğalan enfeksiyonlu bakterilerden kaynaklanan mide bulandırıcı gazlar cildin altında biçimlenir. Bu durumu sadece kendime ait bir tarafın ölümüne dair düşünceler beslediğim için değil, aynı zamanda bu tarafı derin bir şekilde reddettiğim için yaşarım.

Hayatın içinde kim olduğumu ifade ederken **kanla** ve sevgiyle daha fazla bütünleşmeyi kabul ediyorum ↓♥. Kendimi olduğum gibi kabul etmeyi ↓♥, hayatın keyifli yönlerini keşfetmeyi kabul ediyorum ↓♥. Hayatımın efendisine dönüşüyorum.

KAN — KOLESTEROL[10] *Ayrıca bkz: KAN (GENEL), KAN — KAN DOLAŞIMI*

Kolesterol yaşam sevincinin sembolü olan **kanla** bağlantılıdır. **Kolesterol** hayvansal kaynaklı belli besinlerde bulunur. Organizmamız **kolesterolü** karaciğerde dönüştürür. **Kolesterol** hücre duvarları için temel bir bileşendir. **Kolesterol** seviyesi yükseldiğinde kan damarlarının iç çapını daraltır.

Neden? Artık yaşam sevincine sahip olmadığım için! Güçlü iç benliğimde mutluluğu ve neşeyi hak etmediğime inanırım, bu yüzden **bu neşe vücudumdaki dolaşımını yetersiz şekilde gerçekleştirir.** Bu noktada hayatımın gidişatını gözden geçirmem gerekir: *Hayatım istediğim çizgide mi ilerliyor?* Kendime şu soruyu sorabilirim: "Özellikle annemle ya da ailemle ilgili konularda kendimi fazla mı hırpalıyorum, fazla mı endişeleniyorum?" Belli olayların ardından, örneğin emekli olduktan sonra **kolesterol** seviyem yükselebilir. Çünkü iş arkadaşlarımla ya da iş dolayısıyla karşılaştığım insanlarla

10 Kolesterolün farklı tipleri vardır. Bu tiplerin en bilinenleri şöyledir: "Kötü kolesterol" olarak adlandırılan LDL (İngilizce karşılığı olan Low Density Lipoprotein LDL olarak kısaltılır, Türkçesi *düşük yoğunluklu lipoproteinler*'dir) ve "iyi kolesterol" olarak adlandırılan HDL (İngilizce karşılığı olan High Density Lipoproteins HDL olarak kısaltılır, Türkçesi *yüksek yoğunluklu lipoproteinler*'dir).

birlikteyken içimi dolduran yaşam sevincini emekli olduktan sonra hissedemem. Sevdiğim, hayatıma neşe katan bir kişi hayatımdan çıktığında da aynı şeyi yaşarım. Bu noktada derin bir mutsuzlukla aynı anlama gelen diyabet geliştirmektense vücudum bu olayı yaşam sevincinin eksikliği olarak yorumlar ve **kolesterol** seviyemi yükseltir. Aynı durum evcil hayvanımı kaybettiğimde ya da yaşam sevincimin bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde azaldığı benzer durumlar yaşadığımda da ortaya çıkar. Kendimi çoğu zaman güvensiz hissederim. Bir durumu ***dramatik*** şekilde deneyimlerim. Örneğin **bir projeyi gerçekleştirmek** ya da **kalbimi** ♥ ortaya koyduğum bir şeyler inşa etmek isterim ama kimsenin bana bunu başarmak için yardımcı olmadığını hissederim. **Böyle bir konuda yalnız kalmak beni derinden etkiler**. Bu durumun daha da kötüleşmesine izin verirsem, bir gün **kalp** ♥ **krizi** geçirme riskiyle karşı karşıya kalırım. Neşe kaybına sebep olan durumu çözüme ulaştırmazsam, hayatımın **sevgiyle** bağlantılı tarafında sıkıntılar meydana gelir. Neşem azaldığında içimdeki **sevginin** de azaldığını hissederim; neşe eksikliğinin **kalbimi** ♥ etkilenmesi tam da bu yüzdendir. **Yüksek kolesterol** seviyesi aynı zamanda hayata gerçek anlamda dâhil olmakta zorlandığımın işaretidir. Tiyatro sahnesindeki bir oyuncu gibi oyuna bağlı kalırım ama gerçek duygularımı sahneye dökmem. Diğer insanları mutlu etmek için rol yaparım, halbuki mutlu etmem gereken kişi kendimden başkası değildir. Benmerkezci olarak algılanmamak ve yargılanmamak için aşırı fedakâr bir insana dönüşürüm. Hayallerimin kabul ↓♥ edilemez ve ulaşılması imkânsız olduğu izlenimine kapılırım. Kimlik arayışına girerim. Kendimi, harap halde olduğunu düşündüğüm ailemle özdeşleştirmekte zorlanırım. Buradaki aile kavramı biyolojik ailemin yanı sıra, ait olduğum bir grubu ya da iş arkadaşlarımı da kapsayabilir. Ailemin birbirine yaklaşmasını ve uyum içinde olmasını isterim ama buna müdahale etmeye gücümün yetmeyeceğini düşünürüm. Etten ve süt ürünlerinden alınan hayvansal **kolesterolün** büyük bir kısmı Batı toplumlarında yediğimiz aşırı zengin besinler yüzünden ortaya çıkar. Çok miktarda **kolesterol** içeren besinler iştahımın bencilce tatmin oluşunu temsil eder. Bu aşırılığın sağlığımı etkileyebileceğini aklıma bile getirmeden kendimi iyi hissederim. Vücudumu bu şekilde mutlu ettiğimi düşünmek bir yanılsamadan ibarettir. Bu noktada kendimi "egoistçe" ya da "bencilce" sevip sevmediğimi sorgulayabilirim. Fazlaca **kolesterol** içeren bu besinleri tüketerek, yaşam sevincimi inkâr ederim ve bunun bedelini bir gün ödemek zorunda kalırım. Gerçekten hasta olmak istiyor muyum?

Hayatın güzellikleri karşısında büyülenen bir çocuk gibi neşenin içimde akmasına izin vererek, vakit kaybetmeden değişmeyi kabul ediyorum ↓♥! Neşe içinde yaşama korkusunu etkisiz hale getirebilirim. Neşeyi hayatımın bir parçası olarak görmeyi kabul ediyorum ↓♥. Kendim olmayı, hayallerimi gerçekleştirmeyi kabul ediyorum ↓♥. Yaşadığım her anın tadını çıkartıyorum çünkü mutlu olmaya hakkım var.

KAN — LÖKOPENİ

Lökopeni beyaz **kan** hücrelerinin azalmasıyla **kanda** bir dengesizlik oluşmasıdır. Bu durumda beyaz **kan** hücreleri silahını bırakan küçük askerlere dönüşür.

Çok acı çekerim, artık mücadele edecek gücümün kalmadığını hissederim. Güvende olmak ve olaylar üzerindeki kontrolümü kaybetmemek adına kendimi hep aynı yolda gitmeye zorladığım ve yeni deneyimlerin önüne engeller koyduğum için bu hastalık benim için bir kaçış yolu olabilir. Duygusal bir yoksulluk yaşarım; ailemin yanında olmaya, sakinliğe ve uyuma ihtiyaç duyarım.

İçimdeki gücü onarmak için kendimle ilgilenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Heyecan verici tüm yönlerini keşfedip hayattan daha çok keyif almayı kabul ediyorum ↓♥.

KAN — LÖSEMİ *Ayrıca bkz: KANSER (GENEL), KAN — ANEMİ, KAN — KAN DOLAŞIMI*

Kan kanseri ya da **lösemi** beyaz **kan** hücreleri kontrolsüz şekilde çoğaldığında ortaya çıkar.

Kan kanseri neşenin artık hayatımda özgürce akmadığının göstergesidir. İçimde, çok derinlerde saklı bir nefret vardır ve bu nefret genelde ebeveynlerimden birine yöneliktir. Kendimi yıkıma uğratırım ve mücadele etmeyi reddederim. Eğer bir çocuksam ve **lösemiye** yakalandıysam bu, dünyada gördüklerim yüzünden derin bir hayal kırıklığına sürüklendiğimi, bu yüzden yeniden doğmayı reddettiğimi gösterir. Büyümek benim için tehlike teşkil eder. Başarıya ulaşma yolunda üzerimde büyük bir baskı hissederim, bu kadarı benim için çok fazladır. Çekip gitmek ve bu bedeni terk etmek isterim. **Lösemi** genelde sevdiğim birinin (ya da çok bağlandığım bir hayvanın) ölümünün ardından ortaya çıkar. Ebeveynlerimden biriyle, özellikle babamla arama giren, katlanmakta güçlük çektiğim bir mesafe de söz konusu olabilir. Bana korunduğumu hissettiren bir başka aileye mensup olmam gerektiği izlenimine kapılırım. İster çocuk olayım ister yaşlı, ailemi mutlu etmeyi ve onların beklentilerini karşılamayı öyle çok isterim ki hedefe varmak için "kendimi öldürürüm." Bu **kanser** türü kişinin içindeki **sevgiyi** ifade ediş şekliyle doğrudan bağlantılıdır. **Lösemi** aynı zamanda kendimi küçük görmeme neden olan çok önemli bir olayın ardından da ortaya çıkabilir. Bu küçümseme hali tüm benliğimi etkiler ve ben bu durumu çok yoğun, çok derin bir şekilde yaşarım. Kendinizi kasabadaki hokey takımında yer almayı çok isteyen ve seçmelerde reddedilen genç bir çocuğun yerine koyun. Bu gerçek bir dramdır! Hayatın anlamsız olduğunu ve yaşamaya değmediğini düşünürüm, ***acınacak halde*** olduğumu hissederim. Bir grubun ya da ailemin içinde yer bulmaya çalışırım. Motivasyonum kalmaz, hayatımı inşa etmeye hevesim kalmaz. İstediğimi elde etmek için kendimi sürekli korumak zorunda olduğum izlenimine kapılabilirim. Kendimi savunmasız hissedebilirim (bu arada **çocuklar** ve **yaşlılar** bu hastalıktan en çok etkilenenler arasındadır). Yoğun bir

hayal kırıklığı yaşamış ve duygularımı şiddetli bir şekilde bastırmış olabilirim. Eğer **sevgim** ya da yaşama isteğim bir şekilde yara alırsa, sevmeye dair tavrım kuşkulu ve karışık hale gelebilir. Bunun üzerine kendimi tüm duygulardan izole etmek isterim. Duygularımla yaşamak yerine, ***yaşıyormuş gibi*** yaparım. Artık hayatın benim için bir anlamı yoktur. Kendimi başka bir insanın kölesi gibi hissederim. Derin kimliğimi kaybeder, kendimi daha fazla savunmak istemem. Hayatımda **sevgi**, özellikle de babamın **sevgisi** eksiktir. Parayı bir dereceye kadar **sevginin** yerine koyarım. Egom "kırık dökük" haldedir. Eğer yaşım büyükse, örneğin emekli olduysam, tutkularımı gerçekleştirmek için çok geç kaldığını fark edebilirim. Projelerimle ilgili hayal kırıklığı yaşarım: Ya üzerime çok fazla proje alırım ve hepsini gerçekleştiremeyeceğim için stres yaşarım ya da bu projeleri tamamlamak için artık çok geç olduğu izlenimine kapılırım. **Kalbim ♥ *öfkeyle*** doludur.

Hayatın karşısında değil, yanında yer almayı kabul ediyorum ↓♥. Hayatta kalma kalıplarımı değiştirmek adına benim için en doğru araçları seçiyorum. Bu şekilde kendimle daha huzurluyum, artık kendimi aşırıya kaçacak şekilde savunma ihtiyacı duymuyorum. Geçmişi ardımda bırakıyorum ve her zaman doğruda kalmaya söz veriyorum. Derin isteklerimle temasımı yeniliyorum. En derin duygularımı göstermeye cesaretim var. İster çocuk olayım ister yetişkin, içimdeki hayatla yeniden bağlantıya geçmek için doğrulukla ve gerçeklikle yaşıyorum.

KAN — SEPTİSEMİ

Septisemi ciddi bir **kan** enfeksiyonudur. **Kan** zehirlenmesi olarak da bilinir.

Endişelerim yüzünden hayatı kendime **zehir ederim**. Kurban rolü oynarım. Bu noktada kendime sormam gereken soru şudur: "Kimin ya da neyin varoluşumu zehirlenmesine/kirletmesine izin veriyorum?" Bir durumun içinde sıkışıp kalır, burada "çürüdüğümü" hissederim.

Seçimlerimin tüm sorumluluğunu üzerime almayı kabul ediyorum ↓♥ ve hayatın sunduğu keyiflerin **farkına varıyorum.**

KAN — TROMBOSİTLER *Ayrıca bkz: KAN PIHTILAŞMASI, TROMBOZ*

Trombositler pıhtılaşmada önemli bir rol oynayan kan hücreleridir.

Trombositlerin sayısı normal seviyenin altına düştüğünde (**trombopeni**) aileme ya da kendimi özdeşleştirdiğim bir gruba entegre olmakta yaşadığım zorluğun kaynağı üzerine düşünmeliyim. Bu grubun içinde halihazırda var olan bağları güvenilmez hale getiren, eğer ilgili kişiler ***harekete geçmeye*** karar vermezse grubu dağılma riskiyle karşı karşıya bırakacak olan çatışmalı bir durum söz konusudur. "Cam kırıklarını toplamak için" bu duruma müdahale etmek

isterim ama bir şeyler beni bunu yapmaktan alıkoyar. Bir durum karşısında kırılgan bir konumda saf tutarım çünkü kimseyi incitmek istemem. Kendimi iki ateş arasında yalnız ve çaresiz kalmış gibi hissederim.

Sadece kendi hayatım üzerinde güç sahibi olabileceğimi kabul ediyorum ↓♥. Diğer insanların kararları konusunda, özellikle de aile üyelerimi etkileyenler karşısında tarafsız kalıyorum. Hepimizin seçimlerimiz konusunda rehberlik aldığımızı biliyorum ve **evrenin** sevdiğim insanlarla ilgilenmesine izin veriyorum. Diğer insanların sözlerinin ve çatışmalarının beni etkilemesine izin vermeden, kendime gereken özeni gösteriyorum.

KAN — TROMBOZ *Ayrıca bkz: KAN — KAN DOLAŞIMI, KAN — KAN PIHTILAŞMASI*

Damarlarımda dolaşan **kan** yaşam sevincimi temsil eder. Bir atardamarda veya toplardamarda **kan** pıhtısı oluşumu olarak tanımlanan **tromboz, kanın** özgürce akmasına engel olan bir tıkanıklığa yol açar.

Tromboz sevgi akışında ve dolaşımında bir tıkanıklık olduğunu gösterir. Kendimi yalnız hisseder, mutsuz olur, karşılaştığım zorlukların taşıyamayacağım ve üstesinden gelemeyeceğim kadar ağır olduğu izlenimine kapılırım. Yaşam sevincimi kaybederim. Hayatımın yerinde saydığını düşünürüm; ihmal edildiğimi, terk edildiğimi, yanlış anlaşıldığımı, artık içimde tek bir **sevgi** kırıntısının kalmadığını hissederim. Esnekliğim ortadan kaybolur; hareket ve düşünce şeklim giderek katılaşır, bu da atardamarlarımın zorlanmasına neden olur. Her türlü değişime direnirim, bulunduğum yerden kıpırdamam. Sıkı sıkıya tutunduğum ve bırakmaya cesaret edemediğim bir durum ya da bir inanç mı var? Bu dışa vurum tüm vücudumu etkiler. **Trombozun** genelde **toplardamarlarda** kendini gösterdiğini belirtmekte fayda var. Diğer insanların (psikolojik ya da materyal ve finansal) yardımını almakta zorluk çektiğim bir durum yaşayabilirim. Her şeyi tek başıma yapabileceğimi düşünürüm. **Sevgimi** içimde tutarım. **Trombozun bacaklarımda meydana gelmesi** hayatın içinde ilerlemekten korktuğumun; donup kalmaya, hareket kaybı yaşamaya eğilim gösterdiğimin altını çizer. Kendimi "bir yere çakılıp kalmış gibi" hissederim. Bu aynı zamanda **sevginin** benden uzaklaştığını ya da benim bu **sevgiden** uzaklaştığımı fark etmenin beraberinde getirdiği güvensizlik duygusunun da göstergesidir. **Sevgimi** bastırarak öldürebileceğimi düşünürüm. Kendimi duygularımın içinde sıkışıp kalmış gibi hissedebilirim.

Kendimi hayata giderek daha çok açmayı kabul ediyorum ↓♥. Bu değişikliklerin gelişimim için işaret niteliği taşıdığını kabul ediyorum ↓♥. Hayal kırıklıklarımı ifade ediyorum, bu sayede giderek daha aktif ve yaratıcı bir insana dönüşüyorum.

KAN — VARİSLER

Genişlemiş **toplardamarların** bir sonucu olan **varisler** genelde bacaklarda yer alır: Toplardamarlardaki kapakçıklar işlevini normal şekilde yerine getiremediği için **kan kalbe** ♥ özgürce geri dönemez.

Bacaklar hayatın içinde ilerlememi, bir yerden başka bir yere hareket etmemi sağlar. **Bacaklardaki varisler** yetersiz dolaşımın göstergesidir; bulunduğum yerin artık bana uygun olmadığının ya da halihazırda yaptığım şeyden hoşlanmadığımın işaretidir. Artık söz konusu duruma, örneğin duygusal ilişkime ya da monoton hale gelen işime neşemi ve keyfimi katamam. Evde, ailemin yanında feminen tarafımla ilgili kendimi küçük görürüm. Yerimi, "küçük yuvamı" ararım. Belli bir yönde ilerleyemez hale gelirim ama kendimi bu durumdan nasıl çıkartacağımı bilemem. Hayatım tatminsizliklerle doludur; donuk ve tutkusuzdur. Gülmek ve eğlenmek konusunda "**cimrileşirim**". Hep daha fazlasını isterim! İçinde ilerlediğim yapılar artık bana uygun değildir. **Kan yaşam sevincini** ve **evrenimdeki sevgi dolaşımını** temsil eder; toplardamarlar ise hareketin araçlarıdır. Toplardamarlardaki **kan kalbe** ♥ geri dönerken beraberinde **evrenden** aldığı tüm **sevgiyi** getirir. **Varis** kendimi sevme ve tüm bu **sevgiyi** alma kapasitemle doğrudan bağlantılı derin bir duygusal çatışmanın işareti olabilir. Artık kendime karşı dürüst olamam. İlerlediğim yön ya da üzerinde durduğum zemin duygusal anlamda beklentilerimi karşılamayan bir noktadadır. Bu, "duygusal hareketimde" tıkanıklığa yol açar. Tıpkı prangasını sürüklemek zorunda olan bir hapishane mahkûmu gibi, ilerlerken ardımda büyük bir ağırlık sürüklediğim izlenimine kapılırım. Burada çoğunlukla finansal bir ağırlık söz konusudur; parayla ilgili her türlü konu başıma ağrıların girmesine neden olur, cimrilik beni esir alır. Genelde yarattığım durumlardan çok daha fazlasına maruz kaldığımı hissederim. "Zorunluluklarla" yaşarım; "yapmak zorunda olduğum şeyler" listesinin sonu gelmez. Bu da beni kendim olmaktan ve kendim için bir şeyler yapmaktan alıkoyar. **Bacaklardaki varisler** genelde hamilelikte ortaya çıkar; bu, hamileliğe dair bazı korkular yaşadığımın göstergesidir: Hamile bir kadın olarak, bu **sevgiyi** başka biriyle paylaşmaktan, yeni üstleneceğim annelik rolünün içinde bireyselliğimi kaybetmekten, çocuk bakımını kapsayan her türlü sorumluluktan korkarım. Partnerimle ve çocuğumla nasıl bir hayat yaşayacağım? İhtiyacım olan desteği ve yardımı görecek miyim? Sorumluluklarımın yükü daha da ağırlaşır. Bunaldığımı hissederim. Küçük detayları büyütmeye eğilim gösterdiğim için, gereken her şeyi yapamamaktan korkarım. Bu noktada cesaretsizlik devreye girebilir. Desteklenmediğim izlenimine kapılırım (Burada belirtilmesi gereken ilginç nokta şudur: **Bacaklarında varis** olan kişilere destek için ya da **varis** oluşumunu engellemek amacıyla **kompresyon çorabı** giymeleri tavsiye edilir). Çok şey verdiğimi ama karşılığında çok az şey aldığımı hissederim. Bu durumu düzeltmek için, yaptığım şeyi sevmeyi öğrenmem önemlidir.

Seçimimi özgürlükten yana yapmayı ve hayatın içinde özgürce akmayı kabul ediyorum ↓♥. Saygı görüyorum ve ihtiyaçlarımı ifade ediyorum. Gereken

durumlarda yardım istiyorum. Artık kendimi kanıtlamaya gerek duymuyorum. **Kalbimden** ♥ geldiği gibi yaşıyorum ve kendimle ilgileniyorum. Hayatın tadını doyasıya çıkartıyorum.

KAN ÇIBANI *Bkz: CİLT — FRONKÜLLER*

KAN DOLAŞIMI *Bkz: KAN — KAN DOLAŞIMI*

KAN HÜCRELERİ *Bkz: KAN*

KAN KANSERİ *Bkz: KAN — LÖSEMİ*

KAN PIHTILAŞMASI (ATARDAMAR YA DA TOPLARDAMARLARDA), PIHTI *Ayrıca bkz: KAN — TROMBOZ*

Kan vücudumda dolaşan neşeyi temsil eder.

Kan pıhtılaşırken, pıhtı adı verilen yarı sert bir kitle oluşturur. Bu pıhtı **kan** damarları zarar gördüğünde kanamayı durdurmak için gereklidir. **Pıhtılaşma yetersiz olduğunda** kendini kanama aracılığıyla açığa vuran duygusal yarayı iyileştirmek benim için imkânsız hale gelir. Bir anlamda, kendimi ölmeye bırakırım: Hayatım üzerindeki güçsüzlüğüm umutsuzluğa yol açar. Sürekli geçmişte yaşarım. Derin enerjilerimde bir dengesizlik söz konusudur. **Pıhtı** yetersiz kan dolaşımını takiben aniden oluştuğunda (**tromboz**), **oklüzyona**[11] ya da **emboliye** sebep olabilir. Mecazi anlamda söylemek gerekirse, tüm dolaşımı kesecek şalteri kapatmaya karar veririm. Bu **pıhtı** iyi saklanmış bir sırrı, yalanı ya da hiçbir zaman dillendirilmeyen bir hileyi temsil edebilir.

Neşenin içimde akmasına izin vermeyi kabul ediyorum ↓♥. Yeni bir hayata uyanıyorum. Gücüme ve bana uygun olan yere sahip çıkıyorum. Hayatımdaki her olay, her zorluk bana daha çok bilgelik ve **sevgi** getiriyor. Hayatımı değiştirmek için ihtiyacım olan her şeye sahibim: Yapmam gereken tek şey karar vermek!

KAN TÜKÜRMEK *Bkz: KAN HASTALIKLARI*

KANAMALAR *Bkz: KAN — KANAMALAR*

---

11 Kısmi ya da tam tıkanıklık.

KANDİDA *Ayrıca bkz: ENFEKSİYONLAR, PAMUKÇUK*

Kandidanın birçok çeşidi vardır. İnsanlarda en sık görülen türü **candida albicanstır.** Hem kadınlarda hem erkeklerde görülmekle birlikte, bu rahatsızlığı kadınlardan daha çok duyarız. Kandida **beyaz** anlamına gelen Latince bir kelimedir. Mantarların maya formunda çoğalmasından kaynaklanan vajinal bir enfeksiyondur. Beyaz, kabuğumsu bir maya görüntüsüne sahiptir. Kendini bir vajinal flora bozukluğunun ardından gösterir. Vajinadaki bakteriler normalde **kandidayı** kontrol eder ama bunda durum farklıdır.

Bu enfeksiyon doğal olarak kendime ya da partnerime olan **bağlılığımla** ilgilidir; cinselliğimi ya da önceden yaşadığım kişisel çatışmaların ardından ifade edilmemiş kalan durum ve duyguları kapsar. Cinsel faaliyetimi, cinselliğimi ve partnerimle en mahrem yönlerimi paylaşma isteğimi sorgularım. Bu enfeksiyon örneğin yeni bir partnerim olduğunda ve onunla çok yakın bir ilişki kurduğumda ortaya çıkabilir. Kendimi **sevgiye**, paylaşmaya ve vermeye daha çok açmış olmam muhtemeldir. Benim için çok yeni olan bu son durumu değerlendirmek için biraz zamana ihtiyaç duyarım ve devreye **kandida** girer. **Kandida** aynı zamanda **aşağılanma** duygusundan, cinsel istismara uğramış olmaktan ya da **istismar edildiğimi hissetmemden** kaynaklanabilir. **Fiziksel ve cinsel bir bariyer niteliği taşır** çünkü yaşadığım **irritasyon** cinsel ilişkinin önünde engel teşkil eder. Beni bu kadar irite eden şey ne? Cinselliğimin hangi içsel yönünün rahatsız edici olduğunu anlamaya, fiziksel ve içsel irritasyonun asıl sebebini bulmaya çalışmam gerekir. Bu hayal kırıklığı nereden geliyor? Başkalarının benim hayatım adına karar verdiğini mi hissediyorum? Diğer insanlara, özellikle de karşı cinse açılma riskini almalı mıyım yoksa kendi kabuğuma mı kapanmalıyım? Neden arka plana atıldığımı, kendimi feda ettiğimi ve hâlâ yerimi alamadığımı hissediyorum? Naifliğimi, masumiyetimi, saf tarafımı kaybetmekten korkarım.

Kendime saygı duyarak hayattaki yerimi almayı kabul ediyorum ↓♥. Birinci gelmeye ve zafer kazanmaya aday olmam gerekiyor. Hayatımda neler olup bittiğini görmek ve değerlendirmek için kendime zaman tanıyorum. **Sevgiyi**, açıklığı ve içimdeki sabrı kabul ediyorum ↓♥. Aynı zamanda partnerimin **sevgisini**, açıklığını ve sabrını da kabul ediyorum ↓♥.

KANGREN *Bkz: KAN — KANGREN*

KANSER (GENEL) *Ayrıca bkz: TÜMÖR(LER)*

Kanser (aynı zamanda **kötü huylu tümör** adı verilir) yirminci yüzyılın en önemli hastalıklarından biridir. Anormal **kanserli** hücreler geliştiğinde bağışıklık sistemi sağlıklı hücreleri sağlıksızlardan ayıramaz, varlıklarına tepki veremez ve **kanserli** hücreler vücudun içinde hızla çoğalır.

İnsanların organizmasında çoğu zaman prekanseröz hücreler mevcuttur ama vücudun doğal savunma sistemi olan bağışıklık sistemi genelde bu hücreler kanserli hale gelmeden önce duruma müdahale ederler. Anormal hücreler durmaksızın ve kontrol edilemez şekilde[12] geliştiği için, bir dokunun ya da organın sağlıklı işlev göstermesine engel olabilir ve organizmanın hayati kısımlarını etkileyebilirler. Bu hücreler vücudun farklı yerlerini istila ettiğinde, buna **genelleşmiş kanser**[13] adı verilir. **Kanser** temel olarak geçmişte yaşanan, beni hâlâ etkileyen ve **derin hislerimi ifade etmeye cesaret edemediğim** bir konu ya da durumla ilgili **bastırılmış duygularla, derin bir kırgınlıkla** bağlantılıdır. **Kanser** çoğu zaman duygusal hayatın bir ya da birden fazla yönüyle ilişkilidir. Zor bir boşanma sürecinin, iş kaybının, sevdiğim birinin ölümün hemen ardından ortaya çıksa da; çoğu zaman yıllara dayanan **içsel bir çatışmanın, suçluluk duygusunun, yaraların, tesellisi olmayan mutsuzluğun, kinin, nefretin, kafa karışıklığının** ve beni içte içe yiyen **gerginliğin sonucudur. Umutsuzluk** içinde, **kendimi reddederek** yaşarım: Kendimi zavallı gibi hissederim. Sürekli aynı başarısızlık duygusuna kafa yorarım. İnsan hücreyle, yaşam ortamı ya da toplum ise dokuyla temsil edilir; dolayısıyla benim dışımda olanlar içimde olanların bir yansımasıdır. Vakaların çoğuna baktığımızda şunu söyleyebiliriz: Eğer **kansere** yakalandıysam sevgi dolu, sadık, çok dikkatli, nezaketli, aşırı hassas, etrafına sevgi saçan bir insan olmam muhtemeldir. Tüm bu süre zarfı içinde, kişisel duygularım benliğimin en derin kısmına bastırılır. **Öz saygım çok düşük olduğu için**, tatmini içimde değil dışarıda bulurum; bu şekilde kendimi hem rahatlatırım hem de kandırırım. **Kişisel ihtiyaçlarımı geri plana atıp** hep başkalarıyla meşgul olurum. Hayatımı değiştirmek konusunda kendimi güçsüz hissederim. Bu his hayatım üzerinde güç sahibi olamadığım izleniminden kaynaklanır. Bu gücü benden daha büyük olan ve dışımda konumlanan bir otoriteye teslim ederim. Bedenimle ve duygularımla bağlantı kuramam. Kendimi diğer insanlar üzerinden tanımladığım için kaybolduğumu, bir kimliğim olmadığını hissederim. Kendime yabancılaşırım. Yerimi başkalarına bırakırım. Böylece kimliğimi temsil eden sağlıklı hücreler de yerini bedenimde gerçek bir yere sahip olmayan yabancı hücrelere bırakır. Etrafımdakilerin iyiliğini ve refahını kendimden daha çok önemsediğim için, değersiz olduğuma inanırım ve insanların beni istila etmesine müsaade edebileceğime karar veririm. Hayatımın

12 Doktor Ryke Geerd Hamer'ın çalışmalarına göre, kanser beynin psikolojik bir stres yoğunluğuna cevap olarak bildirdiği özel bir programdan ileri gelen özelleşmiş ve organize olmuş hücrelerin gelişimidir.

13 Genelleşmiş kanser vakalarında genelde metastaz; yani kanserli hücrelerin kan ya da lenf aracılığıyla başka bölgelere taşınması söz konusudur. Kanserli hücrelerin bir yerden diğerine taşındığı hipotezi üzerine çok az kanıt bulunmaktadır. Durum şu şekilde de olabilir: Bir çatışmadan kaynaklanan ilk kanser üstü kapalı duran bir başka çatışmayı açığa çıkatır, bu yeni çatışma karşılığında bir başka kanseri tetikler ve süreç bu şekilde devam eder. Büyük bir stres başka stresleri besleyebilir, böylece başka kanserleri açığa çıkarabilir.

dizginlerini ele almakta tereddüt ederim, çünkü böyle bir gücüm olmadığını düşünürüm. Hayatın bana şimdikinden daha fazlasını vermeyeceğini düşünerek pes ederim ve yaşama isteğimi kaybederim. Neden mücadele edeyim ki? Eğer **nefret, suçluluk** ya da **reddetme** gibi **güçlü duyguları** yoğun ve sık bir şekilde yaşarsam, çok güçlü bir tepkiyle karşı karşıya kalırım: Sağlıklı hücrelerim aleyhime döner, sağlıksız hücreler ise egemenliği ele geçirir; bunun üzerine diğer insanların sorun ve acılarının sorumluluğunu üzerime alırım ve kendimi **yok etmek** isterim. **Kanserli hücreler** yalnızlık içinde yaşar, tıpkı kabul etmekte ↓♥ zorlandığım bir durumla karşılaştığımda benim de kendi içime çekilerek yaptığım gibi! Söz konusu durumla ilgili çok fazla konuşmam ve beni zehirleyen duyguları bastırırım. "Hayata çok öfkeliyim", "Hayat çok adaletsiz." Hayatın "kurbanı" rolünü oynarken bir süre sonra **kanserin** "kurbanına" dönüşürüm. Beni "içten içe yiyen" ve hücrelerin kendini yok etmesine sebep olan şey çoğu zaman bir kişiye ya da duruma duyduğum "nefrettir". Bu nefret benliğimin derinlerinde gizlidir, öyle ki ben varlığından haberdar bile değilimdir. "İyi insan" maskemin ardında saklıdır. Bedenim, tıpkı **ruhum** gibi yavaş yavaş bütünlüğünü kaybeder: Bu noktada herkesi memnun etmeye çalışmak yerine, tatmin edilmemiş isteklerimi karşılamam gerekir. Kendime neşe aşılamam, "küçük keyifler" sunmam gerekir. Biriktiğim kırgınlıkların, içsel çatışmaların, suçluluk duygusunun ve kendimi reddetme halinin sebebi bugüne kadar kendi istediklerime göre değil, başkalarının düzenine göre hareket etmiş olmamdır. Diğer insanlara gösterdiğim örneklik sabır genelde öz saygımın azlığıyla bağlantılıdır. Hak etmediğime inandığım için kendime **sevgi** ve saygı göstermekten kaçınırım. Yaşama isteğim neredeyse hiç yoktur. Kendimi faydasız hissederim. "Ne için yaşayacağım ki?" Bu, hayata noktayı koyma şeklimdir. Kendimi yok etmeye başlarım ki bu **maskelenmiş bir intihar** niteliği taşır. Hayatımın başarısızlıktan ibaret olduğunu hissederim. Bilinç dışı bir yerden ölüm gözüme yaşadığım hayattan daha güzel gelebilir. Kendimi insanların yansıtmamı istediği imaj ile özdeştirmekten vazgeçip, kim olduğumu yeniden tanımlamam gerekir. Maskelerimi indirmem gerekir. Bunu yaparken kendimi bir anlığına endişeli hissedebilirim ama hayatımın dizginlerini yeniden elime alabilmem için bunu yapmak elzemdir. Böylece hayallerimi gerçekleştirmek için gereken tüm güce ve cesarete sahip olduğumu keşfedebilirim. Vücudumun etkilenen kısmı sorunumun ya da sorunlarımın doğasına ışık tutar: Bu hastalığın yok olmasını sağlamak için nasıl bir düşünce şeması ya da tavır benimsemem gerektiğini söyler. İç **"benliğimle" temasımı devam ettirmem** ve **kendimi** tüm niteliklerimle, eksiklerimle, güçlerimle, güçsüzlüklerimle **olduğum gibi kabul etmem** ↓♥ gerekir. Eski tavırlarımdan ve ahlaki alışkanlıklarımdan vazgeçmemde aynı şekilde önemlidir. Bu hastalıkla "mücadele edebilmek" için bu hastalığın varlığını **kabul etmem** ↓♥ şarttır. Eğer hastalığı kabul etmeyi ↓♥ reddedersem, kendimi nasıl iyileştirebilirim?

Benliğimin kendimi kopardığım tarafıyla temasımı yenilemeyi kabul ediyorum ↓♥. Bunu yapmak hayatla temasımı devam ettirmeme de olanak sağlıyor. **Kalbimi ♥ açıyorum** ve hayatın bana katabileceklerinin **farkına varıyorum.** Ben bu hayatın bir parçasıyım. Bu hastalık ilk bakışta gözüme düşman gibi gözükse de, **kanserin** aslında hayatımda önemli değişiklikler yapmama yardımcı olan bir katalizör görevi gördüğünü anlıyorum. Doğal bir tedaviden, masajdan ya da bana kendimi rahat hissettiren bir başka teknikten yararlanmak uyumlu bir etki yaratacak; **bilincimi** etrafımdaki güzelliklere ve hayatın mucizelerine açmama, ayrıca bağışıklık sistemimi güçlendirmeme yardımcı olacak. İçimde barındırdığım farklı duygularla barış imzalamayı kabul ediyorum ↓♥. Hayatımın dizginlerini ele alıyorum. Benim için neyin iyi olduğunu sadece ben bilirim! Sadece ben iyileşmeye karar verebilirim... İyileşmeyi kabul ediyorum ↓♥ çünkü daha yapacaklarım bitmedi, gerçekleştirilmeyi bekleyen bir sürü hayalim var. Anı yaşamayı kabul ediyorum ↓♥. Geçmişi bana kendimi, gerçekten kim olduğumu keşfetmeyi öğreten bir çıraklık dönemi olarak kabul ediyorum ↓♥. Hayatın içimde akmasına izin verdiğimde, hücrelerim şahane bir şekilde beslenecek ve artık ihtiyaç duymadıklarımın yerine geçecek.

KAPOSİ SARKOMU *Ayrıca bkz: AIDS*

Kaposi sarkomu[14] ya da (**Kaposi hastalığı**) konjonktif dokunun proliferasyonu şeklinde görülen, yavaş seyirli nadir bir hastalıktır. AIDS hastalığı olanlarda hızlı gelişim gösteren bir çeşidi de vardır.

Konjonktif doku diğer vücut dokuları (beslenme, savunma) için destek görevi gördüğünden, hayatımın hangi yönünde tek başıma bırakıldığımı hissettiğime bakmam gerekir. Hayatımda dönüm noktası sayılabilecek bir olayda terk edildiğimi hissederim. Hem fiziksel hem de moral bakımından desteğe ihtiyacım vardır. Kendimi eziyet görmüş gibi kırılgan ve korunmasız hissederim. Çocuklarım ya da sorumlu olduğum diğer aile üyeleri açısından "aileyi ayakta tutan kişi" rolünden çok yorulurum. Güçsüzlüğümle yüzleştiğimde isyan beni ele geçirir.

Sınırlarımı **kabul ediyorum ↓♥** ve ihtiyacım olduğunda yardım istiyorum. Seçimimi kendimden yana kullanabileceğimi biliyorum, bunu bilinçli bir şekilde yapıyorum, kendimi mutlu etmek ve biraz dinlenmek için zaman ayırıyorum. Böylece iç sesimin rehberlik ettiği görevleri yerine getirmek için daha çok enerji topluyorum. Özgürlüğüme ve yaşam sevincime yeniden kavuşuyorum.

---

14 **Kaposi** (Moritz): Avusturyalı-Macar dermatolog ve histolog (1837-1902). 1870 yılında kseroderma pigmentozumu tanımladı. Pek çok hastalık kendisinin adını taşımaktadır: Variselliform erüpsiyonu, hemorajik sarkomatöz ve hipodermik nodüllü çeşitli kronik lupuslar. Dermatoloji hakkındaki başyapıtını 1879 yılında Viyana'da yayımladı. Aynı yıl Allgemeines Krankenhaus dermatoloji kliniğini yönetti ve Viyana'yı dünyanın dermatoloji merkezi haline getirdi.

KARACİĞER HASTALIKLARI *Ayrıca bkz: SAFRA KESESİ TAŞLARI, SARILIK*

Karaciğer organizmanın en hacimli salgı bezidir. Sindirim borusuna eklenen bu salgı bezi karnın sağ üst tarafında yer alır. Biyolojik pek çok işlevde önemli rol oynar; safra salgısı, kanın temizlenmesi ve toksinlerden arındırılması bu önemli roller arasında yer alır. **Karaciğer** olasılıklarıma duyduğum inancı ve **güveni** temsil eder.

Karaciğer hastalıkları kendi tavrımdan kaynaklanır. Biriken hayal kırıklıkları, nefretler, kıskançlıklar ve bastırılmış öfkeler **karaciğer sorunlarının** tetikleyicileri arasındadır. Bu duyguların ardında başka şekilde ifade edilemeyen bir ya da birden fazla korku gizlidir. Hem kendimi hem de diğer insanları çok çabuk **yargılar** ve **eleştiririm**. Sürekli şikâyet ederim. Birine veya bir duruma direnç gösteririm. Büyük bir hoşnutsuzluk yaşarım. Diğer insanları olduğu gibi kabul etmekte ↓♥ zorlanırım. Başkalarını kıskandığım için hayatımda yaşam sevincinden eser kalmaz. Bu kıskançlık hali beni mutsuz ve rahatsız eder. Depresif tavırlar sergilemeye eğilim gösteririm. Peki ama gerek materyal gerek spiritüel gelişim açısından çaba göstermeye ne kadar hazırım? Gerekli değişiklikleri yapacak ***gücü*** kendimde buluyor muyum yoksa cesaretimin olmadığını mı hissediyorum? Anlayamadığım nokta şudur: **Diğer insanlarda görmekten hoşlanmadığım şey, benim yansımamdır**. Sadece bana ayna tutar. Sürekli şikâyet ederim ve diğer insanlardan değişmelerini isterim. İyi niyetim nerede? Nasıl bir çaba göstermem gerekiyor? Aynı zamanda yaşam sevincinin ve sadeliğin eksikliğini duyarım. Eğer benim için zararlı olan tüm duygular bir süredir "içimi kemiriyorsa", **karaciğer kanserine** yakalanabilirim. Bu kanser türü, özellikle bir şeyin eksikliğini çekmekten korktuğum bir zamanda, aile veya para ile ilgili bir çatışmadan da kaynaklanabilir. **Karaciğerin** içinde biriken duygu çoğu zaman öfkedir. İnsanların beni fark etmediğini ve bana saygı duymadığımı hisseder, bu yüzden büyük bir hayal kırıklığı yaşarım. Hayatıma katmak istediğim anlamı sorgularım. Kendimi ortaya koyacağıma ve mutlu olacağıma dair "inancım" hâlâ benimle mi? Hayatım anlamdan ***yoksun*** mu? Benim için iyi olan şey ne, hayatımdan neyi elemeliyim? Sınırlarım ve olasılıklarım neler? Kendime zarar mı veriyorum yoksa içimdeki hayatı ve neşeyi mi besliyorum? Hissettiğim güçsüzlük duygusu neden kaynaklanıyor? Neden kendime inanmak ve güvenmek yerine, başkalarına tutunmayı tercih ediyorum? Bastırdığım tüm bu duygular içimde endişelerin cirit atmasına neden olur ve beni kirletir. **Karaciğer kanserinde** çok güçlü bir cesaretsizlik duygusu, bitkinlik ve hatta umutsuzluk söz konusudur. Birini veya bir şeyi kaybetmekten o kadar çok korkarım ki onlara tüm gücümle sıkı sıkı tutunurum. Kendime inancım yoktur. ***Yoksun kalmaktan*** korkarım, sevdiğim insanların ***yokluğu*** gözüme ***sonsuzluk*** gibi gelir ve üzerimde ağırlık yapar. Bu korku her türlü ***yoksunluk*** halinden kaçınmak için her şeyi abartılı bir şekilde ***biriktirmeme*** neden olur. Kendime ***rezervler*** inşa ederim; ***muhtaç kalma*** korkusuyla her şeyi bir çırpıda tüketmek isterim. Asla doymayacağımı düşünmek bende bir takıntı halini alır, aşırı yemeye başlarım

ve **karaciğerim** bundan rahatsız olur. Bir kişi veya durum için endişe ederim ve hayatı adaletsiz bulurum. **Kanser** hayatımda büyük değişiklikler yapmam gerektiğinin göstergesidir. Kendimle ilgili o kadar olumsuz bir imajım vardır ki diğer insanlar bana kendime davrandığım gibi davranarak bunu hatırlatır. Bu hatırlatma bana hiç saygı göstermeyen insanların şeklini alabilir.

Kendimi olduğum gibi kabul etmem ↓♥ ve daha çok sevmeyi öğrenmem gerektiğinin **farkına varmanın** zamanı geldi. Kendimi **sevebilmek** ve anlayabilmek diğer insanlara uzanan **sevginin** ve anlayışın kapılarını açıyor. Yaşam sevincime yeniden kavuşuyorum. Diğer insanları eleştirmekten vazgeçiyorum. Neşenin ve olumlu düşüncelerin var olma sebebime dönüştüğü yeni bir yola yöneliyorum. İsteklerimi kabul ediyorum ↓♥, kendime saygı duymayı öğreniyorum. Bu yeni olumlu enerjiler yaşadığım hastalığın beni terk etmesine imkân tanıyor.

KARACİĞER — HEPATİT *Ayrıca bkz: ALKOLİZM, ENFEKSİYONLAR, İLTİHAP, SARILIK*

Hepatit bir virüsün, bakterilerin, alkolün, ilaçların, enfekte olmuş kan naklinin ya da uyuşturucu bağımlılarında kirlenmiş iğnelerin sebep olduğu **karaciğer** iltihabıdır. Tüm vücudu etkileyen **hepatitin** belirtileri arasında halsizlik, sarılık, iştah kaybı, mide bulantısı, ateş ve abdominal rahatsızlık hissi yer alır.

Karaciğer "hayat donörüdür:" Kanı zehirli maddelerden ve aşırılıklardan temizler ve duygusal durumumuzu (kan) dengede tutar. **Karaciğer** zehirli duyguları ve aşırı nefreti biriktirebildiğim bir organdır. **Öfkenin merkezidir. Hepatit** gibi –it ile biten hastalıklar ya da kelimeler kızgınlığın ve öfkenin göstergesidir. **Hepatit** kişisel ilişkilerimle ya da yaşadığım zor bir durumla bağlantılı olabilir. Kendimi umutsuz hissederim ve dışarıya yansıttığım imajı sorgularım. Küçük şeylere endişelenmek beraberinde büyük bir öfke, kin, kızgınlık ve hatta nefret getirir; bu da beni kendime ya da diğer insanlara karşı şiddet uygulamaya yöneltir. Genelde bütün bu duygular kaynağını hayatımın bir tarafına damgasına vuran başarısızlık hissinden ya da bu dünyada yaşanan adaletsizlik karşısındaki isyanımdan alır. Zihnimi açmayı ve olayları farklı açılardan görmeyi reddederim. Doğruyla yanlışı ayırt etmekte güçlük çekerim. Kendime ve yaşadıklarıma gerçekten saygı duyuyor muyum? Kendimi kaybettiğimi, etrafımdaki her şeyin beni bir bataklığın içine çektiğini, kendimle temas kurmakta zorlandığımı ve hangi yöne gideceğimi bilemediğimi mi hissediyorum? İki dünya arasında sıkışıp kaldığım hissine kapılabilirim. Hayatıma ***müdahale eden*** aile üyelerime karşı kin besleyebilirim. **Viral hepatit A** kaynağını bir besine karşı beslediğim kinden ya da benim için çok önemli olan ve besini çağrıştıran bir kavramla yaşadığım sorundan alır. Buna eski eşin nafaka ödemeyi reddetmesini örnek verebiliriz. Kaçış kavramı hayatımda yoğun bir yer tutarak beni saygı çerçevesinde gerçekle bir arada yaşamaktan alıkoyar. **Viral hepatit B** bana zorla kabul ettirilen ↓♥ bir duruma ya da bir

kişiye karşı hissettiğim kinin altını çizer. Benim için önemli olan, **kalbimi ♥** ortaya koyduğum bir olayı ileri bir zamana ***erteleDiğim*** için büyük bir hayal kırıklığı ya da reddedilme duygusu yaşamış olabilirim. Reddettiğim bir durumun içine "enjekte edilmiş gibi" hissedebilirim. Örneğin bir dans yarışmasına katılmaya zorlanmış olabilirim. Rahat bir durumun içinden zorla çıkarılmış ve kendimi bana hiç uygun olmayan bir başka durumun ortasında bulmuş olabilirim. Bu noktada kendimi tepki veremeyecek kadar güçsüz ve kapana kısılmış gibi hissederim. Endişelenirim; geçmişimdeki bazı olaylar öyle belirgindir ki mevcut hayatımı olumsuz bulduğum bu deneyimlere dayanarak tanımlamaya eğilim gösteririm. Halbuki yapmam gereken şey yaşananların benim açımdan yolunda gittiğine inanmak ve bunu kabul etmektir ↓♥. Maddi varlıklarıma ve sosyal imajıma olan bağlılığım yüzünden geçmişi arkamda bırakmakta zorlanır ve benliğimi zehirlemeye başlarım. Bu, birden fazla cinsel partnere sahip olma ihtiyacı şeklinde kendini gösterebilir. Birine bağlanmaktan, incinmekten ve "kırgınlık" yaşamaktan korkarak kendime tam anlamıyla yatırım yapmaktan kaçarım. **Viral hepatit C** bir bilinmezlikle ya da bir sırla ilgili büyük bir kinin ardından ortaya çıkar. Örneğin: "Ebeveynlerim kimler? Ben nerede doğdum?" Çeşitli değişimler yapmayı gerektiren yeni durumlara karşı güçlü bir direnç gösteririm. Önyargılarıma ve yerleşmiş fikirlerime tutunmak isterim.

Hayatımı gözden geçirmek için biraz dinlenmem gerektiğini kabul ediyorum ↓♥ ve bu durumun tadını çıkartıyorum. İçimde tuttuğum önyargılardan ve öfkelerden kurtuluyorum. Tam potansiyelimi ortaya koymamı sağlayacak yeni tavırlar benimsemeyi kabul ediyorum ↓♥. Benim için zararlı olan her şeyi hayatımdan eliyorum ve neşenin hayatımın bir parçası olmasını kabul ediyorum ↓♥ çünkü ben bunu hak ediyorum!

KARACİĞER — SİROZ

Siroz özellikle aşırı alkol kullanımının sebep olduğu bir enfeksiyon hastalığıdır. **Karaciğere** yayılmış lezyonlarla karakterizedir. Hücreler zarar görür ve lifli dokularla yer değiştirir. **Sirozda** karaciğer ya hacim olarak büyür (**hipertrofi**) ya da küçülür (**atrofi**).

Siroz hayatın ya da ilerlememi engelleyen bazı olayların beni sıkıştırdığını hissettiğimde ortaya çıkar. İrademin karşısında durmaya zorlandığım için, direnişe geçerim ve kendi düşüncelerime tutunurum. Kin duygusuna kapılır ve agresiflik yaşarım. Bu hastalık hayata ve başıma gelenlere karşı hissettiğim öfke ve kırgınlığın yansımasıdır. İçim gizli bir agresiflikle doludur. Hayatımın "başarısızlıktan" ibaret olduğunu düşündüğüm için sürekli bir suçluluk duygusu yaşarım. Zamanımı kendimi suçlayarak ve başkalarını eleştirerek geçiririm. Kendimi o kadar zorlarım ki artık tünelin sonundaki **ışığı** göremez hale gelirim. İçimden geldiği gibi hareket etme isteğini kaybederim; ahlaki ögeler, uyulması gereken kurallar ya da yıllar içinde geliştirdiğim, beni konfor alanıma hapseden

rutin yüzünden sevdiğim şeyleri yapmaya cesaret edemem ve kendime yasaklar koyarım. Güvensiz ve endişeli bir ruh haline bürünürüm. Yaşamanın ne anlamı var? Ne için mücadele edeceğim? Kendimi diğerleri arasında fark edilmeyen bir toz tanesi gibi hissederim. Geçmişteki bazı olaylar ardında derin bir iz ve büyük bir yara bıraktığı için, tekrar acı çekmekten korkarak kendimi **sevgiye** açmayı reddederim. Kendimi o kadar çok bastırırım ki çareyi alkole sığınmakta bulurum. Hayat "**pespembe**" olabilir ama ben tamamen siyah görürüm. Kendime inancım sıfırın altındadır, son derece pasif bir şekilde yaşarım. Hayatımı ya da dönüştüğüm kişiyi reddederek kendime zarar vermeye çalışırım.

Hayat ile yeniden ilişki kurmama yardımcı olması için, anı yaşamayı ve başıma "şu anda" gelen güzel şeyleri görmeyi kabul ediyorum ↓♥. **Kalbimi** ♥ açıyorum, dikkatimi şimdi ve burada yaşananlara odaklıyorum. Kendimi acımasızca yargılamaktan vazgeçmeyi öğreniyorum. Kendime karşı daha tahammüllü olduğumda, bu tavır diğer insanlara da yansıyacak; bu da hayatıma daha çok uyum ve mutluluk getirecek. Gerçek niyetlerimi mercek altına alıyorum, **sevgiye** açık kalıyorum ve kendimi olduğum halimle affediyorum. Kim olduğumu ortaya koyuyorum, istediğim gibi olmak için özgürlüğüme sahip çıkıyorum. Harekete geçiyorum. Bana ağır gelen ve zarar veren geçmişi serbest bırakıyorum. Kendime inanıyorum; özgürlükle, **sevgiyle** ve içimden gelenlerle dolu yepyeni bir hayata başlamayı kabul ediyorum ↓♥.

KARACİĞER APSESİ

İrin birikimi **karaciğerde** apse oluşturur.

Karaciğer eleştiriyle bağlantılı olduğundan, **karaciğer apsesi** hayatımdaki büyük tatminsizliğin göstergesidir. Bu tatminsizlik olayların benim istediğim şekilde gitmemesinden, bazı olayların beni abartılı şekilde endişelendirmesinden ya da hayatımı besleyen neşe ve **sevginin** yeterli olmamasından kaynaklanabilir. Duygularım taşma noktasındadır. Hayata karanlık tarafından bakarım ve hareketsiz kalmaktan mutluluk duyarım. Birini, bir şeyi ya da eski düşüncelerimi yanımda tutmakta ısrar ederim. Hayatımda olumsuz düşüncelere çok fazla yer veririm, mevcut anda kalamam ve fiziksel bedenimde yaşayamam.

Hayat bana bir mesaj göndererek esneklik ve açıklık geliştirmeyi kabul etmem ↓♥ gerektiğini söylüyor. Bu mesaja kulak vermenin beni ihtiyaç duyduğum **sevgiye** ve anlayışa ulaştıracağını, içimdeki **sevgiyi** keşfetmemi sağlayacağını biliyorum. Harekete geçmeyi, tutkularımı yaşamayı ve hayallerimi gerçekleştirmeyi kabul ediyorum ↓♥. Hayatın içimde daha fazla akmasına izin veriyorum. Kendime ve yaratıcı potansiyelime inanıyorum.

KARACİĞER KANSERİ *Bkz: KARACİĞER HASTALIKLARI*

KARACİĞER KRİZİ *Ayrıca bkz: SİNDİRİM GÜÇLÜĞÜ*

Karaciğer besinleri metabolize eder; fazla protein, yağ ve şekeri eler; zararlı maddeleri süzer ve kanı temizler. Yaşam için temel teşkil eder. "**Öfkenin** ve **eleştirinin** merkezi" olarak bilinir. **Karaciğer** aynı zamanda tavırlarımla bağlantılıdır; olaylara ve hayatın koşullarına uyum sağlama kapasitemi temsil eder. Hissettiğim olumsuz duygular (üzüntü, nefret, kıskançlık, agresiflik) **karaciğerin** düzgün işlev göstermesini engeller. **Karaciğerin** stresi ve içsel gerginliği biriktirme kapasitesi vardır. **Karaciğer** aynı zamanda çözülmemiş ya da ifade edilmemiş kötü, rahatsız edici düşünce ve duyguları da depolar. Bu yüzden psikolojik (fitoterapi veya diğer yöntemler) ya da enerji odaklı araçlarla **karaciğerimi** toksinlerden arındırdığımda, daha sakin hissederim ve kendimle temasım artar. **Karaciğer** hastalıkları beni depresyona sürükleyebilir ki depresyon kendime dair hayal kırıklığı yaşadığıma işaret eder. O anda mutsuzluk yaşar, kendimi güçsüz hisseder ve genel anlamda kendimi salarım. Suçluluk duygumu ve huzursuzluğumu kendi gözümde meşrulaştırmak isterim. **Karaciğerimde** meydana gelen bir tıkanıklık **bilincimin** içsel ve spiritüel seviyelerini etkiler. Bu durumda yolumu ve yönümü kaybettiğimi hissedebilirim. **Karaciğer** hayat verdiği gibi, aynı hayata duyduğum korkuyu devam da ettirebilir.

Karaciğerimin bana hayat vermesi için hareket etmeyi kabul ediyorum ↓♥. Düşünce ve hareketlerimin sorumluluğunu alıyorum; bilinçli bir şekilde, dikkatimi sadece olumlu şeylere odaklanmaya karar veriyorum. Bu, hayatı taptaze bir bakış açısıyla görmemi sağlıyor. Böylece çok daha büyük bir açıklık sergiliyorum; **sevgi** içimde ve etrafımda çok daha kolay bir şekilde akıyor.

KARACİĞER SİROZU *Bkz: KARACİĞER — SİROZ*

KARACİĞER TAŞLARI *Bkz: SAFRA KESESİ TAŞLARI*

KARACİĞER TIKANIKLIĞI *Bkz: TIKANIKLIK*

KARDİYAK AĞRI *Bkz: KALP ♥ — KARDİYAK SORUNLAR*

KARDİYAK ARİTMİ *Bkz: KALP ♥ — KARDİYAK ARİTMİ*

KARDİYAK RİTİM BOZUKLUKLARI *Bkz: KALP ♥ — KARDİYAK ARİTMİ*

KARDİYAK SORUNLAR *Bkz: KALP ♥ — KARDİYAK SORUNLAR*

KARIN YA DA ABDOMEN *Ayrıca bkz: ŞİŞKİNLİK, KARINDA ŞİŞKİNLİK, BAĞIRSAK HASTALIKLARI*

Karın ya da **abdomen** insan gövdesinin alt ön kısmıdır, başta bağırsak olmak üzere pek çok iç organı kapsar.

Bazen, tıpkı çok hızlı yemek yediğimde olduğu gibi, "**karnımın** tıka basa dolduğunu", üzerime bir uyku hali çöktüğünü ve kendimi rahatsız hissettiğimi fark ederim. Bu noktada her yeni durumu tek tek ele almayı, hayatımda meydana gelen değişikliklere uyum sağlamak için kendime zaman tanımayı öğrenmem gerekir. Böylece sabırsızlık halinden ve hayal kırıklıklarından uzak durmak mümkün hale gelir. Bir çocuk büyümeye **karında** başlar ve yalnızlık halinden daha sosyal bir duruma geçmeye burada hazırlanır; dolayısıyla **karın ilişkilerin bölgesi olarak tanımlanır.** Bu bölgedeki tüm sıkıntılar içinde yaşadığım **evrenle** aramdaki engellerle veya çatışmalarla bağlantılıdır, bu çatışmalar gerçekliğimi oluşturan kişisel ilişkiler aracığıyla ifade edilirler. Kötü veya ***korkunç*** olduğunu düşündüğüm bir durum yaşadığımda, özellikle de birinin önünde küçük düşürüldüğümü hissettiğimde **karnım** güçlü bir şekilde tepki verir. Kırılganlaştığımda, kendimden emin olamadığımda ve insanların **karnıma** basarak beni ezip geçtiği izlenimine kapıldığımda bu bölge **gerginleşir.** Bir yanılgıdan kurtulduğumda ve dünyanın geri kalanını umursamadığımda ise daha **serbest bir hal alır. Karın** bölgesindeki bir rahatsızlık bana hayata karşı olumsuz bir algıya sahip olduğumu, daha iyi bir hayat sürmeme olanak sağlayacak yeni fikirlerle bütünleşmekte zorluk çekmenin beraberinde kin duygusu getirebileceğini gösterir. Bu kin hayatımda baskın olduğunu düşündüğüm baba figürü karşısındaki güçsüzlük duygumdan kaynaklanabilir. Kendimi feda etmem ya da insanların beni manipüle etmesine izin vermem gerektiğini hissederim.

İnsanlara yönelik duygu ve düşüncelerimi ve etrafımı saran evreni tanımlamayı kabul ediyorum ↓♥. **Karnım** en derin niyetlerime, benim için neyin iyi neyin kötü olduğuna dair hissettiklerime ev sahipliği yapıyor; bu yüzden **karnımdaki** rahatsızlıklar iç dünyamda, duygu seviyesinde neler olup bittiğinin iyi bir göstergesi olma özelliğini taşıyor.

KARIN AĞRISI *Ayrıca bkz: BAĞIRSAKLAR, KARIN*

Hem çocuklarda hem yetişkinlerde **karın ağrısı** yalnızlık ve terk edilmişlik hissinin işaretidir. Beni etkileyen dış bir olaya hassasiyet gösteririm ama bu hassasiyeti ifade edemem. Bu, içimde bir isyanın doğmasına neden olur. Çocuklarda **karın ağrısı** genelde "benimle ilgilenin" demenin bir yoludur. İletişim kurmayı reddetmenin, sesimi duyuramama korkusunun göstergesidir. Elimdeki olasılıklarla ne yapacağımı bilememek beni endişelendirir. Doğru kararlar

mı aldım? "Mükemmel olmak" isterim. Acı çekmekten ve ölmekten korkarım. İnsanların sürekli bir şekilde beni gözetlediği izlenimine kapılırım ve stres seviyem çok yükselir. Bu noktada rahatlamak ve kendime daha fazla özgüven aşılamak için kendimle konuşmayı deneyebilirim.

Buna ek olarak, **sevginin** diğer insanlara doğru akmasına izin vererek çevremle iletişim kurmayı kabul ediyorum ↓♥. Hayata güveniyorum.

KARIN KRAMPLARI *Ayrıca bkz: KARIN*

Karın sezgi ve yaratıcılık çakrasıyla bağlantılıdır. **Karın krampları** sezgilerimin peşinden gitmekten korktuğumu, kendimi tamamen yaratıcılığıma teslim etmeyi reddettiğimi ve bu bölgedeki (yani göbeğin yakınındaki ya da daha altındaki) kutsal enerjiyi tıkadığımı gösterir. Bunlara bağlı olarak normal bir şekilde ilerlememe yardımcı olabilecek fırsatları görmemi sağlayan tüm süreci durdururum. Geleceği ve geleceğin beraberinde getireceği faydalı deneyimleri keşfetmek beni hep korkutur. Her şeyi kontrol etmek isterim çünkü yenilikleri deneyimlemekten korkarım. Her zaman en kötüsünü beklerim, başıma hep korkunç şeyler geleceğini düşünürüm.

Kendimi açmayı ve hayata güvenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Bu şekilde kendimi sezgilerimin rehberliğine bırakabilirim ve bana uygun olan yönde kendimle uyum içinde kalarak ilerlemek için yaratıcılığımı kullanabilirim.

KARINCALANMA

Karıncalanma hissi genelde bir sinirin ya da kan damarının mekanik şekilde sıkışmasının ardından cildin yüzeyinde kendiliğinden meydana gelir.

Karıncalanmanın vücudumdaki yeri bana hayatımın bir yönüyle ilgili geçici bir sinir veya kızgınlık yaşıyor olabileceğimi gösterir.

Söz konusu durumun farkına varmayı kabul ediyorum ↓♥ ve enerjinin özgürce akmasına izin veriyorum.

KARINCIK FİBRİLASYONU *Bkz: KALP ♥ — KARDİYAK ARİTMİ*

KARINDA ŞİŞKİNLİK

Karındaki şişkinlik eşim, çocuklarım ya da ailem ile ilgili hayal kırıklığı yaşadığımın **farkına varmamı** sağlamalıdır. Bana yalan söylenildiği izlenimine kapılırım. Duygusal düzlemde ya da çevremdeki insanlar için hissettiğim duyguları ifade etme kapasitemde kendimi sınırlı hissederim.

Olaylara bakış açımı değiştirerek ve daha olumlu bir tavır takınarak, hayatımın her alanında (duygusal, zihinsel, materyal vs.) var olan bolluğun **farkına varmayı** kabul ediyorum ↓♥.

KARINDA ŞİŞLİK VE GERGİNLİK *Ayrıca bkz: MİDE (GENEL), MİDE HASTALIKLARI, GAZ*

Mide ve **karın** seviyesinde biriken hava veya sıvı **şişliğe ve gerginliğe** yol açar.

Karında şişlik ve gerginlik duygusal bir hayal kırıklığıyla, duygusal düzlemde yaşadığım bir tatminsizlik **hissiyle** bağlantılıdır. **His** diyorum çünkü bu zihnimin yarattığı bir durumdur, midemin her zaman daha fazlasını istediğine inanan beyinsel izlenimdir; daha fazla ilgi ve şefkat istediğimin işaretidir. Aynı anda pek çok şeyi çok hızlı yapmak zorunda olduğumu hissederim. Hayatın bana sunduğu güzellikleri göremem. Yapmam gereken şey duygusal olarak hangi noktada tıka basa dolduğumu anlamaya çalışmaktır. Bu, her zaman bir iç algı meselesidir. Bu ***şişlik*** hissi bana hamile olduğum izlenimini verir. Bilinçli bir şekilde veya bilinç dışı bir yerden çocuk sahibi olmak mı istiyorum?

Hayatın bana şu anda tam da ihtiyacım olan şeyi verdiğinin farkına varmayı kabul ediyorum ↓♥. Sessiz kalmak ve gelecekten korkmak yerine, ihtiyaçlarımı ifade etmeye cesaret ediyorum. Güler yüzlü bir insan "olmayı", yaşamayı, hayatın güzel taraflarını görmeyi ve açık kalmayı kabul ediyorum ↓♥.

KARMİK HASTALIKLAR

Dünyaya bir gelişim sürdürmek için gelirim. İçsel bir dönüşüme ulaşmak için yaşamam gereken deneyimler vardır. Eğer bu dünyaya fiziksel bir kusur ile gelirsem, bunun sebebi diğer dünyada çözülmemiş kalan "bazı şeylerin" olmasıdır (bu düşünceye inananlar için geçerlidir).

Farkına varmak ve deneyim yaşamayı kabul etmek ↓♥ fiziksel ve duygusal olarak iyileşme sürecindeki ilk adımdır. Bu noktada her şey mümkündür çünkü içsel dönüşüm fiziksel iyileşmenin yolunu açar.

KAROTİD *Bkz: KAN — ATARDAMARLAR*

KARPAL TÜNEL SENDROMU *Bkz: YAZAR KRAMPI*

KAS DİSTROFİSİ *Bkz: KASLAR — KAS DİSTROFİSİ*

KAS KRAMPLARI (GENEL)

Kas kaynaklı **kramplar** bir şeye sıkı sıkı **tutunduğumu** ve bırakmak istemediğimi gösterir. Kas seviyesindeki enerji tıkanıklığı aracılığıyla kendini ifade eden büyük bir **içsel gerginlik** söz konusudur. **Kas** enerjiyi, hayatı, gücü temsil

eder. Gelişmekte olan bedende değişen ve kendini dönüştüren eski düşünceleri serbest bırakmayarak hayatın önüne "engeller koyarım". Önyargılı eski prensiplerim hâlâ benimledir, bu prensipleri gündelik hareketlerime aktarmaya devam ederim. "Baskı altında" olduğumu hissederim ve kendime binlerce soru sorarım. Enerjimin çok büyük bir kısmını alan belli bazı endişelere o kadar odaklanırım ki fiziksel bedenimle bağlantısız hale gelirim. Bu noktada **krampların** vücudun hangi bölgesinde meydana geldiğini göz önünde bulundurmak önemlidir.

Şu andan itibaren kendimi tüm **kalbimle** ♥ akışa bırakmayı, hayatın içinde yol almamı kolaylaştıracak yeni olasılıklara açık kalmayı kabul ediyorum ↓♥. Geçmişi değiştiremem ama olayları yorumlayış şeklimi değiştirebilirim. Anın bana sunduğu güzelliklerin giderek daha çok farkına varıyorum. Meditasyon ve bir enerji dengeleme tekniği gereksiz gerginliklerden kurtulmama ve enerjimi daha uyumlu hale getirmeme yardımcı oluyor.

KASIK *Ayrıca bkz: LENF BEZLERİ, FITIK*

Kasık bir kıvrım oluşturarak karın ile uyluğu birleştiren bölgedir.

Bu bölgenin bir **apseden, ağrıdan** ya da **lenfatik bir tıkanıklıktan** etkilenmesi isteklerimle (genelde cinsel) hareketlerim arasında bir kopukluk olduğunun göstergesidir. Yaşadığım tatminsizliği ifade edemem ve kendi kabuğuma çekilirim. Kendimi demir parmaklıklar arasına hapsedilmiş gibi hisseder, sonunda ***nefreti*** baskın bir duygu olarak yaşama raddesine gelirim. Duygularımla değil düşüncelerimle yaşarım ve kendimi her zaman baskı altında hissederim. Sakinliğe ve dinlenmeye duyduğum derin ihtiyaca direnç gösteririm. Yaratıcı atılımlarıma ifade izni vermeyi reddederim. Böylece özgürlüğümü ve hareketliliğimi kısıtlamış olurum. Hissettiğim ve yaptığım şeylerle uyum içinde miyim? Bu bölgede oluşan **fıtık** bana başkaları için yaşamaktan bıktığımı gösterir. Hayatımı yaşayış şeklim artık beni tatmin etmez ama ben yine de geçmişe tutunmaya devam ederim. Yaratıcılığımı ifade etmekten korkarak, kendimi belli durumların içinde kalmaya zorlarım (duygusal olarak ya da profesyonel anlamda). Dışarıdan bakıldığında hayatım sakin ve kontrol altındaymış gibi gözükür ama içeride durum aynı değildir. **Kasıktaki lenf bezlerinin şişmesi** bana gerçek doğamı reddettiğimi gösterir. Gerçek isteklerimi ve tutkularımı gerçekleştirmemek için "geçerli bahanelere" dönüşen engeller inşa ederim.

Kendimi duygularıma açmayı ve enerjinin akmasına izin vermeyi kabul ediyorum ↓♥. İçimde var olan her şeyle temas halinde kalarak bütünleşebilir, engelleri aşabilir ve gerçek özgürlüğün ne anlama geldiğini anlayabilirim.

KASIK BİTLERİ *Ayrıca bkz: ZÜHREVİ HASTALIKLAR*

Kasık bitleri genelde zührevi ya da tıbbi temas dolayısıyla ortaya çıkar.

Toplumun izin verdiği çerçevelerin dışında kalan cinsel ilişkiler yaşadığım için kendimi suçlu ve kirli hissederim ya da bu cinsel ilişkilerin amacının sadece

kişisel ihtiyaçlarımı karşılamak olduğunu, benim için duygusal bir anlam ifade etmediğini düşünürüm. Yaşadığım cinsel ilişkiden utanç duyarım, bedenimle ve cinselliğimle ilgili derin duygularımla yüzleşmek istemem. İncinmekten korkarım. Diğer insanlara bağımlılık gösteririm: Benim için itaat etmek ayağa kalkmaktan daha kolaydır çünkü reddedilme riski taşımaz. Alanımın, mahremiyetimin ihlal edildiğini hissederim. **Bitlenen** çocuklarda ise durum şöyledir: Anne bazen çok yüksek ve hatta gerçek dışı olan "ebeveynsel kriterleri karşılayamayacak" şekilde çocuğunun dağınıklığına ve kirli oluşuna tahammül edemiyorsa, **bit** çocuğun anneye duyduğu tepkinin göstergesi olabilir. Bir çocuk olarak ebeveynlerimin eleştirilerine ve yorumlarına karşı çok hassas olurum; bu eleştiriler bir anlamda benliğimi parazitlerle doldurur.

Yaşadığım her durumun bir deneyim olduğunu kabul ediyorum ↓♥. İhtiyaçlarımı ve benim için neyin iyi olduğunu anlamayı, kendimle gurur duymayı öğreniyorum.

KASLAR (GENEL)

Kaslar zihin gücüyle kontrol edilir; hayattır, kuvvettir, kemiklerimizin gücüdür. Ne olduğumuzun, neye inandığımızın, hayatta neye dönüşmeyi düşündüğümüzün yansımasıdır. **Kaslar** ilerleyebilmek için harcanması gereken çabayı ve gerçekleştirilmesi gereken çalışmayı temsil eder. Zihinsel enerjiye karşılık gelen **kaslar** hareket etmek ve harekete geçmek için gereklidir. **Kaslar** gelişimi ve canlılığı simgeler. **Kaslarımda** meydana gelen rahatsızlıklar bana bir durumla ilgili kendimi üzerimde bir ***deli gömleği*** varmışçasına çaresiz hissettiğimi gösterir. Fiziksel, zihinsel ya da duygusal gücümün azaldığını hissederim. Bu his performansımın ya da kapasitemin düşmesine neden olur. Bunların yanı sıra, tüm deneyimlerim ve bu deneyimlere bağlı olarak yaşadığım tüm duygular **kaslarımın** içine işler. İçsel durumum (gergin, sinirli ya da sakin) tam olarak **kaslarımın** durumuna karşılık gelir. **Kaslar** yaşadığım aşırı strese güçlü bir şekilde tepki verir. Tüm vücudum **kaslardan** oluştuğundan, vücudum aktardığım düşünce ve tavırların formunu alır. Eğer depresyona, negativizme ya da korkuya kolayca teslim olursam, buna eş değer bir duruş (postür) benimserim. Tam tersine eğer yaşam sevincim yerindeyse, tavır ve düşüncelerim olumluysa, **kaslarım** sağlam ve esnek olur. Kendimi dönüştürmeyi kabul edip ↓♥ geçmişe tutunmak yerine anı yaşarsam, **kaslarım** sağlıkla dolar. **Kaslarım** kemiklerimi sarar; dolayısıyla kemikler de duygusal hayatımın bir parçası olan tüm derin duygularımı temsil eder. Eğer derin duygularımla temas kurmadan materyal ve yüzeysel tarafıma öncelik verirsem, **kaslarım** bu durumdan etkilenir. Bunun üzerine sürekli gergin ve tetikte kalmaya eğilim gösteririm. **Kasılmalar**[15] bundan kaynaklanabilir. Olayları fazlasıyla akla uygun hale getirmek isterim ve buna bağlı olarak "aşırı ısındığımı" hissederim. Bu durumda söz konusu

15 Kasların ani ve istemsiz şekilde büzülmesidir.

aşırılık **kasılmalar** aracılığıyla dışa vurulur. **Bir kasın uzaması (elongasyon)** bana büyük bir gerginlik yaşadığımı ve başkalarını mutlu etmek zorunda olduğumu hissettiğimi gösterir. Bazı şeyleri daha farklı şekilde yapmam ve farklı bir yoldan yürümem gerektiğini bilirim ama diğer insanların tepkilerinden korkarak değişmemek için direnirim. Eğer bazı **kaslarımda yırtılma** ya da **incinme** meydana gelirse bu, baskının hâlâ çok yüksek olduğunu, iç sesim bana farklı bir yöne gitmemi söylerken benim bambaşka bir yöne yönelmekte ısrar ettiğimi gösterir. İnatçı bir tutum sergilerim ve artık bana herhangi bir fayda sağlamayan bir şeye tutunup kalırım. **Kas ağrıları** bana kendim için "çıtayı çok yükselttiğimi" hatırlatır. Bazı olayların beni sarstığını hissederim; acım öyle yoğundur ki hayatımda büyük değişiklikler yapmam gerekir. Dışarıdaki acı içimdeki acıyı ifade eder. Teslim olmak isterim. Pişmanlık ve vicdan azabı içinde yaşamak bana ***motivasyonumu ve cesaretimi kaybettirir***. Hayallerim ***sırra kadem basar.*** Bir **kas hastalığı** söz konusu olduğunda, asıl sebebi belirlemek için vücudumun etkilenen kısımlarını mercek altına almam; vücudun bu kısımlarının hangi zihinsel durum, kalıp ya da davranışlarla bağlantılı olduğunu anlamam gerekir.

Vücudumun duygu **evrenimle** temas halinde kalmasını kabul ediyorum ↓♥. Kendi otoriteme dönüşmeyi kabul ediyorum ↓♥. İç bilgeliğime güvendiğimde ve olayları okumak için kendime gerekli zamanı tanıdığımda, **kaslarım** sağlığına kavuşuyor. Böylece hem yaşadığım duygusal gerginlik hem de **kaslarımdaki** gerginlik ortadan kalkıyor. **Kalbimden** ♥ geldiği gibi yaşıyorum. Yaşam şeklimi değiştiriyorum. Hayata karşı daha açık ve daha esnek olmak **kaslarımda** da yansıma buluyor.

KASLAR — FİBROMATOZ

Fibromatoz kaslarda ve lifli dokularda sertliğe, buna bağlı olarak yoğun bir ağrıya neden olan lifli tümörlerden (fibroma) ya da bir dokudaki liflerin artışından (fibroz) kaynaklanır.

Yumuşak dokular düşünce şeklimle bağlantılıdır. Hissettiğim ağrılar büyük bir stres, gerginlik ve dolayısıyla yoğun bir zihinsel yorgunluk yaşadığıma dair bir uyarı niteliğindedir. **Esneklik gösteremediğimi; sert ve endişeli** düşünce ve tavırlar içinde olduğumu fark etmemi sağlarlar. İçsel çatışmalarım yüzünden, enerjinin kaslarımda özgürce dolaşmasına engel olurum. Bu noktada yaşadığım gerginliklerin **farkına varmam** önemlidir: Bu gerginlikler nereden geliyor? Yaptıklarımla, varoluş ve kendimi ifade ediş şeklimle bağlantılı zihinsel bir yorgunluk mu yaşıyorum? Emek ve zaman harcadığım projeleri ihtilaf yaratabilecekleri korkusuyla sunmaya cesaret edemiyor muyum? Kendimi sürekli savunmak zorunda kalırım ve bu durum beni çok rahatsız eder. Vücudun etkilenen kısmı bana asıl sebebi bulmamda yardımcı olacaktır. Sebebi bulduğumda yön değiştirmek durumunda kalabilirim.

Açık olmayı kabul ettiğimde ↓♥ yaşadığım gerginliğin düğümlerinin çözüldüğünü hissediyorum. Gelişmek için bu hayattayım. Tüm bu ağrılara yaşadığım sertlik neden oluyor. Anın tadını çıkarıyorum ve güvenmeyi öğreniyorum.

KASLAR — KAS DİSTROFİSİ

Kas distrofisi, kasların bazen son derece hızlı bir şekilde zayıfladığı ve dejenere olduğu bir hastalıktır. En sık görülen en ciddi çeşidi **Duchenne miyopatisidir**[16].

Kas distrofisi durumunda **insanları ve olayları o kadar çok kontrol etmek isterim** ki sonunda tüm kontrolü kaybederim. Her şeyi çoktan yitirdiğimi hissederim, vücudum bu stres yüzünden öyle yorgundur ki pes eder ve aşamalı olarak kendine zarar vermeye başlar. Yeteri kadar iyi olmadığımı düşünürüm ya da benden **beklenen noktaya erişemediğime** inanırım. Hayatım "çirkinliklerden" ibarettir, artık beni ilgilendiren herhangi bir tarafı yoktur. Başarılı olamamaktan gerçekten çok korkarım ve çaba göstermeyi bırakırım. Sonuç olarak, hareketi temsil eden **kaslar** hastalanır. Artık kontrol korkumun elindedir. Toplumun bana hükmetmesine izin veririm. Hepimizin birer kukladan ibaret olduğunu hissederim. Mutsuzluk hayatımın bir parçası gelir. İnsanların bana karşı davranışları bu mutsuzluğu daha da pekiştirir! Hayattan zevk almadığım, çok ihtiyaç duyduğum yaşam alanıma sahip çıkmadığım, olanaklarımı kısıtladığım için bir bataklığın giderek beni içine çektiğini hissederim. Daha fazla ilerleyemez hale gelirim ve kimseye güvenemem. Hedeflerime ulaşmak için yaşamsal gücümü yönetmeyi başaramam. Daha az acı çekmek için geçmiş hatıraları deforme ederim. **Kas distrofisi** ciddi bir hastalıktır, çoğu zaman tedavisi olmayan bir hastalık şeklinde tanımlanır ama gerekli çabayı ortaya koyarsam stabilize etmek ve etkisini azaltmak mümkün hale gelir.

Kendimi serbest bırakmayı, **açık kalmayı, burada ve şu anda korkularımla yüzleşmeyi** kabul ediyorum ↓♥. Korkularımla yüzleştiğimde ve bunları tanımladığımda, her şeyi yönetme ihtiyacı duymayacağım. İlerlemeyi, kendimi korkularımın yansıması olan kontrol ihtiyacından kurtarmayı kabul ediyorum ↓♥.

KASLAR — KASILMALAR *Ayrıca bkz: BEYİN — EPİLEPSİ*

Kasılma, kasların ani ve istemsiz şekilde büzülmesidir.

Beni mantıksız davranmaya iten içsel bir ikilem yaşarım. Bir **kasılma** krizi esnasında, vücudum ve duygularım üzerinde hâkimiyet kuramam. Korkuların ötesinde ajitasyon, spazm ve ızdırap söz konusudur. Bedenim tüm bunlara tepki verir. Hangi yönde ilerleyeceğimi bilemez hale gelirim. Artık hiçbir şeyi kont-

16 Duchenne de Boulogne (Guillaume Benjamin): Fransız doktor (1806-1875). Nöroloji biliminin öncülerinden biri olarak, kendi adını taşıyan bir miyopati formu tanımladı, teşhis ve tedavi için lokalize elektrizasyonun etkileri üzerine çalışmalar yaptı.

rol edemediğimi ve bir hiçliğin ortasında kaldığımı hissettiğim için vücudum sarsılmaya başlar.

Hayatımda tüm bu stres ve ajitasyona neyin sebep olduğunu anlamak için gerekli zamanı ayırmayı kabul ediyorum ↓♥. Varoluşumun ikilemlerini incelemek için kendime zaman tanıyorum. Hayatımın tadını çıkarıyorum, önceliklerimi seçiyorum ve kararlarımı bu öncelikleri onurlandıracak şekilde alıyorum. Huzuruma ve yaşam sevincime tekrar kavuşuyorum.

KASLAR — MİYASTENİ

Miyasteni kronik bir nörolojik hastalıktır. **Kasların** çabuk yorulmasıyla, yani kas zaafıyla karakterizedir. Sinir uyarılarının **kaslara** iletiminde bir tıkanıklık söz konusudur.

Nadir rastlanan bir hastalık olsa da sebebi yaşadığım cesaretsizlik ve motivasyon kaybıdır. Bu hastalık hayatıma girdiğinde "yaşamaktan yorgun düşmüş" halde olurum. Hiçbir zaman istediğim şeyleri yapamayacağıma ya da hayallerimi gerçekleştiremeyeceğime inanırım. Kendimi bitkin hissederim. Uzun zamandır baskı altında olduğum için sonunda çareyi pes etmekte bulurum.

Bu cesaretsizliği yaşamama ve kendimi bu kadar yıpratmama sebep olan şeyin **farkına varmayı** kabul ediyorum ↓♥. Sorunun cevabını bulduğumda, durumu çok daha kolay bir şekilde değiştirebilirim. Eğer çatışmamın gerçek sebebini keşfedemezsem, buna rağmen kendime bir motivasyon kaynağı bulmaya çalışabilirim çünkü bu, beni eninde sonunda yaşadığım çatışmanın çözümüne ulaştıracaktır.

KASLAR — MİYOPATİ

Genel bir terim olarak **miyopati** kas liflerindeki bozulmadan kaynaklanan tüm doğuştan hastalıkları kapsar.

Kaslar, metafiziksel bakış açısından, zihnimle ve düşünce şeklimle yakından bağlantılıdır. Sürekli bir şekilde kendimi küçük görürüm. Hayata dair herhangi bir motivasyonum yoktur. Bir durumun ilerlemesine engel olmak isterim, o anda hayatımın parçası olan bir kişiyle veya bir durumla ilgili tüm hareketleri durdurmak isterim. Bu yüzden hareket etmemi ve **yer değiştirmemi** sağlayan **kaslarımın** durumu kötüleşir. Bunun dışında bir hareketimi yasaklamak isteyen ya da beni durmaya zorlayan insanların varlığı da söz konusu olabilir. Bazı şeyleri gerçekleştirmeye kapasitemin ve gücümün yetmediğini düşünmek içimde isyan dalgalarına ve endişeye yol açar. İşimde ***başarısız olma*** korkusu beni kaygılandırır. Hayatıma sağlam temeller inşa etmek için çok çalışmam, hatta daha dayanıklı ve kararlı olmam gerektiğini düşünürüm. Vücudumun etkilenen kısmına ve bu kısmın beni ne yapmaktan alıkoyduğuna bakmak değiştirmem gereken düşüncelerin doğası hakkında bana iyi bir fikir verecektir.

Bu hastalığın **bilinç** alanımı genişletmek; **sevgiyi**, özgürlüğü, bilgeliği daha çok deneyimlememi sağlamak için ortaya çıktığını kabul ediyorum ↓♥. Değerlerimi ve içimdeki gücü temel alarak hayatımı doyasıya yaşamak için kendime izin veriyorum.

KASLAR — MİYOZİT

Miyozit, kas iltihabı anlamına gelir. **Kaslarda** güçsüzlüğe ve sertliğe neden olur.

Kaslar çabayla bağlantılı olduğundan, **miyozit** çok enerji gerektirdiği için yapmak istemediğim ve karşısında kendimi "sıkışmış" hissettiğim fiziksel, zihinsel ya da duygusal çalışmalar için göstermem gereken çabanın stresinden kaynaklanır. Bu çalışmayı gerçekleştirmek zorunda olduğumu hissettiğim ve aslında buna dair bir çaba göstermek istemediğim için motivasyonum çok düşüktür. Sakinliğe, yalnızlığa ve iç gözleme ihtiyaç duyarım ama hayatın hızlı akışında buna bir türlü fırsat bulamam. Bu, beni anlamayan insanların tepkisine neden olur. Bu insanlar beni gizemli ve anlaşılmaz bulurlar. Etrafımda bir fırtına koptuğunu, bu yüzden kendimi tehditlere karşı korumam gerektiğini hissederim.

Kendimle ilgilenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Yardım istiyorum ya da **kaslarımı** dinlendirebilmek ve enerjimi toplayabilmek için çalışmalarımı gerçekleştirirken kendime daha çok zaman tanıyorum. Kendimi etrafımdaki insanların şüphelerinden ve sorgulamalarından koparıyorum; bana uygun olan ve iç huzura kavuşmamı sağlayan yolda ilerliyorum.

KASLAR — TETANOS *Ayrıca bkz: KASLAR — TRİSMUS*

Tetanos bir yaranın ya da böcek ısırığının bir bakteri yüzünden enfeksiyon kapmasına bağlı olarak ortaya çıkan bir enfeksiyon hastalığıdır. **Tetanos** olan kişide önce çene **kasları** son derece acı verici[17] şekilde kasılır. Ardından solunum ve kalp ♥ **kasları** etkilenir.

Bu hastalık refahım için zararlı olan düşüncelerin neden olduğu büyük bir içsel kızgınlığın göstergesidir. Eski fikirlerime tutunurum. Kısmen ***karanlıkta*** yaşarım ve bu benim için katlanılması zor bir hal almaya başlar. Düşüncelerimi ifade etmek yerine yutmayı ve içimde bastırmayı tercih ederim. Çok fazla düşünür, yerimde sayarım. Hayattaki yerimi almak yerine dış otorite ve yapılara sırtımı dayarım. Aynı zamanda hayata direnirim, derin tutkularıma ve dürtülerime göre yaşamayı reddederim. Yaşadığım bir olay yüzünden aileme sıkıntı verdiğimi düşünürüm ya da dışarıdan bir şeyin üzerimde ağır bir yük oluşturduğunu hissederim. Ailenin desteği rolümü sorgulamaya başlarım. Anneme ya da çocuklarıma kafa tutarım. Yaptıklarımın hepimizin iyiliği için olduğuna şüphem yoktur ama diğer insanlar bunu bencillik olarak algılayabilir.

17 Bu duruma spazmodik sertlik adı verilir.

Sevginin beni arındırmasına izin vermeyi kabul ediyorum ↓♥ ve hayatımda uyuma yer açıyorum. Kendimle ilgileniyorum. **Kalbimden** ♥ geldiği şekilde yaşıyorum. Yaşadığım her şeyin benim iyiliğim için olduğunu biliyor ve hayatın içinde kararlılıkla ilerliyorum.

KASLAR — TRİSMUS *Ayrıca bkz: KASLAR — TETANOS*

Trismus çiğneme **kaslarının** kasılmasından kaynaklanan çene kilitlenmesi ile karakterizedir. Çoğu zaman tetanosa yakalandığımın ilk işaretidir.

Bu durum kendimi agresif hissettiğimde ortaya çıkabilir. Duygularımı ifade etmeyi reddetmek bana kontrollü kaldığım izlenimi verebilir. Yargılanma, reddedilme, yanlış anlaşılma korkusuyla kendimi açmayı reddederim. Söylediğim ya da duyduğum bazı sözlerden pişmanlık duyarak dilimi ısırırım. Kendimi kapatarak, **sevgi**ye açılan kapıyı da kapatmış olurum. İçim mutsuzlukla doludur. Kendimle ilgilenmek yerine, diğer insanlarla ilgilenirim. Değerimi artırmak için güçlü görünmek isterim ama derinlerde bir yerde kendimi küçük ve zayıf hissederim.

Güvenmeyi, isteklerimi açıkça ifade etmeyi ve hayatımda **sevgiye** yer açmayı kabul ediyorum ↓♥. İntikam düşüncelerini ortadan kaldırıyor, yerine bağışlayıcılığı koyuyorum.

KAŞINTILAR *Bkz: CİLT — KAŞINTILAR*

KATARAKT *Bkz: GÖZLER — KATARAKT*

KAVAL KEMİĞİ *Bkz: BACAKLAR — ALT KISIM*

KAZA *Ayrıca bkz: YANIKLAR, KESİK*

Tıpkı **yaralanmalar** gibi, **kazalar** da duygularım altüst olduğunda meydana gelir. Genelde **suçluluk duygusu** ya da **korkuyla** eş anlamlıdır. Suçluluk duygumla, düşünce şeklimle ve toplum içindeki işlevimle bağlantılıdır. Aynı zamanda **otoriteye yönelik belli bir tepkinin**, hatta şiddetin değişik pek çok yönünün altını çizer. Bu otorite karşısında kendimi ifade etmekte, ihtiyaçlarımı dillendirmekte, kendi bakış açımı ortaya koymakta zorlandığım zamanlar vardır. Bu da **kendime "şiddet uygulamama" sebep olur**. Bir **kaza** doğrudan ve acilen harekete geçme ihtiyacının göstergesidir. Yön değişimine duyduğum ihtiyaç öyle büyüktür ki izlemekte olduğum yolu değiştirmem gerektiğinin **farkına varmamı** sağlamak için düşüncelerim ekstrem, hatta dramatik bir yöntem seçer. Bu hayatımın bir yönüyle ve muhtemelen duygusal ilişkimle ilgili bir

kırılma anı, dönüşü olmayan bir kopma noktası gibidir. **Bilinçli veya bilinçsiz bir kendini cezalandırma şeklidir. Vücudumun kaza esnasında yara alan kısmının** daha önceden bir hastalık, rahatsızlık, kesik ya da yanık yüzünden zayıf düşmüş olması muhtemeldir. **Kaza** bu zayıflığı gün yüzüne çıkararak benim gözlem yapmamı sağlar. Bir **kaza** aynı zamanda kendimi olduğum gibi görmeyi ve kabul etmeyi ↓♥ başaramadığımın göstergesidir. **Hareketlerimden ve hayatımdan yüzden yüz ben sorumlu olduğum için, bu tarz bir kazayı kendime neden çektiğimi en iyi ben açıklayabilirim.** Kendine çekmek mi? dediniz. Evet, çünkü bütün bunlar en derin düşüncelerimden, çocukluk düşüncelerimin kalıp veya şemalarından kaynaklanır. Eğer bugün, yaptığım şeyin akla uygun olmadığı izlenimine kapılıyor ve savunmasız kaldığımı hissediyorsam, bunun karşılığında birtakım cezaları kendime çekiyor olmam muhtemeldir. Tıpkı çocukken **akla uygun olmayan** bir şey, bir yaramazlık yaptığımda aldığım cezalar gibi! Bu hatıra zihnimde kayıtlıdır. Anlamam gereken şeyse artık bir tavır değişikliğine gitmenin zamanının geldiğidir. İnsanlığın "ahlaki" tarafı suçluluk hissettiğimde beni kendimi cezalandırmaya iter; bu cezayı acılar, yürek yaraları ve **kazalar** takip eder. Bu noktada şunun farkına varmak son derece önemlidir: **Sadece ve sadece** bir insana zarar veren bir şey yaptığımı bildiğimde suçluluk duygusu yaşayabilirim. **Diğer tüm durumların sorumlusu olurum, suçlusu değil.** Bireysel anlamda, hayatımın tek bir otoritesi vardır: O da benden başkası değildir! Bu dünyadaki yerime sahip çıkmam, kendime şiddet uygulamaktan vazgeçmem gerekir. Yukarıda da belirtildiği gibi **kazalar suçluluk duygusuyla,** suçluluk duygusu ise bir duruma yönelik **korkuyla** bağlantılıdır. Akıllı uslu bir insan olamama korkusu genelde sorumluluk açısından değil, suçluluk duygusu açısından algılanır. Bir **kaza** beni durmaya ya da aktivitelerimi yavaşlatmaya zorlar. Bunu bir sorgulama süreci takip eder. Kendime karşı açık ve tarafsız kalarak, bu **kazanın** ardındaki neden veya nedenleri hızlıca keşfedebilirim. Bir durum üzerindeki kontrolümü mü kaybettim? Yön değiştirmemin zamanı mı geldi? İç sesimi veya sezgilerimi dinlenmekte fiziksel ve **radikal** bir işareti kendime çekecek kadar mı zorlanıyorum? Kaderciliğe eğilim gösteririm. Sürekli bir şekilde endişelenirim, gerçeklere göre değil varsayımlara göre yaşarım. **Kazanın** nasıl meydana geldiğini gözlemledim mi? Bu **kazanın** öncesinde ve sonrasında ne durumdaydım? **Kazanın** etrafındaki koşulları gözden geçirmek çok önemlidir; kullandığım kelimeleri analiz etmeli ve bu kelimelerin **kaza** anında yaşadıklarımın altını çizdiğinin **farkına varmalıyım.** Eğer bu **kazadan** kaynaklı bir **yara** söz konusuysa bu, hiç hoşuma gitmeyen bir duruma karşı öfke ve kırgınlık hissettiğimin göstergesidir. Bu durumu daha fazla ağırlaştırmamak ve bir çözüm bulmak için yapmam gereken şey **kazanın** tüm işaret ve sembollerini incelemek ve iç sesime kulak vermektir. **Kazalara yakınlık** gerçekle çatışmalı bir ilişkili kurduğumda, tamamen anda kalmayı ve dünyanın bana sunduklarının **farkına varmayı** başaramadığımda ortaya çıkan bir durumdur. Bana bambaşka bir yerde olmak istediğimi gösterir. Etrafımda olup

bitenlerle bağlantımı koparmamın sebebi içinde bulunduğum gerçekliğin kabul ↓♥ edilemez ya da yaşanması zor olduğunu düşünmem olabilir.

İçsel güven ve güvenlik duygularını yeniden keşfetmek için kendimle **bağlantımı sağlamlaştırmaya** ihtiyaç duyduğumu görmeyi kabul ediyorum ↓♥. Bu başıboş yarışı bir kenara bırakıyorum ve hayatımı gözlemlemek için kendime zaman ayırıyorum. Temel değerlerime göre yaptığım seçimleri mercek altına alıyorum. Kendimi daha özgür ve mutlu hissetmek için gereken açıklığı göstermeyi kabul ediyorum ↓♥.

KEKEMELİK *Ayrıca bkz: AĞIZ, BOĞAZ (GENEL)*

Kekemelik konuşmanın akıcılığındaki bozulma olarak tanımlanır. Konuşmada, bir şeyler söylemede ya da kendimi açıkça ifade etmede kısmi ya da ciddi zorluk çekerim (rastgele birkaç kelimede takılabilir ya da konuşma akışında düzenli bir aksama yaşayabilirim). **Kekemelik** boğazla, yani iletişim ve ifadenin merkeziyle bağlantılıdır.

Kekemelik çocukluğumdan gelen duygusal ya da cinsel bir tıkanıklıktan kaynaklanabilir. Bu illaki uygunsuz bir dokunuşa maruz kaldığım anlamına gelmez ama bilinçli veya değil, bir kişi veya bir olayla bağlantılı olarak cinselliğe dair bir korku geliştirmiş olabilirim. Bu korku kaynağını çocukluğumdan alır; otoriteyi temsil eden ve bu otoriteyi diğer insanların gözü önünde sergileyen anne ya da babaya duyulan korkunun beraberinde getirdiği **derin bir güvensizlik** söz konusudur. Yaşadığım şey bir çeşit **refulmandır** (bilinçten bilinç dışına bastırma); düşüncelerimi ve yoğun duygularımı yeteri kadar kontrol edememe halidir, doğal akışını kaybeden konuşma yeteneğini kontrol etme girişimin başarısız olmasıdır (bu tarz bir bozukluk erken çocukluk döneminde, çocuğun ağlama hakkının engellediği durumlarda ortaya çıkabilir: *"Ağlama!"*). Birileri belli hareketleri yapmamı engellediğinde ya da yasakladığında yaşadığım bir travma da söz konusu olabilir. Bu durumda bu duyguyu **kekemeliğe** dönüştürürüm. Tereddüt ederim, hissettiklerimi açıkça söylemeye cesaret edemem, kendimi bastırırım, reddedilme korkusu ya da endişesiyle kelimelerimi deforme ederim. *Eğer ne hissettiğimi açıkça söylersem, annemle babam bunu kabul eder mi ↓♥? Onların gözünde yeteri kadar iyi miyim? Ebeveynlerimin beklentilerini karşılıyor muyum? Kendim olmama izin veriyorlar mı? Kelimelerim düşüncelerimi aşıyor mu?* Ebeveynlerimin birinin ya da her ikisinin fazlasıyla otoriter ve dominant olması muhtemeldir. Bu durumda ebeveynlerimin ***"ipleri elimde tutmama"*** izin vermemeleri de kuvvetli bir ihtimaldir. Yargılandığımı, kontrol edildiğimi, eleştirildiğimi ve hatta alaya alındığımı hissederim; bütün bunlar kelimelerimin değersiz olduğuna inanmam için yeterlidir. Bir çocuk olarak, kendimi ifade etmekten alıkonulmuş ya da istemediğim bir anda konuşmaya zorlanmış olabilirim. Bir sırrı açığa çıkararak birine ihanet etmekten mi korkuyorum? Söylememem gereken şey ne? Eğer söylemeye cesaret edersem, bana ne şekilde

zararı dokunacak? Kendimi çok korktuğum ve bağıramadığım bir durumun içinde bulduysam, hissettiğim stres ağzımın içinde kristalize olur. Kelimelerim "donar" ve normal bir şekilde ifade edilemez hale gelir. Eğer sükûtun altın olduğu, sözlenmemiş sözler ve sırlarla dolu bir ortamda yetiştiysem bu hâlâ üzerimde ağır bir yük teşkil ediyor olabilir. Bu durum sessizlik kuralını ihlal etmediğimden emin olmak için bana konuşmadan önce iyice düşünmem gerektiğini hissettirir. Bunu takiben çekingenlikten içe kapanıklığa çeşitli davranış bozuklukları sergilerim. Kendimi nefes almanın zor olduğu bir hapishaneye tıkılmış gibi hissederim. Gücümü bulmaya çalışırım ama gücü sadece başkalarında görürüm. Dış dünya benim için düşmandan farksızdır, bu durumda aynı anda hem kendimi özgürce ifade edip hem de hayattaki yerime nasıl sahip çıkabilirim? Çok küçükken konuşma yeteneğiyle ya da hangi dili kullanacağımla ilgili kafa karışıklığı yaşamış olabilirim. Örneğin evde birden fazla dil konuşuluyorsa ve hangisinin baskın geleceği konusunda bir rekabet yaşanıyorsa, kullanılacak kelimelerle ilgili bir güvensizlik geliştiririm ve bu tereddüt her kelimenin ardından bir süre duraklama ihtiyacı ile kendini gösterir. Duygularımı veya ihtiyaçlarını ifade etmekte zorluk çekerim. Diğer insanların ilgisini ve onayını almak için kendimi "yalvarır" pozisyonda bulduğumu hissederim.

İlk adım **kalbimi ♥ düşüncelerime, kelimelerime, hareketlerime**, özellikle de **duygu** ve **isteklerime** açmayı kabul etmektir ↓♥. Kendime zaman ayırmanın ve kendi "varoluş hızıma" saygı duymanın önemini biliyorum. Kendime olduğum halimle saygı duyuyorum; yargılamıyorum, eleştirmiyorum. Fikirlerimi, neşemi, üzüntülerimi ve korkularımı ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥. Hareket etmeye, kendimi ve isteklerimi ortaya koymaya hazırım. Artık kendime güvenmeye, duygularımı hissetmeye, sevdiğim insanlara açılmaya başlayabilirim. Böylece kendimi çok daha güvenli bir şekilde ifade etmemi sağlayacak iç huzura kavuşabilirim. Böylece **kekemelikten**, aşırı aktif bir zihnin sebep olduğu kelime karmaşasından ya da yansımasından korktuğum belli kelimeleri içimde tutmaktan kurtulabilirim. Gerçek doğamla temasımı sürdürüyorum ve **sevginin** içimde akmasına izin veriyorum. İç huzurum beni tekrar buluyor, tüm benliğimi kabul etmek ↓♥ diğer insanların da beni olduğum gibi kabul etmesini ↓♥ sağlıyor.

KELLİK *Bkz: SAÇLAR — KELLİK*

KEMİKLER (GENEL)

Kemikler vücudunun çerçevesidir, sütunudur, hayat ağacıdır. **Kemiğin** içinde benliğimin en derin özü olan ilik bulunur. İlik beni koruma yeteneğine sahip olan bağışıklık hücrelerini doğurur.

Böbreklerin enerjisi (korkularla, güvensizliklerle/özgüvenle bağlantılıdır) **kemikleri** ve iliği besler. Kemikler üzerine tüm benliğimin inşa edildiği ***temel*** çerçeveyi, duygusal bedenimi **destekleyen** yapıyı kapsar. Dolayısıyla **kemikler**

aynı zamanda günlük hayatımda haşır neşir olduğum, belli bir destek ve düzen sağlamak için otoriteler (polisler, öğretmenler, ebeveynler vs.) tarafından uygulanan temel prensip ve kuralların yapısıyla bağlantılıdır. Büyüme sürecindeki bir çocuk olarak kendimi otoritenin karşısında konumlandırırım; şimdiki yaşıma, otoriter bir yapıya sahip olan annemin boyuna ulaştığımda ise anneme tavrım önemli ölçüde değişir.

Korkmaktan vazgeçmeyi kabul ediyorum ↓♥ ve **kendime güvenmeyi** öğreniyorum.

KEMİK HASTALIKLARI

Kemik kanseri de dâhil olmak üzere **kemiklerde** oluşan rahatsızlık ya da hastalıklar direnmekte olduğum ve yüz yüze geldiğimde isyan noktasına kadar sürüklendiğim otoritenin varlığına yönelik başkaldırıyı; mevcut kural ve prensiplerin dikte ettiği belli bir durum karşısındaki çaresizliği yansıtır. Birilerinin yoluma ***taş*** koymak istediği izlenimine kapılırım. Otoritenin karşısında dururum. Bu noktada kendime temel ve samimi inançlarım konusunda derin bir sarsıntı yaşayıp yaşamadığımı sorabilirim. Hayatın ve genel olarak toplumun pek çok yönü beni yoğun bir şekilde ***hayal kırıklığına uğratır***. Hatta belli durumlardan derinden etkilenebilir ve kendimi büyük bir ***perişanlığın*** içinde bulabilirim. Eğer bir rahatsızlık veya hastalık kemiklerimi etkilerse, kişiliğimin hangi yönüyle ilgili **kendimi küçük gördüğümü**, hatta ***yok etmek*** istediğimi bulmaya çalışmalıyım. Bir insan olarak değerimi sorgularım. Kendimi kenara fırlatılmış ***eski bir mendil*** gibi hissederim. Diğer insanlar tarafından ***yok sayıldığımı***, ***kırıldığımı***, ***parçalandığımı*** ve yıkıma uğratıldığımı mı düşünüyorum? Ya kendimi değersiz görürüm ve insanların bana saygı duymasını sağlamakta zorluk çekerim ya da sadece kişiliğimin olumlu tarafını gösteren bir imajın arkasına sığınırım. Sert ve soğuk görünmeyi tercih ederim: Bu bana kontrollü olduğum izlenimini verir ama duygularımla temas kurma fikrinin verdiği korku derinlerde bir yerde beni titretecek boyuttadır. Kendimi zayıf, savunmasız, hatta ***beceriksiz*** hissederim. Kendimi diğer insanlardan aşağıda gördüğüm için dik durmakta sıkıntı çekerim. Bir anlamda, çoktan öldüğümü hissederim. Hiçbir işe yaramadığımı düşünürüm. Yapılarımı bir hiçliğin üzerine inşa ettiğime inanırım. Hayatım boşluğun ve yoksunlukların etrafında döner. Kendime hata yapma izni vermem. Günlük hayatıma ***hoşgörüsüzlük*** damgasını vurur. Bir kuralı ***ihlal ettiğim*** için suçluluk duygusu ve pişmanlık mı hissediyorum? Yapay bir öz saygı elde etmek için üzerime giydiğim sahte imaja tutunmak isterim. Yaşadıklarımda birinin bana ***eşlik etmesini*** çok isterim... İskeletimin hangi kısmının etkilendiğini fark eder ve analiz edersem, varoluşumun hangi yönünün sıkıntıda olduğunu daha iyi görebilirim. Hayatımın hangi alanında, kime boyun eğmek zorunda olduğumu hissediyorum? Toplumun kuralları karşısında isyan ederim ve hüküm süren kurallardan kaçmak isterim. Eğer **bir kemiğim kırılırsa**, kendime hayatımda

neyin "kırık dökük" olduğunu sormam gerekir. Hayatımın bu yönüne o kadar direnirim ki **farkındalık** geliştirmeme yardımcı olması için **kemiğimi** kırmak zorunda kalırım. **Kemiklerimi** etkileyen bir hastalık bana bazen yapılarımın temelden sarsıldığını hissettiğimi gösterir. Vücudum bana **S.O.S** gönderir.

Daha esnek olmayı kabul ediyorum ↓♥ ve kendime gereksiz yere baskı yapmaktan vazgeçiyorum. Bazı şeyleri özümsemek için kendime zaman tanıyorum, almam gereken kararları daha açık bir görebilme sürecinde ihtiyaç duyarsam yardım istiyorum. Her şeyin yerli yerinde olduğuna inancım tam. Her zaman rehberlik aldığımı biliyorum. Tıpkı bir ***mimar*** gibi, ben de hayatımı istediğim ögelerle inşa edebilirim.

KEMİK İLİĞİ *Ayrıca bkz: KAN (GENEL), KAN HASTALIKLARI*

Kemik iliği kemiklerde mevcut olan bir dokudur. Bu doku kanı temsil eden tüm ögelerin (al ve akyuvarlar, trombositler) üretiminden sorumludur.

Kemik iliğini etkileyen bir hastalık bana artık hiçbir şeye tutunamadığımı, hiçbir şeyin istediğim gibi gitmediğini gösterir. Hayatıma herhangi bir anlam katmakta zorlanırım. Kim olduğumla ya da neye dönüştüğümle ilgili hayal kırıklığım öyle büyüktür ki yaşamayı hak etmediğim izlenimine kapılırım. Bir çukurun içine düştüğümü ve ne yaparsam yapayım bu çukurdan çıkmayı başaramadığımı hissederim.

Yardıma ihtiyaç duyduğumu kabul ediyor ↓♥, yardım istemeye cesaret ediyorum. Mutluluğumda eksik kalan ögeler üzerine düşünüyorum. Hayatımın yaratıcısı olduğumun farkına varıyorum. Temel yapılarımı gözden geçirmeye karar veriyorum ve benliğimin belli yönlerine uyum sağlıyorum. Hayata "evet" diyorum, içimdeki yaraları incelemeye "evet" diyorum. **Sevgiyle,** huzurla ve yaşam sevinciyle bağlantı kurmamı sağlayacak hayat derslerini almayı öğreniyorum.

KEMİK KANSERİ *Ayrıca bkz: KANSER (GENEL), KEMİKLER*

Kemik kanseri bana kendimi hiçten de beter hissettiren çok derin bir çatışma yaşadığımı gösterir. Değersiz olduğum izlenimine kapılırım. İçimde tuttuğum duyguların yarattığı yağmur **beni kemiklerime kadar ıslatır. Kemik kanseri** aynı zamanda derin bir değer kaybı yaşadığım anlamına gelir. Hayatımı kendimi ***feda ederek*** yaşarım. Gerçek benliğimden vazgeçerim. Yapılarımın ve prensiplerimin temelden sarsıldığı, sorgulandığı bir durum yaşamış olabilirim. Bu durum sürpriz şekilde karşıma çıkar ve **kemiklerime kadar** işler. Etrafımı saran her şeyin beni kısıtladığını hisseder ve isyan ederim.

Niteliklerimi tanımayı kabul ediyorum ↓♥. Beklenmedik ve "alışılmadık" olayların üstesinden daha kolay gelebilmek için daha açık kalmayı ve daha esnek olmayı kabul ediyorum ↓♥. Yaşadıklarımı ve genelde çok yoğun bir şekilde deneyimlediğim duyguları ifade etmeyi öğrendiğimde iyileşebileceğim, kemiklerim kendini yenileyebilecek.

KEMİK KANSERİ —EWING SARKOMU[18] *Ayrıca bkz: KANSER (GENEL)*

Nadir görünen bir **kemik kanseri** türüdür. Daha çok on on beş yaşları arasındaki çocukları etkiler. Bu **kanser** türü bacak kemiklerini etkilediğinden, hayatın içinde yol almaya dair büyük bir korkunun göstergesidir. Gelecekle "yüzleşmek" için ihtiyacım olan her şeye sahip olamamaktan korkarım. Vücudum, içimdeki güvensizlik duygusunun sebep olduğu acıyı haykırır. Yetişkin dünyasına giriş yapmayı başaramayacağıma inanırım.

Hayata güvenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Hayatın bana toplum içinde yaşamak için ihtiyacım olan tüm fırsatları sağlayacağını biliyorum.

KEMİKLER — AKROMEGALİ

Akromegali yüz ve ekstremitelerdeki **kemiklerin** aşırı derecede büyümesi ile karakterizedir. Dolayısıyla büyüme hormonunun normalden çok daha fazla miktarda salgılanması söz konusudur.

Eğer bu hastalıktan muzdaripsem, kendime şu soruları sorabilirim: Bir hedefe ulaşma ya da bir projeyi gerçekleştirme yolunda bana kendimi çok küçük hissettiren durum ne? Yerimi almaya ve kişiliğime saygı duyulmasını sağlamaya çalışırken hangi aşamada kendimi çok küçük ve çok zayıf hissediyorum? Vücudumun yerimi daha kolay almama yardımcı olmak için bu sorulara verdiği cevap aşırı büyüme şeklinde olur. Bunun için ona teşekkür ederim! İnsanları etkilemek, güçlü olduğumu göstermek isterim. Ebeveynlerimden biri tarafından terk edildiğimi hissederim, bir kez daha incinmekten endişe ederek etrafımdaki insanlarla arama mesafe koyarım. Vücudumun çok fazla yer kapladığı izlenimine kapılsam da, çevremi saran dünyadan uzak kalmak için tüm yolları denerim. Dünyayı soğuk bir yer olarak algılarım ve bir can simidine ihtiyaç duyarım: "Hangi kişi ya da kurum benimle ilgilenip gelecekle ilgili endişelerimi gidermeye yardımcı olabilir?" Sahip olduğum güçten şüphe ederim ve gerçeği ararım. Bu durumu bir maddeye, paraya ya da yemeğe bağımlı hale gelerek telafi etmek isterim.

Kendime koyduğum ya da toplumun bana dayatmak istediği hedefleri gözden geçirmeyi kabul ediyorum ↓♥. Fiziksel gelişimim "büyük" olduğuna göre, şimdi duygusal ve kişisel seviyede de büyümenin tam zamanı. Hayata güveniyorum ve yatırım yapmaya karar veriyorum. Yeni düşünce yapım (**kemik**) öz saygıyı, duygularımı ve farklılıklarımı kapsıyor.

KEMİKLER — DEFORMİTE

18 **Ewing (James):** Amerikalı doktor ve histolog (1866-1943). Tümör histoloji üzerine önemli çalışmalara imza attı ve bir uzun kemik sarkomuna adını bıraktı.

Kemikler kendime uyguladığım ya da katlatmak zorunda olduğumu hissettiğim baskı yüzünden deforme olabilir. Zihinsel olarak sergilediğim sertlik kendini öfke aracılığıyla açığa çıkarır. **Deformite** yüksek ve güçlü bir sesle dillendiremediklerimi ifade eder. Genelde hassasiyetimi "tırmalayan" ailesel bir durum söz konusudur. Uyumu koruyabilmek isterim ama bu çaba benden çok şey götürür. Boyun eğmeye mecbur bırakıldığımı hissederim, bu his vücudumda da yansıma bulur. **Deformitenin** nerede konumlandığını görmek vücudun bu kısmının duygusal karşılığını anlamak açısından yararlı olacaktır.

Yaşamsal prensiplerim konusunda daha esnek olmayı kabul ediyorum ↓♥. Zihin açıklığım hayatın farklı yönlerinin tadını çıkarmama ve **sevginin** farklı şekillerde var olduğunu keşfetmeme yardımcı olacak.

KEMİKLER — DİSLOKASYON

Dislokasyon kelimesi "lokasyon (konum) kaybı" anlamına gelir. Yanlış bir yola girdiğimi ya da herkesin gittiği yönün tersine doğru ilerlediğimi hissederim. **Dislokasyon** derin bir **dengesizlik** duygusuyla bağlantılıdır. Kemik eklem seviyesinde yer değiştirir ve eklem yuvasından tamamen "çıkar." **Dislokasyon** bana, doğru yönden uzaklaştığımı ya da uzaklaştığımı hissettiğimi gösterir. **Kemik** benliğimin özüyle, temel enerjiyle bağlantılı olduğundan **dislokasyon** benliğimin en derin enerjisinde derin bir değişimi işaret eder. Bu dünyada hâlâ bir yerim var mı? Bana kendimi bu kadar karmaşık hissettiren rahatsız edici durumun kaynağı ne? Hayatımda, yapılarımın değişmekte olduğu bir aşamaya ulaşırım. Değerlerim değişir ve ben temellerimi güçlendirmek isterim. "Hedefimden tamamen uzaklaştığımı" hissederim.

Gerekli **farkındalığı** ya da **farkındalıkları** somutlaştırmayı kabul ediyorum ↓♥. Bu kabul mevcut sınırlarımın ötesine geçmemi ve hayatımdaki yenilikleri görmemi sağlayacak. **Dislokasyon** bana acı veriyor çünkü bunu bir daha yaşamamak için değişmem gerektiğinin **farkına varmamı** sağlamak istiyor.

KEMİKLER — KEMİK KIRIKLARI *Ayrıca bkz: SIRT — OMURGA KIRIKLARI*

Kemikler, içinde yaşadığım dünyanın kural ve prensiplerinin yapısını temsil eder. Dolayısıyla kemiklerde meydana gelen bir kırık derin bir içsel çatışma yaşadığımın göstergesidir. Bu çatışma bağlantımı kesmek istediğim otoriteye duyduğum tepkiyle ya da isyanla bağlantılı olabilir. Kendimi sınırlı hissederim ve içinde bulunduğum hapishaneden çıkmak isterim. Değerimi göstermek için sürekli kendimi kanıtlamak zorunda olduğumu hissederim. Kemiklerim hem kendime hem de diğer insanlara gösterdiğim direnç ve sabırsızlığa daha fazla dayanamayıp kırılır. Bu kırık bana bu şekilde devam edemeyeceğimi ve değişimin şart olduğunu gösterir. Kırığın konumu bana çatışmanın doğası hakkında bilgi verir. Eğer kırık bir kaza esnasında meydana geldiyse, bu durumla ilgili nasıl bir suçluluk duygusu yaşadığımı mercek altına almam gerekir. Neden kendime

bir kemiğimi kıracak kadar sert davranıyorum? Kemikler aynı zamanda desteği ve istikrarı da temsil eder; dolayısıyla kemikte meydana gelen bir kırık gereksiz streslerden kaçınmak ve gelişimimin diğer bir aşamasına geçmek için esneklik sergileyerek geçmişten vazgeçmem ve kendimi koparmam gerektiğinin hatırlatıcısıdır. Duygusal ilişkimde ya da iş hayatımda bir kopukluk meydana gelir ve beni kendimi sorgulamaya iter. Belki de hayatıma uygun olmayan bir ideolojiden ya da düşünce şeklinden vazgeçmemi gerektirir. Kendime ya da topluma karşı zorunluluklarım belli bir mükemmellik talep ederek beni sert bir noktaya mı taşıyor? Fiziksel aktivitelere çok odaklı kalarak hayatımın spiritüel yönlerine zarar mı veriyorum? Kafatasındaki kırık bana sürekli "kafa patlattığım" ve bir çıkış noktası bulamadığım bir durum yaşadığımı gösterir. Bu durum karşısında kendimi sıkışmış hissederim ve "kafamı duvarlara vurmak" zorunda kalırım!

İçimdeki özgürlüğe kavuşmak için, beni neyin rahatsız ettiğinin **farkına varıyorum.** Hissettiklerimi ifade etmek için kendimi yeteri kadar sevmeyi kabul ediyorum ↓♥. İçimdeki özgürlüğü bulmak hareket özgürlüğünü de keşfetmemi sağlıyor. Seçimimi hayattan yana kullanıyorum. Kendime ve sınırsız potansiyelime odaklanıyorum.

KEMİKLER — OSTEOMİYELİT

Osteomiyelit, kemikte ve kemik iliğinde meydana gelen enfeksiyondur. Genelde bir eklemin yakınında konumlanan kısmı etkiler, çoğu zaman çocuklarda ve ergenlik çağındaki gençlerde ortaya çıkar. **Osteomiyelit** özellikle tibia, femur ya da humerus gibi uzun **kemiklerde** görülür.

Kemiklerimin içerdiği enerji eklemlerim tarafından açığa vurulur. Enfeksiyon içsel bir güçsüzlük yaratan kızgınlığı işaret eder. Otoriteye karşı öfke ve hayal kırıklığı hissederim. Aynı duygular hayatı destekleyen yapılar ve düzen için de geçerlidir. Bunun yanı sıra, özellikle babam tarafından **desteklenmediğim** izlenimine kapılabilirim. Babamın kayıtsız olduğunu düşünürüm ve bunun karşılığında ben de aynı tavrı benimserim. Sürekli tetikte beklerim. Ne kendime ne de etrafımdakilere güvenirim; bu güvensizlik beraberinde belli bir pasiflik getirir. Bu durumu kontrollü, hatta bazen despot sayılabilecek tavırlarla telafi etmeye çalışırım.

Güvenmeyi ve kendimi serbest bırakmayı öğrenmem gerektiğini kabul ediyorum ↓♥. Evrenin beni desteklediğini kabul ediyorum ↓♥. Bu enfeksiyon sadece şu anda yaşadığım bazı çatışmalara **ışık** tutmak için var. Eğer **osteomiyelit** geçmiş bir hasardan/yaradan kaynaklanıyorsa, bu durumda bu hasarın asıl sebeplerinin henüz tedavi edilmemiş olması muhtemeldir.

KEMİKLER — OSTEOPOROZ

Osteoporoz gözenekleri artan **kemiklerin** proteinli yapılarında kayıp meydana gelmesidir.

Osteoporoz "var olma" isteğindeki azalmayı, "burada" olmak konusundaki derin motivasyon ve ilgi kaybını işaret eder. "Artık eskisi gibi değilim." Cesaretsizlik yaşarım. Kendimi ***yalnız*** hissederim. Otoriteyle ya da beşeri kanunlarla sürekli mücadele etmek zorunda olmaktan yorgun düşerim. **Osteoporoz** genelde kadınlarda, menopoz döneminin ardından ortaya çıkar. **Osteoporozdan** etkilenen kısım kemikler yani temel yapı ve inançlarım olduğu için, kendime hangi inançlara takılıp kaldığımı sorabilirim. Artık çocuk sahibi olamayacağım için bu inançları değiştirmem gerekebilir. Üreme konusunda değilse de kişisel, sosyal ya da profesyonel alanlarda hâlâ "faydalı" ve üretken" olmam mümkündür. "Yaşıma uygun düşmeyeceğine" inanarak gerçekleştirmeye cesaret edemediğim çok fazla şey vardır. Bu noktada yapmam gereken şey faydasız ve "işe yaramaz" olduğumu düşünmekten ve **kendimi küçümsemeye eğilim göstermekten** vazgeçmektedir. Kadın kimliğimi kaybederim, kendimi eskisi kadar çekici bulamam. Genç kalamadığım için, hiç iz bırakmadan bu dünyadan aşamalı olarak silinip gitmek isterim. Kendimi ve diğer insanları durmaksızın eleştirerek hayatı doyasıya yaşamanın önüne engeller inşa ederim. Hissettiğim suçluluk duygusu dinî inançlarımdan kaynaklanabilir. Hayatımın başarısızlıktan ibaret olduğunu, parçalanmaya başladığını hissedebilirim. Bazen benliğimi büyük bir ***keder*** duygusu istila eder. Çok hızlı değişen hayatımı nasıl organize edeceğimi bilemem, bunun üzerine cesaretim kırılır. Ölümümün yaklaştığını hissederim; olumsuz düşüncelerim yaratıcı enerjimi yok eder.

Hayata bakış şeklimi değiştirmeyi, kendime daha anlayışlı olmayı kabul ediyorum ↓♥. Elde ettiğim tüm başarıları tek tek gözden geçiriyorum. Hayatımın yeni bir aşamasına ulaştığımı kabul ediyorum ↓♥. Beni hayatım boyunca kontrol eden yapıları değiştirebilecek güce sahibim. Geleceğe bakıyorum, gerçekten ne yapmak istediğimi analiz ediyorum ve yeni projelere başlıyorum. ***Çekingenliğimin*** üstesinden geliyorum. Hayata güvenmeli ve yeni motivasyon kaynakları bulmalıyım. Bundan böyle hayatımın sahibi benim!

KEPEK *Ayrıca bkz: SAÇ HASTALIKLARI*

Kepek *derinin* sert, kuru tabakasıdır. Görünümü beyaz pul şeklindedir, genelde kafa derisinde bulunur.

Bir ölü deri birikimi söz konusu olduğundan, artık ihtiyaç duymadığım ölü tavır ve kalıpların varlığından söz edilebilir. Kafa derisi zihinle, soyutla bağlantılıdır; bunlar açıklığa ve esnekliğe daha fazla yer açmak için kurtulmam gereken zihinsel düşünce şemalarıdır. Entelektüel açıdan ister çok aktif olayım, ister çok hareketsiz (örneğin eğer insanların benim yerime düşünmesine izin verirsem hareketsiz kalabilirim); her ikisi de **kepek** oluşumuna sebep olabilir çünkü her durumda da mantıklı ve zihinsel işlevlerde bir dengesizlik vardır.

Kendimi saldırı altında hissederim ve bu öfkeyi sağlıklı bir yolla dışa vurmaya ihtiyaç duyarım. Diğer insanlar tarafından kontrol edildiğim izlenimine kapılırım ama aslında peşimi bırakmayan şey nasıl yöneteceğimi bilemediğim duygularımdır. Kendimi gerçeklikten koparırım ve incindiğimi hissettiğim olaylarla başa çıkmama yardımcı olması için senaryolar üretirim. Zor ayrılıkların damgasını vurduğu bazı durumları anlamakta hâlâ güçlük çekerim. Enerjimi aynı anda pek çok farklı yöne dağıtırım. Yaşadığım sosyal, dinî ve ahlaki durumlar karşısında kendimi yeni inançlarıma göre yeniden konumlandırmam gerekir. Büyük kararsızlıklar baş gösterir; bunların karşısında kendimi deneyimlemem ve artık bana uygun olmayan şeylerden kurtulmam önemlidir. Korktuğum şey yeni gerçekliğim karşısında maskesiz kalmaktır.

Kendimi hayattaki yeni işlev şekillerine daha çok açmayı kabul ediyorum ↓♥. Hayatın akışının bana rehberlik etmesine izin vererek, esnekliğimin arttığını hissediyorum. Duygularımla temasa geçiyorum ve gerçek değerimin **farkına varıyorum**. Hayatın ve yaratıcılığımın özgürce akmasına izin vererek, tüm potansiyelimle giderek daha çok bağlantı kuruyorum ve hayatımın sahibine dönüşüyorum.

KERATİT *Bkz: GÖZLER — KERATİT*

KERİON *Bkz: SAÇLAR — SAÇ MANTARI*

KESİK *Ayrıca bkz: KAZA*

Kesik kendini fiziksel bedende açığa çıkaran ve ardında büyük bir suçluluk duygusu barındıran duygusal bir bozukluğun, derin bir zihinsel acının göstergesidir. **Kesik** içsel bir yaranın **farkına varmamı** sağlar ve bana bilinç dışı bir yerden kendime zarar vermek istediğimi gösterir. Üzerinde yürüdüğüm yolu yeniden değerlendirmem gerektiğine dair bir uyarı, bir işaret niteliği taşır. Çok hızlı gitmek, her şeyi çok hızlı yapmak isterim. Bu, derin bir içsel çatışmanın işaretidir. Sınırlarımı gereğinden fazla zorlarım! **Kesiğin** konumlandığı yeri ve **kesik** oluştuğunda yapmakta olduğum aktiviteyi mercek altına almak hayatımın bütünlemem gereken yönünü tanımlamama yardımcı olur. Örneğin eğer **kesik** elimdeyse gündelik durumlarda yaratıcılığımı ifade etmekten suçluluk duyduğumun altını çizebilir ya da istemediğim bir şey yapmakta olduğum için öfkelendiğimin göstergesi olabilir; acele ederim ve kendimi **kesiğe** hazır hale getiririm. **Kesiğin** oluştuğu esnada, kontrol edemediğim bir duygu söz konusudur. Birilerinin benden faydalanmak ya da beni incitmek istediğini düşünüp kendimi savunmasız mı hissediyorum? **Kesiğin** derinliği ve ciddiyeti bu acının nedenine ışık tutar: **Küçük kesikler** genelde fazlasıyla odaklandığım günlük

detayları kapsayan hafif bir suçluluk duygusunun göstergesidir ya da tam tersine kayıtsızlığımın önemli olan bazı detayları görmezden gelmeme sebep olduğunun işaretidir. **Daha derin ve daha büyük bir kesik** ise bu suçluluk duygusunun çok daha önemli bir boyuta ulaştığının belirtisidir: Derin doğamdan ya da dünyanın geri kalanından kopuk olduğum hissine kapılırım; alınması gereken bir kararla ilgili kafa karışıklığı yaşarım; bir kişi veya durum yüzünden acı çekerim. Bunun üzerine savunmasız kaldığımı ve hareket edemez hale geldiğimi hissederim. Sürekli tetikte kalmam gerektiği izlenimine sahip olduğum için stres ve endişe seviyem üst seviyeye ulaşır. Yansıtmak istediğim imajın, toplumun bana zorla kabul ettirmeye ↓♥ çalıştığı ya da benim kendime dayattığım ideallerin içinde sıkışıp kaldığımı hissederim. Özgürlüğümün kısıtladığını fark ederim ve isyan etmek isterim. Gerçek benliğimle, sınırsız potansiyelimle bağlantımı **"keserim."**

Anlamam gereken şeyi kabul ediyorum ↓♥, seçimlerimin arkasında duruyorum ve gerekli değişiklikleri yapıyorum. Hayatımı ve hedeflerimi değerlendirmek için kendime zaman tanıyorum. Hayallerimi gerçekleştirecek güce sahibim: Sadece gerçek doğamı, içimdeki gücü ve her şeyin mümkün olduğunu kabul etmem ↓♥ gerekiyor. Kendimle ve bana gelişimimde yardımcı olan insanlarla temasımı yeniliyorum.

KIRIK *Bkz: KEMİKLER — KEMİK KIRIKLARI*

KIRIKLIK HİSSİ

Kırıklık hissi alışılmadık bir efor sonrasında kaslarda aşırı hassasiyet ve yorgunluk meydana gelmesidir; aynı zamanda bazı viral enfeksiyonların (grip, hepatit vs) başlangıç aşamasını da işaret edebilir. Kas seviyesindeki bir enerji tıkanıklığı ile kendini açığa çıkartır.

Kırıklık duygusal bir ihtiyaç karşılanmadığında hissedilen acıyla bağlantılıdır. Kaslarımda depolanan enerji genelde kendini bir hareket ya da jest aracılığıyla ifade ettiğinden, bilinç dışı bir yerden kas seviyesindeki bu enerjiyi tıkarım. Gösterdiğim içsel tepkiyi (zihinsel acı), fiziksel olarak **kırıklık hissi** ile ifade ederim. Bir kişi veya durum karşısında kendimi güçsüz ve baskı altında hissederim. **Kırıklık** hissi farklı seviyelerde konumlanabilir; örneğin **kemik ağrıları** benliğimin derinlerine, yaşam alanıma kadar nüfuz eden çok derin içsel bir acının göstergesi olabilir.

Davranışımı değiştirmeyi, tepki duymadan doğru yöne doğru hareket etmeyi kabul ediyorum ↓♥. Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ↓♥. Hayatın en temel ihtiyaçlarımı içeriden karşıladığını bilerek anın tadını çıkarıyorum.

KIRIŞIKLIKLAR

Kırışıklıklar ciltte oluşan yarık çizgilerdir. Yüz ifadesini ya da yaşlanmayı yansıtabilirler. Dermis tabakasının elastik liflerinde **kırılma** ve konjonktif dokunun geri kalanında bir hasar söz konusudur.

Kırışıklıklar duygusal bir şokun, bir karışıklığın ya da içsel bir acının ardından ortaya çıkar. Cildimdeki çizgiler bu acıyı ifade eder; kristalleşen acı cildimde iz bırakır. Bunun dışında bir kişiden, durumdan ya da bir nesneden kopmamı gerektiren bir **ayrılık** veya benzer başka bir olay da yaşamış olabilirim. Bu olay beni üzüntü, umutsuzluk, şaşkınlık ve içsel bir mutsuzluk yaşamaya sürükler. Eğer özellikle işimle ilgili kaygılara boğulur, şüphelerle dolar ve kendimi yetersiz hissedersem bu endişeler cildime işler ve **kırışıklık** formunu alır. **Gözler arasındaki dikey kırışıklıklar** aşırıya kaçan bir gerginliğin, agresifliğin ve sabırsızlığın göstergesidir.

Geçmişi ardımda bırakmayı kabul ediyorum ↓♥. Hayatıma ve gelişimimi yavaşlatan sert psikolojik yapılara ışık tutmaya başlıyorum. Hayatımda gerçekleşen her olayın büyümeme yardım etmek için var olduğunu kabul etmeyi ↓♥ öğreniyorum. Önyargısızlığın beni koşulsuz **sevgiye** ulaştıracağını biliyorum. Böylece **kırışıklarımın** var olmak için herhangi bir sebebi kalmıyor. Bilgelik **kalbimin** ♥ her zaman genç kalmasını sağlıyor.

KISIRLIK

Kısırlık üreme konusundaki yetersizlik olarak tanımlanır.

Kısırlık beni güçsüzlük, umutsuzluk ve suçluluk duygusu yaşamaya iter ve bana bu durumun "adaletsiz" olduğunu düşündürür. Çocuk sahibi olmakla ilgili yaşadığım yoğun stres ve kendime uyguladığım baskı sürecin başlamasını engellemeye yetecek kadar güçlüdür. **Kısırlık** çocuk sahibi olma fikrini reddettiğimin, bu fikre bilinç dışı bir yerden direndiğimin ya da çocuğumun engelli olmasından veya ölmesinden korktuğumun göstergesi olabilir. Sadece etrafımdaki insanların beklentilerini karşılamak için çocuk sahibi olmayı düşünüyor ama derinlerde bir yerde bunu istemiyor olabilirim. Bunun dışında bir çocuk sahibi olarak partnerimi elimde tutabileceğime inanıyor olmam da mümkündür. Doğum yapmaktan, (sorumluluklar ve maddi sıkıntılar yüzünden) ebeveyn rolünü gerektiği şekilde yerine getirememekten, çocuğuma benim yaşadığım acıların benzerini yaşatmaktan korkarak kısırlığı tetikleyebilirim; çünkü bu korkular yüzünden çocuk sahibi olma fikri bilinç dışı bir yerden ***hayal dahi edilemez*** bir raddeye gelir. Bu tarz bir deneyim için kendimi yeteri kadar ***olgun*** hissetmem, hatta biraz fazla egoist bile olabilirim. ***Korku*** benliğimi ele geçirir. Eğer **kadınsam**, hamilelik dönemimde annemin beni karnında taşırken yaşadığı, bana sirayet etmiş olabilen anıları yaşamaktan korkarım. Bilinç dışı bir yerden (beni doğuran) annemin imajını ya da aramızdaki ilişkiyi reddedebilirim. Eğer büyük bir içsel boşluk yaşıyorsam, bu boşluğu bir çocukla dahi dolduramayabilirim. **Erkeklerde kısırlık** genelde erkek baba olmayı ve baba rolünü üstlenmeyi çok

büyük bir sorumluluk olarak algıladığında ortaya çıkar. Bilinç dışı bir yerden ebeveynlerimin yaptığına inandığım hataları ***tekrar etmek*** istemeyebilirim. Bilinç dışında bir hesaplaşma söz konusu olabilir; bu hesaplaşma partnerime değil, sürekli bir şekilde hayatımı yönetmeye çalışan aileme yöneliktir. Anlamam gereken şey şudur: Çocuk sahibi olma isteği çok güçlü olabilir ama bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde buna dair bir korku hissetmek de mümkündür; dolayısıyla hamilelik sürecinden önce bu iki duygunun dengesini tartabilirim. Annemden ya da büyükannemden gelen korkuların mirasını da taşıyor olabilirim. Bir kadın ya da erkek olarak, geçmişte belli bir cinsel tıkanıklık geliştirmeme sebep olan deneyimler yaşayıp yaşamadığımı mercek altında almak benim yararıma olacaktır.

Psikoterapik ya da enerji bazlı çalışmalar **kısırlık** vakaları için son derece uygundur. Çocuk sahibi olmayı bir boşluğu doldurması, hayatıma anlam katması ya da sonunda bana kendimi önemli ve faydalı hissettirmesi için istiyorum? Ya da tam tersine, çocuğuma sunacaklarımın yetersiz olduğunu düşünüyor ve bu dünyaya bir çocuk getirmeyi hak etmediğime mi inanıyorum? Hayatıma şöyle bir bakıp, hangi alanda çok verimli ya da "üretken" olabildiğimi sorgulayabilirim. Çıkan sonuca göre, çocuk sahibi olmaya duyduğum ihtiyacı hayatımın başka bir alanında doldurabilirim. Kendime gerçekten çocuk isteyip istemediğimi sormam; eğer cevap evetse, yaratıcılığımın kendini hamilelik aracılığıyla açığa çıkarmasını kabul etmem ↓♥ gerekir. Konu ebeveyn olma deneyimini yaşamakla ilgili de olabilir. Bu noktada çocuk sahibi olma isteğimin doğasını sorgulamam, kararımı verirken iç benliğime güvenmem son derece önemlidir.

Ne olursa olsun, benliğimin özüne yaklaşmama yardımcı olacak zengin deneyimler yaşamak için kendime izni veriyor ve hayatımı doyasıya yaşamayı kabul ediyorum ↓♥. Değerimin farkına varmam gerekiyor. Benim için önemli olan ve yankısı tüm **evrene** yayılan değer ve önceliklere göre yaşıyorum. "Yeteri kadar iyi değilim" düşüncesinden, kendimi diğer insanlardan aşağıda görmekten vazgeçiyorum. Hayat bana kendime daha açık olmamı ve kendimle ilgilenmemi söylüyor. Mutluluğu bir çocuğun gelişine yüklemek yerine, hayatımın genelinde yakalamam gerekiyor. Mutluluğumun başkalarına bağlı olduğunu düşünmekten kaçınıyorum çünkü bu taşıması çok ağır bir sorumluluk. Kendimi serbest bırakıyorum ve doğru zaman geldiğinde her şeyin doğal şekilde gelişeceğine inanıyorum. Bunun için hayattan yardım istiyorum. Bu sırada hayatımın pek çok alanında yaratıcılığımı ve verimimi istediğim gibi geliştiriyorum. Hayatımı muhteşem kilimler yapan bir ***dokumacının*** özeniyle yaratıyorum.

KISKANÇLIK

Kıskançlığın sözlükteki tanımı "benim elde etmek ya da sahip olmak istediğim bir şeyi başka birinin elde etmesine bağlı olarak yaşanan gıpta ile karışık küçümseme" şeklindedir.

Kıskançlık hayatımdaki bazı şeyleri yaratma kapasitemden şüphe duymama ya da sahip olduklarımı (özellikle eşimi) kaybetmekten korkmama sebep

olan içsel bir güvensizlikten, öz saygı ve özgüven eksikliğinden kaynaklanır. Agresifleşip hayal kırıklığı yaşayacak raddeye gelirim. Diğer insanlara duyduğum güven sıfırın altındadır; zihinsel tartışmalarım kötü yönetilmiş haldedir, inançlarım ise yersizdir. Diğer insanların bana yönelik **kıskançlığından** kaynaklanan eleştiri ve dedikodulara çok hassas olurum. Korkularım beni bir kişi ya da durum üzerinde kontrol sahibi olma isteğine sürükler. Aslında farkına varmam gereken şey hayatımın kontrolünü endişelerin ele geçirdiğidir.

Hayata güvenmeyi kabul ediyorum ↓♥, eski inançlarımdan kurtuluyorum. İçimdeki yaraları iyileştirmek için uygun yöntemlere başvuruyorum. İçimdeki güçle daha iyi temas kurmamı sağlayacak bireysel ya da grup psikoterapilerinden veya enerji bazlı bir yaklaşımdan yardım alıyorum. **Kıskançlık** hem beni kısıtlıyor hem de diğer insanların hayatlarını zehirliyor. Bunun farkına vararak kendimi daha özgür ve güvenli hissediyorum; kendimle ve etrafımdakilerle uyum içinde yaşayabilmek için bu özgürlüğü ve güveni diğer insanlara da aktarıyorum.

KIZAMIK *Bkz: ÇOCUK HASTALIKLARI*

KIZAMIKÇIK *Bkz: ÇOCUK HASTALIKLARI*

KIZARIKLIK *Bkz: CİLT HASTALIKLARI*

KIZIL *Bkz: ÇOCUK HASTALIKLARI*

KİFOZ *Bkz: OMURGA EĞRİLİĞİ, SIRT HASTALIKLARI*

KILLIAN POLİPLERİ *Bkz: BURUN — KİLLİAN POLİPLERİ*

KİLO FAZLALIĞI *Ayrıca bkz: ŞİŞMANLIK*

Vücudumun iç benliğim ile dış ortam arasına depoladığı **fazla yağlar** bilinç dışı bir yerden kendimi yalnızlaştırmak istediğimi; dış dünyayla iletişim kurmaktan ya da içimde yalnızlığa mahkûm ettiğim bir duyguyu görmekten kaçmaya çalıştığımı gösterir. **Obezite** aracılığıyla, derin düşüncelerimde durmaksızın yer bulan **bir koruma yolu** ararım. Dış dünyayla aramda bir uçurum vardır. Yakın olduğum insanları sevmeyi ve onlara yaklaşmayı çok isterim ama aynı zamanda bunu yaşamaktan çok korkarım! Savunmasız ve çıplak kalmak konusundaki

güvensizliklerimi bu şekilde kamufule ederim; böylece özellikle cinselliğimle ilgili yorumların, eleştirilerin ya da rahatsız edici durumların beni incitmesinden kaçınmış olurum. Eğer cinsellikle ilgili bir travma yaşandıysa (korkutulmuş ya da fiziksel bir zorlamaya maruz kalmış olabilirim), bu durum **kadınlarda kiloların** uyluk ve kalçalarda birikmesine neden olabilir. Bu **kilolar** sayesinde kendimi genital organlara olası bir saldırıdan "korumak" isterim. Eğer **erkeksem,** genital organlarımın daha az görünür olması için **kilolarımı** göbek bölgesinde toplamaya eğilim gösteririm. Burada cinsellikle bağlantısız, kendimi **saldırı** altında hissettiğim bir başka durum da söz konusu olabilir. **Fazla kilolarımı** her şeye sahip olma isteğinin bir göstergesi olarak da yorumlayabilirim. Yok saymayı reddettiğim duygu ve hislerin (bencillik gibi) içimde var olmaya devam etmesine izin veririm. Geçmişe tutunurum. **Kilo fazlalığı** bir dengesizliğin, isyanın, artık görmek ya da hatırlamak istemediğim hareket veya olaylara yönelik tepkinin işareti de olabilir. Dünyevi beslenme aynı zamanda duygusal beslenmeyi temsil eder. Dolayısıyla **içsel bir boşluğu** doldurmak, ***yüzüstü bırakıldığım*** izlenimini hafifletmek ya da yaşadığım yalnızlığı telafi etmek için aşırı şekilde yemeğe başlarım. Bilinç dışı bir yerden, bağımlılığın damgasını vurduğu bir ilişkinin içinde kalırım. Bir durumla ilgili hissettiğim utanç ve **agresifliği** gizlemek isterim. Bazen daha fazla acı çekmemek için ***kaçmayı*** ya da yok olmayı tercih ederim. ***"Önceden kestirilemeyen etkenlerden"*** ve bana ***dayatılan*** her şeyden nefret ederim. Bununla birlikte beni rahat bırakmalarını sağlamak amacıyla diğer insanları korkutmak için ***kendimi dayatma ihtiyacı*** hissederim. Varlığımı ortaya koymak isterim. Duygusal ve materyal seviyede büyük bir güvensizlik yaşar, herhangi bir "kıtlık" ya da "yoksunluk" halinden kaçınmak için bilinç dışı bir yerden depolama gereksinimi duyarım. "Ne olur ne olmaz" diye düşünerek "her şeye sahip olmak" isterim. Bu eksiklik hissi muhtemelen çocukluğumla, beslenme ve hayatta kalma konusundaki doğrudan bağlantım olan annemle (emzirme) ilişkilidir. **Eğer bir bebeğin kilosu fazlaysa,** anne bebeği fazlaca besliyor demektir. Bunun üzerine bebek hiçbir zaman tatmin olmayacakmış gibi kalıcı bir talep refleksi geliştirebilir. Anne bilinç dışı bir yerden bebeğiyle iç içe olmak ister ancak bu, bebeğin ilerleyen zamanlarda kendini annesinden koparmakta zorluk yaşamasına sebep olur. **Obezite** genelde geride doldurulması ve ***katlanılması*** zor bir boşluk bırakan duygusal bir şokun ya da büyük bir kaybın ardından ortaya çıkar. ***Sarsıldığımı*** hissederim. **Çok büyük bir terk edilmişlik duygusu yaşar, içsel bir boşluğun içine düşerim.** Sevdiğim birinin gidişi ya da ölümü yüzünden kendimi suçlu hissederim. Bu ***terk edilmişlik hali*** bir insanla bağlantılı olabileceği gibi, fiziksel olmayan bir durumu örneğin kişisel nedenler yüzünden ***bırakmak*** zorunda olduğum işimi de kapsayabilir. ***Geri çekilmek*** zorunda kalırım ve bu zorunluluk **kalbimi** ♥ kırar. Benim için çok önemli olan bir projeyi (örneğin çocuk sahibi olmak) yarıda ***bırakmak*** zorunda kalırım ve bu zorunluluk bana kendimi ***korkak*** hissettirir. Aynı zamanda bir kişi ya da bir durum üzerin-

deki kontrolümü kaybettiğim izlenimine kapılırım. ***Konuyla*** bağlantım kopar. Bazı durumlarda "hiç ağırlığım olmadığını" hissederim. Hayatıma bir hedef koymak ve "iyi bir şeyler" başarmak isterim. Sözlerimle ya da hareketlerimle yerime sahip çıkmakta zorlanırım ve bunu fiziksel bedenimle daha fazla yer kaplayarak telafi ederim. **Kendimi fiziksel görüntümle ilgili küçük görürüm:** Küçücük bir "kusur" ya da alınan birkaç kilo gözümde çok büyük bir olay haline gelir; fiziksel niteliklerimi ve çekiciliğimi görebilmemin önünde teşkil eder. Tüm dikkatimi "tatsızlıklara" odakladığım için, vücudum tepkisini daha çok **kilo** alarak verir; olumsuz düşünceler aracılığıyla kendime sert ve yıkıcı davrandığımı göstermek ister. Egzersiz ve diyet yapmak **kilo** vermeye yetmez çünkü asıl yapmam gereken şey **kilo fazlalığının** gerçek kaynağının **farkına varmaktır.** İster çocuk olayım ister yetişkin, kendimi reddettiğimin **bilincinde olmam** gerekir. Hayatımın farklı alanlarında ya da başarmak istediğim işlerde **kendimi sınırlı hissedebilirim.** Bu his vücudumun genişlemesine ve daha çok **kilo** almasına neden olur. **Eğer düşünceleri, duyguları ya da eşyaları biriktiren bir insansam,** vücudum da aynı şeyi yapmak ister ve yağ biriktirir. Kendime **kilolu olmanın** bana nasıl bir fayda sağladığını sormam gerekir. **Kilolarım** beni korkutucu bulduğum aktiviteleri yapmaktan kurtarıyor mu? Uzak durmak istediğim kişiler kimler? Hayatımın belli alanlarında daha az kontrol ya da güç sahibi olduğum izlenimine mi kapılıyorum? Bu güç kaybı daha az sorumluluk almak ve kendime daha az yatırım yapmak anlamına geldiği için beni çok da rahatsız etmiyor mu? Göz önünde bulundurulması gereken bir diğer önemli nokta ise şudur: İdeal **kiloma** ulaştığımda beni nasıl bir tehlike bekliyor? Örneğin **kilo** verdiğinde erkeklerin gözünde daha çekici hale gelen bir kadın aldığı tekliflere sürekli bir şekilde hayır cevabını vermek zorunda kalabilir; özgürlüğünü ve alanını kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya olduğunu hissedebilir; kendini korumayı öğrenmek zorunda kalabilir ki bu bazı durumlarda son derece zor olabilir. Çekici olmak aynı zamanda "güzel bir vücudu" çağrıştırabilir ancak "zekâyla" ilişkilendirilmeyebilir, dolayısıyla beraberinde zeki bulunmama korkusunu getirebilir. Kısacası beynim **kilo** kaybı ve güzel bir ***siluete*** sahip olmakla bağlantılı bir tehlike tespit ettiyse, vücudum yağ depolarını boşaltmaya yeltendiği anda, bir uyarı işareti bu ihtiyacı etkisiz duruma getirmek için devreye girer. Enerjimin ciddi şekilde düştüğünü hissederim, çünkü vücudumun tüm çabaları **kilomu** sabit tutmaya, gerekirse artırmaya yöneliktir. Vücudum, tıpkı benim hayatımdaki bazı durumlarda yaptığım gibi, **direnir.** **Kilo** genelde güç kavramıyla bağlantılıdır. **Kilolu** bir insana çoğu zaman "iri kıyım" ya da "büyük beden" yakıştırması yapılır. Hayatta kalmak ya da başarı göstermek için iri ve büyük olmam gerektiğini mi hissediyorum? İlişkilerimde kendimi kabul ettirmek ↓♥ ve "yırtıcı hayvanların" benden uzaklaşmasını sağlamak için fiziksel açıdan heybetli olmam mı gerekiyor? Kilo, insanların beni görmesi ve kolayca fark etmesi için başvurduğum bir yol mu? Aksi taktirde fark edilmediğimi mi hissediyorum? Taraflardan birinin olumsuzluk yaşadığı

bir durumda "denge ağırlığı" görevi mi görüyorum? Yoksa bir durum içinde herhangi bir ağırlığım olmadığını mı düşünüyorum? Eğer **kilolarımın** sebebi "**yavaş metabolizmaysa**" güvensizliğim beni aşırı temkinli hale getirir, bu da beni harekete geçmekten alıkoyar.

Duygularımı ifade etmeyi, değerimin ve tüm olasılıklarımın farkına varmayı kabul ediyorum ↓♥. Hayatımda var olduğunu düşündüğüm tüm boşlukların **sevgiyle** ve olumlu duygularla doldurulacağını biliyorum. Kendimi ve diğer insanları etrafımı saran **sevgiyle** kabul ettiğimde ↓♥, bu acıdan ve korunma ihtiyacından kurtuluyorum.

KİN

Bir kişiye ya da duruma **kin** beslemek derin bir kırgınlık duygusuyla bağlantılıdır ve beraberinde intikam alma isteği getirir. Kendimi engellenen, incinen ve kurban durumuna düşen taraf olarak algılayıp olumsuz duygular biriktirmeye başlarım. Hayatımın daha iyi olması gerektiğini düşünürüm; bunun için toplumun üst kademelerine ulaşmam gerekir ama "birileri beni bunu yapmaktan alıkoyar". Kendi hayatımdan başkalarını sorumlu tutarım. Neden enerjimi bir başkasına kin besleyerek heba ediyorum?

Yaşanan olayları **kalbimle** ♥ kabul etmek ↓♥ ve geçmişe kafa yormaktan vazgeçip yönümü geleceğe çevirmek benim yararıma olacak: Aksi taktirde **kalbim** ♥ sertleşecek, bedenim bir hastalık ya da rahatsızlık aracılığıyla bu duruma tepki gösterecek.

KİNETOZİS *Bkz: TAŞIT TUTMASI*

KİST *Ayrıca bkz: YUMURTALIK HASTALIKLARI, TÜMÖR(LER)*

Kist bir organda ya da dokuda konumlanan patolojik bir boşluktur. **Kistin** içi sıvı ya da yarı sıvı bir maddeyle doludur, etrafı ise kendine ait ayrı bir duvar ile çevrilidir.

Kist gerçekleştiremediğim bir proje ya da istekle ilgili pişmanlık yaşadığımda ortaya çıkar. Tamamlamayı başaramadığım bu projeyle ilgili biriktiğim her türlü bilgi bedenimde ve ruhumda hapis kalarak zamanla "yaşam enerjisini tıkayan bir topa" dönüşür. Bazı geçmiş deneyimlere takılı kalırım. Bir acı beni gittiğim her yerde takip eder. Affetmeyi reddederim. Bir **kist** aynı zamanda belli bir dönem boyunca bilinçsiz bir şekilde biriken tavırların ve "zihinsel kalıpların" katılaşmasına karşılık gelir. Bu kalıplar beni sınırlı bir çerçevenin içinde tutup bazı kişi ya da durumlarla yüzleşmekten kaçınmamı sağlayarak koruyucu bir bariyer görevi görebilir. Kendimi farklı fikirlere açmakta zorluk çektiğim için, bunun aynı zamanda ileri gitmemi engelleyen ya da yavaşlatan bir etkisi de vardır. Egom derin bir yara alır ve kinim **kiste** dönüşmek üzere katılaşır. Acının,

nefretin ve hatta birinden intikam alma isteğinin içime işlemesine sebep olan şey güçsüzlük duygumdur. Tam potansiyelimi göstermenin peşinde koşarım ama bunun için geç kaldığımı hissederim. Uzun zaman boyunca kurban rolü oynamış olabilirim ama artık hayatımı istediğim gibi yaratmanın sadece benim elimde olduğunun **farkına varmam** gerekir. Yaratıcı gücümü bulmaya çalışırım. Kendi içime çekilmeye eğilim gösteririm, içimdeki her şeyi taşma noktasına gelip bir **kiste** dönüşünceye kadar bastırırım. Yüzleşmek yerine, çatışmanın içinde kalırım. Yaşamsal bir korku yaşadığımda ya da ölüm tehlikesiyle karşı karşıya kaldığımda, bu **kist kansere dönüşür.**

Enerjinin içimde özgürce akmasına izin vermeyi kabul ediyorum ↓♥; projelerimi devam ettirebilmek konusunda kendime güveniyorum ve hayatımdaki her şeyin daha iyiye gitmesi için gerekli olan çözümleri görmeye açık kalıyorum. Kendimi seviyorum ve affediyorum. Yönümü geleceğe çeviriyorum ve huzura kavuşuyorum. Gerçekleri söylemeye cesaret ediyorum. **Kistleşen** tüm duygularımı serbest bırakıyorum. Bugüne kadar olumsuz düşüncelerle olumsuz olayları kendime çektim ama artık hayatım güzel düşüncelerle, güzel sözlerle dolu. Bu sayede sonunda hayal ettiğim hayatı yaratabileceğim. Hayatımın yaratıcısı benim, yolumda güvenle ilerliyorum.

KİSTİK FİBROZ *Bkz: MUKOVİSİDOZ*

KLAMİDYA ENFEKSİYONU *Bkz: ZÜHREVİ HASTALIKLAR*

KLEPTOMANİ *Ayrıca bkz: BAĞIMLILIK, NEVROZ*

Eğer karşı koyamadığım bir dürtüyle ihtiyacım olmadığı halde bir şeyler çalmaya kalkışıyorsam, yaşadığım şey kleptomanidir.

Suçluluk duygusuyla birleşmiş içsel bir boşluğun sebep olduğu bir gerginlik yaşarım. Bu durumda benim için amaç aracı meşru kılar; yasak olan bir şeyi kendime uygun hale getirebilmek için mücadeleye girişmem gerekiyormuş gibi hissederim. Bu sonrasında pişmanlık getirse de, o an için bana rahatlama hissi verir. Hatta bilinç dışı bir yerden "suçüstü yakalanmak" bile isteyebilirim çünkü bu benim için ilgi çekmenin bir yoludur. Yasak bir harekette bulunmak otoriteye duyduğum tepkiyi ortaya koymanın ve "meydan okumanın" bir yolu da olabilir. Küçükken kabul ↓♥ etmediğim bu otorite annem, babam ya da eğitimimle ilgilenen bir diğer kişi olabilir. Düşüncelerim öyle dağınık haldedir ki bu dağınıklık kendini hareketlerim üzerinde kontrol kaybı ile açığa çıkarır. Karizmamı sözler aracılığıyla olumlu ve umut verici mesajlar iletmek için kullanmak yerine, bana ait olmayan şeyleri sahiplenmek için kullanırım.

İçimdeki boşluğu ve otoriteye duyduğum tepkiyi tanımlayabilmek; bu duruma **sevgi** katabilmek için terapiye başlamayı kabul ediyorum ↓♥. Bu sayede

ben daha büyük bir iç huzura kavuşuyorum, "çevremdekiler ise bu konuyla ilgili kendilerini daha iyi hissediyorlar."

KLODİKASYON (TOPALLAMA) *Ayrıca bkz: HAREKET SİSTEMİ*

Klodikasyon yürüyüşteki düzensizlikle karakterizedir. **Klodikasyon** kaslarla ilgili bir sorundan, nörolojik etkenlerden, ayak, diz ya da kalçadaki sertlikten kaynaklanabilir; aynı zamanda felçle de bağlantılı olabilir.

Hayatımdaki hiçbir şeyin istediğim gibi gitmediği çok açıktır, bu durum özellikle cinselliğim için geçerlidir. Bir şeylerin ***aksadığını*** hissederim. Harekete geçmemi ya da karar vermemi gerektiren belli bir durumla "başım beladadır". Yol almak isterim ama korkularım beni uyum için ilerlemekten alıkoyar. Eğer **ayaklarımı içe basarak yürüyorsam** bu, istemediğim bir yönde ilerlemekte olduğumu gösterir.

Korkularımı tanımlamayı kabul ediyorum ↓♥. Böylece hayatıma daha çok uyum katıyorum, bu uyum yürüyüşümdeki düzensizliği iyileştirmeme yardımcı oluyor.

KLOSTROFOBİ *Ayrıca bkz: İÇ DARALMASI*

Klostrofobi Latincede kapanma ve sürgü anlamını taşıyan *claustra* kelimesinden gelir. Bu kelimeden türeyen *claustralis-claustrale* ise "kapatan" anlamına gelir. Dolayısıyla **klostrofobi** "kontrol" sahibi olmadığım bir durumun içinde ya da kapalı bir alanda (asansör, uçak, mağara, tünel) sıkışmaya veya boğulmaya duyulan mantık dışı korkudur. Bu yüzden eğer **klostrofobim** varsa, "kapalı" yerlerde tek başıma ya da diğer insanlarla kalmaktan endişe ederim.

Bu korku rahim ağzı "tünelinden" geçmek zorunda olduğum doğum anından kaynaklanabilir. O anda annemin yaşadığı korkuyu yoğun bir şekilde hissetmiş olabilirim. Annemin karnında kapalı ve güvenli bir şekilde yaşarken, kasılmalar yüzünden dışarı çıkmaya zorlandığımda başıma geleceklerle ilgili bilinmezlik korkusu hissederek bu korkuyu geliştirmiş de olabilirim. Dolayısıyla kapalı bir alanda kalmak bana, hafızamda kayıtlı duran bu büyük korkuyu hatırlatabilir. Tamamen çaresiz olduğum bir durumun içine **hapsedildiğimi, kapatıldığımı** hissederim. Peki bu durumda ne yapmak gerekir? Her şeyden önce bu korkunun hayatımın ilk dönemlerindeki zihinsel bir takıntıdan, sabit bir düşünceden kaynaklanıp kaynaklanmadığını doğrulamam gerekir. Bu fobi çoğu zaman çocuklukta ortaya çıkan "cinsel bir korkudan" kaynaklanır. Bu, her zaman çocukluğumda istenmeyen dokunuşlara ya da cinsel istismara maruz kaldığım anlamına gelmez; cinsel içerikli bir durumun içinde sıkışarak ya da sıkışmaktan endişe ederek yaşadığım korku duygusal hafızamda kayıtlı kalmış olabilir. Bugün suçluluk duygumu besleyen cinsel dürtülerimi sürekli bir şekilde bastırmamın sebebi budur.

Harekete geçmeyi ve bana en uygun olan araçtan yardım alarak suçluluk duygumdan kurtulmayı kabul ediyorum ↓♥. Genelde psikoterapi duygusal hafızayı temizlemek ve daha fazla iç özgürlüğe kavuşmak için faydalı bir yöntemdir. Kendime şu soruyu sorabilirim: Sıkıştığımı, boğulduğumu hissettiğimde aslında duygularımı mı bastırıyor ve kendimi bu bastırılmış duyguların mahkumu gibi hissediyor olabilir miyim? Yaratıcılığımı ifade etmeye çalışıyor ama bu ihtiyacı engelliyor muyum? Nefes almaya, alana duyduğum ihtiyaç var olmaya, kendimi ifade etmeye, bana ait olan yere sahip çıkmaya duyduğum ihtiyaca karşılık geliyor olabilir mi? Eğer ihtiyaçlarıma kulak vermeyi başarırsam, eğer hem kendime hem de diğer insanlara saygı duyarak bana ait olan yere sahip çıkarsam kaçmaya ihtiyacım kalmaz ve kendimi çok daha iyi hissederim. Bir zamanlar terk ettiğim yere geri dönüyorum. Kendimi olduğum gibi ifade ediyorum. Yaşam alanıma yeniden kavuşuyorum. Yaşadığım tüm duyguları yargılamadan kucaklıyorum. Yaratıcı tarafımı ifade ediyorum: Bu, **kalbimden** ♥ geldiği gibi yaşamama ve benliğimin özüyle temas kurmama olanak tanıyor.

KOAGÜLASYON (YETERSİZ) *Bkz: KAN PIHTILAŞMASI*

KOKAİN TÜKETİMİ *Bkz: UYUŞTURUCU*

KOKLAMA *Bkz: BURUN*

KOKLAMA DUYUSU *Bkz: BURUN*

KOKSİKS *Bkz: SIRT HASTALIKLARI — SIRTIN ALT KISMI*

KOL (GENEL)

Üst ekstremitenin omuzla dirsek arasını kapsayan kısmına **kol** denir. **Kol** bölgesinde humerus isminde tek bir kemik bulunur.

Kollar hayatı kucaklama ve alma verme yeteneğimi temsil eder; **yeni hayat deneyimlerini karşılama ve harekete geçme kapasitemi** simgeler. **Kollarımı** dokunmak, sarılmak, yaratıcılığımı, hareket ve **sevgi** potansiyelimi ifade etmek için kullanırım. İnsanlarla temasa geçebilir, yakınlaşabilir ve onları hayatıma buyur edebilirim. Aynı zamanda onları sevdiğimi neşe ve uyum içinde gösterebilirim. **Kollarım** sayesinde harekete geçerim, işimi yaparım ya da yükümlülüklerimi yerine getiririm. Dolayısıyla **kollarım** iletişim kurar, tavırlarımı ve içimdeki hisleri ifade eder. **Kollar** konum itibarıyla **kalple** ♥ yakından bağlantılıdır. Bu

yüzden **kollarımı** açtığımda insanlar **kalbimden** ♥ yayılan **sevgiyi** ve enerjiyi hisseder. Yirmi bir küçük enerji merkezinin (çakra) ikisi avuç içlerinde yer alır. Bu iki enerji merkezi doğrudan **kalple** ♥ bağlantılıdır. Dolayısıyla **kollarım** da **kalbimin** ♥ uzantısı olarak sevgiyi fiziksel ve enerjisel olarak ifade etmeme olanak sağlar. **Kollarım** aynı zamanda kendimi dış saldırılardan korumama ve savunmama imkân tanır. Eğer içgüdüsel olarak **kollarımı** kavuşturursam bu, kendimi koruduğumu ve uygun bulmadığım belli duygulara kapattığımı gösterir.

Kalbimi ♥ ve **kollarımı** açarak, hayata açık kalmayı kabul ediyorum ↓♥. Olumlu bir şekilde alabiliyor, aynı şekilde verebiliyorum.

KOL HASTALIKLARI

Kol hastalıkları yaptığım aktivitelerde, işimde ya da gündelik hareketlerimde **sevgiyi** ortaya koymakta yaşadığım zorlukla bağlantılıdır. Beni kendim için ya da başkaları için bir şeyler yapmaktan **alıkoyan** bir enerji tıkanıklığı, bir öz kısıtlama söz konusudur. Bir **kol hastalığı** geçmişte ebeveynlerimin koyduğu yasaklar ve yönelttiği yargılamalar yüzünden çektiğim acıyı canlandıran bir olaydan kaynaklanabilir. Belli bir kontrol sahibi olabilmek adına, birini veya bir şeyi **kollarımın** arasına hapsetmek ya da "**kollarımın** arasına alıp tüm gücümle sıkmak" isteyebilirim. Ya da tam tersine sevdiğim insanların **kollarının** arasından kayıp gitmesine izin vermek zorunda kalmış, artık onları bir araya getiremeyeceğimi ve koruyamayacağımı hissetmiş olabilirim (yavrularını kanatlarının altında tutan bir kuş gibi). "Sağ **kolum**" olarak tabir ettiğim biriyle bir çatışma yaşayabilirim. Kendimi bir kişiden "okkalı bir tokat yediğimi" hissettiğim bir durumun içinde bulabilirim. Bunun üzerinde **kas sertliğiyle, ağrıyla** ve yanma hissiyle (**iltihap**) karşı karşıya kalabilirim. **Kollarım** daha az hareketsiz ve daha gergin hale gelir; eklemlerim (omuz, dirsek) ağrımaya başlar. **Kollarım** yeni durumları ve hayatımdaki yeni deneyimleri kucaklama kapasitesine sahiptir. Dolayısıyla karşıma çıkan yeni bir duruma tepki halinde olabilir; iş yerinde motivasyonumu kaybedebilir; kendimi tam olarak ifade edemediğim ya da bir projeyi uygulamakta zorluk çektiğim için öfke, cesaretsizlik ve hayal kırıklığı yaşayabilirim. "Başarısızlık" olarak algıladığım bir durum kendini **kollarda ağrı** ya da **kırık** olarak açığa çıkarabilir. Hissettiğim güçsüzlük beraberinde "her şeyden vazgeçme" isteğini getirir. Bir spor aktivitesinde ya da profesyonel bir faaliyette eskisi gibi performans gösteremediğimde **kol** kemiklerimde sıkıntı meydana gelir. Artık sevdiğim insanları **kollarıma** alamam; benim için zararlı olan bir durumun gereğinden fazla büyüdüğünü görmeyi reddederim. Hayatımdaki bazı olayların beni oradan oraya savurduğunu ve "bu **rutini kırmam**" gerektiğini hissederim. Eğer hayatımda neyi değiştirmem gerektiğini görmeyi reddedersem, bunu anlamak için **kolumu çatlatacak** ya da **kıracak** raddeye gelebilirim. **Kol ağrısı** üzerime çok fazla sorumluluk aldığım anlamına gelir. Burada üstlenmek istemediğim ya da üstlenmeyi reddettiğim bir durum da söz

konusu olabilir. İşi rahatsız edici bir kişiyi veya olayı fiziksel ya da duygusal olarak geri püskürtecek noktaya bile vardırabilirim. Kendimi daha güvenli ve kontrollü hissetmeme yardımcı olması için bir alan yaratırım. Diğer insanlarla **kalbimden** ♥ geldiği şekilde iletişim kurmak istemem, bir şeyleri başarmak söz konusu olduğunda kapasitelerimden şüphe duyarım. Hayatın içinde yol almak gözüme zor gelmeye başlar. Annesiyle babasına sevilme ve dokunulma ihtiyacını göstermek isteyen bir bebeğin yaptığı gibi **kollarımı** öne doğru uzatmak yerine, etrafımı saran dünyayı reddederim. Kendimi daha iyi korumak için **kollarımı** kavuşturur ve içime kapanırım. İnsanların bana yaklaşmasını kabul etmek ↓♥ ile reddetmek arasında bir ikilem yaşarım ve seçimimi reddetmekten yana kullanırım. Burada değerlerime uygun düşmediği için olumsuz olarak algıladığım bir kişiden söz edilebileceği gibi; hak etmediğimi düşünerek geri çevirdiğim olumlu bir kavramdan (örneğin bolluk) da bahsedilebilir. **Ağrı** acı çektiğimi göstermenin bilinç dışı bir yoludur. Ne pahasına olursa olsun "tutmak" istediğim bir durumu ya da kişiyi serbest bırakmak zorunda kaldıysam, **kolumda** ağrı hissedebilirim. Otoriteyle yaşanan bir sıkıntı kendini **sağ kolda** açığa çıkarabilir, **sol kol** ise sevgimi ve nezaketimi ifade etmek konusunda yaşadığım çatışmadan etkilenir. Erkeklerin gücün simgesi olan **kol** kaslarını geliştirmeye doğal bir eğilimi vardır. Bu eğilim erkeklerin **kalp** ♥ enerjisini ve kibar taraflarını ifade etmekte zorluk çektiklerinin, buna direnç gösterdiklerinin altını çizer. Tam tersine ince ve zayıf **kollar** duygularımı ifade etmekten çekindiğimin, enerji akışına direndiğimin göstergesidir. **Kollar**, daha çok, içsel ifadeye karşılık gelir. **Ön kollarım** dışa dönük ifadeyle, "yapma" eylemiyle bağlantılıdır. Bir isteğin gerçekleşmesine giden yolun başlangıcıdır. "**Kollarımı** sıvarım" ve harekete geçerim! **Ön kollarımın** iç tarafındaki yumuşak kısım hassaslığımı gösterir; isteklerimi evrende fiziksel olarak ifade etmeden ya da projelerimi nasıl uygulayacağıma karar vermeden önce tereddüt yaşayabilirim. Alışkanlıklarımı ya da bazı şeyleri yapış şeklimi değiştirmek zorunda kalabilirim; benimsediğim sert tavırlar yüzünden bu değişikliği yapmakta zorlanırım, bunun üzerine **ön kollarım** sertleşir. Hayata dâhil olacak mıyım; harekete geçecek miyim? Kendime ve diğer insanlara ne kadar açıklık sergiliyorum? Bazen olayları ya da etrafımdaki insanları "kucaklamakta" zorluk çektiğimi mi hissediyorum? İnsanlarla yakınlaşmaktan ne kadar korkuyorum? Bir durum beni öyle rahatsız eder ki patlama noktasına gelirim! Eğer sonuçlarından korkarak kendimi ifade etmekten alıkoyarsam, **ön kolumu kırma riskiyle karşı karşıya kalırım. Kolun yağlı kısmı kalp** ♥ bölgesinin karşısında yer alır. Eğer aşırı bir yağ söz konusuysa bu, **kalpte** ♥ taşma noktasına gelen bir duygunun, **sevgiyi** ifade etme konusunda bir korkunun varlığına işaret eder. Bu bölge ince ve kemikliyse, kendime şu soruyu sormalıyım: Diğer insanlardan gelen **sevgiyi** kabul ↓♥ edebiliyor muyum yoksa kendimi yalnızlaştırmaya mı eğilim gösteriyorum? Her iki durum da **sevgiyi** alma veya verme şeklimde gözden geçirilmesi gereken bir nokta olduğunu gösterir. Elimden kaçırmamak için etrafımdaki

insanlara fazla mı sıkı tutunuyorum? İnsanların beni sevmesi için gereğinden fazla çaba gösteririm. Diğer insanları korumak mı istiyorum yoksa kendimi tehlikede mi hissediyorum? **Koldaki cilt tahrişi** yaptığım ya da yapmadığım bir şeyle, kendimi ifade ediş şeklimle veya başkalarının müdahalesi yüzünden başıma gelebileceklerle ilgili hayal kırıklığı ya da öfke yaşadığımı gösterir. **Kolda oluşan bereler** ise kendime çok sert davrandığımın altını çizer ya da insanların bana sert davrandığı şeklindeki izlenimimi teyit eder.

Yaptığım her işe daha fazla **sevgi** katmayı, kendime yatırım yapmayı, güven içinde insanlara açmayı, insanları **sevgi** ve şefkatle kucaklamayı kabul ediyorum ↓♥. Kucaklama eyleminin tedavi edici etkisi olduğunu biliyorum. İletişim, nezaket ve açıklık konusundaki niteliklerime saygı duyuyorum. Dikkatimi ilginç olan aktivitelere odaklıyorum. Olayların iyi tarafını görmeyi alışkanlık haline getiriyorum. Bunun muhteşem bir duygu olduğunu ve bana kendimi düşündüğümden de iyi hissettirdiğini keşfediyorum. Fikirlerimi değiştiriyorum çünkü bunu yapmaya ihtiyacım var. "**Kollarımı** sıvıyorum" ve yola koyuluyorum. Artık bana fayda sağlamayan her şeyden kurtuluyorum ve en güzel şeylerin beni bulmasına izin veriyorum. "**Kollarımı** açıp" hayatı kucaklamayı kabul ediyorum ↓♥.

KOLELİTİAZİS *Bkz: SAFRA KESESİ TAŞLARI*

KOLERA *Bkz: BAĞIRSAKLAR — İSHAL*

KOLESTEROL *Bkz: KAN — KOLESTEROL*

KOLİK *Bkz: BAĞIRSAKLAR — KOLİK*

KOLİK NEFRİTİK (RENAL KOLİK)

Kolik nefritik durumunda lumbar bölgede hissedilen şiddetli ağrı idrar yolundaki tıkanıklık yüzünden mesaneye ve uyluğa yayılır. Genelde bir taşın ya da yabancı bir ögenin idrar yolları aracılığıyla böbreklerden mesaneye doğru yer değiştirmesiyle bağlantılıdır.

Kolik nefritik genelde gördüğüm, öğrendiğim ya da duyduğum bir şey yüzünden altüst olduğumu hissettiğimde ortaya çıkar. Bu durum beni öyle ***sarsar*** ki tüm değerlerimin birdenbire ***çökmesine*** neden olur. Bir şeyler içimde sıkışıp kalır ve canımı acıtır. Her şeyi sorgularım, bu sorgulamaların merkezinde genelde eşim vardır. Çift olarak yaşadığımız hayat beni tatmin ediyor mu? Yaşam alanımı kaybettiğimi, aldatıldığımı ya da ihanete uğradığımı his-

sederim. Bir şeylerin beni ve iyi niyetimi ***suistimal ettiği*** izlenimine kapılır, bundan çok rahatsız olurum. Kendimi şaşkın ve sıkıntılı bir halde bulurum. Duygusal ilişkilerimde neyin tıkandığını anlamaya çalışmak bu noktada benim yararıma olacaktır. En çok neden rahatsız oluyorum, en çok neye tahammül edemiyorum? Hangi noktada yanılgı yaşıyorum?

Hayatıma tarafsız bir gözle bakmayı kabul ediyorum ↓♥. Değer ve önceliklerimi yeniden tanımlıyorum, bunları ortaya koymaya cesaret ediyorum. Böylece bana ait olan yeri buluyor ve ilk sıraya kendimi koyuyorum!

KOLİT *Bkz: BAĞIRSAKLAR — KOLİT*

KOLON KANSERİ *Ayrıca bkz: BAĞIRSAK HASTALIKLARI, BAĞIRSAKLAR — KABIZLIK*

Kolon besinlerin sindirildiği kalın bağırsağın bir parçasıdır. Vücudumun gereksiz ya da kirli bulduğu her şeyi saf dışı bırakır.

Kolon artık benim için faydalı olmayan şeyleri arkamda bırakmamı ve yeni bir sayfa açmamı sağlar. Özellikle materyal konularla ya da parayla ilgili korkular **kolonu** etkiler. Aşırı et, rafine tahıl ve şeker tüketimi dolayısıyla Kuzey Amerika'da en sık rastlanan kanser türlerinden biri **kolon kanseridir.** Bu besinlerin sindirilmesi ve özümsenmesi zordur. **Kolon kanserinin** başka sebepleri de vardır: Her gün yaşadığım fiziksel, zihinsel ve duygusal durumlara (mükemmel olma isteği, endişe, kaygı vs.) ek olarak sürekli bir şekilde maddi tatminlerin, keyiflerin ve isteklerin peşinde koşmak besin ya da sindirim bozukluklarının ana nedenleri arasında yer alır. İçimdeki neşeden eser yoktur, hayatım bu haliyle beni tatmin etmekten çok uzaktır. Benliğimin bir tarafında kendimi kirli hissederim. Kendimi yemeğe veririm ve duygularımı bastırırım: Böylesi daha kolaydır, bu şekilde ihtiyaçlarım çok daha hızlı karşılanır. Bir ayrılık ya da boşanma bu kanserin gelişimini tetikleyebilir çünkü her iki durum da "sindiremediğim" büyük bir duygusal şoka neden olur. Kendime kolayca erişebileceğim bir ödül çeşidi seçerim. Belli bir tatmin ararım ve bu tatmini yağlı, ağır yiyeceklerde bulurum. Kolon kanseri kabızlıkla benzer sebeplerden kaynaklanabilir ama burada çok daha önemli ve derin bir duygusal faktör söz konusudur: O da muhtemelen "serbest bırakma" ihtiyacıdır. Kendime bana bu kızgınlığı yaşatan, henüz sindiremediğim ya da itiraf edemediğim durumun ne olduğunu sormalıyım. Kirli, korkunç, ***iğrenç*** olduğunu düşündüğüm ve çok sinir olduğum bu durumu gerçeğime asimile etmek istemem. Yeni bir sayfa açamam. Bu durumun içinde yapışıp kaldığımı hissederim. **Yükselen kolonun** etkilendiği durumlarda, konu genelde ebeveynlerimi ya da üstlerimi kapsar. **Transvers (enine) kolon** kız kardeşlerle, erkek kardeşlerle ya da kuzenlerle ilgilidir. İşte, aynı sorumluluk seviyesinde olduğum iş arkadaşlarımla bağlantılıdır. **İnen kolon** çocuklarımla ya da iş yerinde altımda çalışan kişilerle ilişkilidir. **Kabızlık**

durumunda yüzeye daha yakın enerji ya da duygular söz konusudur; **kolon kanserinde** ise enerji ve duygular çok daha derinlerde konumlanır. Bağırsaklarım normal ya da düzenli işlev gösterirken **kolon kanserine** yakalanmamın sebebi de budur. Bağırsaklarım beni sağlıklı tutmak için elinden gelen her şeyi yapar, dolayısıyla benim de bağırsaklarıma saygı duymam ve onları olabildiği kadar uzun süre korumam gerekir.

Hayatın keyiflerine **daha açık olmayı** kabul ediyorum ↓♥ ve hayatımın parçası olan duygularımı **ifade ediyorum**! Daha dengeli bir şekilde yaşamak için kendime zaman ayırmamı sağlayan **farklı fiziksel ve içsel rahatlama yöntemlerini uygulamaya başlıyorum**.

KOMA *Ayrıca bkz: KAZA, BEYİN — SENKOP, BAYGINLIK*

Bir kazanın ardından ortaya çıkabilen **koma** tam ya da kısmi bilinç durumu değişimlerini kapsar.

Genelde **komaya** girmeden hemen önce, kendimi "hayatımın son saatini yaşıyormuşum" gibi hissederim ve ölümün bana doğru yaklaştığını görürüm. Ölümü bilinçli bir şekilde karşıladığım esnada, bu son anın yönünü değiştirmek için **koma** devreye girer. Bunun üzerine **"bilinç"** prizini çeker. Genelde **komadan** uyandığımda, hafızam yoğun travmatik anları silmiş olur. Tehlikede olduğum için birileri beni güvenli bir yere yerleştirmiş gibidir. Bir kazaya neden olan şey bir kişiden ya da durumdan kaçma isteği ile bağlantılı suçluluk duygusudur. Eğer bu suçluluk duygusuyla başa çıkmakta zorluk çekersem, **komayı** bir sığınak olarak görürüm. Dağıldığımı hissettiğim için bir durumu çözmek konusunda güçsüzlük yaşarım, bu his beraberinde ***kızgınlık*** getirir. Hayatımda yapmam gereken çok büyük değişimler vardır ama ben bunları gerçekleştiremeyecek kadar yetersiz olduğuma inanırım. Bunun üzerine dinlenmek için mağarama çekilirim çünkü burada beni kimsenin rahatsız edemeyeceğini ve bana ne yapmam gerektiğini söyleyemeyeceğini bilirim. Burada kimseye hesap vermek zorunda kalmam ve özgürlük duygumu yeniden kazanırım. **Koma** Yunancada "derin uyku" anlamına gelen "*kôma*" kelimesinden gelir. Bu derin uyku hali bir kişiden ya da durumdan **kaçma** isteği ile bağlantılıdır. İçimdeki **acı**, umutsuzluk, yalnızlık ya da hayal kırıklığı öyle büyüktür ki çareyi kabuğuma çekilmekte bulurum. Hayatın zorlukları karşısında duyarsızlaşmak isterim ve kendimi bu derin uykuyla korurum. **Koma** etrafımda olup bitenlere duyarsız kalmama olanak tanır. Hayatım daha keyifli hale gelene kadar, bu tam **bilinçsizlik** halinin içinde kalmayı tercih ederim. Almam gereken bir karar vardır: yaşamak ya da gitmek. Kandaki ve özellikle beyindeki glikozun (kan şekeri) aşırı yükselmesi sonucu yaşanan **diyabetik koma** için de aynı karar geçerlidir. Üzüntüm öyle büyüktür ki beni içimde yaşadığım dünyadan kaçma isteğine sürükler. ***Öfkem*** de en az üzüntüm kadar büyüktür. **Koma** hali haftalar, aylar, hatta yıllar boyu sürebilir ama yine de yakın olduğum insanların bana **sevgi** ve şefkat göstermeleri, gitme

ya da kalma kararının bana ait olduğunu söylemeleri çok önemlidir. Sevdiğim insanların beni irademe dışında **komada** "tutmaktan" kaçınması için gerekli tarafsızlığı hissetmeleri gerekir. **Komadayken** hareket etmem ya da kendimi ifade etmem mümkün değilse de beynim insanların konuşmalarını duyacak, varlıklarını veya bıraktıkları izlenimleri hissedecek kadar aktif durumda olabilir. Ölüm korkusunun beni **bilinçsiz** tutması olasıdır. Dolayısıyla eğer isteğim bu yöndeyse, bu dünyadan güven içinde ayrılabileceğimin bana söylenmesi gerekir. Eğer **komadaki** insanın enerjilerini görebilirsem, **komanın** derinliğine bağlı olarak, enerji bağlantılarındaki belirgin kopmayı da fark edebilirim. Bu yüzden kişinin BURAYA VE ŞU ANA dönebilmesi adına durumu düzenlemek için enerji uygulamalarına başvurmak yerinde olacaktır.

Kendime ihtiyacım olan tüm yardımı alacağımı söyleyerek güvence vermem çok önemli. Projelerimi gerçekleştirmek için gereken tüm kapasiteye ve niteliğe sahip olduğumu kabul ediyorum ↓♥. Hayatımdaki gerekli değişimlerin su gibi akacağını, hem benim hem de etrafımdaki insanların iyiliğine hizmet edeceğini biliyorum.

KOMEDONLAR *Bkz: CİLT — SİYAH NOKTALAR*

KOMPÜLSİYON

Kompülsiyon bir davranış bozukluğudur. Kişi bazı hareketleri yapma isteğine karşı koyamaz. Kompülsiyon cinsellik, yeme, içme, alışveriş yapma, aşırı temizlik gibi alanlarda ortaya çıkabilir.

Kompülsiyon kişiliğimin olumsuz olarak algıladığım bir yönüyle bağlantılıdır. Beni çok rahatsız eden söz konusu yönü görmeyi reddederim ve benliğimin derinlerine gömerim. Ancak görmeyi ve kabul etmeyi ↓♥ reddettiğim sürece, hayat karşıma kişiliğimin bu yönüyle yüzleşmek zorunda kalacağım birden fazla durum çıkartır.

Kompülsiyon yaşadığımda beni rahatsız eden şeyi tanımlıyorum, **kaçmak** yerine bununla yüzleşmeyi kabul ediyorum ↓♥. Kendimi güçlerimle, zayıflıklarımla, niteliklerimle ve kusurlarımla **kabul ediyorum ↓♥. Hayatımın en ağır yargıcı yine benim**; bunun **farkına varıyorum**, kendimi affediyorum **ve sevmeyi öğreniyorum**. Kendimi olduğum gibi kabul etmek ↓♥ uyum içinde gelişim göstermemi sağlayacak, böylece artık kendimi **kompülsiyonlar** aracılığıyla rahatlamaya çalışmama gerek kalmayacak.

KONAK *Bkz: CİLT — EGZAMA*

KONJENİTAL *Bkz: DOĞUŞTAN GELEN SAKATLIKLAR, KALITSAL HASTALIKLAR*

KONJONKTİF DOKU HASSASİYETİ

Doku aynı forma sahip olan ya da aynı görevi gören hücre grubudur. **Konjonktif dokunun** görevi vücudun diğer dokularını desteklemektir; bu desteği kas, sinir ve epitel[19] dokularının beslenmesini sağlayarak ve bu dokular arasında yer alan boşlukları doldurarak verir.

Kendime şu soruyu sormalıyım: "Kendimi duygusal, fiziksel ve spiritüel açıdan beslemek için neye ihtiyaç duyuyorum?" Yeteri kadar desteklendiğimi hissediyor muyum yoksa her şeyi kendim yapmak zorunda olduğum izlenimine mi kapılıyorum; örneğin evde ya da işte "boşlukları doldurmak" bana mı düşüyor? Değerimi küçük gördüğüm için, kendimi faydalı ve önemli hale getirmem gerekir. Çoğu zaman özgürlüğümün kısıtlandığını hissederim ve kendi rahatsızlıklarımın sorumluluğunu başkalarının üzerine yıkmaya eğilim gösteririm. Kinci bir tavır sergilerim ve karşımdakileri çok kolay affedemem.

Varoluş hallerimle, ihtiyaçlarımla iletişim kurmayı kabul ediyorum ↓♥: Bu benim kendimi keşfetmeme, hayatımın dizginlerini elime almama yardımcı olacak; ihtiyaç duyduğum ve hakkım olan yardımı görmeme olanak sağlayacak.

KONJUNKTİVİT *Bkz: GÖZLER — KONJUNKTİVİT*

KORİZA *Bkz: NEZLE*

KORKU *Ayrıca bkz: BÖBREKLER (BÖBREK SORUNLARI)*

Korku, gerçek ya da hayalî bir tehlikeyle ilgili hissettiğim kaygı veya endişedir. **Korktuğum** zaman, gerilirim ve **kalp** ♥ atışlarım hızlanır.

Endişeli hissettiğimde, **kendimden** emin olamadığımda, cesaretim kırıldığında ya da çok duygusallaştığımda **korku** içime yerleşir. Korkumun konusu başarısızlık, terk edilmek, reddedilmek ya da incinmek olabilir. Bu **korku** gözümde öyle gerçek hale gelir ki tüm vücudum, özellikle de **böbreklerim** bu korkuya tepki verir. **Korku** endişelendiğim her şeyin gerçek olma ihtimalini artırır. **Bir hastalığa yakalanmaktan korkmak bu hastalığın ortaya çıkmasında belirleyici bir faktör olabilir.** Bu noktada hayatımı insanların ya da durumların değil, **korkularımın** kontrol ettiğinin farkına varmak önemlidir. Altı temel **korku** bulunur:

19 Vücudun dış yüzeyini örten dokudur.

Ölme **korkusu,**
Bir hastalığa yakalanma **korkusu,**
Fakir kalma **korkusu,**
Sevdiğim birinin **sevgisini** kaybetme **korkusu,**
Yaşlanma **korkusu,**
Eleştiriye maruz kalma **korkusu.**[20]

Korkmak bana gücümden vazgeçtiğimi gösterir. Başıma bir şey geldiğinde, hayatımın dizginlerini elimde tutamam. **Korkularım** mantığımı kontrol etme raddesine geldiğinde, **panik atak** geçirebilirim. Nötr kalmayı başaramam ve yaşadığım şeyle bağlantımı koparırım. Sürekli bir içsel dengesizlik ve savunmasızlık halinde yaşarım. Kendi ihtiyaçlarıma odaklanmak yerine, başkalarının benden beklentilerine yoğunlaşırım. Artık herhangi bir referans noktam yoktur, bazen delirmek üzere olduğumu hissederim.

Şu andan itibaren **korkunun** yerine güven duygusunu koymayı kabul ediyorum ↓♥. Hayatım üzerinde eksiksiz bir güce sahibim. Hepimizin iyiliği için, yapmam gereken hareketlerde ya da sarf ettiğim sözlerde hayatın beni korumasını ve bana rehberlik etmesini diliyorum. Aynı şey aile üyelerim ve sevdiğim insanlar için de geçerli.

KORONER *Bkz: KALP ♥ — KORONER TROMBOZ*

KORONER TROMBOZ *Bkz: KALP ♥ — KORONER TROMBOZ*

KÖPRÜCÜK KEMİĞİ (AĞRISI/KIRIĞI) *Ayrıca bkz: OMUZLAR, KEMİKLER — KEMİK KIRIKLARI*

Köprücük kemiği omuz ile sternum arasında, göğüs kafesinin üzerinde yer alan "S" şeklindeki uzun kemiktir.

Köprücük kemiği doğrudan omuzla bağlantılı olduğundan, bu bölgedeki bir ağrı beni itaat/zorunluluk duygusuna sürükleyen sorumluluklara yönelik öfkemin altını çizer. Bazen iyi fikirlerimi ifade etmeye çalışırım ama bunları gerçeğe dönüştüremem. **Köprücük kemiğindeki kırık** çoğu zaman omzumun üzerine düştüğümde meydana gelir ve bana sorumluluklarım karşısında güçlü bir baskı yaşadığımı gösterir. Bu durumun yarattığı duygu bana sorumluluklarımın altında "ezileceğimi" düşündürür ve beni isyana yöneltir. Kaçıp gitmek isterim. Ne konuşabilirim ne de hareket edebilirim. İnsanların bana zorla dayattığı kararlara boyun eğdiğimi hissederim. Otorite figürünü sorgularım.

---

20 **Korku** bana hayatımın hangi yönüne daha fazla sevgi katmam gerektiğini gösterir. **Korku** daha fazla sevgiye, bilgeliğe ve özgürlüğe kavuşmak için çözmem ya da bütünleştirmem gereken duygusal çatışmanın farkına varmamı sağlayacak yola ışık tutar.

Çıkmaz bir sokakta, bir duvarın kenarında sıkışıp kaldığım hissine kapılırım. Tüm gücümle direndiğim ya da reddettiğim hayat içimde akmaktan vazgeçer.

Olaylara tarafsız bir bakış açısıyla bakmayı **kabul ediyorum** ↓♥. Hayatın bana taşıyabileceğimden daha fazla sorumluluk veremeyeceğini anlamaya başlıyorum. Güveniyorum, hayata daha sıkı tutunmamı sağlayacak çözüm ya da bakış açılarını bulmaya çalışıyorum.

KÖR BAĞIRSAK *Bkz: APANDİSİT*

KÖR OLMAK *Bkz: GÖZ HASTALIKLARI*

KÖRLÜK *Bkz: GÖZLER — KÖRLÜK*

KÖTÜ HUYLU TÜMÖR *Bkz: KANSER (GENEL)*

KÖTÜ YÜREKLİLİK *Ayrıca bkz: BEN HAKLIYIM...*

Kötü yüreklilik bir kişiyi hareketlerle ya da sözlerle incitme amaçlı nefreti ifade eden hastalıklı istektir.

Kendime "mükemmel" ve "haklı" olduğumu kanıtlamak isterim. Bu tavır hırçınlığımı ve hayal kırıklığımı diğer insanlara yöneltmeme sebep olan geçmişin büyük yaralarından kaynaklanabilir. Çektiğim acıdan hayatı ya da insanları sorumlu tutarım ve intikam almak isterim; bunun bana belli bir tatmin vereceğine inanırım. Bu, daha fazla iç huzura kavuşmak için agresifliğimi dışa vurmanın bir yoludur. Değişime ve hareket özgürlüğüne ihtiyaç duyarım ama aynı zamanda bütün bunlardan korkar ve kendimi kapatırım. Buna bağlı olarak, büyük bir içsel ikilemin içine düşerim. Kendimde böyle bir davranışı tanımlayabildiğimde, daha iyi hissetmek için yardım isteyebilmem de mümkün hale gelir. Kızgınlığımı **kötü yüreklilikle** ifade ettiğimde, bunun sadece çektiğim acıyı geçici olarak hafifletmeye yaradığının farkına varmam gerekir.

Çektiğim acının bana ait olduğunu kabul ediyorum ↓♥; intikam peşinde koşmak yerine, duygularıma ve bu duyguların ana kaynaklarına kulak veriyorum. Büyüyebilmek için ihtiyacım olan hayat derslerini ancak bu şekilde alabilirim. Böylece etrafımdaki insanlara karşı açıklık ve nezaket sergileyebilir, daha büyük bir iç huzurun keyfini çıkarabilirim.

KRAMPLAR

Kramp bir kasın ya da kas grubunun istemsiz, geçici ve acı verici şekilde kasılması ile karakterizedir.

Kramp bazen aşırı bir noktaya ulaşan içsel bir gerginliğin göstergesidir. Kutsal enerjiyi durdururum; kendimi sıkışmış ve sınırlı hissettiğim için bu enerjinin içimde akmasını engellerim. Artık benim için faydalı olmayan bir korkuya, içsel bir yaraya ya da strese tutunmakta ısrar ederim. Bazı zihinsel kalıplarım daha fazla entegrasyona ihtiyaç duyar. Karşı karşıya kaldığım yoğun **baskı** ve **gerginliğe** bir durum üzerindeki güçsüzlük duygusu eşlik edebilir. Ne yapmam gerektiğini ve en uygun çözümün hangisi olduğunu sorgularım. Korkum yüzünden bazı yerleşik düşüncelere **sıkı sıkı sarılırım.** Hiddetlerinden kaçınmak için belli kişilerin önünde diz çökmek zorunda olduğumu hissederim, yani bir anlamda itaat etme halini deneyimlerim. Hayattan, enerjiyi tek bir noktada kökten tıkayacak ("kilitleyecek") kadar çok korkarım. Evime sığınmak isterim. Endişelerim beni bir durumdan kaçma ya da kaçınma isteğine sürükler. Eğer bu endişe gün boyunca evde yaşanıyorsa, gece beni uyandıran ve bana kaçmam gerektiğini hatırlatan **kramplarla** karşı karşıya kalabilirim. Krampın konumuna göre, neyi değiştirmem gerektiği ile ilgili daha fazla bilgi sahibi olabilirim. Ayaktaki **kramp** ilerlediğim yönle; **bacaktaki kramp** hayatın içinde ilerleyiş şeklimle; **eldeki kramp** hareket ve girişimlerimle ilgilidir.

Beni bunaltan içsel acıların farkına varıyorum ve bunu değiştirebileceğimi biliyorum. Kendimi serbest bırakmayı ve kutsal enerjiye açık kalmayı kabul ediyorum ↓♥. Durup düşünmek için kendime zaman tanıyorum. Bu mola daha yavaş, daha farklı bir başlangıç yapmamı ve kendimi çok daha iyi hissetmemi sağlayacak.

KRONİK BİTKİSEL HAYAT *Bkz: BEYİN — KRONİK BİTKİSEL HAYAT*

KRONİK HASTALIKLAR

Kronik kelimesi Yunancada "zaman" anlamına gelen "*chronos*" kelimesinden türemiştir. **Kronik bir hastalığın** oluşması aylar, hatta yıllar alabilir. Hastalık için kullandığında **kronik** terimi kalıcı, geri dönüşü olmayan ve çeşitli tedavi yöntemleri ile olumsuz etkileri azaltılabilen bir duruma gönderme yapar.

Geleceğin bana getireceklerinden korkarak gelişmeyi reddettiğimde, **kronik bir hastalık** geliştiririm. Kendime çektiğim kronik hastalık ne olursa olsun, mercek altına almam gereken soru şudur: Hayatımda neyi değiştiremeyeceğimi hissediyorum? Hayatımın hangi alanında kendimi şunu söylerken buluyorum: "Nereden bakarsam bakayım, yapılabilecek ya da değiştirilebilecek hiçbir şey yok." Patlama noktasına gelen bir dinamite dönüşürüm; kendimi tutarım ve alternatif bir çözüm bulmaya ihtiyaç duyarım. Bu **hastalık** etrafımdaki insanların ilgisini çekmemi sağlayarak ve hayata bakış açımı değiştirmeme engel olarak bana hangi "hediyeleri" getiriyor? Teslim olmaktan başka çarem yokmuş gibi hissettiğim için, hiç şüphesiz benim için en kolay çözüm hiçbir şey yapmamaktır.

Kendimle ilgilenmeyi, **bilincimi** her şeyin mümkün olduğu fikrine açmayı kabul ediyorum ↓♥. **Kronik hastalığı** olan ve kendini iyileştiren insanlardan elde ettiğim sonuçları mercek altına alabilirim. Hangi yaklaşımları kullandılar? Geleneksel yöntemler sonuç vermediğinde, alternatif enerji bazlı terapileri ya da diğer yöntemleri inceleyebilirim. Böylece hangisinin bana yardımcı olabileceğini **ayırt edebilirim**. "Her şey mümkün" fikrinden yola çıkarak, uygun yöntemleri bulmaya daha da yaklaşabilirim çünkü bu yöntemler hastalığımı tam olarak iyileştirmese de, fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığımı geliştirmeme yardımcı olacak çözümler üretebilirler.

KRONİK LUPUS ERİTEMATOZ *Bkz: CİLT — KRONİK LUPUS ERİTEMATOZ*

KRONİK NEFRİT *Bkz: BRIGHT HASTALIĞI*

KRONİK YORGUNLUK SENDROMU YA DA MİYALJİK ENSEFALOMİYELİT

Ayrıca bkz: KRONİK HASTALIKLAR, FİBROMİYALJİ

Kronik yorgunluk sendromu ya da miyaljik ENSEFALOMİYELİT viral bir saldırının ardından ortaya çıkabilir ve yıllar boyunca sürebilir. Vücudun doğal savunma sistemi olan bağışıklık sisteminin zayıflaması yüzünden yaşanabileceği gibi; depresyon, stres, zihinsel yorgunluk, motivasyon kaybı gibi psikolojik etkenler dolayısıyla da meydana gelebilir. Zihinsel olarak kendimi bitkin hissederim, bu durum duygusal hayatımda istikrarsızlık şeklinde yansıma bulur. Tüm enerjimi kendime acımaya harcarım. Diğer insanların beni tanımasını, bana hayranlık duymasını çok isterim. Ancak başkalarının isteklerine cevap vermek adına başka bir kişiliğe büründüğüm ve gerçek benliğimi bir kenara attığım için bunu hayranlığı elde etmem çok zordur. Geleceğe güzel gözlerle bakamam. Fiziksel olarak baş ağrısı çekerim, kas gücüm ise yavaş yavaş azalmaya başlar. En küçük efor bile beni yoğun bir **yorgunluk** haline sürükler. Yaşama isteğimi kaybederim. Hayallerim ve tutkularım nereye gitti? Toplumun benden talep ettiği başarı ve performans uğruna hayal ve isteklerimi feda ederim. ***Uzlaşılması zor*** bir insana dönüşürüm. Her şeyi tek başıma halletmek isterim ve yardım almakta tereddüt ederim. Üstlendiğim her şeyi başarıya ulaştırmayı çok isterim ama aynı zamanda başarısızlıktan, hayattan ve sorumluluklardan çok korkarım. İnsanların benimle ilgili beklentilerini karşılamayı beceremediğimi düşünürüm. Kendimi derin bir çukura düşmüş ve bir daha yukarı çıkamayacakmış gibi hissederim. Bu hastalık bir olayın, örneğin diğerleri ölürken benim hayatta kaldığım bir kazanın ardından ortaya çıkabilir. Hayatta kaldığım için yaşadığım suçluluk duygusu (neden ben, neden diğerleri değil?) öyle büyüktür ki neredeyse tüm enerjimi içine çeker. Aslında bu hastalık bana geri çekilmek için fırsat verir; harekete geçmemek ya da daha fazla ilgi görmek için öne sürdüğüm bir bahaneye dönüşür. Dolayısıyla

hayatla "yüzleşmek" yerine, hastalığımın bana sağladığı güvenli alanın içinde kalmayı tercih ederim. Viral saldırının gerçekleştiği dönemde ne yaşıyordum? Evi terk etmeye mi karar vermiştim? Sevdiğim birini kaybettiğim için acı mı çekiyordum; bir ayrılıktan, bir reddedilme sürecinden mi geçiyordum? Bütün bunların **kendime** ya da yakınlarıma duyduğum **sevgiyle** bağlantılı olduğunun **farkına varmam** önemlidir. Hayatımı sürekli bir şekilde "kafamla" yaşamak isteyerek kendime zarar veririm; halbuki yapmam gereken şey **kalbimle** ♥ ve "cesaretle" yaşamaktır. Akışı takip etmek çok daha kolaydır ama ben kafamın dikine giderim ve **inatla** direnerek enerjimi boşa harcarım. Kendimi kötülemenin, küçük görmenin ve başkalarıyla olumsuz şekilde karşılaştırmanın **benim** için çok basit olduğunun **farkına varmam** gerekir. Çünkü kendimi ne kadar olumsuz görürsem, yaşam enerjim de o kadar azalır.

Kendimi daha çok sevmeyi öğrenmeyi kabul ediyorum ↓♥. **Hayatımdaki en önemli insan benim.** Kendimi sevmeyi öğrenmek sevdiğim şeyleri yapmamı ve her anın tadını çıkarmamı mümkün kılıyor. Karşılıklılığın kural olduğu bu evrenin bir parçasıyım. Kendimi seviyorum, karşılığında diğer insanların **sevgisini** kendime çekiyorum ve onları tekrar seviyorum. Evrene güveniyorum, her gün daha ileri gitmeme yardımcı olduğunu biliyorum. İç sesime kulak vererek, çok fazla enerji isteyen gereksiz yollardan kaçınıyorum. Tasarruf ettiğim bu enerjiyi derin niteliklerimle yeniden temas kurmamı sağlayan ve yaşam sevincimi pekiştiren şeyleri yapmak için kullanıyorum. Yaşadığım her durumun bana fayda sağladığını kabul ediyorum ↓♥. Tüm zorunlulukların yerine yaşam hedeflerini koyuyorum. Böylece geleceğimi özgürce yaratabiliyorum.

KUADRİPLEJİ *Bkz: FELÇ (GENEL)*

KUDUZ

Kuduz bazı memeli hayvanları (tilki, kedi, köpek vs.) etkileyen ve genelde ısırık yoluyla insanlara geçen salgın bir hastalıktır. Su korkusu ya da **hidrofobi**, hava hareketlerine duyulan korku yani **aerofobi** ile birlikte, **kuduzun** ilk belirtileri arasında yer alır.

Eğer **kuduz** olduysam bir kişiye, duruma ya da kendime karşı öfke ya da kızgınlık besliyor olmam muhtemeldir. Birilerinin beni çirkin olduğunu düşündüğüm bir şeyi yapmaya zorladığını hissederim ve kendimi güçsüz bulurum. Kendi kapasiteme duyduğum güven sıfırın altında olduğu için, dışarıya karşı mükemmel bir imaj yansıtmak isterim. Otoriteye kızgınlık beslememe rağmen, başkalarına bağımlı yaşamayı tercih ederim. Geçmişte üzerimde güç sahibi olan bir kişi tarafından incitildiğimi hissettiğim için, bugün ondan intikam almak isterim. İçimdeki fırtına ortalığı kasıp kavururken, hayatımın temelleri zayıf ve tehlike altındadır.

Farklılıkları ve anlaşmazlıkları çözmek için güç ve şiddet kullanmaya gerek olmadığını kabul ediyorum ↓♥. İhtiyaçlarımla, fikirlerimle ve duygularımla sakince iletişim kurmayı öğreniyorum, bunu yaparken hem kendime hem de diğer insanlara saygı duyuyorum. İçeriği ne olursa olsun, tüm duygularımı kucaklıyorum.

KULAKLAR (GENEL) *Ayrıca bkz: KULAKLAR — SAĞIRLIK*

Görmek ve duymak kendimi çevre içinde konumlandırabilmeme olanak tanır. Hiç ses olmasa da etrafımı görebilirim; nereden geldiğini görmeden de sesleri duyabilirim. Bu iki duyu bir araya geldiğinde çevremi "üç boyutlu" şekilde ele almamı sağlar.

Kulaklar, uyumlu ya da uyumsuz, etrafımı saran tüm sesleri duyabilmemi sağlar ve beni tehlikelere karşı uyarır. Tam ya da kısmi **işitme kaybı** duyduklarımı kabul edemediğimde ↓♥ veya bunlarla başa çıkamadığımda meydana gelebilir. Böyle bir durum söz konusu olduğunda, diğer insanlarla aramdaki teması kopartırım. Eğer **sağırsam** bu, seçici bir bilgi sürecinin devrede olduğu anlamına gelir; yani sadece uygun bulduğum şeyleri duymak isterim ve tüm söylenenler arasında uygun bulmadığım her şeyden kendimi koparırım. Seçici süreç çok etkilidir çünkü belli şeyleri "ayırt etmemi" sağlar. Örneğin kalabalığın içinde aradığım çocuğumun sesini tanımamı mümkün kılar. Benzer şekilde bu süreç duymak istemediklerim için de geçerlidir. **Kulaklarım,** dolaylı olarak, **evrenin** içinde gelişen ruh—beden dengesini sürdürmeyi olanaklı hale getirir. Bu denge beni dimdik ve tetikte tutar; odaklanmama ve yolumda yürümeye devam etmeme yardımcı olur. **Kulak** aynı zamanda içsel işitmenin de sembolüdür. İç bilgeliğimin sesini dinlemek **kulaklarımda** yansıma bulur. **Kulaklarımın** durumu bana en derin duygularıma ne kadar açık ve esnek olduğumu, bu duyguları ne kadar kabul edebildiğimi ↓♥ gösterir.

Sürekli gelişen yaşamsal yapılarım karşısında esnek kalmayı kabul ediyorum↓♥. İç sesimin yardımıyla sağlam temeller inşa ederek, **kulaklarımın** sağlıklı olmasını sağlıyorum.

KULAK HASTALIKLARI *Ayrıca bkz: KULAK — KULAK ÇINLAMASI, KULAK — KULAK UĞULTUSU, KULAK — OTİT*

Kulak hastalıkları duyduklarımın beni incittiğini hissettiğimde ya da duyduklarımla bağlantılı olarak kızgınlık ya da üzüntü yaşadığımda ortaya çıkar. Hiç kimsenin beni dinlemediği izlenimine kapılabilir, insanlardan duymak isteyip duyamadıklarım (iltifat, teşekkür vs.) karşısında hayal kırıklığı yaşayabilirim. Sonuç olarak kendimi kapatmaya ve çevremle temas kurmaktan kaçmaya eğilim gösteririm. Bunun yanı sıra inatçılık sergileyerek diğer insanların söylediklerini duymayı reddeden kişi ben de olabilirim. **Duyduklarım** anlama yetimin ötesindedir. Eğer vereceğim bir karar açısından benim için büyük öneme sahip olan

bazı söz ya da bilgileri etrafımdaki gürültü veya kargaşa yüzünden duymakta güçlük çekersem, öfkem ya da hayal kırıklığım **kulaklarımda** rahatsızlığa neden olur. Kesintiye uğrayan bir ***iletişim***, bir ***gürültü*** söz konusudur. Annemle bağlantılı bir çatışma çoğu zaman kendini bir **kulak hastalığı** olarak açığa çıkartır. **Kulak ağrısı, kulağıma gelen** ve bana ya da bir başkasına yönelik olan eleştirilerinin akabinde ortaya çıkar. Duyduklarım beni endişelendirir, fiziksel ve duygusal olarak incitir. Kendimi sıkı sıkıya tutunduğum karanlık geçmişin içine kilitlerim. Suçluluk duygusu yaşarım. Kendime kötü davranırım ya da insanların bana kötü davranmasına izin veririm. Eğer bir **kulak enfeksiyonu** söz konusuysa bana ani bir duygusal değişiklik, kızgınlık, çatışma ya da uyumsuzluk yaşatan bazı sözler duymuş olmam muhtemeldir. Sevdiğim insanların ***anlaşamadığını, aynı noktada*** buluşamadığını duyduğumda **kulaklarım** güçlü bir şekilde tepki verir. Eğer **otit** söz konusuysa, duyduklarım karşısında kendimi çok güçsüz hissederim. **Kulaklarım** şiddet dolu sözler yüzünden ***paramparça olmuş*** gibidir. **Bir çocuğun kulak rahatsızlığı yaşaması** aile içindeki ya da okul ortamındaki bir çatışmanın göstergesi olabilir. **Kulak ağrısı** yetişkinlerin tüm söylerini ve ebeveynlerin tartışmalarını kendi bakış açılarını ortaya koyamayacak yaşta duyan **çocuklarda çok sık görülür**. Aynı hikâyenin farklı versiyonlarını duymuş olmak ben de büyük bir sıkıntıya sebep olur çünkü kime inanacağımı bilemem. Genelde ebeveynlerimden biri duygusal olarak benimle aynı durumu yaşar. Ben ona kendisini daha çok dinlemesi gerektiğini gösteren bir ayna görevi görebilirim. **Kulak ağrıları** aynı zamanda sözlü iletişimde zorluk yaşayan, özellikle de telefon kullanmaktan nefret eden **yetişkinlerde de ortaya çıkabilir**. Sinir bozucu olduğunu ya da durmaksızın tekrar eden konular etrafında döndüğünü düşündüğüm sohbetleri sona erdirmekte güçlük çekebilirim. "Telefon fobisi" geliştirebilirim ve bu fobi kötü yönetildiğinde kendisini **kulak ağrısı** olarak açığa çıkarabilir. Vücudum aynı zamanda bana iç bilgeliğime daha çok **kulak** vermem gerektiğini söylüyor olabilir. Aldığım mesaj ya da işaretler karşısında kafam karışabilir; bir anlamda neler olup bittiğini duymak istemem çünkü "**kulaklarıma** inanamam." Kendi içime gizlenmeye, sığınmaya ihtiyaç duyarsam; rahatsız edici olduğunu düşündüğüm şeyleri daha fazla duymak istemezsem **kulaklarım tıkanabilir**. Eğer **kulak kiri** söz konusuyla durum şu şekildedir: Artık tartışmaları ya da incitici sözleri duymak istemem. Kendimi baskılarım ve yok saymak yerine her şeye yoğun bir şekilde kafa yorarım.

Kendimi disipline ediyorum, etrafımda ve özellikle içimde olup bitenlere **kulak** vermeyi kabul ediyorum ↓♥. Bir taraftan kendimi duyduklarımdan koparma kapasitemi geliştirirken, diğer taraftan **kulaklarımı** her zaman "açık tutmayı öğreniyorum. Böylece kalbim ♥ de sürekli açık kalabilir.

KULAK ÇINLAMASI *Bkz: KULAKLAR — KULAK ÇINLAMASI*

KULAKLAR — KULAK ÇINLAMASI *Ayrıca bkz: KULAKLAR — KULAK UĞULTUSU*

Kulak çınlaması çevremle mevcut bir ilişkisi olmaksızın sesleri vızıltı, uğultu ya da tıkırtı olarak duymama sebep olan bir fenomendir. Kalıcı veya geçici olabilir, farklı ses yoğunluklarında meydana gelebilir.

Kulak çınlaması genelde çok yüksek performans stresi olan insanlarla görülür. Çoğu zaman duygusal bir şokun yaşandığı ve stres seviyesinin önemli ölçüde arttığı bir olayın ardından meydana gelir: boşanma, iş kaybı, hırsızlık vakası gibi. İnsanların beni kabul etmesini ↓♥, kimliğime ve haklarıma saygı duymasını isterim. İşimi veya sosyal statümü (profesyonel ya da kişisel hayatta) kaybetmekten korkarım ve bununla yüzleşmek istemem. Bazen bazı fikirlerimi bir araya getirmekte güçlük çekebilir ve belli bir inatçılık sergileyebilirim. Tatmin edici olmayan bir durumun içinde kalmakta ısrar ederim. Kendim seçmediğim ve üzerinde herhangi bir kontrol sahibi olmadığım değişimlere direnirim. Bilinç dışında, bir şeyler değişmediği sürece hem profesyonel hem de kişisel hayatımda bir ayrılık yaşanabileceğini bilirim. Bu başıma geldiğinde, kendime iç sesimi dinleyip dinlemediğimi sormak için gerekli zamanı ayırmam gerekir. İçimdeki "radyo alıcısı" düzgün şekilde ayarlanmamış gibidir. Yayında olan ve herhangi bir ses ya da müzik vermeyen bir alıcıyı ayarladığımda, "sessizliği duyabilirim." Tam tersine alıcıyı yayında olmayan bir frekansa ayarladığımda, sanki kısa dalga bir radyo kullanıyormuşum gibi sadece bir uğultu ya da cızıltı duyarım. İç dengemi bozacağından korkarak bastırdığım duygular var mı? Hayat bana iç sesimi, ihtiyaçlarımı ve isteklerimi dinlemem gerektiğini hatırlatır. Düşünce ve duygularımda mevcut olan "gürültü seviyesini ya da müdahaleleri" azaltmak için hayatımın dizginlerini elime almam gerekir çünkü bu uğultu veya vızıltıları duymak bana daha fazla işitmek istemediğim bir şey olduğunu, bu seslerin istenmeyen durumun **kulağıma** ulaşmasını engellediğini gösterir. **Kulak çınlaması** vücudumun baskı altında olduğunun işaretidir. Kafamın içinde çok hızlı hareket eden öyle çok şey vardır ki her şey "bir anda patlayacakmış" gibi hissederim. Etrafımdaki olup biten her şeye büyük bir ***dikkatle*** yaklaşırım. Genelde **kulak çınlaması** yaşadığımda, kendimi sevdiğim bir insandan uzak hissederim. İletişim kurmakta zorluk çektiğimiz için kopuk olduğumuz hissine kapılırım. Yaşanan sessizlik beni korkutur ve tahammül edilmesi zor bir hale gelir. Güvenceye, açıklamalara, güzel sözlere ihtiyaç duyarım ama bunların hiçbiri hayatımda yoktur. Bu yüzden bu iletişimsizlik halinin içinde kendimi saldırıya uğramış gibi hissederim. Kendimi bu sessizlik duvarından korumak için kabuğuma çekilmekten başka çarem yoktur. Bir ikilemle karşı karşıya kalırım: Yalnızlığa ihtiyaç duyarım ama bunu sadece kendim istediğimde yaşamak isterim, kontrolüm dışında ya da diğer insanların zoruyla değil! Duyduğum bu ses aynı zamanda unutmak istemediğim geçmiş bir acıyla temasta kalmama olanak tanır. Bu ses ya da gürültü bir tarafıyla acımı hafifletmemi mi sağlıyor? Bu sesi fiziksel olarak gerçekten duyduğumda, rahatlama yaşayacağımı bildi-

ğim için mi böyle hissediyorum? Bazen sessizlik beraberinde ölüm kavramını getirir; eğer ölümden korkarsam, beynim bunu düşünmemi engellemek için "gürültü yapmaya" başlar. Yaşadığım şeyin ne olduğunu anlamak için ne duyduğumu tam olarak tanımlamak (ıslık sesi, cırcır böceği sesi, uğultu, zil sesi, korna sesi vs) önemlidir. Örneğin şu sesleri duyuyor olabilirim: Akan bir nehir sesi, şiddetli yağmur sesi, zil sesi, arı vızıltısı, tek bir flüt notası, gayda sesi, ağaç yapraklarını hışırdatan rüzgâr sesi, çoklu keman sesi, derin bir ıslık sesi. Bunun sebebi içsel düzlemlerde mevcut olan ve özellikle bir **bilinç** düzlemini temsil eden bu seslerden biriyle temas halinde olmamdır.[21] Bu durumda yaşadığım şey kulak çınlaması değil; doğal bir sestir. İçsel, spiritüel **kulağım** daha açıktır. Bu sesi duyduğum için **teşekkür** etmem gerekir çünkü bu, içsel yaratım dünyalarından biriyle daha bilinçli bir temasta olduğumu gösterir. Bu noktada sakin kalmalı ve nehir kenarında yaşayan ve bu sesi normal karşılayan birinin tavrını benimsemeliyim. Böylece beyin bu sesi "normal" olarak kayıtlı tutar ve ben günlük hayatımı **bu doğal sesle** yaşayarak kendimi rahat hissederim.

İç sesimi daha iyi duyabilmek için içsel **kulaklarımı** (fiziksel **kulaklarımın** sekiz ila on cm arkasında yer alır) daha çok açmayı kabul ediyorum ↓♥. Sakinlikten daha fazla yararlanmak ve kendi içimde huzur bulmak için doğanın seslerini ve kutsal melodileri daha bilinçli bir şekilde duymaya açık kalıyorum. Tüm holistik yaklaşımlar (yoga, derin gevşeme, akupunktur, osteopati, vitaminoterapi, enerji gibi) stres seviyemi azaltmama ve iç sakinliğe kavuşmama yardımcı olabilir. Aynı zamanda akan nehir sesi, şiddetli yağmur sesi, zil sesi (düşük, orta ya da yüksek), gayda sesi, ağaç yapraklarını hışırdatan rüzgâr sesi, arı vızıltısı ya da çoklu keman sesi duyabilirim. Bu sesler içsel gerçeğin farklı düzlemlerinde duyabileceğim seslere karşılık gelir ve hangi düzleme ayarlı olduğumu anlamama olanak tanır. Bu, iç **kulağımın** bu dünyanın gerçeğini daha net bir şekilde duymaya açık olduğu anlamına gelir.

KULAKLAR — KULAK UĞULTUSU *Ayrıca bkz: KULAKLAR — KULAK ÇINLAMASI*

Uğultular iç sesimi, hayatıma rehberlik eden içsel işaretleri **dinlemeyi reddetmemle** bağlantılıdır. Huysuzlanırım ve tatsız bulduğum bazı sözleri duymayı reddederim. İnatçı bir tavır sergilerim. **Gerçeği öğrenmekten**, bir durumun farkına varmaktan ya da bir karar vermekten korktuğum için direnirim. Bu durum beni uyumsuzluğa sürükler ve ben bu uyumsuzluğu duymamak için **kulaklarıma bir uğultu** yerleştiririm. **Kulaklarım uğuldadığında** birinin beni andığını düşünürüm ama aslında çoğu zaman durum bunun tam tersidir. Kafamın içinde "oradan oraya koşuşturan" fikirler yüzünden gerilirim. Olumsuz düşüncelerimi beslerim. Endişelerim beni iç bilgeliğime kulak vermekten

21 *Le carnet de notes spirituelles*, Paul Twitchell.

alıkoyar. Kafamın içinde kocaman bir dünya inşa ederim ve bir yanılsamanın içinde yaşarım. Kendime fazla odaklı kalırım.

Tüm **kalbimle** ♥ açık kalmayı kabul ederek ↓♥, sözleri daha tarafsız şekilde duyabilirim. Geçmişte hayatımı üzerine inşa ettiğim önyargılı fikirlerden kurtuluyorum. **Kalbimin** ♥ zenginliğini keşfediyorum ve iç sesime güvenmeyi öğreniyorum. Artık bazı şeyleri **kulak ardı etmeme** gerek yok. Bilgelerin de dediği gibi *"kendime söyleyemediklerime kulak veriyorum."* İçimdeki **ışığın** farkına varıyorum ve bu **ışığın** tadını çıkarıyorum. Böylece diğer insanların barındırdığı güzellikleri daha kolay görüyorum.

KULAKLAR — OTİT

Otit, kulaklardan birinin ya da her ikisinin iltihaplanmasıdır. Bu hastalık kaynağını duymakta olduğum ya da daha önceden duyduğum bir şeyle ilgili yaşadığım rahatsızlıktan alır. **Otit** çocuklarda sık rastlanan bir hastalıktır: Çocukken ebeveynlerimin birbirlerine ya da bana söyledikleri sözler karşısında tatminsizliğimi veya hayal kırıklığımı ifade edemediğim için **kulaklarım** iltihaplanır. Çevreme ve tehlikeli olduğunu düşündüğüm durumlara karşı çok hassas olurum. İster çocuk olayım ister yetişkin, bu üzüntü duyduklarımdan kaynaklanabileceği gibi; "seni seviyorum", "yaptıkların için seni tebrik ederim" gibi cümleleri duyamamaktan da ileri gelebilir. Genelde **otit** vakalarında, **kulak** zarının arkasında bir sıvı ortaya çıkar. Dolayısıyla **kulağıma** ulaşan sözün işitilmeden önce bu sıvıdan geçmesi gerekir. Bu durum anne karnındaki bebeğin durumuyla benzerlik taşır. **Otit** sayesinde bilinç dışı bir yerden bu öncelikli ortamı tekrar bulmaya çalışırım. Daha fazla duymak zorunda kalmamak için "**kulağımı tıkarım**" ya da "**sağırlaştırırım.**" Kendi içime çekilerek sadece mutsuzluk, yorgunluk ve anlaşmazlıklarla yaşarım. Anneme yakın olmak ama aynı zamanda onun korku ve güvensizliklerinden kendimi korumak isterim. Eğer kulağımda **otit** varsa, ebeveynlerimin anlaması gereken şey benim içsel bir çatışma yaşadığımdır. Bu durumda daha çabuk iyileşebilmem için ebeveynlerimin kendimi ifade etmeme yardımcı olması önemlidir. Evde uyum ararım ve anlaşmazlıklardan kaçarım. Yaşanacak bir ayrılığın farkında olabilir ve bu ayrılığın beraberinde getireceği değişimlerin detaylarını duymak istemeyebilirim. Bir yetişkin olarak, **otit** kendime iç sesimle ilgili sorular sormama olanak tanır: *"İç sesime **kulak** veriyor muyum?" "Yapmam gerekenlerle ya da insanların yapmamı istedikleriyle ilgili beni rahatsız eden ve öfkelendiren mesajları alıyor muyum?" "Ben diğer insanları can **kulağıyla** dinlerken, sıra bana geldiğinde kimsenin dinlemediğini mi hissediyorum?"* **Otit** sorunlarımdan kaçmanın bir yoludur. Kendimi sıkışmış ve kısıtlanmış hissederim. Bir hayal dünyasında kalmayı tercih ederim. Böylece mevcut anda gerçek dünyayla yüzleşmekten kaçınmış

olurum. İsyana yönelirim. Birinin acı çekmesine ya da yanılgıya düşmesine sebep olduğumu duymak istemem.

Hem iç hem de dış dünyaya **kulak** vermeyi kabul ettiğimde ↓♥, hayatın içinde yol almak da mümkün hale geliyor. Çünkü dinlemek odaklanmamı ve gereksiz engellerden kaçınmamı sağlıyor. Geçmişimi kabul ediyorum ↓♥, ölümle ya da acı verici hatıralarla bağlantılı tüm duygulardan kurtuluyorum. Yaşım kaç olursa olsun, iç bilgeliğimin sesini dinliyorum. Anda kalarak, içimden geldiği gibi yaşıyorum.

KULAKLAR — SAĞIRLIK

Hipoakuzi işitme yeteneğinin azalmasıdır. Bu yetenek ciddi oranda azaldığında ya da tamamen kaybolduğunda, **sağırlıktan** bahsedilir. *"Bunu duymaktansa sağır olmayı tercih ederim!"* Daha fazla duymamaya ve kendimi diğer insanlardan uzaklaştırmaya karar veririm. Reddedilme duygusunu çok kolay hissettiğim için, daha fazla rahatsız edilmemeyi dileyerek **"kulaklarımı** tıkarım". Bazen karşımdaki kişiye ne cevap vereceğimi bilemem ve söylenenleri **duymazlıktan gelirim.** Manipüle edilmekten korkarım ve eleştirileri kabul ↓♥ etmem; sağ duyumun "sesini duymak" istemem. Bu bariyeri inşa ederek, kendimi giderek daha fazla yalnızlaştırırım ve duymamakta ısrar ederim. Benliğimi içimde gizlemeyi tercih ederim ve yaralı bir hayvan gibi "kabuğuma çekilirim". Kendimle veya diğer insanlarla ilgili duyduğum ya da keşfettiğim şeyler beni ***sağır eder.*** İnsanların ***sürekli aynı şeyleri tekrarlayıp durduğunu*** hissederim. Başkalarının ***"benim hakkımda söyleyeceklerine"*** karşı çok hassas olurum. Etrafımdaki tüm "curcunanın" el ele verip bana saldırdığı izlenimine kapılırım. İstesem de istemesem de, zamanın hayatımdaki çözülmemiş sorunları bir gün karşıma geri getirmek gibi bir huyu vardır, bu da sonunda onlarla yüzleşmek zorunda kalacağım anlamına gelir. Yardım istemek yerine, her şeyi kendim halletmeye eğilim gösteririm. Kendimi diğer insanlara kapatırım. Bu noktada kendime duygularıma, hayal kırıklıklarıma ve tabii ki iç sesime kulak verip vermediğimi sormam gerekir. İçimde büyüyen öfkenin kendini ifade etmesine izin vermekten korkarım. Öfkemin kendisini ne şekilde ifade edeceğini bilemediğim için kabuğuma çekilmeyi tercih ederim. Hangi yönde ilerlemem gerektiğinden emin olamam. Sadece kendi istediklerimi yapmak istediğim için inatçı bir tavır sergilerim; kimsenin bana ne yapmam gerektiğini söylemesini ya da tavsiye vermesini istemem, hiçbirini kabul ↓♥ etmem ve **kulaklarımı tıkarım.** Bu noktada duymakta daha fazla zorlandığım özel durumların **farkına varmak** önemlidir: Tiz sesleri mi yoksa pes seslerimi duymakta zorlanıyorum? İşitme oranım belli dönemlerde artıp, sonrasında azalıyor mu? Söz konusu olan kadın sesleri mi yoksa erkek sesleri mi? Çocuk sesleri mi yetişkin sesleri mi? Özel bir ***aksana*** sahip kişiler mi? **Sağırlığın** her zaman sabit kalmayıp çeşitlilik gösterdiğinin, ayrıca kişiden kişiye değiştiğinin altını çizmek de önemlidir.

Bazı sesleri beyne ulaşmadan ve iç huzurumu rahatsız etmeye başlamadan hemen önce "engellemeye" eğilim gösteririm. Bu sesleri **kulaklarımdaki suyun** varlığıyla durdurabilirim. Bu su duyduklarımla bağlantılı olarak biriktiğim duyguları temsil eder ve diğer insanları ağzımdan çıkabileceklerden korumak için iletişim kurmama engel olur. **Sağırlığın** farklı çeşit ve yoğunlukları bana kendimi yalnız hissettirir. Dünyadan uzak olmayı tercih ederim çünkü herhangi bir durumda yanlış seçimler yapmaktan korkarım. Eğe **çocuksam** tartışmalar, azarlar, bağrışmalar ve duyduğum gürültü bana bir noktada çok fazla gelebilir; bu durumda tüm bu curcunayla bağlantımı koparma ihtiyacı duyarım. Hem gerçek hem mecazi anlamda sürekli bir şekilde ***alarmın*** çalmaya başlayacağından endişeleniyorsam bu, gözlerimin yaşlarla dolmasına neden olur ve ben bir tehlikenin habercisi olduğunu bilerek alarmı duymamayı tercih ederim.

Hayatımdaki en iyi danışmana, iç sesime "**kulak** vermeyi" kabul ediyorum ↓♥. Ortaya koyabileceğim en güzel **sevgi** hareketi **kalbimi** ♥ açmaktır. Mesajları duymayı ve kendimi diğer insanlara açmayı kabul ediyorum ↓♥. Huzuru içimde buluyorum. İç bilgeliğimin **ışığında** yaşamaya başlamak için sonunda sakladığım kabuktan çıkıyorum.

KUPEROZ *Bkz: CİLT — AKNE ROZASEA*

KURTLANMA *Bkz: BAĞIRSAKLAR — KOLON HASTALIKLARI, BAĞIRSAKLAR — TENYA*

KURTLAR, PARAZİTLER *Bkz: SAÇLAR — SAÇ MANTARI, BAĞIRSAKLAR — KOLON HASTALIKLARI, BAĞIRSAKLAR — TENYA, AYAKLAR — MANTAR HASTALIĞI*

KURUNTU

Kuruntuya, bilinci karşısında tedirginlik yaşayan insanlarda rastlanır. **Ruhum acı çeker,** endişe ve şüpheler **tüm benliğimi ele geçirir.** Sürekli bir şekilde kendimi analiz etmeye çalışırım. Bu durum enerji seviyemi düşürebilir, ayrıca "hayatımın alacakaranlığını" (yaşlılık) görünür hale getirme ya da arttırma etkisi gösterebilir.

Uyum içinde yaşamayı ve yeni fikirleri sindirmeyi kabul ediyorum ↓♥; neşeme ve canlılığıma yeniden kavuşuyorum.

KUSMA *Bkz: MİDE BULANTISI*

KUŞ GRİBİ *Ayrıca bkz: GRİP*

Kuş gribi bazı kuşlar için son derece bulaşıcı olan ve insanlara da geçebilen bir **grip** türüdür **(A (H5N1)). Tavuk gribi** olarak da bilinen **kuş gribinin** belirtileri klasik grip belirtilerine benzer ama daha ciddidir.

Eğer **kuş gribine** yakalanırsam, kendimi "kötü kokan" bir ortamda sıkışıp kaldığım bir durumun içinde bulurum. Yaşadığım kederi ve acıyı hissetmemek için "içimi soğutmam", kendimi kapatmam gerekir. Bir devekuşu gibi davranmayı ve "annemin kanatlarının altına" saklanmayı tercih ederim. "Bir horoz gibi gururlu" olduğum için, birinden özür dilemem ya da bir şeyi affetmem için ancak "kırmızı karın yağması" gerekir. Anlaşamadığım, beni boğan bir toplumda yaşarım. Bu durum beni agresifleştirir. Uzlaşılması zor, antipatik bir insana dönüşürüm. Özgürlüğümü kısıtlayan ya da yaşam alanımı istila eden kişilerden çok kolay "soğurum". Kendimi içinde bulduğum durumla mücadele edecek kadar güçlü olmadığımı hissederim. Aylar, hatta yıllar boyunca bastırdığım gözyaşlarımı içime akıtırım.

Tüm önyargılı fikirlerimden kurtulmayı kabul ediyorum ↓♥. Eski yaralarımı iyileştiriyorum, kaderime ağlamayı bırakıyorum ve hayatın güzelliklerini paylaşmayı kabul ediyorum ↓♥. Kendimi yargısız bir şekilde dünyaya açıyorum. Hem kendime hem de diğer insanlara saygı duyarak sınırlarımı belirliyorum. Böylece bana ait olan yere sahip çıkıyorum.

KUŞ PALAZI *Bkz: BOĞAZ — LARENJİT*

KÜREK KEMİĞİ

Kürek kemiği iskeletin bir parçası olan düz, geniş, ince kemiktir. **Kürek kemiği** köprücük kemiğiyle birlikte koldan gövdeye bağlanır.

Bu bölgedeki ağrılar beni sıkıştırdığını ya da ezdiğini hissettiğim otoriteye karşı isyan duyguları beslediğimin göstergesi olabilir. **Kürek kemiğinde** meydana gelen sıkıntılar (kırık ya da diğer) benliğim ile ifade etmek istediklerim arasındaki olası bir zıtlıktan kaynaklanabilir ("Ben" kavramı gövde tarafından; ifade etmek istediklerim ise **kalp** ♥ enerjisinin uzantısı olan kollar tarafından temsil edilir). **Sol kürek kemiğindeki gerginlikler** (veya **düğümler**) eşimle ya da çocuklarımla anlaşmazlık yaşadığımı gösterir; **sağ kürek kemiğindeki gerginlikler** ise işte beni rahatsız eden bir şeyler olduğunun işaretidir. **Kürek kemiğindeki bir rahatsızlık** birilerinin beni "ezmesine" ya da "üzerimden geçmesine" izin vermeye eğilim gösterdiğimin altını çizer. Kendimi korumak için bir ***kalkana*** ihtiyaç duyarım. Hayatımda kendimi diğer insanlardan daha küçük ve daha yeteneksiz gördüğüm bir durum söz konusudur. Pasif bir yaşam sürerim, bu da enerji seviyemi düşürür.

Hayatımda ve hareketlerimde daha fazla uyum sergilemek için kim olduğumu etraflıca değerlendirmeyi kabul ediyorum ↓♥. Sakince düşünmek ve gerçekten kim olduğumun cevabını içimde aramak için kendime zaman tanıyorum. Yalnızken kendimi rahat hissetmeyi öğreniyorum çünkü bu yalnızlık kutsal özümle temasımı yenilememi sağlıyor. Sonrasında ihtiyaçlarımı çok daha kolay bir şekilde ifade edebiliyorum.

KÜTİKÜLLER *Bkz: PARMAKLAR — KÜTİKÜLLER*

L

LABİRENTİT *Bkz: BEYİN — DENGE KAYBI*

LAKRİMAL KANAL *Bkz: AĞLAMAK*

LARENJİT *Bkz: BOĞAZ — LARENJİT*

LARENKS *Bkz: BOĞAZ — LARENKS*

LARENKS KANSERİ *Bkz: GIRTLAK (LARENKS) KANSERİ*

LEĞEN KEMİĞİ *Ayrıca bkz: KALÇA HASTALIKLARI, PELVİS*

Leğen kemiği insan iskeletinin üst tarafıyla alt tarafını aynı anda hem birleştiren hem de ayıran kemikli yapıdır. **Vücudun** tüm yer değiştirme, lokomosyon ve devinim **hareketlerinin kaynağıdır.**

Leğen kemiği, hayata atılırken hissettiğim güvenlik duygusuna karşılık gelir. **Gücün** tüm formlarını temsil eder. Egonun devamını sağlayan güç enerjilerinin karşılanıp kabul edildiği ↓♥ depodur. Bu bölgede meydana gelen bir sıkıntı bana hayatın içinde ilerlemekten korktuğumu gösterir. Geçmişe çok fazla tutunup kalmış olabilirim. Bu bölge hamilelik boyunca çocuğun taşındığı yer olduğundan, **leğen kemiğindeki** rahatsızlık ebeveynlerimle, özellikle de annemle ilgili hayal kırıklığı yaşadığım kendi hamilelik dönemimin bir yönüyle bağlantılı olabilir. O dönemde üzerime çok fazla sorumluluk aldıysam, bu durumu mevcut yaşantımda "herkesin annesi" olmak isteyerek tekrar yaratabilirim. **Leğen kemiğindeki** bir rahatsızlık aynı zamanda bir insanı herhangi bir sebeple kabul ↓♥ edememden de kaynaklanabilir. Bu kişi yeni doğmuş bir bebek olabileceği gibi, evimde ağırlamak istediğim ama mümkün olmadığı için ağırlayamadığım biri de olabilir. Ailemin güvenliğini, benim bağımsızlık

duygumu tehdit eden bir tehlike söz konusudur. **Leğen kemiği** cinsel enerjiyle ve zevkin her çeşidiyle bağlantılıdır. Hayatın keyiflerini hak etmediğimi hissettiğimde, kendimi zevk duygusundan koparırım. İhanete uğradığımı hissedebilir, birilerinin bana kumpas kurduğunu düşünebilirim: Bu durum sürekli tetikte olmamı gerektirir. Eğer **geniş** ya da **çok geniş bir leğen kemiğine** (ve geniş bir popoya) sahipsem, bilinç dışı bir yerden hayatın ya da hayatımdaki olayların gücümü **kısıtladığına** inanabilirim. Bu yüzden gücümü geri almaya çabalarım. İstemsiz bir şekilde bu bölgedeki tüm enerjileri (korku, güvensizlik, öfke, çaresizlik) tıkayarak bu durumu fiziksel anlamda telafi etmeye çalışırım. Bunu cinselliğimle ilgili bir rahatsızlık ya da çatışma takip edebilir. Enerjilerin vücudumda daha uyumlu bir şekilde akması ve gereken her şeyi yaptığıma inanmak benim için çok önemlidir.

Zihinsel güç dışında sahip olunacak **başka bir gücün olmadığının farkına varıyor** ve bunu tüm **kalbimle** ♥ kabul ediyorum ↓♥. Eğer tüm enerjileri serbest bırakmak ve daha iyi bir enerji dengesine kavuşmak istiyorsam, işe kendimi olduğum gibi sevmekten başlıyorum; yaptığım her şeye neşe, güven ve sadakat katıyorum. Bu güç deposunu boşaltıyorum ve hayatın akmasına izin veriyorum. Diğer taraftan eğer **leğen kemiğimle** ilgili bazı sıkıntılar yaşıyorsam barınma, beslenme ve cinsellik gibi temel ihtiyaçlarımı küçümsüyor olabilirim. Bu noktada hayatımın farklı yönlerine vermem gereken önemin farkına varmalıyım. Böylece hayatım sağlam ve sağlıklı bir temele dayanabilir.

LENF (LENFATİK HASTALIKLAR) *Ayrıca bkz: LENF KANSERİ, LENF BEZLERİ, ENFEKSİYONLAR, İLTİHAP, ÖDEM, BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ*

Lenf sıvısında akyuvarlar, proteinler ve lipitler (yağ formunda) bulunur. Lenf, enfeksiyonlarla savaşır ve vücut için zararlı olan her şeyi reddeder.

Lenfatik damarlarda meydana gelen enfeksiyon (lenfanjit) bana bu zamana kadar duygularımı ve çevremi durmaksızın kontrol ettiğimi ama artık buna dayanamadığımı gösterir. Cesaretimin kırıldığını hissederim. Kendimi küçücük bir evin içine sıkışmış bir file benzetirim: Bir an önce bu dar alandan çıkmak ve özgür kalmak isterim. **Lenfatik ödem** güvensizlik duygumun altını çizer. Dışarıya karşı kusursuz bir imaj çizerim ama hayatı **kalbimle** ♥ değil, maskeli bir balodaymışım gibi yaşamak beni fazlasıyla kırılganlaştırır. Bunun üzerine kafam karışır, yoluma hangi şekilde devam edeceğimi bilemem ve savunmasız hale gelirim.

Lenfatik hastalıklar bana düşüncelerime dikkat etmemi, duygularımı doğru şekilde yönetmemi ve neşenin bir bitkinin can suyu gibi içimde özgürce dolaşmasını kabul etmemi ↓♥ söyler. Aslıma dönmem; dikkatimi mahrum kaldığımı hissettiğim materyal araçlara değil, hayatın gerçek değerlerine odaklamam gerekiyor.

LENF NODLARI *Ayrıca bkz: ADENİT, ADENOPATİ, LENF KANSERİ, LENF*

Lenf nodu lenfatik bir damarın yörüngesinin üzerinde bulunan yuvarlak hücresel bir kümedir.

Eğer bir durumla yüzleşmekte güçlük çekersem, konuşmak ve yardım istemek yerine her şeyi içimde tutarsam, cesaretsizliğimi ve umutsuzluğumu **bir sır olarak kendime saklarsam,** her şeyi bırakmak istersem ve nostalji hayatımı esir alırsa, sonunda bütün bunlar kendini bir ya da daha fazla **lenf nodunda** açığa çıkarır. Öz saygım azalır ve gelecek korkum beni endişelere sürükler. Hareketsiz bir şekilde sürekli tetikte beklerim. Birilerinin bana saldırmak istediğini hissettiğim bir durum yaşarım. Sırtımı bir duvara yaslarım ve hiç kıpırdayamadan öylece kalakalırım. Diğer insanlarla iletişim sıkıntısı da yaşayabilirim. Bu durum beni duygusal olarak etkiler ya da insanlarla olan ilişkilerime korkuyla yaklaşmama sebep olur. Bir grubun parçası olmak, bir organizasyona ait olduğumu hissetmek, yalnızlık içinde yaşamaktansa arkadaşlarıma yakın durmak isterim. Vücudumun hangi bölgesindeki **lenf nodlarının** etkilendiğini mercek altına almak bu durumun altında yatan sebebi anlamak açısından önemlidir. Örneğin eğer yaşadığım bir endişeyi ifade etmek isteyip içimde tutarsam, **boğaz** bölgesinde bir ya da birden fazla **lenf nodunun** bu durumdan etkilenmesi olasıdır. Kaçtığım duyguların beni boğduğunu hissederim. Duymak istemediğim bazı şeyler varsa, bu durumda **kulaklarımın yakınındaki lenf nodları** duymama engel olabilir. **Lenf nodlarındaki bir rahatsızlık** bana genel olarak bir durumla ilgili çelişki yaşadığımı gösterir. Çok endişelenirim. Sıkıştığımı, tıkandığımı, saldırı altında olduğumu, kendimi ***savunmam*** ve ***korumam*** gerektiğini hissederim ama ***sığınabileceğim tek bir köşe*** bile bulamam. Bilinç dışı bir yerden babamın beni savunmasını isterim. Aileyi bir arada ve uyum içinde tutmam gerektiğini hissederim. Kendime şu soruyu sorarım: "Hayatımın tüm sorumluluğunu almaya hazır mıyım yoksa 'bulutların üzerinde yaşamayı' mı tercih ediyorum?" Duygusal dünyamdan korkarım; cinsellikle ilgili tüm konular gözüme tehdit gibi görünür. Kendimi duygularımdan koparark ve bir ***zırh*** ile çevreleyerek, nasıl çevremle temas halinde olabilirim? **Lenf nodlarının şişmesi,** organizmamdan elenmesi gereken toksinlerin taşmak üzere olduğunu gösterir. **Lenf nodlarının şişmesi** genel ya da lokalize olabilir (örneğin kasıkta) ve merkezî sinir sistemiyle ilgilidir. Muhtemelen aldığım sorumlulukların yükü fazla gelmeye başlar. Bununla ilgili kimseyle konuşmam ve yaşadığım öfkeyi içimde tutarım. Yakın olduğum bir insana karşı sergilediğim tavırları gözlemlediğimde, üzerime aldığım ve taşıması zor bir yüke dönüşen rolden kendimi kurtarmam gerektiğini anlarım.

Her seviyedeki ihtiyaçlarımla ilgili iletişim kurmayı kabul ediyorum ↓♥, böylece umutsuzluğum kaybolacak, yerini umuda ve yaşam sevincine bırakacak. Sorunlarımı es geçmeli ve güvenmeliyim: Daha üst bir güç bana gelişimimde yardımcı oluyor. İçimde barındırdığım her şeyi hissetmeyi kabul ediyorum ↓♥. Fiziksel bedenimle ve içimdeki duygularla ne kadar bütünleşirsem, zihin–be-

den dengemi o kadar hızlı iyileştirebilirim. Kendimi sevmeyi ve kendime saygı duymayı öğreniyorum. "Gerekenden fazlasını aldığımı" düşündüğümde bunu ifade etmeyi öğreniyorum. Böylece ilişkilerim daha özgün hale geliyor.

LENF KANSERİ *Ayrıca bkz: ADENİT, ADENOPATİ, LENF BEZLERİ*

Lenfatik sistem paralel bir dolaşım sistemi olarak düşünülebilir. Seyreltilmiş süte benzeyen ve lenf adı verilen şeffaf beyaz sıvıyı taşır. Lenf protein ve lenfosit (akyuvar) içeriğiyle organizmanın bağışıklık ve savunma sürecinde önemli bir rol oynar.

Lenfatik sistem duygularımla ve duygusal tarafımla doğrudan bağlantılıdır. Tıpkı böbreklerin, karaciğerin ve dalağın dolaşım sisteminde yaptığı gibi, **lenf bezleri** de lenf sıvısı için filtre görevi görür. **Lenf kanseri** bana aşk ve cinsellikle ilgili duygularla bağlantılı büyük bir korku, suçluluk duygusu ve umutsuzluk yaşadığımı gösterir. Mevcut aşk hayatım uyum içinde olsa bile, derin hayal kırıklıkları **kanser** formunda gün yüzüne çıkabilir. Kendime *güvenli* bir **sığınak** bulabileceğim bir yer ararım. Bunu yapmanın tek yolunun ise (partnerimle olan ilişkimin zararına olsa da) kendime bir grubun içinde yer bulmak olduğuna inanırım.

Hayatın çağlayan nehirler gibi **sevgi** ve uyum içinde akmasına izin vererek, içimdeki yaralı çocuğun üzerine eğilerek iç dünyamda her şeyin yerini bulacağını kabul ediyorum ↓♥. İhtiyaç duyduğum güvenlik duygusunu içimde buluyorum. Her zaman korunduğumu, tek yapmam gerekenin hayatın akışının bana rehberlik etmesine izin vermek olduğunu biliyorum.

LENFATİK SİSTEM *Ayrıca bkz: LENF*

Lenfatik sistem lenf nodları ve lenfi kan dolaşımına taşıyan damarlardan oluşur. Bağışıklık sisteminin işleyişinde önemli bir role sahiptir. **Lenfatik sistem** bir anlamda dolaşım sistemiyle paralellik gösterir. Duygusal tarafımla, hümorlarla[1] daha doğrudan bağlantılıdır. **Lenfatik sistem** enerjisel ya da astral bedenin duygusal tarafıyla daha doğrudan bağlantılıyken, sinir sistemim düşüncelerimle daha doğrudan bağlantılıdır. Lenfatik sistemin sağlıklı ve etkili kalması için en iyi yol **sevgiden** geçer.

LENFATİZM

Lenfatizm yüzde solgunluk, dokularda zayıflık ve deride incelme ile karakterizedir.

Hayatın içinde güç ve kararlılık gösteremem. Kendimi zorlamaktan kaçınırım, hiçbir şey yapmam, ne cesaretim ne de yaşama gücüm vardır. Hayata

1 İnsan vücudunun organik sıvıları.

dair bir motivasyon bulamam ve kendimi faydasız hissederim. Yaşam alanımı belirlemekte ve insanların buna saygı duymasını sağlamakta zorluk çektiğim için, hayatımın başkaları tarafından istila etmesine izin veririm.

Kendimi kabul ↓♥ edemeyişim genelde kendimi sert bir şekilde yargıladığım olaylardan kaynaklanır. **Lenfatizm** bana kendimle barışmaya ihtiyaç duyduğumu gösterir. Enerjinin akmasını sağlamak, beni giderek daha çok dibe çeken ve negativizme sürükleyen bu uyuşukluk halinden kurtulmak için kendimle ilgilenmem, hareket etmem, ilerlemem gerektiğine işarettir.

Hızımı geri kazanmayı kabul ediyorum ↓♥. İhtiyacı olanlara küçük jestlerle neşe vermeyi seçiyorum, böylece kendimi daha faydalı ve daha değerli hissediyorum.

LENFOMA *Bkz: HODGKIN HASTALIĞI*

LEZBİYEN *Bkz: HOMOSEKSÜELLİK*

LOKOMOSYON *Bkz: HAREKET SİSTEMİ*

LORDOZ *Bkz: OMURGA EĞRİLİĞİ —LORDOZ*

LÖKOPENİ *Bkz: KAN — LÖKOPENİ*

LÖKORE *Ayrıca bkz: KANDİDA, ENFEKSİYONLAR, CİLT — KAŞINTILAR, SALPENJİT*

Lökore aynı zamanda vajinal akıntı anlamına gelir.

Lökore vajinal bir enfeksiyondur; ya cinsel ilişki kurmayı reddettiğimi ya da partnerime karşı suçluluk veya öfke duyduğumu gösterir. Çoğu zaman partnerimin önünde güçsüz kaldığım izleniminden kaynaklanır; partnerim üzerinde herhangi bir güç sahibi olamadığımı hissettiğim için bu hastalık bir çeşit manipülasyon aracına dönüşür; içinde bulunduğum durumu ve partnerimi kontrol etmeme olanak tanır, cinsel ilişkiye girip girmeme kararını benim vermeme imkân sağlar. Sevgiye duyduğum ihtiyaç çok büyüktür ama bu sevgiyi kendimden değil, başkalarından beklerim. İhtiyaç ve isteklerimle temas halinde olmadığım için, kurban rolü oynarım. Kendi ihtiyaçlarımı geri plana atar, önce diğer insanların ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırım. İtaatkâr bir tavır benimser, karşımdaki insanın benden faydalanmasına izin veririm. Tabii partnerimden faydalanan kişi ben değilsem! Yaratıcı enerjimi tamamen yok sayarım. Kadın olmak diğer insanlara itaat etmek zorunda olduğum anlamına gelmez. Sürekli

başkalarına "uyum sağlamak" ve özellikle partnerimle olan ilişkimde sürekli ödün veren taraf olmak benim için dayanılmaz bir hal alır.

Hayattaki yerimi almayı ve gerçek değerimi görmeyi kabul ediyorum ↓♥. Benliğim ve hayatım üzerinde kontrol sahibi olabilecek tek bir kişi var; o da benim! Kendimi buna ikna etmeyi kabul ediyorum ↓♥.

LÖSEMİ *Bkz: KAN — LÖSEMİ*

LSD TÜKETİMİ *Bkz: UYUŞTURUCU*

LUMBAGO *Bkz: SIRT HASTALIKLARI — SIRTIN ALT KISMI*

LUMBALJİ *Bkz: SIRT HASTALIKLARI — SIRTIN ALT KISMI*

LUPUS *Bkz: CİLT — KRONİK LUPUS ERİTEMATOZ*

LÜKSASYON / ÇIKIK *Ayrıca bkz: KAZA, ÖFKE, AĞRI, KEMİKLER*

Lüksasyon ya da çıkık bir eklemin iki kemik ekstremitesinin yerinden oynamasıdır. Omuzda, dirsekte, parmakta, dizde, omurgada ya da kalçada görülebilir. **Lüksasyon** ya da çıkık genelde bir darbenin, şokun ya da zorlayıcı bir hareketin ardından meydana gelir.

Lüksasyonun hangi bölgede meydana geldiğine bağlı olarak, kendime şu soruyu sormalıyım: "Hangi korku ya da duygusal şok bana daracık bir kutunun içine hapsedildiğimi hissettiriyor?" Bir yükümlülükten kaçıp kurtulmak isterim ama söz konusu durumun içinde zorla tutulduğumu hissederim. Sanki üzerimde bir deli gömleği vardır ve ben tüm gücümle bu gömlekten kurtulmaya çalışırım. Vücudum ise duygusal tepkiyi üstüne alarak aksi yönde hareket eder. Artık bu dünyada bir yerim olmadığını mı hissediyorum? Bir kişi ya da bir olay yüzünden duygularımın istikrarsızlaştığını mı düşünüyorum? Kime ya da neye karşı uzlaşılması zor bir tavır sergiliyorum? Eğer **omzumda bir lüksasyon meydana gelirse**, kendime kime daha yakın olmak istediğimi sorabilirim. Eğer **lüksasyon çenemdeyse** (temporomandibular eklem çıkığı) bu, bir durumun içinde sıkıştığımı ve hareket edemediğimi; mantık ve tutkunun arasında kaldığımı gösterir.

İçimdeki özgürlüğün **farkına varmayı** kabul ediyorum ↓♥. **Işığın** beni kısıtlayan tüm durumların içine işlemesine izin veriyorum. Böylece korkularımı ***çözüme ulaştırıp*** dağıtıyorum ve hayatla daha uyum içinde hareket ediyorum.

M

MALARYA YA DA SITMA *Ayrıca bkz: KOMA, ATEŞ, KAN HASTALIKLARI*

Malarya kendini yüksek ateşle açığa çıkarır.

Bu hastalık sevdiğim bir kişiden ya da bir şeyden ayrılmak zorunda kaldığımı; buna bağlı olarak birine veya bir duruma yönelik eleştirilerimi ve duygularımı bastırdığımı gösterir. Çok ihtiyacım olmasına rağmen, kendimi iletişimden tamamen koparırım. Kin ve kırgınlık beni ele geçirir, zihnim benim için zararlı olan bu duygulara "kafa yormaktan" haz duyar. Duygularımla ve ilişkilerimle ilgili doğru seçimler yapamam. Kendimi güçsüz olarak görürüm. Bir durumun karşısında umudumu kaybeder, kendime ya da hayata inanmaktan vazgeçerim. Fikirlerimi ve amaçlarımı harekete dökmek konusunda kendimi yetersiz hissederim. Maskülen, aktif ve girişken tarafım "kış uykusuna yatar." Gördüğüm her şey karanlık ve olumsuzdur: Ölümün bana yaklaşmasına izin veririm. Kendimi bu ateşten kurtarmak ve bu duruma çözüm bulmak için her şeyden önce içime dönmem ve söz konusu gerginliği serbest bırakmam gerekir.

Hayata bakış açımı değiştirmeyi kabul ediyorum ↓♥. Tüm olasılıklarımı kabullenmek ↓♥ zorundayım. Kendime küçük keyifler sunuyorum. İç huzuruma yeniden kavuşmak için tüm kinimden kurtuluyorum.

MALFORMASYONLAR (GENEL) ... (kalpte ♥...)

Malformasyon doğumdan itibaren vücudumun bir kısmında var olan bir anomalidir. Rahim içi dönemde meydana gelen gelişimsel bir bozukluğa bağlıdır. Doğumun ardından meydana gelen deformasyonların aksine **malformasyonlar** her zaman doğuştandır, yani doğumda mevcuttur. Kalıtsal olabilir ya da kişinin rahim içi hayatı esnasında meydana gelen bir çatışmadan, travmadan ya da şoktan kaynaklanabilir.

Oluşumum esnasında içime yerleşen acının kaynağı ne? Bir **malformasyon** vücudun ilgili kısmıyla bağlantılı olan (bunun için bu kitabın sayfalarındaki ilgili başlıklara bakabilirsiniz) ve genelde korkuyu işaret eden **farkındalık** ihtiyacının göstergesidir. Ebeveynlerimle yankılaşım içinde olduğum için, onlar da aynı çatışmaya sahip olabilirler. Örneğin **doğuştan bir kalp ♥ malformasyonu** hayatı çok hafife aldığımı gösterir. **Sevginin** temsilcisi **kalp ♥** kasılıp gevşeyen bir pompadır. Duygularımı ve spiritüel derinliğimi bir kenara atarım. Benim

için hayatın çok büyük bir değeri yoktur, **sevgi** bana pek uğramayan belli belirsiz bir kavramdır. Bu sevgi eksikliği her şeyden önce kendime, sonra diğer insanlara ya da genel olarak hayata yöneliktir. Kendimi **sevginin** ta kendisi olan bu enerji formuna açmayı ve affetmeyi öğrenmek için burada olduğumu unutmamam gerekir. İçimdeki bu akıcı dolaşım hayatımın başlangıcından itibaren kapalı haldedir.

Doğumumdaki koşulları çözmeyi, bu enerjiyi ve sevgiyi yeniden hissetmek için neyi arkamda bırakmam gerektiğini görmeyi kabul ediyorum ↓♥. Affetmeyi ve **kalbime** ♥ iyi bakmayı öğreniyorum. Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ↓♥, her durumda kendimi eleştirmeden elimden gelenin en iyisini yapıyorum. Büyük bir bütünlüğün parçası olduğumun **farkına varıyorum**. Kendimi ne kadar **seversem, sevgimi** etrafımdaki insanlara da o kadar aktarabilirim. Hayattan keyif almayı kabul ediyorum ↓♥. Hem duygusal hem de fiziksel olarak her anın tadını çıkarmayı ve hayatın her yönünü keşfetmeyi kabul ediyorum ↓♥. **Sevginin** her türlü formunu deneyimlemeyi, dünyevi hayatın gerçek değerini **kalbimle** ♥ anlamayı kabul ediyorum ↓♥.

MANİ *Ayrıca bkz: İÇ DARALMASI, ANKSİYETE*

Mani içinde daralma duygusu ve endişe barındıran alışkanlıktır. Bu ajitasyon durumu hareketlerde aşırı uyarılmaya ve coşkulu bir ruh haline sebep olur. Bu benim için huzur ve sakinlik aramanın bir yoludur. Ayrıca bir kaçış şekli de olabilir çünkü güvende hissetmek ve söz konusu durumun kontrolünü elimde tutmak için kendimi her zaman aynı çerçeve içinde gelişmeye zorlarım, bu da yeni şeyler keşfetmemin önünde engel teşkil eder. Girişken, bağımsız ve yenilikçi tarafımı kullanmaktan korkarım. Belli bir konfor alanında ve tanıdık sınırlar dâhilinde kalmamı sağlayan alışkanlıkların içine hapsolurum.

Daha fazla iç huzura ve uyuma kavuşmak için bu endişenin kaynağını belirlemeyi kabul ediyorum ↓♥. Böylece hayatı daha huzurlu ve dingin bir bakış açısıyla görüyorum. Artık hareketlerim ve tavırlarım içsel bilgeliğimle daha uyumlu olacak.

MANİK DEPRESİF PSİKOZ *Bkz: PSİKOZ*

MANTAR (AYAK PARMAKLARININ ARASINDA) YA DA ATLET AYAĞI *Bkz: AYAKLAR — MANTAR HASTALIĞI YA DA ATLET AYAĞI*

MANTAR (KAFA DERİSİ, TÜYLÜ BÖLGELER VE TIRNAKLARDA) *Bkz: SAÇLAR — SAÇ MANTARI*

MARFAN SENDROMU

Marfan sendromu[1] kalıtsal ve genetik olarak tanımlanan bir hastalıktır. Konjonktif doku liflerine zarar verir; iskeletle, gözle ve **kalple** ♥ ilgili anomalilerden sorumludur. Bu hastalığa anormal derecede esnek eklemleri olan, başta aortta olmak üzere operasyonla doğrulanan kardiyak anomalilere sahip çok uzun boylu insanlarda rastlanır. **Marfan sendromu** genelde kalp ♥ (kulakçıklar arası iletişim sorunu), akciğer ya da iskelet malformasyonlarıyla ilişkilidir.

Benden saklanan ya da benim kendimden sakladığım bir aile sırrı var mı? Geçmişle örtüşmeyen bir bağlantı söz konusudur. **Kalp** ♥ yolu bir iletişim eksikliği, sıkıntı ya da utanç tarafından tıkanır. Beni ebeveynlerimle ya da çocuklarımla iletişim kurmaktan alıkoyan şey ne?

MARİJUANA TÜKETİMİ *Bkz: UYUŞTURUCU*

MASKÜLEN PRENSİP *Ayrıca bkz: FEMİNEN PRENSİP*

Maskülen prensip vücudun sağ tarafıyla ve beynin sol yarı küresiyle temsil edilir. Çin tıbbında yang tarafı, Batı tıbbında ise mantıklı taraf olarak bilinir.

Maskülen prensip hem içimdeki maskülen tarafla hem de hayatımdaki erkeklerle (baba, erkek arkadaş, patron vs.) olan ilişkimi temsil eder. **Maskülen prensibin** baskın olan nitelikleri cesaret, güç ve mantıktır; bilgiyle, sözlerle ve muhakeme ile bağlantılıdır. İnsanoğlunun mantıklı, özerk, materyalist tarafıdır. Güneş tarafından temsil edilir. Aynı zamanda feminen taraftaki fikir ve sezgileri alan ve uygulamaya koyan entelektüel, aktif tarafı simgeler. Olay ya da durumların "neden"lerini yönetir. Yönlere karar verir. **Kadın ya da erkek, her insanın bir maskülen (yang), bir de feminen (yin) tarafı vardır.** Sağ taraftaki rahatsızlıklar erkeksem bana iktidar ve rekabet kavramları ile ilgili bir çatışma yaşadığımı gösterir; kadınsam profesyonel yaşam ve kaçmak istediğim klişelere ilişkin bir ikilem içerisinde olduğumu söyler. **Maskülen tarafımı** analiz ederek ve "babam gibi olmak isteyerek" (öğrenilmiş davranış) geliştirdiğim için, her ikimizin de yukarıda belirtilen nitelik ve özellikler açısından benzer tavırlar sergilememiz muhtemeldir.

Maskülen ve feminen taraflarımı dengeleyebildiğimde, kendimi tam anlamıyla gerçekleştirebileceğimi kabul ediyorum ↓♥.

MASTİKASYON *Bkz: AĞIZ [GENEL]*

---

1 **Marfan** (Antonin Bernard Jean): (1858-1942): **Marfan sendromunu** 1896 yılında tanımladı. Aynı zamanda doğuştan sifilitik spazmotik parapleji olarak bilinen **Marfan hastalığı** da mevcuttur.

MASTİT *Bkz: MEMELER — MASTİT*

MASTOİDİT *Ayrıca bkz: ATEŞ, İLTİHAP, KULAKLAR — OTİT*

Mastoidit şakak kemiğinin tabanında, kulakların hemen arkasında yer alan mastoid kemiğinde meydana gelen iltihaptır.

Mastoidit dinlemeyi reddettiğimde ortaya çıkabilir. Beni rahatsız eden bir durum ya da bir kişi hakkında duyduğum ya da duymak isteyip duyamadığım bir şeye sinirlenir, öfkelenirim. Eğer bir çocuksam kendimi mutsuz hissedebilirim, neler söylendiğini anlamayabilirim ki bu da bir güvensizlik duygusuna sebep olur. Kandırıldığımı, tuzağa düşürüldüğümü hissetmek korkuyla bir araya geldiğinde beni söylenenleri daha fazla duymama isteğine sürükler. Kendimi korumak için belli konuşmalardan ***çıkmak*** isterim ama kısıtlandığımı hissederim.

"Huzur içindeyim, uyum ve neşe içimde dolaşıyor. TEŞEKKÜR EDERİM," demeyi kabul ediyorum ↓♥.

MASTOZ *Bkz: MEME HASTALIKLARI*

MAVİ BEBEK *Bkz: MAVİ ÇOCUK*

MAVİ ÇOCUK

Mavi bir çocuğun doğumu embriyonik dönemdeki bir **kalp** ♥ malformasyonuyla bağlantılıdır. Bu malformasyonun oksijenden yoksun kalan kanı (mavi kan), daha fazla oksijen almak için akciğerlere gitmeden önce (kırmızı kan), toplardamarlardan büyük arteriyel dolaşıma yönlendirme etkisi vardır.

Eğer **mavi bir çocuksam** (**mavi bebek** olarak da anılır), annemin karnındayken onun kendisini dış dünyadan gelen **sevgi**ye açma korkusunu hissetmiş olabilirim. Bu, büyük bir yaradan ya da **kalbini** ♥ kıran bir olay yüzünden annemin "içsel olarak **sevgiden** geri çekilme" halinden kaynaklanabilir. Kendi durumumdan annemi sorumlu tutmamam gerekir. "Bu aileye benzeşim kuralı ile geldim çünkü **sevgimi** ortaya koymak konusunda benzer sıkıntılarım var. Sadece erişmem gereken **bilince** daha somut bir adım atmak için bunu fiziksel olarak açığa vuruyorum. Annem ve ben bu konuda karşılıklı şekilde birbirimize yardımcı olacağız."

Bu andan itibaren **sevginin** hayatın ta kendisi olduğunu, **sevmeye** dair giderek artan gücümün **sevgiden** bir kalkan oluşturacağını, bu kalkanın dış dünyayla olan paylaşımlarımda beni koruyacağını kabul ediyorum ↓♥.

MAZOŞİZM *Bkz: SADOMAZOŞİZM*

MELANKOLİ *Ayrıca bkz: İÇ DARALMASI, ÜZÜNTÜ, DEPRESYON, PSİKOZ, İNTİHAR*

Melankoli derin bir mutsuzluk halidir.

Kendimi hatalı bulurum, depresif bir ruh haline girerim ve bu ahlaki acıya katlanmakta güçlük çekerim. Fiziksel olarak hareketlerim bile bundan etkilenir. Beraberinde neşe kaybı getiren bir tatminsizlik, hoşnutsuzluk ya da üzüntüyle karşı karşıya kalırım. Bu mutsuzluk "duygularımın içinde kaybolduğumu" hissetmeme neden olur ve bu his giderek daha kasvetli bir hal almaya başlar. Dönüp dolaşıp aynı yere geldiğimi hissederim. **Ruhuma** dair bir rahatsızlığım vardır. Tüm değerimle tanınmak ve kabul ↓♥ görmek isterim ama çoğu zaman görmezden gelinirim.

"Neşenin tüm benliğimde var olduğunu" doğrulamayı kabul ediyorum ↓♥. İçimdeki yaşam enerjisini artırmama, mutsuzluğumu dağıtmama, neşeye ve tatmine daha fazla yer açmama yardımcı olacak gerçekçi hedefler belirliyorum. Kendimle barışıyorum ve artık **ruhumun** havalanacak kadar hafif olduğunun farkına varıyorum.

MELANOM *Bkz: CİLT — MALİGN MELANOM*

MEMELER (GENEL)

Memeler kim olduğumla ilgili **farkındalığımı**, kendime ve diğer insanlara karşı cömertliğimi temsil eder. Anneliğe dair güzelliğin sembolüdür. Memelerimin durumuna bağlı olarak, hayatımda almak ile vermek arasında, ayrıca feminen ve maskülen taraflarım arasında var olan dengeyi görebilirim. İyi bir denge veya paylaşım hayatımın tüm alanlarında gerçek verime ulaşmamı sağlar. Böylece duygusal hayatım mantıklı tarafımla iyi bir uyum içinde olur. Kadın ya da erkek; eğer bir kişinin geniş **memeleri** varsa bu, kişinin sevildiğini hissetmek için çok erken yaşlarda diğer insanlara "annelik" yapmaya başladığı anlamına gelir. Bu yeteneği diğer insanlara göz kulak olmak için sergilesem de, aslında reddedilmekten korktuğum için bu şekilde davrandığımı fark ederim. Çünkü bu tarafıma hayranlık duyulduğunu hissederek etrafımdaki insanların minnettarlığını üzerime çekerim. Belki de annelik yapılmasına ihtiyaç duyan kişi benden başkası değildir. Tam tersine eğer küçük **memelerim** varsa, annelik kapasitemden şüphe duyabilir, sürekli bir biçimde annelik yapabildiğimi kanıtlama ihtiyacı hissedebilirim. **Sol meme** anneliğe dair olan tarafımın duygusal yönünü temsil eder, sağ **meme** ise bir kadının aile ya da toplum içindeki rol

ve sorumluluklarıyla bağlantılıdır.[2] Eğer **memelerim yumuşak ve sarkıksa,** konuşma ve hareket şeklim açısından çok daha sağlam durmayı öğrenmem benim yararıma olacaktır. **Memeler** aynı zamanda kadınlığı ve çekiciliği temsil eder. Hayranlık uyandıran bir tarafı vardır. **Memelerin** çıkması kadın olmaya başlamakla eş anlamlıdır. Bu durum kadınlarda pek çok reaksiyona yol açar: Bir *seks sembolü* olmaktan ya da alay konusu edilmekten korkabilirim. Memelerimin çıkmasından utanabilir, aşağılandığımı hissedebilirim. Bilinçli veya bilinçsiz, bana geçmiş bir "şoku" hatırlattıkları için çocuk sahibi olmak istemeyebilirim. Aynı anda hem kadın hem de anne olmaya dair belli korkular geliştirebilirim. Yoksa kadın ya da anne olarak üstlendiğim role uygun olmadığım izlenimine kapılmış olabilir miyim?

Verdiğim kadar almaya karar veriyorum. Kadınlığımı kabul ediyorum ↓♥.

MEME HASTALIKLARI (AĞRILAR–KİSTLER) *Ayrıca bkz: MEME KANSERİ, MEMELER — MASTİT*

Memelerimde bir ağrı hissettiğimde çocuklarıma, benim için çocuğu temsil eden bir kavrama[3] ya da eşime karşı aşırı korumacı veya baskıcı bir tavır benimseyip benimsemediğimi sorgulamam gerekir. Çok sevdiğim birinin elimden alınacağından mı korkuyorum, daha önce böyle bir şey deneyimledim mi? Bir kişiyle fiziksel olarak ayrı olabilirim, bunun dışında iletişimin veya paylaşımın var olmadığı kişisel bir ilişkide bir parçalanma da yaşanmış olabilir. Olaylarla veya insanlarla bağlantılı olan ve karşılanmayan ihtiyaç hayatımda bir boşluk yaratır. Sevdiğim biri tarafından inkâr edilmek bana acı verir. Bunun yanı sıra sevdiğim insanları inkâr eden kişi ben de olabilirim. Endişeli bir ruh haline bürünürüm ve her şeye çok fazla kafa yorarım. Özgürlüğümün hafife alındığını hissederim. Duygularım zihnimi çok meşgul etmez ve bütün bunlar baskın, sahiplenici bir tavır takınma isteği ile sonuçlanır. Diğer insanları acımasızca yargılarım ve onların söyleyeceklerini duymaya tahammül edemem. Hiçbir şeyin elimden kaçmasını istemem. Kendi değerimle ilgili şüphelerim vardır; **sevginin** içinde hemen alev almaya eğilim gösteririm, öz saygı ve güven eksikliğimi telafi etmek için kendimi ilişkilerin içinde kaybederim. Hissettiğim neşenin etkisi yıllardır peşimi bırakmayan eski üzüntü ve endişelerin arasında kaybolur. Kaygılarım ve güvensizliğim kendimle ilgilenme isteğimden daha güçlüdür. Günah içinde yaşadığım izlenimine kapılırım. Duygularımdan uzaklaşmak için

2 Dr. Hamer'ın teorisine göre solak ya da sağlak olmanın memeler ile ilgili hastalıklardaki çatışmalara etkisi vardır. Bu teori burada yer almıyor. Ancak sağ tarafın mantıklı alanla, sol tarafın duygusal alanla ve duygularla bağlantılı olduğunu söyleyen yorum gibi, bu yorum da geçerlidir. Yani her iki yorum da dikkate alınmaya değerdir.

3 Çocuğum gibi ilgilendiğim bir iş ya da proje söz konusu olabilir. Bir aile üyesini, yeğeni, kuzeni ya da çocuğum gibi gördüğüm başka bir çocuğu kapsayabilir. Şu anda ilgilenmekte olduğum, çocuk gibi bakıma ihtiyaç duyan annemi ya da babamı da içerebilir.

tüm gücümü mantıklı tarafıma yönlendiririm. Ama duygularım hâlâ olduğu yerdedir. Bu durumda memelerim **aşırı hassas hale gelerek** tüm bu içsel acı ve üzüntülerin şeffaflaşmasına izin verir. Anne olmakla ilgili kendimi suçlu hissedersem ya da duygusal bir şok yaşarsam **memelerimde kist** oluşabilir. Sevdiğim insanları korumayı çok isterim ama bu istek yüzünden onların kendi hayatlarını yaşamasına engel olurum. Onların yerine karar veririm ve **anaç bir tavuğa** dönüşürüm.

Sevdiklerimin özerk olmasına izin vermeyi kabul ediyorum ↓♥. Böylece onlar da sorumluluk sahibi insanlara dönüşebilirler. Gerçek kişiliğimin açığa çıkmasına izin veriyorum. Her zaman en iyi olanı hak ediyorum. Endişelerimi, kaygılarımı, geçmişin kırgınlıklarını yok saydığımda, **memelerim** kusursuz ve sağlıklı hallerine geri dönüyor.

MEME KANSERİ *Ayrıca bkz: MEME HASTALIKLARI*

Memeler kadınlığı ve anneliği temsil eder. Bu **kanser** türü genelde erken çocukluk dönemine derinden köklenen belli tavır ve düşüncelerin göstergesidir. 1960'lı yıllardan beri dünyanın belli yerlerinde, kadınlar kendilerini daha fazla ortaya koyuyorlar, toplum içindeki yerlerine daha fazla sahip çıkıyorlar ve önde olmayı daha çok istiyorlar. Bu noktadan yola çıkarak; ben gerçek duygularımı ifade etmekte, annelik rolüyle kusursuz bir kadın olmak arasındaki dengeyi bulmakta güçlük çekiyor olabilirim. Bu derin içsel çatışmalar dengenin peşinde koşan bir kadın olarak bana acı verir. Bu **kanser** türünün genelde kendime ya da çocuklarımdan birine veya hepsine yönelik **güçlü bir içsel suçluluk duygusundan** kaynaklandığını gösteren çalışmalar mevcut. "*Bu çocuk neden doğdu? Ona sahip olmak için ne yaptım? Ben yeteri kadar iyi bir* **anne** *miyim yoksa sadece ona bakmakla yükümlü bir* **kadın** *mıyım?*" Tüm bu sorular hissettiğim suçluluk duygusunun seviyesini yükseltir, beni kendimi reddetmeye sürükler ve diğer insanların beni reddedeceğine dair duyduğum korkuyu artırır. Bu noktada "çocuklarıma duyduğum **sevginin** asla eksilmeyeceğini ancak düşüncelerimin çok güçlü olduğunu, dolayısıyla bu konuda dikkatli davranmam gerektiğini" kendime hatırlatmam gerekir. Eğer kendimi çok ciddi şekilde yargılarsam, tüm öfke ve reddedişlerim artar ve duygularım **meme** seviyesinde "boşalıp" "başarısızlığımın" simgesi haline gelir. Dolayısıyla **meme kanseri** kendimle ya da bir başka kişiyle ilgili çatışmalı bir durum yaşadığımın **farkına varmama** yardımcı olacaktır. Bu çatışmalı durumun yaşam alanımın, küçük "***yuvamın***" bir parçası olan bir öge ile bağlantısı vardır. Bu öge çocuklarımı, "yavru kuşlarımı" ya da çocuğum gibi gördüğüm başka birini (örneğin küçük bir çocuk gibi boynu bükük olduğunu hissettiğim annemi) kapsayabilir. Ne pahasına olursa olsun çocuğuma her şeyi vermek, aynı zamanda ona verdiğim her şeyi almak isterim. Aksi taktirde şüphe ve suçluluk duygusu kontrolü ele alır... Bunun yanı sıra, "***yuvamın***" (evimin) dağılacağından korkabilirim. Çocuklarımdan birinin ya da hepsinin

hayatta kalma kapasitesiyle ilgili büyük bir korku ya da stres yaşayabilirim. Eğer bana bir şey olursa, babalarının onlara bakamayacağından ya da onları duygusal olarak besleyemeyeceğinden korkarım. Daha geniş anlamda "yuva" kavramı eşimi, evimi, kardeşlerimi kapsayabilir, özellikle de aynı çatı altında yaşıyorsak. Dolayısıyla ailemin, tarihî tanımıyla "**kabilemin**" dağılmasından ya da birbirinden kopmasından korkarım. Zihnimde sürekli ***düşünmesi bile hoş olmayan*** bir korku vardır (kocamın beni aldattığını öğrenmek gibi). Herkesle ilgilenmek, herkesi "beslemek" isterim ama bu imkânsızdır, beni paramparça eder. Kadınların yanı sıra, erkekler de **meme kanserine** yakalanabilir, bu durum genelde erkeğin kutsal dişi tarafını kabul etmek ↓♥ konusunda yaşadığı içsel çatışmanın bir sonucudur. Bazı erkekler bazen dişi ve anne taraflarını en az kadınlar kadar ortaya koyar. Erkeksem kadın olmam mümkün değildir ama enerji anlamında onun kadar, hatta ondan daha fazla dişi olabilirim. Bir erkek olarak **meme kanseri** bu yüzden beni bulur; öz saygımla ve özümde var olan feminen tarafımı doğal şekilde ifade etme kapasitemle bağlantılıdır. Kadın olmaya dair duyduğum bilinç dışı istekle de ilgili olabilir. Bu, hayatımda dengelemem gereken yönlerden biridir. Sol taraf duygusal alana, sağ taraf ise mantıklı alana aittir. Dolayısıyla **sol memede görülen kanser** duygusal alanda yaşadığım zorlukların ve bir kadın olarak bastırdığım duyguların göstergesidir (temel olarak şimdiki ailemi kapsar). Bu noktada içimdeki **kadını** ve **anneyi,** aynı zamanda bu iki rolle ilgili duygularımı kabul etmem ↓♥ benim yararıma olacaktır. **Sağ memede görülen kanser sorumluluklarımı** ve benden beklenenleri ("dışarıdaki" kadınla ne yapmayı beklediğimi) işaret eder. Burada "aile" kavramı ailem gibi gördüğüm bir grubu ya da topluluğu kapsayabilir. **Meme kanseri** erkeklerde nadir görülür ancak bu söylenenlerin erkekler için de geçerli olduğunu not etmekte fayda var. Fiziksel dünyadaki bir kadın olarak, **memelerimin** büyüklüğü ve şekli şartlara göre belli bir önem teşkil edebilir. Eğer maskülen tarafım baskınsa (Yang[4]), **memelerim** küçük olabilir ya da ben memelerimi faydasız ve değersiz bulabilirim. Tıpkı bedenim gibi **memelerim** de konuşur; bu dişilik ve cinsellik sembolünün teşkil ettiği önemi görebilmem gerekir.

Denge arayışı önemlidir, beden gelecekte kadın (ya da erkek) tarafından alınan kararlara göre enerji anlamda buna uyum sağlayacaktır. Her şey kişinin tavrına, **sevgisine** ve kendini kabul ediş ↓♥ şekline bağlıdır. Kendimi unuttuğumun ve sadece diğer insanlar için yaşadığımın **farkına varıyorum.** Biyolojik olarak doğmuş olabilirim ama duygusal olarak henüz doğmadım. Duygularım bastırılmış halde ve ben diğer insanlarla abartılı şekilde ilgilenerek duygularımla temas halinde olmaktan kaçıyorum. **Bilincimi** açıyorum. En derinde, hayatımı kendim için ve kendimle yaşamakta güçlük geçtiğimi biliyorum. Başkalarına tutunuyorum. İçimdeki boşluğu kendi duygularımla değil, başkalarının duygu-

4 Çin tıbbında mantıklı ya da maskülen enerjiye verilen isim. Duygusal ya da feminen enerjiye ise yin adı verilir.

larıyla dolduruyorum. Kendime ve geleceğe dair tavrımı değiştirerek iyileşme sürecini başlatacağımı kabul ediyorum ↓♥. Kendime olumsuz düşüncelerle zarar vermek yerine, iç dünyamla yeniden bağlantıya geçiyorum. Geçmişteki zor olaylarla bağlantılı olanlar da dâhil olmak üzere, tüm duygularımı içtenlikle karşılıyorum. Bir adım geri çekiliyorum ve "tüm bu durumların içinde kendime nasıl daha çok **sevgi** ve saygı verebilirdim?" sorusunu mercek altına alıyorum. Kederim ortadan kayboluyor çünkü hayatın bana vermek istediği dersleri görmeyi kabul ediyorum ↓♥. Bugüne kadar saklamak istediğim her şeyi ifade ediyorum. İstediğim hayatı yaratmak ve sağlığıma yeniden kavuşmak için kendime saygı duymam ve potansiyelime inanmam gerekiyor.

MEMELER — EMZİRİRKEN YAŞANAN ZORLUKLAR *Ayrıca bkz: MEMELER — MASTİT*

Emzirirken yaşanan zorluklar, diğer tüm etkenlerin yanı sıra, **meme uçlarındaki çatlaklardan** ya da **anne sütünün yeteri kadar gelmemesinden** kaynaklanır. Annelik rolünü kabul etmekte ↓♥ zorluk çekerim. Bu çocuğun özgürlüğümü kısıtladığı izlenimine kapılırım. Kendimi "süt makinesi" gibi algılarım. Çoğu kadının olağanüstü olarak tanımladığı anne–çocuk bağını oluşturmakta güçlük yaşarım. Bu bağın bahsedildiği gibi olmadığını düşünür ve "sorunumun" ne olduğunu anlamlandırmaya çalışırım. Çocuğumun yaşamak için bana bağlı olduğunu görüp giderek daha da endişelenirim. Bu noktada kendime şu soruyu sormalıyım: Bu çocuğa layık olmadığımı hissederken, ona **emzirme** eylemi aracılığıyla nasıl **sevgi** verebilirim? Bu endişenin üzerine, emzirmek konusunda hızlanmam gerektiğini düşünürüm. Özgüvenim çok azdır, ihtiyaç duyduğum **sevgi** ve şefkati kendime gösteremem. Peki kendime veremediğim bir şeyi bebeğime nasıl verebilirim? Bu çocuğu beslemek için çok şey yapmak isterim, ona olağanüstü bir çabayla çok şey veririm ve yerini tamamen anneliğe bırakan içimdeki kadını unuturum. Kendimi yetersiz hissederek en iyiyi yapmak için kendimi paraladığımı görmek beni bunaltır ve sonunda patlama yaşamama neden olur. Aynı anda nasıl hem partnerime sevgili hem de çocuğuma anne olabilirim? Bu yeni duruma uyum sağlamayı öğrenmem, bazı şeylerin dozunu azaltmam gerekir. Çocuğumu beslemek için **yeterli süte sahip olamamak** "tüm alanı kaplayan" ve tüm ilgiyi üzerine çeken bu bebeğin gelişinden beri, eşimden çok az duygusal besin (şefkat, ilgi, nezaket) aldığımı gösterebilir. Bu durum aynı zamanda bana kendi annemle olan soğuk, boş ve eksik ilişkimi hatırlatabilir. Sahip olduğum annelik rolü kendi annemle ilgili erken dönemde yaşadığım duygusal yaraların canlanmasına neden olabilir. Aynı anda hem iyi bir eş hem de iyi bir anne olmak mümkün mü? Kendimi iyi hissetmek için çocuğumla aramdaki yakınlığı nasıl çerçevelendirmeliyim?

Bedenimi ve kişiliğimi olduğu gibi kabul ediyorum ↓♥. Hayattaki yerimi alıyorum, ihtiyaç duyduğum ve bana ait olan alana sahip çıkıyorum. Kendimi **sevgi** ve nezaketle bir arada düşünüyorum. Bu **sevgiyi** bebeğimle paylaşmayı

kabul ediyorum ↓♥. Bu bebeğin daha iyi bir insana dönüşmeme yardımcı olmak için hayatımda olduğunu biliyorum. Bu bebek bana neşe ve koşulsuz **sevgi** getiriyor. Hayatım üzerinde daha fazla hâkimiyet kurmama ve içimdeki özgürlük duygusunu genişletmeme yardımcı oluyor.

MEMELER — MASTİT

Mastit, memede oluşan iltihaptır. Son derece acı verici olabilir ve emzirme esnasında ortaya çıkabilir. Eğer iltihap meme uçlarından akıyorsa, emzirmeye son verilmesi gerekir.

Yine annelikle bağlantılı olarak, doğumun ardından (ya da diğer başka sebeplerden) kendimi çok yorgun hissedebilir; herhangi bir suçluluk duygusuna sebep olmayacak şekilde emzirmenin sona ermesine olanak tanıyan bir rahatsızlık geliştirebilirim. Eşimin ya da etrafımdaki diğer insanların annemmiş gibi davrandığı izlenimine kapılmış da olabilirim. **Memelerdeki** bu ağrı kendime çok yüklendiğimin de bir göstergesi olabilir. Kendimi ailem, işim ya da **kalbimin** ♥ yakın durduğu başka bir sebep için **feda etmek** zorunda olduğumu hissederim. Buna daha fazla dayanamam, agresifleşirim ve tek tek hayal kırıklığı biriktirmeye başlarım.

İşlev şeklimin beni gelişim göstermekten alıkoyduğunu kabul ediyorum ↓♥. Sahip olduğum tüm nitelikleri dikkatlice inceliyorum. Neden birileri için faydalı olduğumu hissetmeye böylesine yoğun bir ihtiyaç duyduğumu sorguluyorum. Değerimi kabul ediyorum ↓♥. Artık hiç kimseye hiçbir şeyi kanıtlamama gerek yok. Kendime daha çok **sevgi** verdiğimde diğer insanları da çıkar gözetmeden, beklentiler olmadan, kontrol etmeye çalışmadan, tıpkı bir çocuğun yaptığı gibi basitlik içinde gerçekleştirilen karşılıksız hareketlerle sevebilirim. Benim için neyin iyi olduğuna bağlı olarak, evet ya da hayır diyebilme kapasitesine sahibim. Diğer insanları kendi kararlarında özgür bırakıyorum. Kendimi sevmeyi öğreniyorum. Herkesin kendine ait eşsiz deneyimleri olduğunu ve bu deneyimler aracığıyla büyüdüğünü kabul ediyorum ↓♥.

MENENJİT *Bkz: BEYİN — MENENJİT*

MENIERE HASTALIĞI — LABİRENTİT *Ayrıca bkz: KULAKLAR, VERTİGO VE BAŞ DÖNMELERİ*

Meniere hastalığı[5] aralarında vertigo, işitme kaybı ve kulak çınlamasının da bulunduğu bir dizi rahatsızlıkla kendini gösteren bir iç kulak hastalığıdır. Kişi kendini dengesiz hisseder ve aşırı hızlı hareketlerin içinde bulur. Bu da

5 **Ménière** (Prosper Paul): Fransız doktor ve otolojist. (1799-1862). 1861'de kaleme aldığı makalede meşhur sendromu tanımladı: "Apoplektiform serabral tıkanıklık belirtilerine sebebiyet veren iç kulak lezyonları raporu."

düzensiz tepkilere ve genel olarak düşüşe neden olur. İç kulak kavitesindeki, yani labirentteki iltihap dolayısıyla oluşan **labirentitin** belirtileriyle benzerlikler taşır. Çoğunlukla büyük bir fiziksel ya zihinsel yorgunlukla ya da sürmenajla bağlantılıdır. Kafamda çok fazla bilgi ve detay vardır; yani bir kaos ve "aşırı ısınma" söz konusudur.

Fiziksel dünyayla temasım yoktur, düşüncelerimde boşluklar vardır. Kendimi bir labirentin içinde gibi hissederim. İç sesimin verdiği mesajları duymayı reddederim. Aynı zamanda diğer insanların tavsiyelerini de reddetmeye eğilim gösteririm. Bazen ansızın kendi dünyama kaçmayı tercih ederim. Dönüp dolaşıp etrafımda daireler çizerim ve nereye gideceğimi bilemem. Yol haritamı kaybettiğimi hissederim... Yoksa kendimi reddetmeye mi başlıyorum? Bu duruma dayanamayacak raddeye gelirim! Kulaklarımı tıkamak isterim. Sessiz kalarak, istek ve ihtiyaçlarımı bastırarak bazı şeylere çok uzun zaman boyunca katlanmak zorunda kalmış; sınırlarımın sonuna gelmiş olabilirim. Dolayısıyla artık gizlenemeyeceğimi ya da hareketsiz kalamayacağımı hissedebilirim. Bu noktada hayatımın farklı alanlarında tahammül ve denge sınırlarını zorlayan olayları inceleyebilirim. Başımı döndürmeden dengemi geri kazanmamı sağlayacak hangi değişim benim için önem taşıyor? Neden insanları dinliyorum ama kendi acı ve üzüntülerimi onlarla paylaşmıyorum?

Kendime zihinsel ve fiziksel dinlenme hakkını tanımayı kabul ediyorum ↓♥. Mola vermeyi seçiyorum ve gerekli seçimleri yaparak hayat hareketinin içimde akmasına izin veriyorum. Böylece her anlamda dengeye yeniden kavuşuyorum.

MENİSKÜS *Bkz: DİZ HASTALIKLARI*

MENOPOZ RAHATSIZLIKLARI

Hayatının sonbaharında bir kadının bedeni değişir. Bunu kabul etmek ↓♥ zorundayım. Bu son derece duygusal bir dönemdir, hâlâ sevilebilir ve arzulanabilir olmakla ama daha çok sevilmek ve arzulanmakla ilgili duygularımı kapsar. Hayatımın envanterini çıkarırım, bunu veya şunu yapmadığım için pişmanlık duyabilirim ya da hayattan doyasıya faydalanamadığım izlenimine kapılabilirim. Özellikle cinsellik konusunda daha az **sevgi** almaya karar vermem gerektiği izlenimine kapılırım. Bedenim ***sessizliğe gömülüyor*** gibidir, bana artık tutkunun hayatımda yeri olmadığını hissettirir. Hayatımın "aktif dönem" olarak tanımlanan ilk yarısında hareket ederim, bir şeyler inşa ederim, çocuk sahibi olurum. Bu dönemde mantıklı, aktif, organize eden yani maskülen (yang) tarafım baskınken, şimdi azaldığımı hissederim; kadınlığıma, nezaketime ve yaratıcılığıma yani feminen (yin) tarafıma yol açmak yerine ev işleriyle ilgili "angaryalarımı" ve sosyal görevlerimi devam ettirmek isterim. Kendi otoritemle hayata dâhil olmayı ve ilk sırada yer almayı dilerim ama bir bilinmezliğe doğru ilerlediğim için bu beni korkutur. Kendimi baskı altında hissederim. Kendimi koruyabil-

mek için bir tepki vermem gerektiğini düşünürüm, bunun üzerine direnirim ya da kayıtsız davranırım. **Menopoz boyunca yaşadığım sıcak basmaları** içsel bir çatışmanın ve maskülen tarafımın ortaya çıkardığı belirtilerin feminen tarafımı boğduğunun göstergesidir. Bu içsel ikilem davranışlarına tahammül edemediğim bazı erkeklerle yaşadığım zıtlığı işaret eder. Gün yüzüne çıkan bu sıcaklığın içi menstrüasyon dönemlerinde yaşadığım duygularla doludur. Şimdi duygularımı ifade etmek için başka bir yol bulmam gerekir. Örneğin duygular sözlü iletişim ya da hep var olan fiziksel ve cinsel istekler aracığıyla ifade edilebilir. Bu **sıcak basmaları** bana cinsellik aracığıyla hissedilen insan sıcaklığına duyduğum ihtiyacın öncelikli olduğunu ve bu ihtiyaçla ilgilenmem gerektiğini hatırlatır. Çok sıcakladığım için duyduğum soyunma isteği bilinç dışı bir yerden bana sevdiğim adamı etkilemek için soyunduğum zamanları anımsatır. Bu sıcak basmalarından kaynaklanan **terleme** artık var olmak için hiçbir nedeni kalmayan duyguları açığa çıkarır. Bu belirtilerin ortadan kaybolmasını sağlamanın en etkili yolu faydalı, deneyimli ve bilge kadını yeniden bulmaktır, zira hayatın akışını takip etmemek konusundaki **inatçılığım** kendini baş ağrısına ya da migrene dönüştürebilir. Artık çocuk doğuramayacak olabilirim ama spiritüel yönümü bulmam gerekir. İçimdeki **kadını** bulmam gerekir. Bu durum biraz emekliliğe benzer: Artık özgürce çalışmak, yeni planlar yapmak ve farklı hedeflere yönelmek için zamanım vardır. Yeni bir hayata **doğmama** olanak sağlayan "özgürlük" ve "bireysellik" kavramlarının yeni anlamlarını keşfedebilirim. İlgim sadece çocuklarıma (çoğu durumda) ve aileme değil, büyük ölçüde kendime ve eşime odaklı olabilir. Kendime yaşamak için yeni bir sebep bulabilirim. Bu dönem yeni bir başlangıç anlamı da taşıyabilir: Sevdiğim ve istediğim şeyleri yapabilirim. Bu durum kan dolaşımımın normale dönmesini, **kalbimin** ♥ öz **sevgiyle** dolmasını sağlar. Hayal kırıklığı, güvensizlik, öfke gibi sıcak duygular gelecekte yerini özgürlük, nezaket ve güven gibi daha taze duygulara bırakabilir. Bununla birlikte bu dönemde yaşlanma korkusu daha mevcut ve gerçek hale gelebilir. Hatta bilinç dışı bir yerden geçmişe dönmek ve ardımda bıraktığım fiziksel gençliğe tutunmak için âdet dönemlerimin tekrar yaşanmasını bile sağlayabilirim. Bu yüzden anın tadını doyasıya çıkarabilmek için gençliğimin yasını tuttuğumu kabul etmem ↓♥ önemlidir. Bir şeylerin sonuna geldiğimi düşünmek yerine, bu dönemin hayatımı değerlendirmeme ve hep kaçmaya çalıştığım durumları çözmeme olanak tanıyan bir **MOLA** olduğunun **farkına varmam** gerekir. Böylece cinselliğimi yeniden keşfedebilir, doyasıya yaşayabilirim; bu da **frijit** ve **vajinal kuruluk** belirtilerini ortadan kaldırmamı sağlayabilir.

Bedenimde, spiritüel alanımda, iç dünyamda, sosyal ve aile hayatımda meydana gelen dönüşümleri kabul ediyorum ↓♥. Hayatımı sadelik içinde sürdürüyorum. Her anın tadını çıkarıyorum. Şimdiye kadar bir sürü deneyim yaşadım, bu deneyimler sayesinde olağanüstü bir bilgelik ve hazine edindim. Şimdiyse bu deneyimler aracılığıyla hayatımı değiştirecek gücüm var. **Menopozun** gerçek

"ben"e yeniden doğuş anlamına geldiğinin farkına varıyorum. Artık başkaları içinde değil, kendim için yaşıyorum. Yaşım ilerledikçe edindiğim bilgelik bana daha çok neşe, sakinlik, saf ve koşulsuz **sevgi** getiriyor. Bu varoluş hallerini geliştirerek hayatım boyunca genç kalabilirim. Önemli olan bedenin değil, **kalbin** ♥ gençliğidir.

MENORAJİ *Bkz: MENSTRÜASYON — MENORAJİ*

MENSTRÜASYON RAHATSIZLIKLARI

Menstrüasyon rahimdeki mukoza zarından çıkan kanın vajina aracılığıyla boşalmasıdır. Hamile olmayan kadınlarda ergenlikten menopoz dönemine kadar periodik olarak görülür.

Menstrüel ağrılar (dismenore) suçluluk duygusu ya da **öfkeden** kaynaklanabilir. Bu duygular kaynağını özellikle ergenlik döneminden önce maruz kaldığım bir cinsel istismar deneyiminden alabilir. Eğer bir kadın olarak içinde bulunduğum durumu reddedersem; kadınların toplum içindeki teslimiyetine ya da uymam gereken **kurallara** kızgınlık beslersem; erkeklere, babama ya da çocukluğumdaki ana erkek figürüne öfkeliysem **menstrüasyon** dönemlerim ağrılı geçer. Mükemmeliyetçi bir yapım olduğum için diğer insanlardan da aynı tavrı beklerim. Diğer taraftan eğer bir kız çocuk dünyaya getirmenin ebeveynlerimde hayal kırıklığı yarattığını hissedersem, erkek gibi görünmek ve ebeveynlerim tarafından sevilmek için elimden geleni yaparım. Duygusal hayatım istikrarsızdır, gelecek beni korkutur. Bu durumda bilinç dışı bir yerden **menstrüasyonumu erteleyebilir** ya da **tamamen durdurabilirim**. Kadınlığımı, hatta kirli ya da günah olduğunu düşündüğüm için cinselliğimi reddederim. Her ***ay***, bilinç dışı bir yerden, hamile olmadığım için hayal kırıklığı yaşayabilirim çünkü genel anlamda hamile olup olmadığımı gösteren şey bu dönemdeki kan kaybıdır (neşe kaybıyla bağlantılıdır). Yolunu gözlediğim bebeğin bana "eşlik etmiyor olması" beraberinde bir yalnızlık duygusu getirir. Hamile olmamanın verdiği hayal kırıklığı türlerin özündeki hafızadan kaynaklanır, bu hafıza bana yaşamın devamlılığını sağlamak için çocuk doğurmam gerektiğini söyler. Dolayısıyla metafiziksel seviyede neşe kaybıyla bağlantılı olan kan kaybı, bilinç dışı bir yerden de olsa, hamile olmadığım için üzüntü duyduğumu gösterir. Bu, türlerin korunmasını işaret eden genetik programımla bağlantılıdır. Geçmişte, **menstrüasyon** bir kadının hamile olmadığını gösteren olumlu bir işaretti, özellikle evlilik dışı durumlarda! Eğer kan kaybım "normalin dışındaysa", yani bir **azalma ya da kesilme** durumu söz konusuysa veya tam tersine **fazlaysa,** bu durumda yukarıda belirtilen aşamalardan herhangi birini yaşayıp yaşamadığımı görmeye çalışmam gerekir. Hayatımda bu değişimi açıklayabilecek bir durum var mı? **Menstrüasyonla** ilgili sıkıntılar çoğu zaman cinsel gücümle ya da annelik ve yaratıcılık potansiyelimle bağlantılı bir dirençten kaynaklanır.

Kendimi çaresiz hissederim. İhtiyaçlarımın arkasında duracak ***kabiliyete*** sahip olmadığımı düşünürüm ve duygularımı bastırırım. Hissettiğim utanç duygusu beni bir kurban gibi yaşamaya iter. Kendimi serbest bırakmakta ve "sorunları **çözüme kavuşturmakta**" güçlük çekerim. Kendimi ne kadar mutsuz hissedersem, **menstrüasyon** dönemlerimde o kadar yoğun geçer.

Bunun vücudumun genetik programa verdiği bir cevap olduğunu ne kadar kabul edersem ↓♥, bu dönem o kadar uyum içinde geçer. Bir kadın olarak döngülere göre işlev gösteren bu bedenle uyum içinde yaşamayı kabul etmem ↓♥ gerekiyor. Duygularımın ve yaratıcı enerjimin özgürce akmasına izin veriyorum. Dikkatimi olumlu olan şeylere odaklıyorum, böylece kendime yeni bir hayat yaratıyorum.

MENSTRÜASYON — AMENORE

Menstrüasyon kanamasının hiç olmamasına veya kesilmesine **amenore** denir.

Amenore kadınlığımı reddetmemle; bir şokla ya da kadın olmanın **sakıncalarıyla**; muhtemelen cinsel partnerimin sözlerinin ya da hareketlerinin neden olduğu suçlulukla; bazı menstrüasyon dönemleri boyunca hissedilen duygularla bağlantılı olabilir. Belli bir korku, rahatsızlık ya da suçluluk duygusu hissederim. Ailemin çıkarları yüzünden çocuğumu kaybetmekten korkabilirim. Bu durumu yoluna sokmak için, üremeyi durdurmaya ve hayatı reddetmeye karar vererek kendimi zihinsel olarak menstrüasyonumun kesilmesine programlarım. Belki de annemin babamla yaşadıklarını yaşamayı reddederim. Annemi kendi aşk ilişkisinde çok mutsuz görmenin bana hissettirdiği acıyı hatırlayarak, mevcut ilişkimde bilinç dışı bir yerden "**öncü**" (mutlak bir üreme aracı) olmayı reddederim. Bu deneyimi yaşamayı reddederim. Yaratıcılığımla ve mutlu olma isteğimle çatışma içinde kalırım. Sevilmeye duyduğum derin ihtiyaçla tüm gücümle mücadele ederim.

Bir kadın olarak, partnerimi tüm kalbimle ♥ kabul etmem ↓♥ ve ona güvenmem gerekiyor. Özellikle de partnerim beni seviyorsa ve bana karşı açıksa... Hayatın kendisini kadınlığım aracılığıyla ifade etmesine izin veriyorum.

MENSTRÜASYON — MENORAJİ *Ayrıca bkz: FİBROMLAR*

Menoraji menstrüasyon kanamasının miktarında ve süresinde anormal bir artış görülmesidir. Bazı durumlarda rahim fibromunun varlığından kaynaklanabilir.

Kan pıhtılaşmasında bir sorun ve kontrol edemediğim bir kan kaybı söz konusudur. Bazı şeylerin elimden kaçtığını hissederim. **Menoraji** çocuk sahibi olmayı kabul ↓♥ etmememle bağlantılıdır; aynı zamanda hamile kalamadığım ya da hamile kalmamak için bir doğum kontrol yöntemi kullandığım için çocuk fikrine tahammül edemeyişimin beraberinde getirdiği büyük bir neşe kaybıyla ilişkili de olabilir. Bir kadın olarak yerimi kaybettiğimi hissederim. Kimlik arayışına girerim. Karşılaşmak ve barışmak isteyen iki tarafım vardır: İçimdeki

melek ve şeytan. Gerçekten ne istiyorum? Bu keyif ve şefkat ihtiyacını nasıl giderebilirim? İlişkimde artık tahammül edemediğim ve değiştirmeye ihtiyaç duyduğum konu ne?

Durumum ne olursa olsun, kim olduğumla ve çocuklar konusunda geldiğim noktayla barış imzalamayı kabul ediyorum ↓♥.

MENSTRÜASYON — PREMENSTRÜEL SENDROM *Ayrıca bkz: AĞRI*

Premenstrüel sendrom, menstrüasyon döneminin öncesinde ortaya çıkar. Gerginlik, sırt ağrısı, baş ağrısı, karın ağrısı, ruh hali dalgalanmaları ile kendini gösterir. Hormonal dengesizlik hamilelik halini taklit eden fiziksel değişimlere sebep olur (vücudun kilo artışına sebep olacak şekilde su tutması, memelerin şişmesi vs).

Gün yüzüne çıkmaya başlayan bir inkâr ve suçluluk duygusu süreci söz konusudur. Menstrüasyon dönemi kadınlara erkeklerin baskın olduğu bir dünyada yaşadıklarını hatırlatır. Dolayısıyla bu dönemde güçlü ve ışık saçan bir kadın olduğumu kanıtlamam gerektiğini düşünürüm ama aynı zamanda çalışmak ve değerimi kanıtlamak zorunda kalmak istemem! Birçok erkek gibi baskın ve kontrol sahibi olabilmeyi isterken, itaatkâr davranmak zorunda kalmaktan yorulabilirim. Bu bana **premenstrüel sendromun** beni kadınlığımla ilişkimde kendimi nasıl algıladığımı sorgulamaya iten durumlara sürüklediğini gösterir. Özellikle de profesyonel bir kariyerde başarı sahibi olmak istediğimde! Kafam karışır, bulanıklaşır. Toplum tarafından empose edilen klişelerin beni etkilemesine izin veririm. Toplumun kurallarını çok acı verici bulurum. Üstlenmek istediğim rol ne? Aktif bir hayat sürmek, rahatlatıcı ve keyif verici anlar yaşamak için kendime izin veriyor muyum?

Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ↓♥ ve hayatımda gelişime yer açıyorum.

MESANE HASTALIKLARI *Ayrıca bkz: TAŞLAR (GENEL), ENFEKSİYONLAR (GENEL), İDRAR (İDRAR YOLU ENFEKSİYONLARI)*

Mesane dışarı çıkacak olan idrarın "beklediği" haznedir.

Mesane hayat karşısında beslediğim "beklentileri" temsil eder. Aynı zamanda duygularımın, duygusal dünyamın içinde duran gerçekle yüzleşme halini simgeler. Eğer duygularımın kabul ↓♥ süreci dâhilinde özgürce akmalarına izin verirsem, **mesane** işlevini düzgün şekilde yerine getirir. **Mesanedeki sorunlar** bana eski fikirlerime tutunmaya eğilim gösterdiğimi ve bu fikirleri serbest bırakmayı reddettiğimi gösterir. Güvensizliğim yüzünden değişime direnirim. Yeni bir duruma uyum sağlamakta zorlanırım. Eğer gerçeklikten kaçmak istersem, **mesanem** buna tepki verir. Özellikle cinsel alanda idareyi ve kontrolü elime almak isterim. Rahatsızlıklarım bana uzun zamandır kendimi endişeli hissettiğimi, artık hoş olmayan olumsuz duygularımı serbest bırakmanın za-

manının geldiğini gösterir. Böylelikle **mesanem** kendi olumsuzluğumun içinde **boğulmamı** engelleyecektir. **İdrar yolu enfeksiyonları** ifade edilmemiş çok sayıda hayal kırıklığı, üzüntü ve güvensizliğe sahip olduğumun göstergesidir. İçime ***nefret*** duygusu bile yerleşmiş olabilir. Kendime hayatımda neyi kendime sakladığımı, neyi serbest bırakmanın benim yararıma olacağını sorabilirim. Bu duygular beni bir şeylere girişmekten ve harekete geçmekten alıkoyar. Pasif ve içe dönük bir sürece girerim. Bu duygular bana ait toprakların parçası olduğunu düşündüğüm bir şeylerin hiçe sayıldığı bir ortamda deneyimlenebilir. Örneğin evimin çok kirli ve düzensiz olduğu, eve her gittiğimde "midemin bulanması" bu duruma örnek olarak verilebilir. Hem kişisel hayatımda hem de fiziksel alanımda yolumu bulamadığımı hissederim. ***Uçsuz bucaksız*** bir kaosun içinde yaşarım ve hayatımı daha net şekilde görmeye ihtiyaç duyarım. İnsanların "bana ait olan" bir şeyi ya da bir kişiyi ***tekelinde bulundurmaya*** çalıştığı izlenimine kapılırım, ***hakkıma tecavüz ettiklerini*** hissederim. İnsanların sınırlarıma saygı duymasını sağlamak için ne yapmam gerektiğini bilemem. Hayatım karmakarışıktır, referans noktalarımı kaybettiğim için kendimi konumlandıramam. Ben hangi aile toprağına aitim? **Mesane** aynı zamanda kişisel ilişkilerin yer aldığı alanı temsil eder. Dolayısıyla bu **enfeksiyonlar** genelde balayını kapsayan dönemde, rahatsız edici ya da çatışmalı bir ilişki esnasında ya da bir kopukluk sürecinde ortaya çıkar. Balayı ya da ilk cinsel deneyim beni, tatminsizliğimin sorumlusu oymuş gibi partnerime yönelik çok sayıda hayal kırıklığı yaşamaya itebilir, bu hayal kırıklığı öfke ya da kırgınlık duygularını tetikleyebilir. Mahremiyet korkum canlanabilir. Bir ilişkide yaşanan kopukluk genelde "söylenmemiş" kalan ya da bastırılan duyguların bir sonucudur: Psikolojik sorunlarımı içimdeki derinliklere gömerim, bu da sürekli bir baskıya neden olur ve ***taşma*** riskiyle karşı karşıya kalır. Zayıf şekilde ifade edilen yaratıcılık (buna cinsellik de dâhildir) **mesane** seviyesinde sıkıntılara yol açar. Kendimi bu baskıdan kurtardığımda, bir rahatlama yaşamam kaçılmazdır. **Mesanede oluşan taş** kendime çok sert davrandığımın ve duygularımla bağlantısız olduğumun göstergesidir. Bu durum beraberinde kafa karışıklığı ve şüphe getirebilir. Eğer **sürekli idrara çıkma isteği duyuyorsam**, bu **mesanemde** kalıcı bir baskı olduğu anlamına gelir. Duyguların oluşturduğu aşırı bir yük söz konusudur. Hayatımda olup bitenlerin beni bunalttığını hissederim. İdrara çıkma isteği bende baskı oluşturur; dolayısıyla kendimi baskı altında olduğumu hissettiğim, hatta acil olarak tanımladığım pek çok durumun içinde bulurum. Duygularımı tam olarak deneyimlemekten ve üstlenmekten kaçmak için tüm duygularımı serbest bırakmakta acele edebilirim. İnsanlarla sağlam ve kalıcı ilişkiler kurmak yerine, kendimi bu ilişkilere çok az dâhil ederim. Hareketlerimi kontrol altında tutmaya çalışarak bir sürü yeni şey deneyimlerim ama bunlara duygusal olarak dâhil olmakta ve uyum sağlamakta zorluk çekerim. Tehlike geçtikten sonra, biriken stresi serbest bırakmak için idrara çıkma isteği duyarım. Tam tersine, eğer **idrarın miktarı normalin altındaysa (oligüri)**, kişisel ilişkilerim bir çölün ortasında kalmışçasına "kurudur".

Bu durum genelde beni içten içe yiyen bir öfkeden kaynaklanır. Eğer kendimi bu sözde olumsuz duygulardan koparmaya ve bunları hayatımdan ***uzaklaştırmaya*** karar verirsem, **kanser** gelişebilir. Sadece kafamın içinde yaşayarak, bir anlamda evimi kül eden yangını görmeyi reddederim. Cevapları içimde bulmak yerine, her zaman dışarıya bakma ihtiyacı hissederim.

Kendimi eski inançlardan kurtarmayı ve hayatımda yeniliklere yer açmayı kabul ediyorum ↓♥. Zamanıma ve kişilerarası ilişkilerime yatırım yapmayı kabul ediyorum ↓♥. **Mesanemi** tıkayan tüm bu duyguları ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥. Sıkı sıkı tutunduğum geçmiş duyguları serbest bırakıyorum. Gerçekle ve sadelik içinde yaşıyorum.

MESANE — SİSTİT *Ayrıca bkz: EK III*

Sistit, mesanenin iltihaplanmasıdır; **genel olarak bulaşıcıdır.**

Bazı olaylar ya da durumlar **sinirimi, hayal kırıklıklarımı** ve **tatminsizliğimi** içimde tutmama sebep olur. Beklentilerim konusunda o kadar engellenirim ki **mesanem iltihaplanır.** Baskı altında yaşarım. **Sistit** çoğu zaman partnerimle, iş ortağımla ya da aileden biriyle bir kopukluk yaşadığımda ortaya çıkar. Yaşadığım sıkıntı öyle büyüktür ki duygularımı ifade etmekte güçlük çekerim. Beni soğuk ve sert duygular yaşamaya iten duygusal bir mücadele söz konusudur. Sessizlik, içinde derin bir güçsüzlük duygusu barındırır çünkü zincire vurulduğumu, istila edildiğimi hissederim. Duygularımın kendini ifade etmesine engel olurum. Hayal kırıklıklarımı diğer insanlara yönlendiririm. İki insan arasında, çoğu zaman annemle babam arasında uzlaştırıcı rolünü üstlenmek isteyebilirim. Bu, gerçekten yapmam gereken bir şey mi yoksa onların hayatına müdahale etmek mi? Bir durum içimi yakar ve bununla bağlantılı duygu boşalmak ister. Giderek uzaklaştığım cinsel ilişkiyi sekteye uğrattığı için, **sistit** benim gözümde faydalı hale bile gelebilir. Özellikle partnerimle olan ilişkimde bir çatışma yaşadığımda, var olan öfke aşırı şekilde ve aniden patlak verir. Bu ilişki içindeki yerimi bulmakta zorluk çekerim. Bir durum veya bir kişi karşısında içimi yakan bir sabırsızlık yaşarım.

Bunun kendimi serbest bırakmak için gerekli olduğunu kabul ediyorum ↓♥ çünkü korkup kendimi tutarak enerjimi tıkıyorum. Olaylar üzerinden yaşadığım hoşnutsuzluk gerginliğe yol açıyor ve **mesanemin** iltihaplanmasına neden oluyor. Anı doyasıya yaşamayı kabul ediyorum ↓♥. Açık kalarak muhteşem deneyimlerin tadını çıkarabileceğimin farkına varıyorum. Harekete geçiyorum ve ilerliyorum.

MESKALİN TÜKETİMİ *Bkz: UYUŞTURUCU*

METEORİZM *Bkz: GAZ SANCISI*

MİDE (GENEL)

Mide besinleri alır ve vücudumun vitamin, protein gibi farklı ihtiyaçlarını karşılamak için sindirir.

Benzer şekilde, beynimi hayatımda gerçekleşen olay ve durumlarla beslerim. Her **midenin** kendine has bir işlev şekli vardır. Genel formu benzer olsa da, sindirim bir kişiden diğerine değişiklik gösterebilir. **Midem** gerçekliğimi ne şekilde özümsediğimi, bu gerçeklikle nasıl bütünleştiğimi, **yeni fikir ya da durumları sindirebilme kapasitemi** yansıtır. Açıklık derecemi ve hayata tepki veriş şeklimi gösteren bir barometre ile karşılaştırılabilir.

Yeni fikirleri hayatıma açıklıkla ve yargısız bir şekilde kabul ediyorum ↓♥.

MİDE HASTALIKLARI *Ayrıca bkz: MİDE — MİDE YANMASI*

Midemi etkileyen rahatsızlıklar "günlük bazdaki olaylarla", varoluşumun materyal ve anneliğe özgü tarafıyla bağlantılıdır. **Mide hayatımdaki olay ve durumları sindirme, özümseme ve bütünleştirme şeklimi temsil eder. Mide** sorunları gündelik gerçeğim istek ve ihtiyaçlarımla çatışma halinde olduğunda ortaya çıkar. Bu çatışmalar genelde ailemle, arkadaşlarımla ya da iş ilişkilerimde gerçekleşir. Çok ciddi endişeler yaşarım. Bazı şeyler "**midemde** kalır", beni **hayretler içinde bırakır**! Geçmişe tutunmaya eğilim gösterdiğim, kendimi ve diğer insanları affetmekte güçlük çektiğim için düşüncelerimi ve duygularımı sindirmek benim için pek kolay olmaz. Eğer ***iletişim*** kurmazsam ya da bazı şeyleri saklarsam, **midem** tepki verir. Eğer kendime kızdığım konular varsa ya da **gönlüm** rahat değilse, **mide** rahatsızlıkları ortaya çıkar. Eğer **mideme kramp giriyorsa**, hayatımdaki hangi durumla ilgili büyük bir güvensizlik hissettiğimi sorgulamam yerinde olacaktır. Kendimi kaybolmuş gibi hissederim ve bu durumun çözümsüz olduğuna inanarak kendime kızarım. **Mide spazmları** genelde **sevgiye**, "duygusal besinlere" ve yemeğe duyduğum ihtiyaçla ilgilidir. Yemek şefkati, güvenliği, ödülü ve hayatta kalmayı temsil eder. Eğer hayatımda bir boşluk hissedersem, bu boşluğu yemek yiyerek doldurmak isterim; özellikle de ayrılık, ölüm, kayıp ya da parasızlık anlarında! Yemek aynı zamanda kendimi materyal ya da finansal gerginliklerden "kurtarmama" da yardımcı olur. Hayatta kalabilmem için vazgeçilmez olan bir şeylerin **eksikliğini** çekerim. **Fermantasyon** ise insanlar ya da durumlar karşısında yaşadığım bazı duygularla yüzleşmek istememden kaynaklanır. Bu duyguları bir kenara iterim ama onlar oldukları yerde durup birikir ve "asidi" andıran tavrımın bir sonucu olarak "fermente" olurlar. Yaşadığım ve "sindiremediğim" belli durumlara durmaksızın kafa yorarım. Geçmişteki olayları kara kara düşünmeye, aynı tavırları ve aynı olumsuz duyguları tekrar yaşamaya eğilim gösteririm: Böylece çatışmalardan kaçtığımı düşünürüm. Halbuki çatışmalar **midemde** kalır. **Midem** yaşanmamış duyguları sindirmekte zorluk çeker. Gerçekliğimin hayallerimle

ve ihtiyaçlarımla çatışma halinde olması beni pek çok duygu yaşamaya iter. Kızgınlıklarımı ifade edemem ve bundan rahatsız olurum. **Öfke** ve **agresiflik** içimde gürülder ama ben onları bastırırım. Ve bum! **Ülser** ve **mide yanması** baş gösterir. Büyük **korkularım** vardır, **midem** endişeli ve hassas hale geldiği için sindirimim güçleşir. Hayatımda "sindiremediğim" durum ne? Bu, genelde yakın zamanda yaşanan bir durumdur. Aile içinde, iş ortamında, sosyal çevremde ya da komşuluk ilişkilerimde meydana gelen ve benim aktif bir şekilde içinde olduğum bir sıkıntı söz konusu olabilir. Kendimi çok endişeli hissederim; bu endişeli ruh hali, kısmen, duygularımı kabul etmekte ↓♥ zorluk yaşamama sebep olan kendine güven eksikliğinden kaynaklanır. **Mide ağrısı** kişisel mali durumumda ya da iş hayatımda bir sıkıntı yaşadığımda ortaya çıkar. Bazı durumlar öyle iğrenç, öyle tiksindiricidir ki **midem** bunları sindirmeyi reddeder. Yakın durduğum ve hayatımdan gittiğini görmek istemediğim durum ne ya da kişi kim? Yoksa söz konusu olan kendime ait bir taraf mı ya da çok sert ve yapay olduğunun **farkına vararak** değiştirmek istediğim yaşam şeklim mi? Hangi durum ya da kişi karşısında ***yanlış anlaşıldığımı*** hissediyorum? Neden insanlar bana bu kadar nankörce davranıyor? Gerçekliğime olumsuz ve "asitli" bir şekilde tepki verir, sindirim güçlüğü çekerim ve **midem bulanır**. Eğer **midem** sert ve gergin olursa, **sindirim çok yavaşlar**; bu da hayatımdaki değişimlerin gerçekleşmesinin önünde engel teşkil eder. Bu durumda kendime hayatın içinde çok yavaş ve pasif olup olmadığımı sormalıyım. Güvensizlik duygum ileriye doğru adım atmama engel oluyor mu? Yemeklerden sonra meydana gelen **sindirim sıkıntısı (dispepsi)** hareketsizliğin ve kararsızlığın göstergesidir.

Hayatın içinde daha çok açıklık göstermem gerektiğinin **farkına varıyorum**; karşıma çıkan tüm durum ve olayların beni büyütmek için var olduğunu kabul ediyorum ↓♥. Kabullenme ↓♥ kendini deneyimlere dönüştürüyor, böylece baskı ya da gerginlik kayboluyor. Derin duygularımı evcilleştirmek ve çevremle uyumlu hale gelmek için gerçekle ve şeffaflıkla yaşamayı kabul ediyorum ↓♥. Affetmek ve uzlaşmak iyileşmem için iki kilit kavram olma özelliğini taşıyor. Böylece içimdeki gerçek güvenlik ve doygunluk hissine kavuşuyorum.

MİDE — AEROFAJİ

Aerofaji özofagusa ve mideye giren havanın belli bir miktarını istemsiz bir şekilde yutma şeklinde tanımlanır. Her yaşta fizyolojiktir ama bu fenomen çok sık görüldüğünde, özofagus ya da midenin genişlemesine sebep olabilir (**aerogastri**).

Büyük bir sinir ve içsel gerginlik yaşarım. Özellikle finansal anlamda hayatımı yönetmekte, "sindirmekte" zorluk çekerim. Endişeler beni öyle esir alır ki sonunda hayatımı onlar yönetmeye başlar. Tehdit edildiğimi ve tıksa basa doldurulduğumu hissederim. Dolayısıyla hiçbir şeyi mideme kabul ↓♥ edemem, hiçbir yenilikle bütünleşemem. Hayatımdaki havayı tazelemem mi gerekiyor?

Her şeyi tek bir lokmada yutmak mı istiyorum? Çok hızlı gitmek isterim; kendime hiç zaman ayırmam, bu da başarısızlık yaşama riskimi artırır. İşimde, ilişkilerimde, hayatımda beni acele ettiren şey ne?

Yaşam alanımı yeniden ele almak için biraz geri çekilmeyi kabul ediyorum ↓♥. Nefes almayı, çiğnemeyi, yaşamaya zaman ayırmayı öğreniyorum. Diğer insanların varoluşumu kontrol etmeye çalışmasına izin vermeyi bırakıyorum. Gerektiğinde kendimi seçmeyi öğreniyorum. İçsel güçlerimi kabul ederek ↓♥, bu güçlerin kendilerini ifade etmesine izin vererek güvenlik duyguma ve dengeme yeniden kavuşuyorum.

MİDE — GASTRİT *Ayrıca bkz: İLTİHAP*

Gastirit, sindirim sürecinin başladığı yer olan **mide** mukozasının akut ya da kronik iltihabıdır.

Eğer bir iltihap söz konusuysa bu, sindiremediğim bir durum ya da bir kişiyle ilgili öfke veya kızgınlık yaşadığımın göstergesidir. Bazı şeylerin neden istediğim gibi gitmediğini ya da bazı insanların neden benim istediğim şekilde davranmadığını anlamlandıramam. Bir kişinin sessizliğinden yola çıkarak aldatıldığımı, bir durumun içinde sıkışıp kaldığımı ya da ihanete uğradığımı hissedebilirim. Sindirim sistemim tarafından özümsenen bir şeye çok öfkelenirim, "sindirilen" gerçeklik beni en üst seviyede rahatsız eder. Bir güvensizlik duygusunun içine düşerim ve bir sonraki aşamada beni nelerin beklediğine kafa yorarım. Dünyamın her an yerle bir olabileceğini hissederim. "Her an bir tehlike yaşanabilir" hissiyle pusuda beklerim.

Olayları ve insanları oldukları gibi kabul etmeyi ↓♥ öğreniyorum. Sadece kendi üzerimde güç sahibi olabileceğimi biliyorum. Beklentilerimi olumlu yönde değiştiriyorum: Hayattan hep en iyiyi bekliyorum. Kaygılanmayı bırakıyorum ve yaşadığım her anın tadını çıkarmayı öğreniyorum.

MİDE — MİDE YANMASI

Adından da anlaşılacağı üzere **mide yanması** beni **yakan, asitleyen, öfkelendiren** bir duruma, olaya ya da kişiye işaret eder. Söz konusu durumu rahatsız edici, adaletsiz ve kötü niyetli bulur; içimde kendimi çaresiz hissederim. Beni kontrol edenin benim dışımdaki bu elementler olduğu hissine kapılırım. Baskılandığımı düşünürüm, kendimi bu baskıdan kurtaramam; bu da içimdeki öfkeyi doğurur. Başıma böyle bir olay geldiğinde, kendime şunu sorabilirim: "Beni yakan ya da öfkelendiren şey ne? Hoşlanmadığım ve 'sindiremediğim'[6] şey ne?" Hayata karşı "asit" kadar yakıcı ve sert bir tavır sergilerim. Kendimi ortaya koymaktan, serbest bırakmaktan, ihtiyaçlarımı, isteklerimi ve en **kalpten**

6 Bu tanım burada mecazi anlamda kullanılmaktadır. Söz konusu kişiye değer vermediğimi, bir şeyler yüzünden ona kızdığımı anlatmak için kullanılan bir tanımdır.

♥ niyetlerimi ifade etmekten korktuğum için, bu öfkeyi bilinç dışı bir yerden yanımda tutuyor olmam da mümkündür. Ben bütünüyle eşsizken, diğer insanlar bütünüyle benden farklıdır. Dolayısıyla insanlar benden farklı olsa da ihtiyaçlarıma açık ve odaklı kalmalı, hareketlerimin sorumluluğunu tamamen kendi üzerime almalıyım. Bir duyguyu bastırmak ya da boğmak (öfke, acı, kızgınlık) **mide** gazlarının asit derecesini artırır; bu da herhangi başka bir şey yutmamın önünde engel teşkil eder (çünkü **yanmalar mide** bölgesindeki **içsel baskıyı** açığa çıkarır).

Gerçek hislerim ile **midemdeki yanmalar** arasındaki bağlantıyı görmeyi kabul ediyorum ↓♥. Sakin kalıyorum; varoluş şeklimi, yaşadığım durumlara verdiğim tepkileri, günlük hayatımdaki olaylara yönelik tavrımı gözlemliyorum. Hayatın güzel olduğuna, ihtiyaçlarımın doğru zamanda karşılandığına, kişisel öz saygımın arttığına, bir sonraki öfkemin daha az yoğun olacağına inanıyorum ve dikkatimi bu inanca odaklıyorum. Hayatımın her anının tadını çıkarmak için kendime zaman ayırıyorum ve **midem** kendini daha iyi hissediyor.

MİDE BULANTISI VE KUSMA *Ayrıca bkz: GEBELİK RAHATSIZLIKLARI*

Mide bulantısı kusmaya yol açan bir sinir spazmı olarak tanımlanır. Genel bir rahatsızlık hissinin yanı sıra, kusma isteğine sebep olur.

Bir mutsuzluk hissi yaşarım ve hayatıma sıkıntı veren, kaçınmak istediğim bir gerçeklikle ilgili acı çekerim. **Mide bulantısı** bana kendimi güvende hissettirmeyen bir insana, bir fikre, bir duruma ya da belki bir duyguya yönelik **tiksinti** ya da iğrenme duyduğumun bir işaretidir. Söz konusu durumla ilgili isyan, öfke, korku, hayal kırıklığı ya da şaşkınlık yaşarım ve her şey bir anda "**mideme** oturur." Gerçekliğime ya da varoluşuma dair bir şeyi özümsediğimin ve benliğimin bunu ifade etmek için bir istek duyduğunun **farkına varmam** gerekir. Eğer söz konusu durum sözlerle ifade edilmediyse, kendini **mide bulantısı** ile açığa çıkarır. Her şey çok fazla geldiğinde ve kırgınlık çok büyük olduğunda, **kusmaya** sebebiyet verir çünkü adaletsiz bulduğum bu durumu reddettiğimi fiziksel olarak açığa çıkarmaya eğilim gösteririm. Bu reddediş dışa dönük bir şeyi hedef alabilir ama aynı zamanda görünmez olmasını istediğim kendime ait bir tarafı da kapsayabilir. **Kustuğum zaman,** birini veya bir şeyi reddederim. Böylece ilerlemekten ve gelişmekten kaçınırım. Bu noktada kime ya da neye bu kadar direndiğimi görmem gerekir. Bu, ortak noktalarımız kaybolduğu için "hayatımdan çıkarmak" istediğim ebeveynlerimden biri olabilir. Hayatta beni bekleyen şeylerle başa çıkmakta yetersiz kalacağımdan mı korkuyorum? Yeni olan şeyleri neden reddediyorum? Bir şeyleri yapmak ya da söylemek için diğer insanlar tarafından zorlandığımı mı hissediyorum? Harekete geçmek ya da hayatımın dizginlerini ele almak konusunda ne kadar çaresiz olduğumu görmek "**midemi bulandırabilir**". Artık bu yüzeysel hayata dair hiçbir istek duymayabilirim. **Safra kusmak** bir durumun dayanılmaz hale

geldiğini ve ılımlı bir tavır sergilemekten yorulduğumu gösterir. **Mide bulantısı** genelde **gebeliğin** ilk dönemlerine eşlik eder. Bu durumda doğacak çocuğun hayatıma getireceği değişimleri kabul etmem ↓♥ gerekir. Bu çocuğu red mi ediyorum yoksa inkâr etmeye çalıştığım şey tamamen kendime ait bir taraf mı (güçsüzlüğüm, güvensizliklerim)? Bu çocuğa bakmak için yeterli güce sahip miyim? Hayatımın sahibi olarak, aynı değerleri bebeğime de geçirebilirim. Huzurun peşinde koşuyorum ve bu olayın günlük hayatımda yarattığı duygu ve çatışmaları sindirmeyi kabul ediyorum ↓♥.

Kişiliğimin her bir yönünü kabul etmeyi ↓♥ öğreniyorum. Hayatımı kendi imajımla yaratmanın ve geçmişten kurtulmanın tek yolu bu. Hayata ve geleceğe güveniyorum. Her zaman seçim yapma **özgürlüğüne** sahibim. Sevdiğim şeyleri yaptığımda, direnmeme de gerek kalmayacak. Hayatın bana vermek istediği güzel şeyleri memnuniyetle karşılıyorum.

MİDE EKŞİMESİ / MİDE ASİDİ *Bkz: MİDE — MİDE YANMASI*

MİDE KANSERİ *Ayrıca bkz: MİDE HASTALIKLARI*

Eğer **mide kanserine** yakalandıysam, sindiremediğim durumun ya da "lokmanın" **farkına varmam** gerekir. "Bir türlü geçmeyen" bu durumu çok yoğun ve derin bir şekilde yaşarım. "*Bana yapılan ve katlanmak zorunda kaldığım şey tam bir felaket. Daha da kötüsü, bu felaketin yaklaşmakta olduğunu görmedim bile. Resmen ağzım açık kaldı!*" Bu cümle yaşadığım şeyi ifade edebilir. Taşıdığım yük çok ağırlaştığı için vazgeçme noktasına gelirim. Başkalarını suçlamaya eğilim gösteririm, onları hayatıma müdahale etmekle suçlarım. Tüm bu gücü başkalarının eline teslim ettiğim için kendi hayatımı yaratmak konusunda güçsüz kaldığımı hissederim. Derinlerde bir yerde insanlara neler yapabileceğimi göstermek istesem de, hayallerimden ve tutkularımdan vazgeçerim. Hayal kırıklığı beni esir alır, endişelerim içimi kemirir. Her şeyin ötesinde, yaşadığım acı ve üzüntü öyle yoğundur ki artık var olmak için bir sebep bulamaz hale gelirim.

"Fırtınayı dindirmek" ve **kanseri** ortadan kaldırmak için, yaşadığım durumun nedenini ve bu durumdan çıkarılacak dersi anlamayı kabul ediyorum ↓♥. Eğer öfkemi ve kırgınlığımı bir kenara bırakıp yerine kabul ↓♥ ve bağışlayıcılığı koyarsam, kazanan ben olabilirim!

MİDE YANMASI *Bkz: MİDE — MİDE YANMASI*

MİGREN *Bkz: BAŞ — MİGREN*

MİSKİN HASTALIĞI (CÜZZAM) *Ayrıca bkz: KRONİK HASTALIKLAR, SİNİRLER, CİLT (GENEL), CİLT HASTALIKLARI*

Miskin hastalığı ya da **cüzzam** bir enfeksiyon hastalığıdır. **Hansen**[7] **hastalığı** olarak da bilinir. "**Cüzzam** yüzünden, hayatımı ve sorumluluklarımı omuzlamak için ihtiyacım olan her şeye sahip olmadığımı hissediyorum." *"Neden bu enfeksiyonu kaptım? Cildi, mukoza zarlarını ve sinirleri etkileyen Hansen basili yüzünden kronik cüzzamım mı var?"* Bu hastalık çoğunlukla tropikal ülkelerde görülür. Bulaşıcı "aile" karakteri ve uzun bir kuluçka dönemi vardır (üç ila beş yıl). Eğer **cüzzama** yakalandıysam kendimi kirli, pis ve yetersiz hissederim. Yalnızlıktan şikâyet ederim ve hatta kendimden tiksinirim. Kendime zarar veririm. "Bu durum *ailemde* de mevcut mu? *Arada herhangi bir iletişim söz konusu mu?* Bu iletişim eksikliği yüzünden çektiğim acı beni kendime zarar vermek isteyecek noktaya getirmiş olabilir mi?" *Hassasiyetim bu durumdan etkilenir, "derim canlı canlı soyuluyormuş" gibi hissederim.* Her hâlükârda yaşamayı hak ediyor muyum? Bu soruyu kendime sıklıkla sormaya eğilim gösteririm ve hayatımdaki hiçbir şeyi değiştirecek gücüm olmadığını hissederek yenilgiyi baştan kabul ederim ↓♥. Hayatımın yaratıcısı olmak yerine, bir kurban gibi yaşarım. Çevremdeki insanlar ya da toplum tarafından eleştirildiğimi, ayıplandığımı hissederim. İşte bu yüzden hiçbir şeyi değiştiremeyecek kadar güçsüz olduğum izlenimine kapılırım. Dünyadaki bütün rahatsızlıkların sorumluluğunu omuzlarımda taşırım. Bu noktada ailemin geçmişinde biriken yükü boşaltmam ve toplum içindeki YERİMİ bulmam gerekir.

Bundan böyle, kutsal benliğimi daha iyi yansıtacak yeni bir cilde kavuşmak için kendimi **sevgi** ve uyum düşünceleriyle beslemeyi kabul ediyorum ↓♥. Uzun zaman önce başkalarının eline teslim ettiğim gücü geri alıyorum ve hayatımın sorumluluğunu üstleniyorum. Yaratıcı enerjilerimi kabul ediyorum ↓♥. Bedenimi kutsal benliğimin bütünleyici bir parçası olarak görmeyi kabul ediyorum ↓♥. Her zaman en iyiyi hak ettiğimi kabul ediyorum ↓♥!

MİYASTENİ *Bkz: KASLAR — MİYASTENİ*

MİYOKARD ENFARKTÜSÜ *Bkz: KALP ♥ — MİYOKARD ENFARKTÜSÜ*

MİYOKARDİT *Bkz: KALP ♥ — MİYOKARDİT*

---

7 **Hansen** (Gerhard Henrik Armauer): Norveçli doktor ve bitki bilimci (1841-1912). 1869 yılında bir nodülde cüzzam basilini keşfetti. Bu keşfi 1874 yılında Oslo tıp camiasına duyurdu. Bunun üzerine Norveç'te cüzzam genel müfettişi olarak anılmaya başlandı.

MİYOMLAR *Bkz: FİBROMLAR YA DA YUMURTALIK KİSTLERİ*

MİYOPİ *Bkz: GÖZLER — MİYOPİ*

MİYOPATİ *Bkz: KASLAR — MİYOPATİ*

MİYOZİT *Bkz: KASLAR — MİYOZİT*

MONGOLİZM YA DA TRİZOMİ 21 YA DA DOWN SENDROMU[8]

Mongolizmde çocuk doğumundan itibaren morfolojik anomalililer gösterir (yüzün görünümü ve avuç içinde tek çizgi genelde teşhis için yeterlidir). Bir gerilik söz konusu olduğundan çocuğun düşünsel gelişimini etkiler; kalp ♥ anomalileri de bununla ilişkilendirilebilir.

Eğer **mongolsam**, bu yapay dünyada kendimi kederli hissederim; hayatın bazı rahatsız edici ve tehditkâr taraflarını kabul etmekte ↓♥ zorluk çekerim. Büyümeye dair öyle çok sorumluluk vardır ki kaygısız bir neşenin, doğallığın ve basitliğin damgasını vurduğu çocuk dünyasında kalmayı tercih ederim. Böylece toplumun normlarına uymam ya da dâhil olmam gerekmez. Doğumumdan önce bile, benim ya da ebeveynlerimin diğer insanlardan farklı olduğunu hissederim; tüm dünyadan ayrı durmak ve beni nasıl koruyacağını bilen anneme olabildiği kadar yakın olmak isterim. Agresifliğim sadece hedeflerime ulaşamamanın verdiği hayal kırıklığına ayna tutar. Eğer çocuklarımdan biri **trizomi 21** ile doğduysa, bu çocuğun bana gerçek insani değerleri, her şeyi sevgi ve minnetle yapmayı öğretmekte olduğunu görebilmeliyim.

Her deneyimi açıklıkla, diğer insanlara ve hayata güvenerek yaşamayı kabul ediyorum ↓♥. Her yeni karşılaşmada; insanlarla, hayvanlarla ya da objelerle her temas kurduğumda içimde güven duygusunun büyümesine izin veriyorum. Böylece yaşadığımı ve bu dünyanın bir parçasına dönüştüğümü daha çok hissediyorum. Önceliklerimi ve değerlerimi belirlemeyi öğreniyorum ve diğer insanların yargılamalarını ardımda bırakıyorum. Bu şekilde daha iyiye doğru yol alıyorum ve neşeyle ışıldıyorum.

---

8 **Down** (John Langdon): İngiliz doktor (1828-1896). 1866 yılında "Observations sur une classification ethnique des idiots" (Zekâ geriliğine sahip bireylerin ırksal sınıflandırması üzerine incelemeler) başlıklı bir makale yayımladı. Bu makalede zekâ geriliğine sahip bireyleri fiziksel özelliklerine ve ırklarına göre sınıflandırdı, "mongoloid gerilik" adını taşıyan hastalığın klinik tanımına detaylı olarak yer verdi.

MONİLİYAZ *Bkz: KANDİDA, PAMUKÇUK, VAJİNİT*

MONONÜKLEOZ *Bkz: KAN — ENFEKSİYÖZ MONONÜKLEOZ*

MORLUKLAR *Bkz: CİLT — MORLUKLAR*

MUHTELİF HASTALIKLAR

Muhtelif ya da **daha az tanımlanan bir hastalık, sevgiye** duyduğum ihtiyacın bir göstergesidir. Hayatımın bir alanına bir boşluk, büyük bir tatminsizlik hâkimdir. Aynı zamanda kimlik arayışında olabilirim. **Kalbimde** ♥ beni üşüten bir soğukluk vardır (**kış hastalıkları**!).

Anlaşıldığımı hissettiğim, olduğum gibi kabul ↓♥ edildiğim bir ortamda yüreklendirilmeye ve birilerinin beni bağrına basmasına ihtiyaç duyduğumu kabul ediyorum ↓♥. Hayata güveniyorum. İhtiyacım olan sevgiyi hayatın içindeki olaylarda, hayvanlarda ve bana bu sevgiyi vermeye hazır olan insanlarda arıyorum.

MUKOVİSİDOZ YA DA KİSTİK FİBROZ *Ayrıca bkz: PANKREAS, AKCİĞERLER*

(Pankreasın) kistik fibrozu olarak da bilinen **mukovisidoz**, çocuklarda görülen ölümcül kalıtsal hastalıkların en yaygınıdır. Enzimik bir bozuklukla karakterizedir. Temel olarak akciğerleri ve sindirim sistemini etkiler. Bronş ve pankreas bezlerinden salgılanan mukusun anormal viskozitesi söz konusudur.

Düşünce şeklimin ve zihinsel düşünce kalıplarımın sertliği öyle bir noktadadır ki hayatın içinde ilerlemeyi reddederim. Eski fikirlere sıkı sıkıya tutunmam hayatın akışını takip etmeme engel olur. Hissettiğim acılar beni paralize eder. Cesaretim kırılır, hayatımda hiçbir şeyin yolunda gitmediğini düşünürüm. Sonuçlarından korktuğum için bir şeyleri yapmamak ya da söylememek için kendimi tutarım. Bu hastalıktan genelde bacaklarım ve kollarım etkilenir çünkü kollarım hayatımdaki olayları kucaklamaya dair, bacaklarım ise ilerlemeye dair duyduğum korkuyu simgeler. Sürekli şikâyet ederim, kendime acırım ve diğer insanların da aynı şeyi yapmasını isterim. Hayatın bana sunacağı hiçbir şey olmadığını düşünürüm. Kendimi aşırı derecede koruma ihtiyacı duyarım. Kendimi, kendime rağmen, belli tartışmaların ortasında bulabilirim ve bu ortamdan hemen kaçmak isterim. Ya fiziksel bedenimin bir şeyi (zararlı bir madde) özümsemesini engellemem ya da "balonuma girme" ve hayatımı tehlikeye atma ihtimali olan belli kişilerle ya da durumlarla temas kurmaktan kaçınmam gerekir.

Duygularımı ve çevremi kontrol eder, onlara öyle çok direnirim ki hiçbir zaman dolmayan bir boşluğu doldurmak için sürekli yemek yemek zorunda kalırım.

Kendimi hayata daha fazla açmayı ve eski fikirlerimden kurtulmayı kabul ediyorum ↓♥. Bu şekilde, hayatta ve evrende ait olduğum yerde yeni bir gelişim sürecine kapılarımı açıyorum. Doğal bir şekilde yaşıyorum ve kendini iç sesim aracığıyla ifade eden bilgeliğimin sesine kulak veriyorum. İhtiyaçlarımı ifade etmek için gereken güce sahibim. Enerji içimde akıyor ve dengemi bulmamda bana yardımcı oluyor.

MULTİPL SKLEROZ (MS HASTALIĞI)

Multipl skleroz beyin ve omurilikteki sinir yollarını saran kılıfların otoimmün bir iltihap süreci dolayısıyla demiyelinizasyonu[9] olarak tanımlanır. Tüm vücut etkilenir ve nöbetler kişinin hayatının farklı anlarında meydana gelebilir.

Vücudum **kapana sıkışmış,** bir kafese tıkılmış ve hareket zinciri içinde kısıtlanmış gibidir. Eğer **multipl sklerozum** varsa, hayatı cesaret kırıcı taraflarıyla görmeme sebep olan büyük bir acı söz konusudur. Birileri ya da bir şeyler beni paralize eder ve ben kendimi sıkışmış hissederim. Hayata karşı ***çeviklik*** gösteremem. Yaşantımda tatlı ve güzel şeylerin eksiliğini çekerim. Derin bir isyan tüm benliğimi ele geçirir. Her şeyi tek başıma yapmam gerektiğini hissederim. Mükemmeliyetçi ve uzlaşması olanaksız bir tavır ortaya koyarak, hata yapmayı reddederim ve nadiren yardım kabul ederim ↓♥. Kısıtlamaları, özellikle de ailemden gelenleri kabul etmekte ↓♥ güçlük çekerim. Dayanıklı bir iradem vardır. Bu iradeye sahip olmak için, düşüncelerimi de sert tutmak ve duygularımdan uzak durmak zorunda olduğumu düşünürüm. Başarısızlık düşüncesi beni dehşete düşürür. Hem kendimi hem de diğer insanları affetmekte güçlük çekerim. Bir fırsatın elimde kayıp gitmesine izin verdiğim için kendime kızabilirim. **Arkada kalmaktan, ekilmekten ya da dışlanmaktan korkarım.** Aynı zamanda hem gerçek hem de mecazi anlamda **düşmekten,** bu düşüşün beraberinde ölüm getireceğinden korkarım. Düşey yer değiştirmeyi kapsayan ve bana hayatımın tehlikede olduğunu düşündüren tüm bu korkular **multipl sklerozu** tetikleyebilir. Örneğin ***merdivenden*** düşmekten, uçurumdan yuvarlanma riskinden, uçakta ani irtifa kaybından, bir şeylerin kafamın üzerinde düşmesinden korkabilirim. Sembolik olarak "**aşka** düşmek" ya da "bir bebeğin rahmime düşmesi" benim için tehlikeli hale gelir. Dolayısıyla bu düşüş fiziksel, ahlaki ya da sembolik olabilir. Bunları ***sarsıcı***, ***hayatı altüst eden*** durumlar olarak görürüm ve ***şaşkınlık*** içinde kalırım. Ciddi bir ***yükseklikten*** düşeceğimi ve öleceğimi düşünüp korkarım. Ayrıca başka biri yüzünden ***değer kaybettiğimi*** hissedebilir, örneğin iş yerinde mevkimi ya da ayrıcalıklı olan pozisyonumu kaybetmekten endişe edebilirim. Artık bir geleceğim olmadığı izlenimine ka-

9 Sinir liflerinin etrafını çevreleyen, lipit ve proteinlerden oluşan koruyucu miyelin tabakasının kaybı.

pılırım. Çoğu zaman kendimi ya da diğer insanları ciddi şekilde yargılayabilirim. Bu yargılama beni **büyük bir değersizlik duygusuyla** baş başa bırakır. Kendimi ***değersiz*** hissedince, hayatın beni ezdiği izlenimine kapılırım ve dik durmak yerine **yerde sürünmeye** eğilim gösteririm. Hatta ***durma*** noktasına gelebilir, ilerleyecek ve ***hareket edecek*** gücümün kalmadığını hissedebilirim. Bu yüzdendir ki bu hastalık ilk işaretlerini bacaklarımda verir. ***Yürümekte,*** yer değiştirmekte, hareket etmekte giderek daha çok zorlanmaya başlamak bana artık bu şekilde güvende olmadığımı hissettirir. Hayatın içinde daha fazla ilerleyememek beni ne pahasına olursa olsun kaçmak istediğim bir durumla yüzleşmekten alıkoyar. Örneğin eğer sıkıntı içindeki bir şirketi ayağa kaldırmak için fiziksel kapasiteye sahip değilsem bu, kendimi küçük görmeme sebep olacak yeni bir başarısızlıkla yüzleşmekten kaçmamı sağlar. Yaşım kaç olursa olsun projelere başlamama, büyümeme ve fikrimi söylememe izin verilmez. Anne ya da babamın isteklerini gerçekleştirmeye çalışmanın yüzünü omuzlarımda taşırım: Onların "eli, kolu" haline gelirim. Sonra hızlıca bu rolü oynamanın beni güçsüz düşürdüğünün farkına varırım. Ebeveynlerim için yeteri kadar iyi olmadığımı düşünme raddesine gelirim. İçimdeki tüm bu korkular karşısındaki savunma mekanizmam **her şeyi kontrol etme isteği** ile kendini gösterir. Her şeyin benim istediğim gibi gitmesini isterim. Kendime yönelttiğim **eleştiriler** hayatımı parmaklıkların ardına hapseder. Acı çekmenin günlük hayatımın bir parçası olduğuna ve dinlenmeyi hak etmediğime inanırım. Kendimi aşmak için gösterdiğim çabalar sürekli ama her şeye rağmen yetersizdir. Yorgun bedenim bu güç savaşını daha fazla sürdürmeyi reddederek, bana diğer insanlara ihtiyaç duyabileceğimi ve güvenmeyi öğrenmem gerektiğini anlatmak ister. Mutlu olmaya ve gerçek değerimi görmeye direnç gösteririm. Kendimi inkâr ederim. Bu zamana kadar hor görülmüş ve ***küçük düşürülmüş*** olmak beni değersiz olduğuma inandırır. Kendimi eğilmiş bir ağaç gibi **bitkin** hissederim. Düşüncelerimle kendime o kadar zarar veririm ki şimdi bu hastalık bana aynı şeyi yapmaya başlar. İltihap tüm benliğimi etkileyen çok duygusal ve **yakıcı** bir öfkenin altını çizer. Bu noktada kendime şu soruyu sorabilirim: "Gerçekten özgür olmak istiyor muyum?" Bilinç dışı bir yerden, dünyamdan çekilen ve bana yeteri kadar **sevgi** göstermeyen birinden bu şekilde intikam alabilirim. Bedenimin kendini içinde bulduğu bu kafes belki de beni gerçek duygularımı itiraf etmekten korur! Kendi istediğim yöne doğru ilerlemek yerine, başkalarını mutlu etmek için farklı yollara yönelmek zorunda olduğumu hissederim ve susarım. Hareket ve değişim halinde olmak yerine, sabit ve eylemsiz kalırım. Artık hiçbir şey hissetmek istemediğim için, duyu sinirlerim savunmasız kalır. Yaşadığım duygusal baskı duygularıma doğru ilerlememin önünde engel teşkil eder, bu da kassal ve zihinsel karışıklığa neden olur. **Multipl skleroz**'a yakalandığımda, diğer insanlara bağımlı hale gelirim. Temel ihtiyaçlarımın karşılanması için sürekli birilerine ihtiyaç duyan küçük bir çocuğa dönüşürüm. Düşmemek için, hem duygusal hem de fiziksel olarak, diğer insanlara ***tutunmam*** ve onları ***sıkı***

sıkı kavramam gerekir. Bu noktada kendime şu soruyu sorabilirim: "Bir yetişkin olarak sorumluluklarım taşınmayacak kadar ağır mı?" Bir şeyler elde etmek ya da sahip olduklarımı elimde tutmak için çaba göstermek zorunda kalmaktansa, bir bağımlılık haline dönmeyi tercih edebilirim. "Annem benimle ilgilenirken ne kadar da mutluydum. Ona ne kadar da hayrandım." Ama artık annemin gözünde o aynı şefkati göremem. Hayatımın sonsuza kadar ***çalkantılar*** içinde geçeceğine inanmaya başlarım. Vücudum ise bana kendimi serbest bırakmamı ve zincirlerimden kurtulmamı söyler. Bu zincirlerin anahtarı benim içimdedir. Herkesin içinde bir rehberi vardır. Bu rehber bizi doğru ve iyi olana yönlendirir. Ben de iç rehberime güvenmeyi kabul ettiğimde ↓♥, hayatıma daha çok esneklik ve anlayış katabilirim.

Hayatıma anlam katmayı kabul ediyorum ↓♥. Duygularıma sahip çıkarak hayatımın dizginlerini yeniden ele alıyorum. Diğer insanların onayı artık ***gerekli*** değil. İçimdeki duyguları içtenlikle karşılıyorum. Onlar benim bir parçam. Ailemin ya da çevremdekilerin bana yönelttiği olumsuz yorumları ardımda bırakıyorum. Kendime daha fazla şefkat veriyorum. Hayatın akışının ve şefkatin peşinden gidiyorum, bu şekilde ***gelişimim*** daha uyumlu bir hal alıyor. İçimdeki **ışığın** parlaması için üzerimdeki palyaço kostümünü çıkarıyorum. ***İç huzurum*** her geçen gün artıyor.

N

NABIZ DÜZENSİZLİĞİ *Bkz: KALP ♥ KARDİYAK ARİTMİ*

NANİZM — JİGANTİZM *Ayrıca bkz: KEMİKLER — AKROMEGALİ*

Nanizm yani cücelik aynı yaş, cinsiyet ve ırktaki bireylerin ortalama boyutuna göre daha küçük kalınmasıyla karakterize olan anomalidir. Cücelikte herhangi bir cinsel ya da zihinsel yetersizlik söz konusu değildir ki bu yönüyle enfantilizmden ayırılır. Aynı tanım boyutun anormal derecede büyük olmasını dışında, **jigantizm** yani devlik için de geçerlidir. Büyüme çok hızlı gerçekleşir, kemik sistemi ve glandüler sistemde yetersizlikler meydana gelir.

Nanizim bana bilinç dışı bir yerden mümkün olduğu kadar uzun süre çocuk kalmak istediğimi gösterir. Kendi içime kıvrılıp öylece kalakalmışım gibi hissederim. Herkesten farklı göründüğüm için standartları karşılayamam. İnsanlara, genel olarak dünyaya güvenmem ve her açıdan "aşağılık" kompleksi yaşarım. Kendimi güvende hissetmek için başkalarının arkasına saklanmak isterim. İçime kapanmaya ve çok katı kurallara göre yaşamaya eğilim gösteririm: Kurallar ve yapılar dâhilinde yaşarsam hayatım üzerinde daha fazla kontrol sahibi olabileceğimi düşünürüm. Boylanmak aynı zamanda bir yetişkine dönüştüğümün göstergesidir. Eğer yetişkin olmak benim için bir tehlike teşkil ediyorsa (örneğin daha fazla sorumluluk almak beni korkutuyorsa), vücudum büyümeyi reddeder. Bunun dışında, büyümenin yasak olduğunu ya da büyüdüğümde beni tehlikelerin beklediğini hissetmiş olabilirim (örneğin çok büyürsem ebeveynlerimden birinin şiddetine maruz kalabileceğimden korkarım).

Ruhsal gelişim yolunda fiziksel ve duygusal olarak büyümeyi kabul ediyorum ↓♥. Her gelişim aşaması beraberinde farklı zorluklar getiriyor ve benim **ruhum** bu zorluklarla yüzleşmek için gereken her şeye sahip. Olgunluk beraberinde daha büyük bir bilgelik ve içsel güç getiriyor. Benliğim tamamen gelişebilir ve içindeki özgürlüğü açıkça ortaya koyabilir. Kendimi yanlış inançlardan arındırıyor ve söz konusu durumla yüzleşmeyi seçiyorum. Bunu yaparken, kaynağın bana rehberlik ettiğini ve beni koruduğunu hissediyorum. Kendime koşulsuz **sevgi** vererek her gün yeni bir adım atıyorum.

Jigantizm bana kendimi vücudumun ve duygularımın içine hapsolmuş gibi hissettiğimi; ne pahasına olursa olsun, bu esaretten kurtulmak istediğimi

gösterir. Boğulduğumu hissederim ve herhangi bir otoriteye boyun eğmek zorunda kalmak istemem. Diğer insanlardan daha uzun ve daha büyük olmak bana başkalarının üzerinde güç ve kontrol sahibi olabileceğimi düşündürür. Hayatın içinde gerçekleşen olayların beni ele geçirdiğini hissederim. Yaşam döngüsünün içine çok hızlı giriş yapmak isterim ve doğal hareketlere bağlı kalamam.

Hayatımın dizginlerini ele almayı kabul ediyorum ↓♥. Yavaşlamayı ve hiçbir şeyi zorlamamayı öğreniyorum çünkü içimdeki olumlu enerjinin bana daha çok **sevgi** ve özgürlük getirmesi için duygularımı tanımlıyorum; bu duyguları nasıl yönlendireceğimi öğreniyorum. Hayattaki hedeflerime özel ilgi gösteriyorum. **Ruhumla** barış imzalıyorum ve diğer insanlar kadar hızlı ilerlemek için kendimi zorlamayı bırakıyorum. Tüm sınırlarımdan kurtulmamı sağlayacak yolu temsil eden iç sesim benim tek otoritem. İç sesime güveniyorum ve her gün daha çok gelişiyorum.

NARKOLEPSİ YA DA UYKU HASTALIĞI *Ayrıca bkz: KOMA, BAYGINLIK, İNSOMNİA, SOMNOLANS*

Narkolepsi uykuya karşı koyulmaz bir eğilim gösterme halidir.[1] Kişi birdenbire uyuyakalır, bu uyku birkaç saniye sürebilir ya da bir saatten fazla bir zamana yayılabilir. Eğer narkolepsiye **katalepsi** olarak bilinen kas tonusunun zayıflığı da eşlik ediyorsa, bu durumda **Gélineau sendromundan**[2] bahsedilir.

Uyku korku ve dirençlerden kaçış yolu haline gelir. Gelişime sırt çeviririm ve hayatımda olup bitenleri kabul etmeyi ↓♥ reddederim. Bazı insanları ya da olayları daha fazla görmek veya duymak istemediğim için çareyi **kaçmakta** bulurum. Bu durumu nasıl çözeceğimi bilemem, kendimi ifade etmekte yetersiz kaldığımı hissederim ve **uykuya** sığınırım; **uyku** bir tehlikeden kaçınmanın en kolay çözümüdür. Güçsüz kaldığımı hissederek ya da beni korkutan şeyle yüzleşmek için gerekli araçlara sahip olmadığımı düşünerek kurban gibi davranmaya eğilim gösteririm. Beni kısıtladığına inandığım için gerçeğin içinde yaşamayı reddederim. Hayatımı yeniden değerlendirmem gerektiğini düşünürüm; bazı olayları ve kişileri serbest bırakmamak için direnirim.

Harekete geçebilmek ve hayatımı istediğim gibi yaratabilmek için kendimle ilgilenmeyi, hayatın içinde ilerlemeyi, gerekirse bir arkadaşımdan ya da ailemden yardım almayı kabul ediyorum ↓♥. Duyularımla, duygularımla, hayatımla, etrafımı saran dünyayla ve doğayla temasımı sürdürüyorum. Korkularımı serbest bırakıyorum ve yaşadığım her anın tadını çıkarmayı kabul ediyorum ↓♥. Yaşadığım her şeyin gelişimim için yeni bir deneyim anlamına

1 Narkolepsi, hipersomni hastalığına çok benzer. Aradaki tek fark şudur: Hipersomnide daha sık ve daha uzun süre uyurum.

2 Gélineau (Jean-Baptiste Édouard): Fransız nörolog (1828-1906). Kendi adını alan sendromu "narkolepsi" terimini kullanarak 1880 yılında tanımlamıştır.

geldiğini biliyorum. Kaçmayı bırakıyorum, "**burada ve şu anda**" kalmanın keyfini sürüyorum.

NASIRLAR *Bkz: CİLT — NASIRLAR, AYAKLAR — NASIRLAR*

NEFES DARLIĞI

Nefesim daraldığında göğsümde, akciğer seviyesinde bir ağırlık hissederim. Aynı zamanda boğulduğum izlenimine kapılabilirim.

Beni bunaltan şey duygularım, göğsümde ağırlık yapan şey endişelerim, içimde gürleyen şey isyanım olabilir. Otoritenin beni bunalttığını hissedebilir, otoritenin uyguladığı güç tarafından suistimal edildiğim izlenimine kapılabilirim. Bir kişiyle ya da bir durumla karşı karşıya kaldığımda, derinlerdeki güvensizlik hissinden kaynaklanan ve beni bu durumu mümkün olan en hızlı şekilde çözmeye iten bir **baskı** yaşayabilirim. Eleştirilmekten kokarım; fark edilmemek ve sorun çıkarmamak için bir şekilde içime kapanırım.

Bana ait olan gücü geri almayı kabul ediyorum ↓♥. Sahip olduğum özgürlüğün **farkına varıyorum**. Olumsuz duygularımı serbest bırakıyorum, yerine sakinliği ve **sevgiyi** koyuyorum.

NEFRET

Nefret birçok hastalığın sebebidir. Nefreti devam ettirmek diğer insanlardan tiksinmeme, kötü bir insana dönüşmeme, **kalpten** ♥ gelen bir öfkeyle etrafıma kırıcı sözler sarf etmeme neden olur. **Nefret**; bu duygunun yöneltildiği kişiden ziyade, bu duyguyu besleyen kişiye daha çok zarar verir. **Nefret** duygusu yaşadığımda içimde, farklı sistemlerde bir şeylerin yandığı izlenimine kapılırım: Sindirim sistemi ve akciğerler **nefret** duygusundan etkilenir; ayrıca safra kesesi ve karaciğerle de bağlantısı vardır.

Vücudun verdiği bu işaretler dizisi çok ciddi "hastalıkların" habercisi niteliğindedir. Bu hastalıklara kanser de dâhildir. **Nefret** diğer insanların hayatımı yaşamama engel olduğunu hissettiğimde ortaya çıkar. Kendi bildiğimi okumak isterim ve bazı şeyler istediğim gibi gitmediğinde çok güçlü bir şekilde tepki veririm. Açık kalmak ve diğer insanların bakış açısını anlamaya çalışmak yerine, bulunduğum konumda kalmakta ısrar ederim. Böylece hayatımın tüm sorumluluğunu reddederim.

Sevginin hayatın temeli olduğunu kabul ediyorum ↓♥. Hem kendimi hem de diğer insanları affetmeyi öğreniyorum. İnsanları ve olayları farklı şekilde görmeyi, **sevgiyle** anlamayı kabul ediyorum ↓♥. Bakış açımı değiştirmek, kendimi yargılardan ve esareti altında olduğum **nefretten** kurtarmak için diğer insanlara açık kalmam gerekiyor.

NEFRİT *Bkz: BÖBREKLER — NEFRİT*

NEFROPATİ *Bkz: BÖBREKLER — NEFRİT*

NEKROTİZAN FASİİT *Bkz: ET YİYEN BAKTERİ ENFEKSİYONU*

NEVRALJİ *Bkz: SİNİRLER — NEVRALJİ*

NEVRASTENİ *Ayrıca bkz: TÜKENMİŞLİK, DEPRESYON, YORGUNLUK (GENEL)*

Nevrasteni ya da **sinir zafiyeti** fiziksel ya da ruhsal bitkinlik durumudur. Karar vermede zorluk ve kafa karışıklığı **nevrasteninin** öncelikli belirtileri arasında yer alır. Herhangi bir organik rahatsızlığa sahip olmamama rağmen sindirimde güçlük, fiziksel ağrılar, aşırı duygusallık ve yoğun bir halsizlik gibi durumlarla karşı karşıya kalabilirim. **Nevrasteni** pek çok açıdan **depresyona** benzer. İçime kapanmaya ve yalnız kalmaya eğilim gösteririm, kara kara düşünmekten başka bir şey yapmam.

Hiçbir şeyin değişmeyeceğine inandığım için herhangi bir durum için herhangi bir çaba göstermek istemem. Bu hastalığa neden olan şey olumsuz tavrımdır. Kendimi çıkmaz bir sokakta sıkışıp kalmış gibi hissederim. Mükemmel olmak ve dikkat çekmek isterim ama ilerleme yolunda karşıma çıkan fırsatları her seferinde berbat ettiğimi düşünürüm, bu da cesaretsizlik yaşamama neden olur.

Dikkatimi "hayatımda yolunda gitmeyen şeylere" odaklamak yerine, sahip olduklarım için ***teşekkür*** etmeyi kabul ediyorum ↓♥. Hayatımın dizginlerini elime almalı, projelere başlamalı, kendime koyduğum hedefleri gerçekleştirmek için ihtiyacım olan tüm potansiyele, azme ve cesarete sahip olduğumu kabul etmeliyim ↓♥. O zaman neşe ve mutluluk hayatımda çok daha fazla yer bulabilir.

NEVRİT *Bkz: SİNİRLER — NEVRİT*

NEVROZ *Ayrıca bkz: İÇ DARALMASI, HİSTERİ, OBSESYON*

Nevroz ruhsal çatışmalar ile karakterize olan sinirsel bir hastalıktır. Davranışsal bozukluklara neden olur ama etkilenen kişinin kişiliğini sadece çok hafif şekilde değiştirir.

Depresyon ve psikoza benzer şekilde, **nevroza** kontrolsüz duygular ya da reddettiğim kimliğin yerine başka bir kimlik koyma arayışı neden olur. Gerçekle

temas halinde kalmama ve toplum içinde yaşamaya devam etmeme rağmen endişeye kapılabilirim, yargılarım değişebilir, cinsel hayatım iktidarsızlık ya da frijitlik formunu alacak şekilde bu durumdan etkilenebilir. Yalnız kaldığımı ve kimsenin bana destek olmadığını düşünürüm. Kendimi duygularımla bağlantısız ve bomboş hissederim. Zevk almayı reddederim. Kendimi hayatı doyasıya yaşamaktan alıkoyarım, aynı zamanda ölümden korkarım. Direndiğim her şeyi bırakmak için bir emniyet valfine ihtiyaç duyduğumdan, çeşitli bağımlılıklar geliştirebilirim. Kendi içimde bitmek bilmeyen, zorlu bir mücadele veririm. Kendime ait bir tarafı bastırırsam, bunu obsesif olabilen tavırlarla dengelemek zorunda kalırım. Otorite konumundakiler de dâhil olmak üzere, insanların benim düşünce ve hareket şeklime katılmaması canımı sıkar.

Bana ait olan yere yeniden sahip çıkmayı kabul ediyorum ↓♥. Değerli hissetmek için kendime daha fazla ilgi göstermem gerektiğini kabul ediyorum ↓♥. Hayatım için bir anlam bulmaya ihtiyaç duyuyorum, bunun yaşadığım gerginliklerden kurtulmamı sağlayacağını biliyorum. Özgür olacağım çünkü dikkatimi hedefime, mutluluk ve tatmin kaynağıma odaklayacağım. Bunun için derin doğamı kabul etmem ↓♥ gerekiyor ki bu, kendimi ve diğer insanları sevmek anlamına geliyor; kendimi olduğum gibi sevmek için hayatı A'dan Z'ye anlamama gerek yok.

NEZLE *Ayrıca bkz: ALERJİLER — SAMAN NEZLESİ*

Rinit olarak da adlandırılan **nezle** öksürük ve burun akıntısına sebep olan viral bir enfeksiyondur. En bilinen çeşidi **akut rinittir (koriza)**. **Nezle** aynı zamanda yorgunluğa, kırgınlığa ve burun tıkanıklığına da neden olur. Yaygın görülür ve bulaşıcıdır. Vücudumu etkileyen bir mikrobun ya da virüsün söz konusu olması bağışıklık sistemimdeki zayıflığın göstergesidir.

Bu hastalık **düşüncelerimdeki karışıklıktan** ya da kafamı nereye vereceğimi bilemediğim bir yoğunluğun içinde yer almaktan kaynaklanabilir. Bütüncül bir rahatsızlıktır, büyük ölçüde hassasiyetimi etkiler. Aynı anda yapılması gereken çok fazla iş vardır, o kadar ki nereden başlayacağıma bir türlü karar veremem. Aile ya da iş ortamındaki zorunlulukların altında ezilirim. Üşümeye başlarım, "soğuk alırım" ve sonunda **nezle** olurum. Böyle bir durumda **nezle** bana bir mola fırsatı tanır; bu mola boyunca kendimi bir süreliğine insanlardan "koruyabilir" ve kendimle tekrar temasa geçmek için araya mesafe koyabilirim. **Nezle** esnasında sekresyon atılımı söz konusu olduğundan, beni etkileyen ve çıkış yolu arayan çok sayıda duyguyla karşı karşıya bırakan özel bir duygusal durum yaşıyor olmam muhtemeldir. Bende ağlama isteği uyandıran, itiraf edemediğim bir durum mu yaşıyorum? Burun tıkanıklığı söz konusu olduğuna göre, kötü koktuğunu düşündüğüm ve koklamaktan kaçmak istediğim bir durum ya da bir kişi mi var? **Nezle** göğsü (beden) ve başı da (zihin) etkileyebilir; dolayısıyla eğer dikkatimi bunlardan birini yoksayıp diğerine fazlaca odaklarsam bir dengesizlik

söz konusu olabilir. **Nezle** çoğu zaman "üşüme" haliyle bağlantılı olduğundan, kendime şu soruları sorabilirim: Yaşadığım hangi durum ya da duyduğum hangi söz üşümeme neden oluyor ya da vücudumu dondurup bana kendimi incinmiş, hayal kırıklığına uğramış veya suçlu hissettiriyor? Kimin söyledikleri bende soğuk duş etkisi yaratıyor? Kim arkamdan konuşuyor? Ben kendi acımın ya da üzüntümün üzerine buz mu basıyorum? Kendimi bir kurban gibi görüyor ve diğer insanların bana "virüs" geçirmesini kabul mü ediyorum↓♥?

İnsan sıcaklığına ihtiyaç duyduğumu kabul ediyorum ↓♥. İşe öncelikle kendimle ilgilenerek başlamam gerekiyor ki diğer insanlar da bana aynı şekilde davranabilsin. Tüm maskelerimi indiriyorum çünkü dış saldırılara karşı "bağışıklık kazandığımı" hissediyorum. Hayatımı daha açık bir bakış açısıyla görebilmek için biraz molaya ihtiyacım var. Gücümü geri kazanmam gerekiyor. Yeni tavır ve davranışlar benimsiyorum. Hayatımda temizlik yapıyorum ve popüler inançların beni etkilemesine artık izin vermiyorum ("Bu kış çok **nezle** salgını olacak!" ya da "Her aralık ayında **nezle** olurum" gibi). Sınırlarımı tanımayı ve bu sınırları aşmamayı öğreniyorum. Böylece uyuma kavuşuyorum, hayatımın efendisine dönüşüyorum. Birinin benimle ilgilenmesine, beni toparlamasına ihtiyaç duyuyorsam, bu kişiye bunu söylemeye cesaret ediyorum!

NİKOTİN BAĞIMLILIĞI *Bkz: SİGARA*

NİSTAGMUS *Bkz: GÖZLER — NİSTAGMUS*

NODÜLLER

Nodül sınırları belirli, genelde yuvarlak, ele gelen muköz ya da kütanöz lezyondur. Cildin farklı derinliklerinde konumlanabilir (dermis, epidermis, hipodermis). Yaygın olarak ses tellerinde ya da kulakta görülür.

Bu **nodül** beni hedefimden uzaklaşmaya zorlayan büyük bir engelle karşılaştığım için tamamlayamadığım bir projeyle ilgili hayal kırıklığı ve kin hissettiğimin **farkına varmama** yardımcı olur. Bu proje profesyonel iş yaşamıyla ilgili olabileceği gibi, duygusal yaşantımla da bağlantılı olabilir. Kurduğum iletişim (ses telleri) şeklinin de nodülün sebeplerinden biri olması mümkündür: Söylemek istediğim bazı şeyler vardır ama ben bunları söylemeye cesaret edemem ya da çok konuştuğumu ve pot kırdığımı hissederim. Bunun yanı sıra, duyduğum (kulakta **nodül**) ve her şeyi olduğu gibi bırakıp gidecek kadar rahatsız olduğum bir şey de söz konusu olabilir. Önemli olan her şeyin doğru zamanda gerçekleştiğine razı gelmektir. Hayatımda sergilediğim sertlik içsel rahatsızlığımın sebebi olabilir mi? İşte bu noktada buna bakmak gerek. Eğer kendime çok yüklenirsem, bir gün isyan noktasına gelebilirim. Bazen insanların bana yönelik beklentilerinin uygulamada gerçekçi olmadığını hissederim ve bu

dünyada hayatta kalabilmek için başka biri olmam gerektiğini düşünürüm. Bir **nodül** genelde kimsenin (sevdiğim ve güvendiğim birinin, örneğin bir doktorun bile) dokunmasını istemediğim bir yerde çıkar çünkü o bölgeye dokunulması bana yaşadığım ilk şoku, acı verici bir olayı hatırlatır. Güvensizlik duygumun bu olay esnasında yoğunlaşmış olması mümkündür. Zamanında kendimi "hayır" cevabını aldığım bir durumun içinde bulmuş ve bununla yaşamakta çok zorlanmış olabilirim. İhtiyacım olan kabulü ↓♥ görememek yaratıcı gücüm konusunda şüpheye düşmeme neden olabilir.

Bu durumun üstesinden gelebilmek için hızımı neyin yavaşlattığını görmeyi kabul ediyorum ↓♥. Karşıma çıkan güçlüklerin ya da engellerin bir önemi yok, önemli olan kendime koyduğum hedefe ulaşmak. Hedefime ulaştığımda kendimle gurur duyacağım ve çok mutlu olacağım. Maskemi çıkarıyorum ve kendim olmayı öğreniyorum. **Kalbimin** ♥ yakınlık duyduğu, başkaları için değil benim için önemli olan projeleri seçiyorum. Yerime sahip çıkmak ihtiyaçlarımı açıkça ifade edebilmemi sağlayacak. Hedeflerime ulaşmak için ihtiyacım olan tüm enerjiye ve güce sahip olacağım.

NOPATİ *Bkz: DENİZ TUTMASI*

NOSTALJİ *Ayrıca bkz: MELANKOLİ*

Nostalji pişmanlığın neden olduğu melankoli halidir.

Nostalji bir şeyler kaçırıyormuşum hissine kapılarak şimdiki zamanın dışına çıkıp karmaşık bir duygu bulutuna bakmak gibidir. Bir tür düş kurma şeklidir. Ancak bu "düş" mevcut andan düzenli bir kaçışa dönüşmemelidir. "Zorluklara göğüs germeme yardımcı olması" için "geçmişteki eski güzel anılara" tutunurum. Geçmişe takılıp kaldığım için hayatın bana sunacağı güzellikleri göremez hale gelirim. İyimserliğim ve içimden geldiği gibi davranma isteğim kaybolur. **"Burada ve şu anda"** olanların tadını çıkaramam. Yeni insanlar tanımamı ya da yeni deneyimlerle tanışmamı sağlayacak fırsatların yanımdan öylece geçip gitmesine izin veririm. **Nostalji** kendini kolayca negativizme dönüştürebilir ve bu durum arkadaşlarımın benden uzaklaşmasına sebep olabilir. Bununla birlikte abartmadan, arada bir yaşadığım sürece **nostalji** bana zarar vermeyebilir.

Mevcut anın tadını doyasıya çıkarmayı kabul ediyorum ↓♥. Böylece geçen her saniyeyi eşsiz bir deneyim olarak yaşıyorum ve bu deneyimlerden beni zenginleştiren dersler çıkartıyorum.

NÖROPATİ *Bkz: SİNİR SİSTEMİ*

O

OBEZİTE *Bkz: KİLO FAZLALIĞI*

OBSESYON / TAKINTI

Obsesyon, yani takıntı bir düşünce hastalığıdır. Bir şeye ya da bir kişiye **obsesyon** derecesinde takıldığımda, tüm ilgim ve enerjim bu konuya odaklanır. Tekrarlamalı ve tehditkâr olan bu fikirlerin mantıksızlığının farkında olurum. Başka hiçbir şeyin önemi yoktur.

Eğer **obsesif** bir kişiliğim varsa şüphelerle dolu, karar vermekte zorlanan, kendine ve diğer insanlara karşı **sevgi**–nefret ikilemi yaşayan bir insan olma ihtimalim yüksektir. **Obsesyonlar** farklı formlarda ortaya çıkabilir: Örneğin bir kişi ya da bir şeyle ilgili bir fobi söz konusu olabilir; "şöyle olsaydı nasıl olurdu..." şeklindeki "zihinsel tekrarları", şüpheleri, önemsiz bazı eylemleri yerine getirmek konusundaki zorlantıları (kompülsiyon), uygulamada gerçeğe dönüşmeyen suç ya da intihara dair fikirleri kapsayabilir. Çoğu zaman, ihmal ya da kaçınılması gereken kişisel bir hata yüzünden "kötü bir şey olabileceğinden" endişelenirim. Bilinç dışı bir yerden önceliğim **obsesyonu** devam ettirmektir. Düşünce sistemim paralize haldedir. **Obsesyonumun** objesiyle beslenirim. Bu şekilde içsel bir boşluğu ve büyük bir güvensizliği doldururum. **Obsesyona** kadar giden içsel bir gerginlik ve endişe yaşarım; bu noktada hayatıma daha fazla sakinlik ve iç huzur getirebilecek bir ilgi odağı bulmanın zamanı gelmiş demektir. Böylece hayatın bana getirdiği keyiflerin tadını daha fazla çıkarabilirim. Eğer **obsesif** bir insansam, kendimi çok ciddi şekilde yargılar ve eleştiririm. Gelecekte başıma gelebilecekleri düşünüp panik olurum ama bu korkunun bir temeli yoktur. Bu endişe beni hayatımı doyasıya yaşamaktan ve gelişmekten alıkoyar. Kendimi konfor alanımda kalmaya zorlarım, projelere başlamakta ve hayal kurmakta tereddüt ederim çünkü daha başlamadan olumsuz bir şeylerin bu projelerin ya da hayallerin gerçekleşmesine engel olacağına inanırım. Hayatımın, bana uygun olmayan bazı durumları ya da kişileri serbest bırakmam gereken bir dönemine geldiğimi bilirim. Olumsuz olan her şeyden kurtulmam gerekir ama ben bilinmezliğin verdiği korku yüzünden kurtulmam gereken şeylere sıkı sıkı tutunurum.

Bugün hayatımın dizginlerini ele almaya karar veriyorum. Başıma gelen tüm güzel şeylere objektif bir gözle bakıyorum ve hayatın sadece iyiliğimi istediğini kabul ediyorum ↓♥. Hayatı hak ediyorum ve kendime güveniyorum. Kendimi hayatımda yeri olmayan şeylerden arındırarak, kutsal özüme daha çok yakınlaşıyorum. Böylece içimdeki güçle ve güvenlik duygusuyla yeniden temasa geçiyorum. Artık **obsesyona** tutunmama gerek yok; sadece bana her zaman rehberlik eden ve beni iyiye yönlendiren iç sesimi dinlemem yeterli.

OKSİJEN ZEHİRLENMESİ *Bkz: HİPERVENTİLASYON*

OMURGA (GENEL) *Ayrıca bkz: SIRT*

Batı'da kullanılan sınıflandırmaya göre, **otuz üç adet omur** mevcuttur: Bunlar en üstten başlayarak şu şekilde sıralanır:

Yedi adet servikal[1] (nispeten daha incedirler)

On iki adet dorsal[2] (nispeten daha kalındırlar)

Beş adet lumbar[3]

Beş adet sakral[4] (birbirlerine yapışık şekilde aşağıya doğru bir üçgen oluştururlar)

Dört adet koksigeal (birbirine yapışık)

Omurga, bir inşaat sütunu gibidir; desteği, korumayı ve direnci temsil eder. Dolayısıyla omurgam beni hayatımdaki her türlü durumun içinde *destekler* ve korur. Fiziksel ve içsel bir sütün görevi görür. Omurgam olmazsa, yıkılırım. Omurgam aynı zamanda en temel ve spiritüel olan enerjimi simgeler. Hayatın getirdiği farklı olaylar karşısında gösterdiğim esnekliği ve direnci temsil eder. Bana esnek bir şekilde hareket edebilme ve istediğim yöne dönebilme özgürlüğü tanır. Omurga eğrilikleri (skolyoz, lordoz vs) tüm enerji sistemimin derin bir parçası ile ilgilidir. Bir tıkanıklık esnasında, fiziksel ağrılar ortaya çıkar. Çaresizlik duygusu, taşıması zor bir yük ya da karşılanmamış duygusal bir ihtiyaç karşısında dayanıklılığıma ve sağlamlığıma yönelik bir saldırıya maruz kaldığımı hissederim. Arkadan darbe alırım. Ailesel konularda, iş ortamında ya da dâhil olduğum bir organizasyonun içinde bir sütun görevi gördüğüm izlenimine kapılırım. Ben orada olmasaydım, ne olacaktı? Her şey yıkılacak mıydı? Omurga merkezî sinir sistemi ve merkezî kan dağıtımı sistemi aracılığıyla benliğimin tüm farklı yönlerini kapsayacak şekilde iskeletle bağlantılıdır.

---

1 Latince *cervis* kelimesinden gelir, "boyun" anlamındadır.

2 Latince *dorsum* kelimesinden gelir, "sırt" anlamındadır.

3 Latince *lumbus* kelimesinden gelir, "bel" anlamındadır.

4 Bu kelime dokunulmaz olana ya da büyük bir saygı gerektirene gönderme yapar. Bu durumda Kundalini enerjisinin başlangıç noktasıdır. Bu spiritüel enerji aydınlanmaya giden yolda omurganın en altından başlar ve başın en üst noktasına kadar yükselir.

Her bir düşünce, duygu, durum, cevap ve izlenim omurgada ve vücudun ilgili kısımlarında etki bulur. Bu yüzden etkilenen bölgeye bakmam ve tıkanıklığın sebebini tanımlamam önemlidir.

Sebep ne olursa olsun, açık kalmayı kabul ediyorum ↓♥ ve entegrasyonumun daha uyumlu olmasını sağlıyorum. Sahip olmak istediğim yeni kişiliği yeniden inşa ediyorum.

OMURGA — DİSK KAYMASI *Bkz: DİSK HERNİSİ*

OMURGA EĞRİLİĞİ (GENEL)

Omurga eğriliği temel olarak hayatımı doyasıya yaşamaya dair gösterdiğim direnci simgeler. Çocukluğum boyunca, ebeveynlerimin desteğinin ve temel yapının eksikliğini duymuş olmam mümkündür. En derindeki inançlarım sarsılmış durumdadır. Hayata tutunuş şeklim, hayatın beni desteklemesine izin verme ve eski fikirlerden kurtulma konusunda yaşadığım zorluk yetişkin olduğumda kendini **omurga eğriliği** aracılığıyla açığa çıkarır. Bu durumda **omurga** yana, ileriye ya da arkaya doğru eğrilik gösterebilir.

Kendimle ilgilenmeyi, hayatın karşısında güven ve kararlılıkla "dimdik ayakta durmayı" kabul ediyorum ↓♥.

OMURGA EĞRİLİĞİ — KAMBUR *Bkz: YUVARLAK OMUZLAR*

OMURGA EĞRİLİĞİ — KİFOZ

Kifoz genelde kürek kemiği seviyesinde oluşan ve arkaya doğru tümseklikle karakterize olan bir **omurga eğriliği** formudur. **Çocuk ve ergen kifozu** kötü postürün yanında, genelde **Scheuermann hastalığı**[5] adı verilen bir büyüme dönemi hastalığından kaynaklanır.

Eğer **kifozdan** muzdaripsem, vücudumun cenin pozisyonuna geri dönüyormuşum gibi kıvrıldığını fark ederim. Kendimi kimden ya da neden korumak istiyorum? Annemin beni anlamadığını düşünüyor, beni çocuğu gibi görmediğine inanıyor ve anneme daha yakın olmak mı istiyorum? Aileme layık olmadığımı ya da başarmak istediğim görevlerde yetersiz kaldığımı düşünüp kendimi çok küçük hissederim. Mahrum kalma korkusuyla her şeyi kendime saklamak isterim. Çekingenliğim, kendimi olduğum gibi kabul ↓♥ edemeyişim ve küçük görüşüm, sürekli tetikte duruşum, hayatımı neşe içinde sürdüremeyişim, bana

5 Danimarkalı radyolog Olgar Scheuermann tarafından keşfedildi. Scheuermann 1921 yılında saatçi çıraklarında görülen kifozun karakteristik lezyonlarını tanımladı.

ait olan yere sahip çıkamayışım; tüm bunlar hayatın karşısında el pençe divan durmama sebep olur.

Diğer insanların önünde de kendimi güvende hissetmeyi kabul ediyorum ↓♥: Bana ait olan yere sahip çıkıyorum, sınırlarımı belirliyorum ve hayatın önüme getirdiği zorluklarla başa çıkıyorum. Tüm bunlar için gereken güce sahibim. "Sırtımı dik tutuyorum", kendimi eşsiz bir benlik olarak kabul ediyorum ↓♥. Böylece kendimi daha çok **sevmeyi** ve yaptıklarımla gurur duymayı öğreniyorum. **Kalbimin** ♥ derinlerinde mevcut olan, kendime ait kutsal tarafa teşekkür etmeyi öğreniyorum. Çünkü bu cesaret benim içimde. Çünkü **ruhumla** temas halinde kaldığımda tüm cevaplara sahip olacağımı biliyorum.

OMURGA EĞRİLİĞİ — LORDOZ

Lordoz omurganın fizyolojik olarak ileri doğru eğriliğidir.

Kim olduğumdan utandığım ve kendimi sevmediğim için ayağa kalkmakta zorlanırım. Çoğu zaman babama ya da otoriteyi temsil eden herhangi bir kişiye boyun eğmek durumunda kalırım çünkü kendimi onun karşısında küçük görürüm, hafife alırım, "onun çocuğu olmayı hak etmediğimi" düşünürüm. İnsanlar tarafından ezildiğimi hissederim, kendime güvenim çok azdır, fikir ve düşüncelerimi ifade etmekte yetersizlik çekerim. Özgür olmak isterim. Güçsüz olduğum ve kendimi ortaya koyamadığım izlenimine kapılarak, kendime rağmen, boynumu bükerim. Bazı şeylerin istediğim kadar hızlı ilerlemediğini, sonuçların geciktiğini düşünürüm. Bu yüzden de kendimi küçümsemeye eğilim gösteririm. Arada kaldığımı hissederim: Kendime güvenerek proaktif olmak ile diğer insanların söylediklerine kulak vermek arasında gidip gelirim. Eski fikirlerime tutunarak kendimi güvende hissetmek isterim. Kimseyi rahatsız etmemek için mevcut bir durum üzerinde değişiklik yapmaya cesaret edemem. İçimde kaynayan öfke beni içten içe yer bitirir. Diğer insanların yardımını reddederim; bu yüzden de hedeflerime ulaşmakta güçlük çekerim ve daha çok başarısızlık yaşamaya eğilim gösteririm.

Kendimi sevmeyi öğrenmek zorundayım. Bu evrende herkesin kendine ait bir rolü var, bu yüzden ben de **bana ait olan yere sahip çıkmayı** kabul ediyorum ↓♥. **Fikir ve düşüncelerimi özgürce ifade etmeyi** öğreniyorum, böylece kendimi daha iyi hissediyorum. Her şey doğru zamanda gerçekleşiyor. Ayağa kalkmaya cesaret ediyorum ve kendime güveniyorum. Kendimi güvende hissediyorum çünkü iç sesim bana iyiliğim için ne yapmam gerektiğini söylüyor.

OMURGA EĞRİLİĞİ — SKOLYOZ

Skolyoz, omurganın yana doğru eğrilmesi anlamına gelir.

Eğer **skolyozum** varsa, omuzlarımda ağır bir yük taşıdığım izlenimine kapılırım. Bu his başarmaya dair umudun ötesine geçtiğinde, kendimi çaresiz ve ümitsiz hissederim. Sorumluluklarım beni korkutur, hangi yöne gideceğime

karar veremem. Enerji tıkanır ve kendini fiziksel olarak **skolyoz** formunda ortaya çıkarır. **Skolyoz** çoğunlukla ergenlik döneminde meydana gelir: Ne çocuk ne yetişkin olduğum bu ara dönemde bir kimlik arayışına girdiğim için, hayatım ve sorumluluklarım gözüme kocaman gözükür. Bedenimi ve içinde yaşadığım hayatı inkâr ederim, büyümeyi reddederim. Kendimi kardeşlerimle (özellikle de ikizsek) ve kuzenlerimle kıyaslamaya eğilim gösteririm. Onların benden daha iyi olduğu hissine kapıldığım için kendimi küçümserim ve bu duygu kendini **skolyoz** şeklinde açığa çıkarır. Kendimi olumsuz şekilde diğer insanlarla kıyaslarım ve bu tavır düzenli olarak beni ele geçirir. Yargılanmaktan korkarım. Sürekli bir şekilde birilerinin beni arkamdan ittirdiği hissine kapılırım. Ailem için bir sütun görevi görmem gerektiğini hissederim, onların gurur ve onur kaynağı olmak isterim. Ama bu düşünce sembolik olarak gemi direğini temsil eden **omurgama** fazla gelir. Kendimi yanımdakilerle kıyaslamak için sola ya da sağa doğru eğilirim. Kendimi korumak ya da sorunlardan kaçınmak için diğer insanlardan uzaklaşırım. Aslında derinlerde bir yerde onlara yakın olma ihtiyacı duyarım ama ilk adımı atmaya cesaret edemem. Kendimi bir birey olarak tanımlamak için referans noktalarına ihtiyaç duyduğumda, kaybolduğumu hissedebilirim. Referans noktalarını genelde babadan, anneden ya da en çok etkilendiğim insanların karışımından (öğretmen ya da bebek bakıcısı gibi) alırım. Eğer bu referans kişiler bana uygun değilse ya da bende hayal kırıklığı yarattıysa, **omurgam** *desteklenmediğini* hisseder ve yana doğru eğilir. Çok kırılgan hissettiğim için kendime yaslanamam. **Omurgam** tıpkı iç dünyam gibi çökmeye başlar. Hayatımı diğer insanlara göre yaşarım. Kendimi ifade etme riskini göz almaktansa, ***kenara çekilmeyi*** tercih ederim. **Skolyoz** bir durumdan ya da bir kişiden **kaçma isteği** ile bağlantılıdır. Bu noktada hayatımda neler olup bittiğine bakmalı ve kendimi iyi hissetmeme engel olan şeyin ne olduğunu bulmalıyım.

Anı yaşamayı kabul ediyorum ↓♥. Hayat okulunda olduğumun **farkına varıyorum**, etrafımı saran her şeyle uyum içinde yaşıyorum. Neşeme yeniden kavuşuyorum. Güçlü olduğumu ve zorluklarla mücadele edebileceğimi biliyorum! Hayatımın bütünleyici bir parçasına dönüşüyorum. Kendim için yaşıyorum. Kendimi diğer insanlarla kıyaslamayı bırakıyorum çünkü hepimiz farklı ve eşsiziz.

OMURGA KIRIKLARI *Bkz: SIRT — OMURGA KIRIKLARI*

OMURİLİK *Ayrıca bkz: MULTİPL SKLEROZ*

Omurganın içindeki kanal boyunca uzanan **omurilik** merkezî sinir sisteminin bir parçasıdır. Omurilik soğanından başlar ve ikinci lumbar omur seviyesinde sona erer.

Omurilik beyinden vücudun ilgili kısımlarına bilgi aktarır, dolayısıyla bu bölgedeki bir bozukluk düşüncelerimi ve yaratıcılığımı fiziksel dünyada uygu-

lamaya koymakta zorluk yaşayabildiğimi gösterir. Her şeyi en ince ayrıntısına kadar hesaplama, mükemmel ve hatasız şekilde planlama ihtiyacı duyarım; bu yüzden hayatın akışında içimden geldiği gibi davranamam. **Omurilik** bu şekilde çalıştığı için, sergilediğim gereğinden fazla sertlik rahatsızlıklara ve işlev bozukluklarına sebep olur. İleriye doğru hareket etme konusunda büyük bir tereddüdüm vardır: İçimdeki şeytanlar bilge tarafımla çarpışma halindedir.

Kendimi dinlemeyi ve sezgilerimle hareket etmeyi kabul ediyorum ↓♥, her zaman elimden geleni yaptığımı ve aslında hata diye bir şey olmadığını biliyorum: Yaşadığım her şey büyümeme yardımcı olan bir deneyim niteliği taşıyor.

OMUZLAR (GENEL) *Ayrıca bkz: EKLEMLER*

Omuzlar bir yükü taşıma kapasitemi temsil eder. **Omuzlarım neşelerimi, acılarımı, sorumluluklarımı** ve **güvensizliklerimi taşır**. Hareketlerimin ya da yapmak istediklerimin yüküne gönderme yapar. Her insan gibi, ben de bir yük taşımaktan muaf olamam. Eğer diğer insanların mutluluğundan ve iyiliğinden kendimi sorumlu tutarsam, o zaman taşıdığım yükün ağırlığını artırırım ve **omuzlarım** bundan etkilenir. "Yapmam gereken çok şey" olduğunu düşünürüm ve hiçbir şeyi tam anlamıyla bitiremem. Aynı zamanda insanların bana bir şeyleri zorla kabul ettirmeye ↓♥ çalıştığı ya da beni hareket etmekten alıkoyduğu izlenimine kapılabilirim. Ya fikirlerimiz farklıdır ya da insanlar projelerim konusunda beni desteklemek istemez. Kendimi tıkanmış hissederim. Çoğu zaman yüzüme "***tokat***" yediğim hissine kapılırım ve buna daha fazla katlanamam. Kendimi çaresiz hissederim ve tetikte durmam gerektiğini düşünürüm. Herkes bana ***vurmak*** istiyormuş gibi gelir. Hayatımı bir sis bulutunun ardından görürüm, iyi niteliklerimi fark edemez hale gelirim. Büyük bir duygusal (sol **omuz**) veya maddi güvensizlik (sağ **omuz**) yaşadığımda ya da hem duygusal hem de maddi olarak sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissettiğimde **omuzlarım** ağrır. Kimseden destek görmediğimi düşünürüm. Bir yapının içinde kilitli kaldığımı ve buradan çıkmamı sağlayacak "kapıyı kıramadığımı" hissederim. Yarınlardan o kadar korkarım ki bugünü yaşamayı unuturum. Karşılaştığım zorluklar; yaratmak, yapmak ve başarmak için almam gereken sorumluluklar beni "ezmeye" başlar. Olaylarla başa çıkabileceğimi göstermek ve kendimi kanıtlamak için **omuzlarımı** arkaya atarım, göğsümü öne çıkarırım ama aslında sırtım çok zayıf ve korkudan eğrilmiş durumdadır. Kendimi sürekli mükemmel olmaya zorlarım, hatta korkak davrandığımı hissedersem kendimi duygusal olarak "kamçılayacak" raddeye bile gelebilirim. Sevdiğim bir insanı kanatlarımın altında tutamadığım için kendime kızabilirim. Pişmanlıklarla ve "keşke"lerle yaşarım. Gelecek beni çok endişelendirir. Eğer **omzumun** etkilenen kısmı **kemikleri** kapsıyorsa **(çatlak, kırık)** bu, temel sorumluluklarımla ilgilidir. Eğer **omzumun** etkilenen kısmı **kasları** kapsıyorsa bunun düşünce ve

duygularımla bir bağlantısı vardır. Bu noktada **kalp** ♥ enerjimin **omuzlarıma,** ardından kollarıma doğru dolaşıma girmesine izin vermem gerekir, bu şekilde sertliğin ve ağrıların önüne geçebilirim. **Omuzlarım** aynı zamanda hareketi temsil eder. Kendimi ifade etmeye, yaratmaya ve başarmaya dair duyduğum içsel istek omuzlarımdan geçer çünkü **omuzlarım** kaynağını **kalp** ♥ seviyesinden alır. Duygusal enerji bu istekleri gerçekleştirmek için kollarıma ve ellerime kadar ulaşmalıdır. Eğer kendimi bir şeyler söylemekten ya da yapmaktan alıkoyarsam, eğer hayatın içine atlamaktansa kendi içime kapanırsam, eğer korku ve endişelerimi gizlemek için yüzüme maskeler takarsam **omuzlarım** gergin ve daha sert bir hale gelir. Eğer **omuzlarım** özellikle ellerimi kaldırdığımda acıyorsa bu, özerk olmakta ve "kendi kanatlarımla uçmakta" güçlük çektiğimi gösterir. Kişisel kimliğim sadece kendi gözümde değil insanların gözünde de sorgulanır; özellikle bazen bana saldıran ve dengemi kaybetmeme sebep olan ailem buna yapar. **Kürek kemiğinin kırılması** veya **çatlaması** kimliğimin özüyle ilgili çok derin bir çatışma yaşadığıma işarettir. Kendime karşı çok talepkâr davranırım. Kontrol sahibi olmayı çok isterim ama **omzumdaki** yükler taşıyamayacağım kadar ağırdır. **Omuz** bölgesindeki bir **gerginlik** ya da başka bir rahatsızlık hangi **omzun** etkilendiğine (sağ ya da sol) bağlı olarak bana bazı bilgiler verir. **Sağ omzumdaki** bir rahatsızlık aktif, maskülen tarafımla bağlantılıdır: İşimle ya da otoriteye tepki veriş şeklimle ilgili bir çatışma ya da gerginlik söz konusudur. Aile, evlilik hayatı ya da toplum içindeki rolümü veya statümü düşünüp kendimi küçük görürüm. Bu **omuz** dizginleri elinde tutan, kontrol eden, sert tarafımı simgeler. Eğer **sol omzum** bir rahatsızlıktan etkilenirse, hissettiğim gerginlik dişi, yaratıcı, alıcı tarafımı ve duygularımı ifade etme yeteneğimi kapsar. İmajımı ve iyi bir ebeveyn ya da ebeveynlerim için iyi bir çocuk olabilme kapasitemi küçümserim. Omzun donması ve hareketlerinin kısıtlanması **donmuş omuz** isimli hastalığın belirtisidir. Yaptığım şeye karşı soğukluk ve kayıtsızlık mı besliyorum ya da bunu gerçekten yapmak istiyor muyum? Derin bir gerginlik söz konusudur ve bu gerginlik yapmakta olduğum şeyin dışında başka bir şey yapmak istediğimin göstergesidir.

Beni neyin ezdiğinin **farkına varıyorum**, kendimden sorumlu olduğumu kabul ediyorum ↓♥ ve diğer insanları kendi mutluluklarıyla ilgilenmeleri için serbest bırakıyorum. Bu andan itibaren "dünyayı **omuzlarımın** üzerinde taşımaya" çalışmaktan vazgeçiyorum ve işleri paylaştırmayı öğreniyorum. Anı doyasıya yaşamayı öğrenmeyi kabul ediyorum ↓♥, bu sayede **omuzlarımda** taşıdığım yükü hafifletiyorum. Günlük ihtiyaçlarımı karşılayan evrene güveniyorum.

ONİKİPARMAK BAĞIRSAĞI *Ayrıca bkz: BAĞIRSAK HASTALIKLARI*

Onikiparmak bağırsağı (duodenum) ince bağırsağın ilk ve en kısa kısmıdır. Pilordan sonra; jejunum (boş bağırsak) ve ileumdan (kıvrım bağırsak) önce gelir.

Sindirim ve emilimin büyük bir kısmı ince bağırsak tarafından gerçekleştirilir. Dolayısıyla **onikiparmak bağırsağı** kabul ↓♥ ve bütünleşmenin sentezini temsil eder. Alma ve verme arasında bir denge ilişkisi vardır. **Onikiparmak bağırsağında** bir işlev bozukluğu söz konusuysa, yeni fikirlere maruz kaldığımı hissederim. Bilinç dışı bir yerde kendimden şüphe ederim. Herhangi bir düzenlemeyi düzgün şekilde yönetebilmek konusunda güven eksikliği yaşarım. Bu durum duygusal ilişkileri kapsayabileceği gibi; engellendiğimi hissettiğim ya da bir adaletsizlik yaşadığım aile ortamıyla da ilişkili olabilir. Birileri ya da bir durum önümde engel teşkil eder ve ben buna katlanamam. Çözüme kavuşması gereken bir tartışma söz konusudur ve benim bu konuyla ilgili yardıma ihtiyacım vardır. İki taraftan çekiştirildiğimi hissederim: Çoğu zaman kaba olan az sayıdaki arkadaşlarım için kendimi feda etmem gerektiğini düşünürüm. **Onikiparmak bağırsağı ülseri** diğer insanlara karşı hissettiğim büyük güvensizlik duygusundan kaynaklanır. **Onikiparmak bağırsağının** tıbbi dildeki teriminin **duodenum** olduğunu göz önünde bulundurarak "**duo**" kelimesinin altını çizmek önemlidir. Dolayısıyla kişiler arası alışverişle bir bağlantısı vardır. Bir şeylerin içimi kemirdiğini hissederim, bu his beraberinde içsel bir yangın getirir. Bu durumu sindiremem, bundan rahatsız olurum ve ilişkilerimde her şeyi kontrol etme isteğini ısrarla devam ettiririm. Birinin ya da bir durumun beni baskıladığını mı hissediyorum? Olduğum gibi sevilmek için ihtiyacım olan her şeye sahip olamamaktan mı korkuyorum? O halde bu korkuların **farkına varıyorum** ve eski fikirleri serbest bırakıyorum.

Hayata direnmeden enerjinin akmasına izin verebilme kapasitemin **farkına varmayı** kabul ediyorum ↓♥. Güvenme gücümün ve uyum sağlama kapasitemin **farkına varmayı** kabul ediyorum ↓♥. İç huzuruma yeniden kavuştuğumda, beni içten içe yiyen bu yangın diniyor ve **onikiparmak bağırsağım** çok daha iyiye doğru yol alıyor.

ONİKİPARMAK BAĞIRSAĞI ÜLSERİ *Bkz: MİDE HASTALIKLARI*

OPTİK SİNİR *Bkz: SİNİRLER — NEVRİT*

ORŞİT *Bkz: TESTİSLER (GENEL)*

ORTA PARMAK *Bkz: PARMAKLAR — ORTA PARMAK*

OTİT *Bkz: KULAKLAR — OTİT*

OTİZM

Otizm dış dünyanın fiziksel gerçekliğiyle yüzleşmeyi reddetmektir. Bu reddediş hayallerle dolu olan iç dünyama çekilmeme sebep olur.

Hassasiyetimle dalga geçildiğini gördüğüm ve incindiğim için bir durumdan veya çevremden kaçarım. Acım, üzüntüm, kinim, korkularım ya da umutsuzluğum öyle büyüktür ki kendimi fiziksel bedenden "koparırım" ama aynı fiziksel bedenle yaşamaya da devam ederim. Tek kaçış yolu olarak gördüğüm sessizliğe sığınırım çünkü dışarıdaki dünya gözüme düşmanca ve tehditkâr görünür. Hayatımdan bir ya da daha fazla kişiyi elemek isteyebilir, bu sebeple bu kişileri yok sayabilir ve onlar yokmuş gibi davranabilirim. **Otistik** bir insan olarak kendimi hava geçirmez "balonuma kapatırım". Bunun anlamı şudur: Her gün binlerce bilgi alırım; bu bilgileri diğer insanlarla paylaşmak yerine, iç dünyamda "tutarım" ve "depolarım". Kendimi kara bir deliğin içinde, nereye gittiği belli olmayan bir yolun üzerinde bulurum. Karşılamam gereken standartlar gözümde o kadar çok yüksektir ki sessizliğe çekilmek sürekli kendimi aşmaya çalışmaktan ve diğer insanların önünde (ebeveynler, öğretmenler, otorite, patron vs.) "hesap vermekten" çok daha kolay gelir. Konuştuğumda "süper ötesi" bir performans göstermem gerektiğine inanırım. Bu inanç beni ağzımdan çıkacak tek bir kelimeyi defalarca kontrol etmeye zorlar çünkü hata yaparsam, sonuçlarının felaket olacağını düşünürüm. Bu yüzden eğer söyleyeceklerim kusursuz değilse, kendimi susmaya ve bilgiyi kendime tutmaya zorlarım. Konuşma yeteneğim içimde kapana kısılıp kalmış gibidir. Bir şeyler söylemek isterim ama üzerimdeki baskı öyle büyüktür ki sessiz kalmayı tercih ederim. Dünyaya geldiğim andan itibaren kendimi dışlanmış, farklı ve marjinal hissederim. İncinmekten ya da diğer insanların beklentilerini karşılayamamaktan korktuğum için kendime içime çekilirim. Hayallerimi ve tutkularımı gerçekleştirmek konusundaki güçsüzlüğüm beni kimsenin erişemeyeceği bir dünyada yaşamaya iter. Etrafıma bir kale inşa ederim. Bir anlamda sürgünde yaşarım. İçinde bulunduğum yalnızlık gözümdeki mükemmellik ihtiyacının altını çizer ve bana "hiçten de beter" olduğumu hatırlatır: Kendimi tam bir başarısızlık olarak görürüm çünkü denemeye bile cesaret edemem. Aşırı hassas bir çocuk olma ihtimalim çok büyüktür, öyle ki annemin karnındayken bile ebeveynlerimin tüm endişe ve belirsizliklerini hissedebilirim. Ebeveynlerim yakın zaman içinde dâhil olacağım dünyayı saldırgan olarak gördüyse, ben kafamın içinde yaşamaya karar veririm çünkü diğer insanların benim için tehlikeli olduğunu hissederim. O zamanlardaki mevcut içsel durumlarım kesinlikle ebeveyniminkiyle aynıdır (yankılaşım içinde olduğumuz için bu her durumda geçerlidir). Bu noktada hepimizin kendi psikolojik hapishanesinden çıkabilmesi için ebeveynlerimin bende yansıma bulan içsel durumlarının farkına varmaları önemlidir (yaşamlarının belli alanlarındaki iletişim yetersizliği). Fiziksel dünyayla daha fazla ve daha iyi bağlantı kurmama yardımcı olmak için, çevremdeki insanların kendi içlerinde (ya da kendi iç dünyalarında) benimle iletişim kurabilmeleri gerekir. Böylece iç

dünyamda yansıma bularak benimle daha iyi temas kurabilir, ihtiyaçlarımı ve korkularımı daha iyi anlayabilirler; bu sayede ben de fiziksel dünyayla temasını kazanabilmek için gerekli olan açıklığı ve güveni sergileyebilirim.

Etrafımdaki dünyayla temasımı sürdürebilmek için iç güvenliğimi ve güvenimi inşa etmeyi kabul ediyorum ↓♥. Belli bir risk mevcut olsa bile, diğer insanlara doğru adım atmaya karar veriyorum. Hayatta karşıma birtakım mücadeleler çıkabilir. Kendime ve hayata yeniden doğmaya karar vererek, uygulanabilir olan tüm proje ve hayallerime bakıyorum. İhtiyacım olan yardımın ve desteğin her zaman benimle olduğunu biliyorum. Kendimi eleştirmeyi bırakıyorum. Farklı ve eşsiz olduğumu biliyorum. Özel yeteneklerim olduğunu biliyorum. Bu yetenekleri kendi ritmimle ve güven içinde geliştirmek için ihtiyacım olan özgürlüğe sahibim.

OTOİMMÜN HASTALIKLAR *Ayrıca bkz: BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ*

Bir **otoimmün hastalığı** bağışıklık sisteminin organizmaya saldırması ile karakterizedir.

Eğer durum buysa, hayatımın boş ve "yaşamaya değer" olmadığını düşünürüm. Geçmişte yaptığım bazı "hatalar" yüzünden suçluluk duyar, kendimi küçümserim. Kişiliğimin ya da fiziksel görüntümün katlanamadığım, nefret ettiğim bir tarafı vardır. Kararlarımı başkalarına ve onların beklentilerine göre veririm. Mutluluğu hak etmediğime ya da hayatımda hiçbir şeyi değiştiremeyeceğime inanırım. Düşüncelerim, duygularım, **ruh** halim ya da olumsuz inançlarım vücuduma saldırır: Yani kendimi imha etmeye başlarım.

Benliğimin her parçasını açıklıkla, kendime koşulsuz **sevgi** vererek **kabul ediyorum** ↓♥. Kendimi toplumun beklentilerinden ve değerlerinden koparıyorum. Böylece kendi referanslarımı oluşturuyorum. Bugünden itibaren, var olduğum benliğe saldırmayı bırakıyorum. Bu şekilde, doğal bağışıklığımı besleyip güçlendiren iyileştirici ve yaratıcı gücümle tekrar temasa geçiyorum.

OTOLİZ *bkz: İNTİHAR*

OTOMUTİLASYON *Ayrıca bkz: AMPÜTASYON*

Otomutilasyon kişinin vücuduna zarar vererek kendini cezalandırma şeklidir. Bu davranış psikotik tanısı koyulan kişilerde, şizofrenlerde, zihinsel yetersizliği olan çocuklarda görülebilir.

Bununla birlikte, bu davranış ben olmayı hak etmediğimi hissettiğim için kendime yönelttiğim büyük öfkeyle bağlantılı suçluluk duygusundan da kaynaklanabilir. Etrafımdaki öfke ve nefret, kendimi cezalandırma isteği, acı çekmek zorunda olduğum düşüncesi **otomutilasyon** kaynaklı hareketlerde gün yüzüne çıkar. Kendimi kelimelerle ifade etmek yerine, **otomutilasyonu** hayal

kırıklıklarımı ifade etmenin bir yolu olarak kullanırım. Sevgiyle özdeşleştirdiğim ilgiyi üzerime çekmek için kendimi cezalandırarak vücudumda yaralar açarım. Bir nevi içimdeki acıyı fiziksel olarak açığa çıkarmak isterim. Bunu acımı serbest bırakabilmek ve sevilme ihtiyacımı gösterebilmek için yaparım. Çok küçükken acı çekmeyi hak eden bir kurban rolü oynadıysam, hayat bana kendimi bu şekilde hissettiren insanları karşıma çıkaracaktır. Bu gibi durumlarda dışarıdan yardıma ihtiyacım olduğu çok açıktır.

Yardım istemeyi kabul ediyorum ↓♥. Kimin doğrudan ya da dolaylı olarak öz saygımı ve hakkım olan yaşam sevincini geri kazanmama yardımcı olabileceğini görmek için çevreme bakıyorum. Sessizliğimden sıyrılmayı kabul ediyorum ↓♥. Acılarımın serbest kalması için kendimi ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥.

OTORİTERİZM

Otoriterizm sergileyen bir insan, bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde bir otorite formuna güçlü bir tepki halindedir.

Otoriterizmin diğer insanlar tarafından anlaşılmanın ve onlara *"bu dünyada işlerin bu şekilde yürüdüğünü"* anlatmanın tek yolu olduğuna inanırım. Maalesef (özellikle bireylerin üzerinde bu tarz bir güç kullanan insanlar için) benmerkezci bir karakter ortaya koyarım. İstediklerime direnç gösterildiğini hissettiğimde arka planda yatan bir öfke vardır. Bana söylenen sözlere kulaklarımı tıkarım. **Otoriter** bir insan olarak, **dişlerimi sıkabilir** ya da **diz problemleri** yaşayabilirim. *"Ben kimsenin önünde diz çökmem."* Yaralı **kalbimi ♥ derinden** ve **doğrudan etkileyen durumlar** dışında hiçbir şey, hiçbir koşul beni durduramaz. Bir birey olarak, **sevgiye** duyduğum ihtiyaç çok büyüktür ve mutsuz hayatıma **ışık** tutacak tek şey **kalbimi ♥** açmaktır. **Otoriter** bir insan olarak yaşayabileceğim en büyük işkence benden daha büyük bir insanın önünde diz çökmektir; doğal olarak fiziksel rahatsızlıklar da kendilerini tam da bu aşamada ortaya çıkarırlar. Eğer **kalp ♥** açılmazsa, hayat bunu değiştirmek için devreye girer.

Sevgiye olan ihtiyacımın çok büyük olduğunu kabul ediyorum ↓♥. Bunun farkına vardıkça, bu sevgiyi karşılayacak ve yaralı **kalbimi ♥** iyileştirecek yollara daha çok yöneliyorum.

OZ İLE BİTEN HASTALIKLAR *Bkz: EK IV*

Ö

ÖD KESESİ *Bkz: SAFRA KESESİ*

ÖDEM

Ödem, vücudun su tutmasından kaynaklanan şişliktir. Çoğu zaman bileklerde ve ayaklarda kendini gösterir. Aynı zamanda diğer eklemlerde ve konjonktif dokularda da görülebilir.

Vücudumdaki sıvılar duygularımı temsil eder. Eğer ödem sorunum varsa, içimdeki duyguları tutuyor ya da bastırıyor olabilirim. Dürtülerimi reddettiğimde, istediğim şeyler **karşısında sınır ya da bariyerlerin olduğunu hissettiğimde**, cesaretsizlik ve hayal kırıklığı yaşadığımda da ödem sorunuyla karşı karşıya kalabilirim. Geçmişte ya da bugün can simidi olarak gördüğüm birine veya bir duruma tutunmak isteyebilirim. Tutunduğum şey acı verici hatıralar da olabilir. Zamanın çok hızlı akması beni bir çatışmanın içine sürükler. Zaman aktıkça olaylar karşısındaki üzüntümün, hayal kırıklığımın ve acımın içinde boğulduğumu hissederim. Tıkanıp kaldığım hissine; düşünce mekanizmamın "donduğu" izlenimine kapılırım. Diğer insanların duygularını o kadar çok önemserim ki kendi duygularımı dikkate almam. Hayatımda uyum ararım ve tüm gücümle anlaşmazlık yaşayan insanları bir araya getirmeye çalışırım. Hissettiklerimi ifade etmekten korkarım. Kendimi **çaresiz**, **melankolik**, **mutsuz** ve **çok yalnız** hissederim. Hayatımın başarısızlığa adandığına inanırım, bu inanç istediğim gibi ilerlememin önünde engel teşkil eder. Bir aşağılık kompleksi geliştiririm ve her şeyden çok korkarım. Hayatın çok adaletsiz olduğunu hissedebilir, büyük bir içsel boşluğa düşebilirim. Kendim için hareket edemem, bu yüzden diğer insanlara otoritemi kanıtlamaya ve onlar adına kararlar almaya çalışırım. Beni neyin rahatsız ettiğini herkesten sakladığım için, ihtiyaçlarımı acilen ifade etmem gerektiğinin **farkına varmam** gerekir. **Ödem** bana duygularımın beni incitmesinden korktuğum için korunma ihtiyacı hissettiğimi gösterir. Bu korku beni kaçmaya ve derin benliğimle temas kurmamak için kendime farklı kişilikler inşa etmeye iter. "Baştan çıkarma" ilgi çekmek ve insanların **sevgisini** kazanmak için kullandığım bir yoldur. Vücudumda hangi bölgenin **ödem** tuttuğu bana yaşadıklarım hakkında daha fazla bilgi verir. Bacak, bilek ve ayaklardaki ödem farklı bir yöne doğru ilerlemek için büyük bir istek duyduğumu ama duygusal

olarak olduğum yerde sıkışıp kaldığımı hissettiğimi, kendimi ifade etmekte ve bu duyguyu serbest bırakmakta zorlandığımı gösterir. Hayatımdaki belli kişilerle ilgili belirsiz halde duran durumlar vardır, bunlar kafa karışıklığı yaşamama sebep olur. **Ödem** bir darbenin ya da yaralanmanın ardından meydana geldiyse ya da vücudumun bir kısmı kendini yenilemeye çalışıyorsa, buna **iyileşme ödemi** denir. Bazı durumlarda, vücudum friksiyonu azaltmak ve etkilenen kısmın yakın çevresinin kendini yenilemesine yardımcı olmak için bu sıvıyı içine çeker. **Ödem** içimde **kapalı tuttuğum** ve **bastırdığım** duyguları tanımayı ve ifade etmeyi kabul etme ↓♥ ihtiyacının altını çizer.

Hayatımda ileri doğru yol alabilmek ve olumlu değişiklikler yapabilmek için kendimi serbest bırakmayı öğreniyorum. Kendimi içimdeki duygularla birlikte sevmeyi kabul ediyorum ↓♥. İhtiyaçlarımla nasıl iletişim kuracağımı öğrenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Bir diğer insana kendini kötü hissettirmeden, bunu yapmanın mümkün olduğunun **farkına varıyorum**. Kendim olmayı öğreniyorum, böylece içimdeki yaşam sevincini yeniden keşfediyor ve enerjime yeniden kavuşuyorum. Artık diğer insanlara karşı çok daha anlayışlıyım çünkü kendimi ifade ediyorum, çünkü kendimi daha iyi anlıyorum.

ÖFKE *Ayrıca bkz: EK III, AĞRI, KARACİĞER, ENFEKSİYONLAR*

Öfke yoğun bir duygusal taşkınlık ve bu taşkınlığı bağırma, eşyaları kırma, agresiflik, titreme gibi giderek artan fiziksel ve sözlü eksitasyon aracılığıyla ifade etme halidir.

Öfke acil bir çağrıdır; agresifliğin eşlik ettiği şiddetli bir tatminsizliğin ve **içsel bir isyanın** göstergesidir. İki yaştan önce bu basit bir tepki gösterme ya da içsel bir rahatsızlığı (soğuk, açlık vs.) dışa vurma şeklidir ama daha sonra yasaklara karşı gösterilen bir tepki ve muhalefet yöntemi haline gelir; daha da ileride duygusal bir şantaj ve hâkimiyet kurma aracına dönüşür. Benliğimi istila eden bu duygular genelde **şiddetli sindirim güçlüğüne** sebep olabilen toksinlerin ortaya çıkışıyla kendilerini karaciğerde gösterir. Düşüncelerim telaşa kapılır, karmaşıklaşır ve **olayları tüm açıklığıyla görmemi** engelleyecek şekilde yoğunlaşır. Hissettiğim baskı giderek artar ve **"öfkeden kıpkırmızı kesilmeme"** neden olur. Beni bu kadar rahatsız eden ve patlama noktasına getiren şey ne? Büyük hayal kırıklıkları yaşarım ve kim olduğumu ifade edemem. Bir kişinin ya da bir durumun beni istila ettiğini hissederim, bu istilacıları hayatımdan kovmak isterim ve **öfkemi** bir ifade aracı olarak kullanırım. İçe dönük gözlem yapmakta ve değiştirmem gereken bazı şeyler olduğunu itiraf etmekte zorluk çekerim. Bulunduğum konumdan hiç ayrılmamak isterim. Eğer **öfkeliysem**, bu durumu tetikleyen sebebi bulmam önemlidir. Zayıflık, adaletsizlik, hayal kırıklığı, çaresizlik, anlayışsızlık hissedebileceğim duygular arasındadır. Bu duyguları hassasiyetim yüzünden abartabilir ya da büyütebilirim. Öfkemin altında yatan sebebi bir defa tanımladığımda, çatışmanın bilinç dışı bir yerden

kendini tekrar ettiğini ve çözülmemiş çocukluk meselelerinden kaynaklanıyor olabileceğini fark ederim. Farkındalık süreci başladığında, bütünleşme daha hızlı gerçekleşir.

Kendimi **sevgiye** açmayı, bu **sevgiyi** "şimdi ve burada" göstermeyi kabul ediyorum ↓♥. Yaklaşmakta olan öfkeyi işaret eden tüm sinyallere **kulak veriyorum** ve artık gereksiz yere öfkeye teslim olmuyorum.

ÖKSÜRÜK *Ayrıca bkz: BOĞAZ (GENEL), BOĞAZ HASTALIKLARI*

Öksürük çoğu zaman görmezden gelinen ya da çok dikkate alınmayan bir durumdur. Halbuki öksürük kızgınlığın işaretidir; boğazımda ya da akciğerlerimde, beni kızdıran ve bir an önce kurtulmak istediğim bir gerginlik söz konusudur. Daha fazla tahammül edemediğim bir durumun ya da kişinin beni boğduğunu hissedebilirim. Hayal kırıklığı yaşarım, bağırmak ve acımı "haykırmak" isterim ama aldığım eğitim beni bunu yapmaktan alıkoyar. Artık hayatımda istemediğim, beni rahatsız eden duyguları **öksürerek** serbest bırakma noktasına gelirim. Rahatsız olduğum şey yalnızlık, acı, mutsuzluk, anlayışsızlık, hayal kırıklığı, can sıkıntısı vs. olabilir. Bazen boğazıma bir şey takıldığını hissederek **öksürme** ihtiyacı duyarım, hatta kendimi **öksürmeye** zorlarım. Bu durum insanların tepkisinden korkarak ifade etmeye çekindiğim bir duygudan kaynaklanır. **Öksürük** birilerinin beni bir şeylerden yoksun bırakmak istediğini gördüğümde ortaya çıkar. Eğer her şeyi kendime saklamak istersem, vücudum "düşmanı bu **öksürükle** geri püskürterek" tepki verir. Etrafımda yaşananlara sinir olduğumda, yaşananlarla ilgili eleştirilecek pek çok nokta olduğunu düşündüğümde ve bu kadarına dayanamayacağımı hissettiğimde, **kuru öksürük** devreye girer. Gergin ve sinirliysem, içinde **öksürüğün** de olduğunu bir tik geliştirebilir; sinirimi, rahatsızlığımı ya da gerginliğimi bu şekilde gizlemeye çalışabilirim. Biriyle bir tartışma yaşadıysam ve tartışmanın konusu bir çözüme kavuşmadıysa, **öksürük** devam eder. İlgi isterim. Boğazıma bir şey sıkıştığını düşünürüm ama aslında bir durumun içinde kendimi sıkışmış hissederim. Üstü kapalı bir şekilde isyan ederim. Doğrudan konuşmakta tereddüt ederim, bu yüzden söyleyeceklerim ağzımdan kırıntılar halinde dökülür. Balgamla birlikte gelen **ıslak öksürük** derinlerde kalan bir soruna işaret eder. **Öksürük nöbeti** kinimin göstergesidir; bazense sadece bu tarz şiddetli bir nöbetle ifade edebildiğim kaprislerimin altını çizer.

Beni neyin sinir ettiğini anlamayı kabul ederek ↓♥ öksürüğün ortadan kaybolmasını sağlıyorum (beni sinir eden şey kişiliğimin kabul etmekte ↓♥ zorlandığım bir yönü olabilir). **Öksürüğümün** devam etmesi altında yatan sebebi serbest bırakamamamdan kaynaklanıyor. Bu yüzden rahatsız olduğum şeyin sebeplerini keşfetmek için kendime zaman tanıyorum. Böylece hayatıma rahatsızlık veren durumları düzeltebilir ve kabul etmem ↓♥ gereken durumlarla barışabilirim.

ÖLÜ DOĞAN ÇOCUK *Bkz: DOĞUM YAPMAK— DÜŞÜK*

ÖLÜM *Ayrıca bkz: AGORAFOBİ, ANKSİYETE, ÖTANAZİ*

Ölüm bir hastalık değil, bir durumdur. Vücudumun **kalp** ♥ atışı, solunum ya da beyin faaliyetleri gibi hayati fonksiyonları durduğunda gerçekleşir: Mekanik araçlar veya diğer yöntemler bazı fonksiyonları yeniden aktive etmek için kullanılmadığı sürece, vücudum bu fonksiyonları daha fazla devam ettiremez.

Belli kanser türleri, AIDS ve tedavisi olmayan bazı hastalıklarda **ölüm** anından hemen önce kişinin iyileştiği durumlar görülür. Erişmem gereken **bilinç** seviyesiyle tüm **kalbimle** ♥ ve **sevgiyle** bütünleştiğim anda, tüm fiziksel ve ruhsal acılar serbest kalabilir. Eğer hastalığım çok ilerlemişse, ilgili **bilinç** seviyesine ulaştıktan sonra beynim benimle bağlantısını koparabilir. Bu hastalığı yaşama nedenimi tüm **kalbimle** ♥ anlamak ve kabul etmek ↓♥ bu yüzden önemlidir. Hayatın bana öğrettiklerini ne kadar kabul edersem ↓♥, bu dünyadan ayrılışım da o kadar uyum, **ışık** ve **sevgiyle** dolu olur. Sevdiklerimin bu iyileşme sürecindeki rolleri çok önemlidir; yolculuğumu özgürce sürdürebilmem için dünyadan ayrılışımı tüm **kalpleriyle** ♥ kabul etmeleri ↓♥ gerekir. Fiziksel bedenimi terk etmeden önce ne kadar çok durumla bütünleşirsem, bu dünyadan ayrıldıktan sonra yapmam gerekenler konusunda o kadar ilerlemiş olurum. Ölümden sonra yaşam devam ettiği için (tabii bu yalnızca buna inananlar için geçerli), insanların benden bahsederken "aramızdan ayrıldı," "başka dünyaya göç etti," ya da "fiziksel bedenini terk etti," gibi cümleler kurmalarını tercih ederim. Bu ifadelerin kullanılması kulağıma "**öldü**" denmesinden daha gerçekçi gelir. **Klinik ölüm** durumunda kalp ♥ ve solunum durur, **bilinç** geçici olarak kendini kapatır. Bu, döndürülebilir olan bir başlangıç evresidir çünkü bir kardiyo solunum canlanması söz konusu olabilir (ama derin koma durumundan farklıdır). Kendime içinde bulunduğum hangi derin çatışmanın beni yaşamak ile yaşamamak arasında bir sorgulamaya sürüklediğini sorabilirim. Hiçbir kaçış yolunun bulunmadığı bir durum yaşayabilir, kendimi hapishanedeymiş gibi hissedebilirim. Artık ileri doğru hareket edemem ve acım dayanılmaz hale gelir. Sürekli tetikte durmak zorunda kalırım. "Artık bu dünyada yaşamak istemiyorum," ya da "hayat yaşamaya değmiyor" gibi düşünceler gönderirsem, gerçekten öleceğim bir durumu hayatıma çağırmış olurum. Kendimi çok savunmasız hissedebilirim. Dünyadaki bütün duygular bana o kadar yabancı gelmeye başlar ki bu duygularla yüzleşmektense kaçmayı tercih ederim.

Hayatımın dizginlerini elime almayı kabul ediyorum ↓♥, olumlu düşünceler yayarak güzel deneyimleri kendime çekiyorum. Kendime güvenmek zorundayım! Hayatı **kucaklıyorum** ve hayatın her anını bir kutlamaya dönüştürüyorum.

ÖN KOL *Bkz: KOL HASTALIKLARI*

ÖPÜCÜK HASTALIĞI *Bkz: KAN — ENFEKSİYÖZ MONONÜKLEOZ*

ÖTANAZİ *Ayrıca bkz: ÖLÜM*

Ötanazi bir hastalık değildir. Çaresiz bir hastalığın pençesinde olan bir insanın dayanılmaz olarak algıladığı acıya kendisinin veya yakınlarının isteğiyle son verilmesidir.

Ötanazi ile hastanın hayatı acısız bir şekilde sonlandırılır. Konumum itibarıyla bir başka insanın ölümüne karar vermek zorundaysam, bu durum ahlaki açıdan bana kendimi rahatsız hissettirebilir. Eğer ölümden sonra da hayatın olduğuna inanıyorsam, bu noktada bu inanca bağlı kalmak önemlidir. Eğer böyle bir inancım yoksa, kendime söz konusu kişinin gerçekten hayat belirtisi gösterip göstermediğini sorabilirim. Bunun bireysel bir seçimin parçası olduğunun **farkına** varmak da önemlidir. Yakın akrabalarımı bilincimi kaybettiğim bir durumda benim için almak zorunda kalabilecekleri kararla ilgili sözlü veya yazılı olarak bilgilendirebilirim.

Gerektiğinde, diğer insanların karar vermesini kolaylaştırmak ve yapılması gereken bu seçimle uyum içinde kalmalarını sağlamak için irademi veya isteğimi ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥.

ÖZOFAGUS / YEMEK BORUSU

Özofagus ya da diğer adıyla **yemek borusu** farenksi mideye bağlayarak besinler için bir geçit görevi görür.

Özofagus yeni deneyimlere kolayca geçiş yapmamı sağlar, bu sayede dünyaya açılmama ve kendimi geliştirmeme yardımcı olur. Genel olarak, "yanlış yola saptığını" düşündüğüm duygu veya düşüncelerim varsa **özofagus** kasılır, geçiş zorlaşır, hatta tahrişe bile neden olabilir. Bu, tahammül etmeyi başaramadığım bir kişiye ya da bir duruma yönelik içsel öfkenin göstergesidir. Büyük bir uzlaşmazlık sergilerim. Uygun bulmadığım şeyler vardır ama pasif kalmayı tercih ederim, rahatsız olduğum konuları değiştirmek için hiçbir şey yapmam. Endişelerim, kaygılarım ve üzüntülerim **özofagusun** kasılmasına neden olur, hatta besin geçişini tamamen **tıkayacak** noktaya gelebilir. Gerçekten istediğim şeyleri yapmak yerine, kendimi başkaları için bir şeyler yapmaya zorlarım. Yüzleşmelerden kaçmak için her şeyin yanımdan geçip gitmesine izin veririm. Duygularım beni felç eder ve yeni deneyimleri "kabul etmekten" ↓♥ alıkoyar. Kendimi bazı durumları ya da düşünce şekillerini benliğimin bir parçası olarak kabul etmeye ↓♥ zorlarım ama derinlerde bir yerde bunların benliğime ya da hayatıma dâhil olmasını istemem. Dış bir otoriteden korktuğum ya da

sıkıntılarımı bir türlü hazmedemediğim için bazı şeyler "***genzime*** **kaçabilir**". Kendimi ileri doğru hareket etmekten ve büyümekten alıkoyarım. Belki de sonrasında **sevgi** ve şefkat eksikliği yaşamaktan korkarak bazı şeyleri açgözlü bir iştahla yutmak isteyebilirim. "***Çenemi*** kapatmayı" tercih ederim. Geçimimi sağlamak için bir başkasına bağımlı olduğum izlenimine kapılırım. Geçmişte takılıp kalmak beni pasif bir tavır benimsemeye iter. **Özofagus** ağız ile mide arasındaki geçiş yoludur. Ağız yeni fikirlerin hayatıma girişini temsil eder, mide ise bu fikirleri sindirmek zorunda olduğum yerdir; dolayısıyla eğer hayatımdan "geçip gitmeyeceğini" hissettiğim bir durumla ilgili güçlü bir öfke ya da nefret yaşıyorsam, **özofagus kanseri** geliştirebilirim. Bu durum bir çıkış noktası bulamadığım bir olay yaşadığımda ortaya çıkar; ne yaşarsam yaşayayım kendime bundan daha kötüsünün olamayacağını, bir daha umuda kavuşamayacağımı söylerim. **Özofagusun alt kısmı** her şeyi almak, yutmak ve hiçbir şeyi boşa harcamamak yönündeki isteğe gönderme yapar. Bu istekle boyumu aşan işlere kalkışırım. Birilerinin bana ait olan bir şeyi alacağından korkarım ama aynı zamanda elimdekilerden faydalanmakta zorlanırım. **Özofagusun üst kısmı** kendimi ne kadar zorlasam da yutmayı reddettiğim bir duruma **ışık** tutar. Bazı durumlar ya da kişiler "boğazıma kaçar" ve bana rahatsızlık verir.

Hayatımdaki her deneyimi büyüme yolundaki bir fırsat olarak görmeyi ve tüm acılarımı serbest bırakmayı kabul ediyorum ↓♥. Bunu kabul ettiğimde ↓♥ hayatın güzelliklerinin beni besleyeceğini biliyorum. Öncü ve "lider" olmayı kabul ediyorum ↓♥. Harekete geçiyorum: Kendimi geliştirmek için yeni fırsatlar arıyorum. Beni inciten her türlü hareketi ve sözü affediyorum, üzerimde dolaşan ve beni ilerlemekten alıkoyan kara bulutları dağıtıyorum. Kendimi hayatın bana verdiği derslere açıyorum. Böylece daha büyük bir özgürlüğe ve iç huzura kavuşuyorum.

P

P.M.S. (PREMENSTRÜEL SENDROM) *Bkz: MENSTRÜASYON — PREMENSTRÜEL SENDROM*

PAMUKÇUK *Ayrıca bkz: AĞIZ (GENEL), AĞIZ RAHATSIZLIKLARI, KANDİDA, BOĞAZ (GENEL), BOĞAZ HASTALIKLARI, ENFEKSİYONLAR (GENEL)*

Oral kandidiyaz olarak da adlandırılan **pamukçuk** maya mantarına bağlı olarak görülen bir hastalıktır. Oral ve faringeal mukoza zarlarındaki yani ağız ve boğazdaki parazitlerin sebep olduğu kremsi beyaz plaklarla karakterizedir. Bu hastalık genelde **çocuklarda** görülür.

Pamukçuk ebeveynleriyle fiziksel temas kurmak isteyen çocuğun ardı arkası kesilmeyen çığlık ve ağlamalarını takiben ortaya çıkar. Kendimi çocuğumun, özellikle de bebeğimin yerine koyduğumda durum şöyledir: Savunmasız olduğumu bildiğim ve kendimi güvende, tehlikelerden uzak hissetmek istediğim için annemle ya da babamla temas kurmaya ihtiyaç duyarım. Ebeveynlerimin ilgisini çekmenin ve beni kollarına almalarını sağlamanın tek yolu ağlamak ve bağırmaktır. Bu, kendimi insan sıcaklığıyla "doyurmanın" tek çaresidir. Ebeveynlerim bu ağlamaları yanlış yorumlayıp acıktığımı, susadığımı, üşüdüğümü düşündükleri için ihtiyaç duyduğum şeyi elde edemem. Fonasyon (ses çıkarma) için temel organ olan **larenks** fiziksel temas ihtiyacımı karşılamakta yetersiz kaldığı için **pamukçuğu** tetikler. **Pamukçuğun** ortadan kalkması için ebeveynlerimin sık sık beni kollarına almaları, kucaklamaları ve bana kendimi güvende hissettirmeleri gerekir. **Yetişkinlik dönemindeki pamukçuk** akciğer ya da solunum yollarındaki bir enfeksiyonu takiben ortaya çıkabilir. İhtiyaçlarım yukarıda çocuklar için belirtilenlerle aynıdır, tek fark ilgiye ihtiyaç duyan ve kendini güvende hissetmek isteyen kişinin içimdeki çocuk olmasıdır. Büyük bir duygusal boşluk hissederim ve melankoliye sürüklenirim. Yetişkin tarafım içimdeki bu çocuğu rahatlatabilir ve ona güven verebilir. Böylece uyum hayatımda daha fazla yer bulur ve sağlığım yoluna sağlam bir şekilde devam eder. Bir yetişkin olarak ihtiyaçlarımı duyurmakta güçlük çekerim ve hissettiklerimi aktarmakta zorlanırım. İnsanların ne istediğimi bilmesini, "tahmin edebilmesini" isterim ama bu isteğim gerçeğe dönüşmez; bunun üzerine hayal kırıklığı yaşarım ve agresifleşirim. Benim için her şey bulanıktır, hangi yöne

gideceğimden bir türlü emin olamam. Karar almak benim için çok zordur. Yol alamadığımı ve yerimde saydığımı hissederim. Bununla birlikte projelerimi gerçekleştirmek için gerekli olan potansiyele sahip olduğumu bilirim.

Fiziksel dünyada tüm içsel gücümü ortaya koyabilmek için potansiyelimi onaylamayı ve ilerlemeyi kabul ediyorum ↓♥. Artık hayatımı doyasıya yaşamaya cesaret ederken, tüm nezaketimi ve anlayışımı gösterebiliyorum.

PANİK ATAK *Bkz: KORKU*

PANKREAS *Ayrca bkz: KAN — DİYABET, KAN — HİPOGLİSEMİ*

Pankreas göbeğin yaklaşık on santimetre yukarısında yer alır.[1] **Pankreas** besinlerin sindirilmesine yardımcı olan enzimleri sentezler. Kandaki şeker seviyesini sabit tutmaya yardımcı olan insülin hormonunun salgılandığı yerdir. Eğer **pankreasta** bir dengesizlik yaşanırsa, **diyabet** ya da **hipoglisemi** ortaya çıkar (bu hastalıkların detayları için ilgili başlıklara bakabilirsiniz).

Pankreas özgürlüğün, gücün, kişinin kendi üzerindeki hâkimiyetinin, "ben" tanımının simgesidir. Çok fazla duygu yaşadığımda, bunları sindirmekte güçlük çekebilirim. Eğer bu süreç uzarsa ve beni mutsuzluk içinde yaşamaya sürüklerse, **hipoglisemi** (neşe eksikliğiyle bağlantılıdır) geliştirebilirim. EGO'nun, duygusal enerjinin ve duyguların yuvası olan bu enerji merkezi sürekli hareket halindedir. Diğer insanların ruh halimi etkileyen (olumlu ya da olumsuz) titreşimlerini toplar. Duyguların ve isteklerin merkezidir. **Pankreas** içimdeki **sevgiyi** ifade etme ve bütünleştirme kapasitemi temsil eder; öfke gibi zıt duygularla acı yaratmadan başa çıkma kapasitemi simgeler. **Pankreastaki** bir sıkıntı duygularımda bir bozukluk ve karışıklık olduğunu gösterir, duygularımı sindirmekte güçlük çekmemin sebebi de tam olarak budur. Diğer insanların üzerinde güç ve kontrol sahibi olmak isterim, kendimi rahatsız hissederim ve öz saygımın azaldığını fark ederim. Engellere karşı içsel bir savaş sürdürürüm, yeni zorluklarla karşılaşmaktan korkarım ve mücadele etmekten yorulurum, bu da enerjimin düşmesine sebep olur. Özgürlüğüme tutunurum. **Pankreastaki** işlev bozuklukları genelde sevdiğim birinin kaybı, üzerimde sarsıcı etki yaratan bir şok gibi travmatik olayların ardından meydana gelir. Bastırdığım ilkel içgüdüleri temsil eder. Burada çoğu zaman ailenin bir diğer üyesini kapsayan ve daha fazla güç ya da para elde etmekle (örneğin bir mirasla) ilgili olan bir durum söz konusudur. Çatışmanın merkezindeki kişi bensem azarlara maruz kalırım, diğerleri benden "kurtulmak" ister; eğer merkezde bir başka kişi varsa bu durumda sövüp sayan taraf ben olurum. Bana duygusal bir yük taşıtan bu durum **pankreasta taş** oluşumuna sebebiyet verebilir. **Pankreas** takıntılarla ve

---

1 Pankreas göbeğin birkaç santimetre üstündeki sternumun (göğüs kemiği) tabanında yer alan solar pleksus enerji merkeziyle (çakrasıyla) bağlantılıdır.

kafa patlattığım düşüncelerle bağlantılıdır. Herhangi bir çözüm bulmaksızın, sürekli aynı düşüncelere "kafa yorarım". Hayatımdaki bir durumu ***küçük düşürücü*** ve adaletsiz bulurum. Eğer ***rezil***, ***iğrenç*** ya da ***berbat*** bulduğum bir durum yaşıyor ve bu durumu sindirmekte güçlük çekiyorsam, **pankreas kanserine** yakalanacak raddeye bile gelebilirim. Böyle bir durumda ***isyana*** yönelirim ve bulunduğum konumda kalmak için tüm gücümle direnirim. Örneğin soyadımı kaybetmiş ya da çaresizce köklerimi aramış olabilirim. Bu durumun yaşam sevincimle bağlantısı vardır: Yanıldığımı hissederim, başarısızlıktan o kadar çok korkarım ki hiçbir şey yapmamayı tercih ederim. Hedefsiz ve beklentisiz yaşayarak hayal kırıklığına uğramaktan da kaçınmış olurum. Yeni durumları hayatıma kolayca alıyor muyum yoksa değişime direniyor muyum? İçimdeki duyguları daha iyi özümsememe yardımcı olacak değişimler ya da düzenlemeler neler? Hayatın verdiği hediyeleri kucaklamayı ne şekilde kabul ediyorum ↓♥? Tüm duyularımla keyif almak benim için kolay mı yoksa ***kendimi*** ve hatta ***taşıdığım ismi değersiz*** bulduğum için her türlü mutluluğu red mi ediyorum? ***Kibirli*** bir tavır takınmaya eğilim gösteririm. Bazı durumlara öfke beslerim. ***Küçük düşürüldüğüm*** bir durumda kendimi savunmakta güçlük çekmiş olmam da mümkündür. Aynı anda iki ustayı ya da iki öğretiyi takip etme isteğine mi eğilim gösteriyorum? Bu noktada ihtiyaçlarımın **farkına varmak** ve istediklerimi elde etmek için harekete geçmem gerekir. Bu, muhtaç kalma korkumun yersiz olduğunun, hayatımı her açıdan bollukla yaşadığımın **farkına varmama** yardımcı olacaktır. Verdiklerimle aldıklarım arasında, işlerimle boş zamanlarım arasında bir denge bulmam gerekir. Kendimi "beslemek" için yapay uyarıcılara değil (uyuşturucular, besinler, cinsellik); sadece kendimi olduğum gibi sevmeyi öğrenmeye, "küçük keyiflerin" tadını çıkarmaya ihtiyacım vardır. Şekerle ve genel olarak hayattaki tatlı şeylerle ilgili algı ve fikirlerimi gözden geçirmem gerekir. Şeker benim gözümde zararlı ve zehirli bir şey mi? Hak etmediğimi düşünerek ya da insanların gözünde materyalist damgası yemekten korkarak iyi zaman geçirmeyi ve hayatın hediyelerinin tadını çıkarmayı red mi ediyorum? Şekerle ve şekerin duygusal düzlemdeki temsilcileriyle (**sevgi**, şefkat, nezaket) kurduğum uyumdan yoksun ilişki **pankreasımı** etkileyen rahatsızlıklarla sonuçlanır.

Pankreasım uyum içinde olduğunda denge, huzur ve refah duygusu hissettiğimin **farkına varıyorum.** Hayatımın en doğru yerinde olduğumu ve ışıl ışıl parladığımı hissediyorum. Yaşadığım her şeyin birer deneyim olduğunu kabul ediyorum ↓♥. Durumlara uyum sağlıyorum, duygularımı serbest bırakıyorum, insanları ve olayları kontrol etmekten vazgeçiyorum.

PANKREAS — PANKREATİT *Ayrıca bkz: EK III*

Artık bana hiçbir "güzellik" getirmediğine inandığım hayata karşı çok büyük bir öfke hissederim. Hayatı reddetmek isterim. Bir kişi ya da bir durum yüzünden parmaklıkların ardına hapsolduğumu hisseder ve yoğun bir kızgınlık duyarım.

Çıkmaza girerim. Nasıl uzlaşacağımı bilmediğim, bana kendimi güçsüz hissettiren tüm duygularımla olduğum yerde öylece kalmayı tercih ederim. Fazladan bir çaba harcamak yerine, vazgeçmeyi seçerim. İç dünyam güvensizliklerle doludur. Kendimi salarım. Fiziksel, zihinsel ve duygusal anlamda herhangi bir güce sahip olmadığına inanırım. "Güzel şeylerin" gelip beni bulmasını beklemek yerine, hak ettiğimi bilerek kendime güzellikler sunmalıyım. Yaşamayı seçmeli, karanlık düşüncelerimi dağıtmalıyım.

Kaçmak yerine, duygularımı kabul ediyorum ↓♥ve bakışlarımı bu duyguların bana öğretmek istediklerine çeviriyorum. Öfkenin ardına gizlenen mutsuzluğu görüyorum. Hayatımda bana uygun olmayan her şeyi bırakıyorum ve (kişisel, ailesel ve profesyonel seviyede) kendime yeni yaşam çerçeveleri inşa ediyorum. Böylece mutluluk ve neşeyle dolu yeni bir hayat yaratıyorum.

PANKREAS BEZİ *Bkz: PANKREAS*

PANKREAS KANSERİ *Bkz: PANKREAS HASTALIKLARI*

PARANOYA *Bkz: PSİKOZ— PARANOYA*

PARKINSON HASTALIĞI *Bkz: BEYİN — PARKINSON HASTALIĞI*

PARMAKLAR (GENEL)

Parmaklar ellerin uzantısıdır, günlük hayatımın hareketlerini gerçekleştirmeme yarayan araçlardır. **Mevcut andaki** hareketi, **günlük hayatın detaylarını,** yetenekleri ve bilgiyi temsil ederler. Dokunma eylemi sayesinde sevmek, okşamak, azarlamak, inşa etmek ve yaratmak mümkün hale gelir. **Parmaklarım** düşünce ve duygularımın somut göstergesidir. **Parmakta** meydana gelen bir hasar bana bir şey için çok fazla uğraştığımı, detaylarla takılıp kaldığımı, çok hızlı ya da çok ileri gittiğimi gösterir. Dikkatimi aynı anda çok fazla şeye odaklarım, bunun bir sonucu olarak enerjim dağılır. Yerine getirmem gereken bazı hareketler konusunda sabırsızlık ya da rahatsızlık hissederim. Görev anlayışım şiddetli bir sınava tabi tutulur. Yapılması gereken şeylerle ilgili çok endişelenirim. Hayattaki her anın ve her küçük detayın ne kadar kıymetli olduğunu unuturum. Suçluluk duygum beni bir ceza alabileceğimi düşünüp korkmaya ya da söylediğim bir şey yüzünden pişmanlık duymaya sürükler. Bazı küçük detaylar konusunda çok sabırsızlanırım, ki bu da mükemmeliyetçi tarafıma **ışık** tutar. **Hasarın** doğası ne olursa olsun (kesik, sıyrık, siğil vs.), mevcut hareketlerim aracılığıyla gerçekleştirdiklerimle ilgilidir. Genel olarak hasarın seviyesi ve söz konusu dokunun

türü (cilt ya da kemikler) önemlidir. Örneğin kemiğe ulaşan kesik basit bir sıyrıktan daha derin bir yarayı işaret eder. Sorularımın cevaplarını daha açık şekilde görmek için hangi **parmağın** etkilendiğini incelemek önemlidir. Eğer **parmağımı ezersem,** kendime şu soruyu sormalıyım: Hayatımın hangi alanında ve kim tarafından ezildiğimi hissediyorum? Sahip olduklarımı kaybetmekten korktuğum için kendimi bir güvensizliğin içinde bulurum. Eğer bir ya da birden fazla **parmağım eğriyse, parmakların** nasıl eğrildiklerini ve hangi yönü işaret etmek istediklerini mercek altına almak gerekir. Eğer **parmaklarım** birbirine geçik haldeyse, yapmam gereken aktivitelerde ya da günlük hayatın tüm küçük detayları içinde kendimi karmakarışık mı hissediyorum? Eğer parmaklarım birbirinden çok ayrıksa sorulması gereken soru şudur: Duygusal hayatımı, işimi, aile düzenimi ya da cinsel yaşantımı birleştirmek konusunda zorluk yaşamama sebep olan bir uyumsuzluk ya da çatışma mı söz konusu (etkilenen **parmağın** tanımına göz atın)? Kıvrılan **parmaklar** kendi içime çekildiğimi, bir öfke işareti olarak ellerimi yumruk yaptığımı ve birini veya bir şeyi yumruklamak istediğimi gösterebilir. **Parmaklardaki sertlik** günlük hayatın detaylarıyla ilgili esneksizlik sergilediğimi ifade eder. Eğer **parmaklarım kilitlenirse,** söylemek ya da yapmak istediklerim konusunda kendimi paralize hissederim. Etik değerlerime ters düşen bir görevi yerine getiremediğim için kendimi cezalandırmak ister ve pişmanlık duygusuna sürüklenirim.

Şu andan itibaren, işlerimi teker teker yerine getirmek için kendime zaman tanımayı kabul ediyorum ↓♥, çünkü insanların sınırları olduğunu kabul ediyorum ↓♥ ve beni yolumda çok hızlı ilerlemeye iten sabırsızlığımdan **vazgeçiyorum.**

PARMAKLAR — ARTRİT *Ayrıca bkz: ARTRİT (GENEL)*

Artrit eklemlerin iltihaplanması ve ağrıya sebep olmasıdır. **Eleştiriyi,** kişinin kendini cezalandırmasını, kınamayı, derin bir **sevgi** eksikliğini ve güçsüzlük duygusunu temsil eder. Dolayısıyla **parmaklarda** (günlük hayatın detayları) ortaya çıkan **artrit** kötü şekilde sevildiğimi hissettiğimi ve kendimi günlük hayatımdaki olayların mağduru olarak gördüğümü gösterir. Ayrıca gücü diğer insanların eline bıraktığımın işaretidir.

Kendimi sevmeyi ve affetmeyi kabul ediyorum↓♥. Ben kendimi sevmezsem diğer insanlar beni nasıl sevebilir?

PARMAKLAR — KÜTİKÜLLER

Kütikül tırnağın tabanında oluşan zar benzeri, çok ince bir deri tabakasıdır.

Kütikül ne kadar kalınsa ve ne kadar hızlı çıkarsa, ben de kendime o kadar sert davranmaya eğilim gösteririm. Mükemmeliyetçi bir yapıya sahip olduğum için kendimi sürekli küçük şeyler için **eleştiririm.**

Gelişmekte olan bir benlik olduğumu ve her zaman elimden gelenin en iyisini yaptığımı kabul ediyorum ↓♥. Kendimi bu kadar sert şekilde yargılamayı

bırakıyorum, yoluma uyum içinde devam edebilmek için kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ↓♥.

PARMAKLAR — BAŞPARMAK

Başparmak hem kendi omuzlarıma yüklediğim hem de diğer insanlara uyguladığım **baskıyla** bağlantılıdır! Gücü ve alma kapasitemi simgeleyen önemli bir **parmaktır**. **Başparmak** aynı zamanda diğer insanları geri püskürtmeye, baskılamaya, yargılamaya ya da takdir etmeye (**başparmağın** yukarıyı ya da aşağıyı işaret etmesi) yarayan güce duyduğum ihtiyacı temsil eder. **Başparmak** ağızla ve tat alma duyusuyla ilgilidir. Diğer parmaklarımı içeri kıvırıp **başparmağımı** yukarı kaldırdığımda, bir şeye onay verdiğimi gösteririm; tam tersine eğer **başparmağımı** aşağıya doğru çevirirsem söz konusu durumla hemfikir olmadığımı veya bu durumu reddettiğimi ifade ederim. **Başparmak zihnimle**, kişiler arası ilişkilerimle ve hassasiyetimle ilgilidir. "Sağlıklı" bir **başparmak** düşünce ve duygularım arasındaki dengeyi ortaya koyar. Eğer sürekli kaygılı ve endişeliysem, **başparmak** bu durumdan etkilenecektir. Eğer diğer insanların ya da hayatın beni sıkıştırdığını hissedersem, **başparmağımı** kolayca incitmeye eğilim gösteririm. Yapılması gereken şeylerin içine itildiğimi, aynı zamanda belli doktrinleri ya da dinleri benimsemeye zorlandığımı hissedebilirim. Derin değerlerime göre hareket etmediğim için bu durum diğer insanlarla kurduğum etkileşimi etkiler, agresifleşmeme ve insanlara tepkili davranmama sebep olur. Projelerimi fiziksel olarak gerçekleştirmek yerine, gerçekten yapmak istediklerimi düşünce seviyesinde bırakırım. Dolayısıyla **başparmak** kendimle ve diğer insanlarla kurduğum ilişkinin türünü belirler. Bu bölgede yaşanan zorluklar geçmiş endişelerden ve eski düşüncelerden kurtulmakta güçlük çekmemle bağlantılı olabilir. Bir çocuğun kendini savunmasız hissettiğinde **başparmağını** emdiğini göz önünde bulundursak, **başparmak** güvenliği ve korumayı da temsil eder. **Başparmakta** meydana gelen tüm hasarlar zihinsel çabanın fazlalığıyla, genelde bir çocukla ilgili fikir ve **endişelerin** aşırı birikimiyle, yenilgiyi kabul etmeye ↓♥ gösterilen eğilimle ilgilidir. Diğer insanlarla paylaşımlarım sağlıklı mı? Onları çok mu zorluyorum yoksa hayatın tüm sarsıntılarıyla beni ittirip kaktırdığını mı hissediyorum? Kontrolü kaybetmekten mi korkuyorum? Kendimi her zaman ***dibe mi çekiyorum***? Bir durumdan usandığımda ya da bıktığımda, **başparmağım** incinir. Eğer **başparmağımı kırarsam** bu, hayatımın radikal şekilde değişmesi gerektiğini gösterir. Bir duvarın köşesinde sıkışıp kaldığımı hissederim. Bu his içimde büyük bir endişeye neden olur çünkü benim için olumsuz sonuçları olan köklenmiş alışkanlıkları değiştirmemi gerektirir. **Başparmak** aynı zamanda hayatı, hayatta kalmayı, ölme isteğini değil yaşama isteğini simgeler (**başparmağı** kapalı bir elin içinde tutmak bazen ölmek isteyen ya da kendini dış dünyadan korumak için kabuğuna çekilme ihtiyacı duyan içe dönük bir insan olduğumun göstergesidir). Bu noktada ölmekten ya da ken-

dimi kontrol edememekten korkup korkmadığımı görmeye çalışmam gerekir. **Başparmağım** bana gücümü, değerimi, içimdeki gerçek kuvveti hatırlatır. İçsel zenginliklerimi, isteklerimi ve ihtiyaçlarımı fiziksel harekete dönüştürme yeteneğimi ortaya koyar.

Bu andan itibaren, kendimle barışmak için elimden geleni yapıyorum. **Başparmağımla** bağlantılı işaretleri gözlemliyorum ve başıma bir şey geldiğinde durumu dikkatlice inceliyorum. İçimdeki mutsuzluğu göstermek için kendime izin veriyorum. Hayatı ve durumları kabul ediyorum ↓♥ ve çok dramatize etmemeye çalışıyorum çünkü evrenin benimle ilgilendiğini biliyorum. Olumsuz olmaktan vazgeçerek kendi temellerime ve değerlerime güvenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Bu, tutunup kaldığım ailesel etkilerden kopmama yardımcı oluyor. Kendimi içimde taşma noktasına gelen düşüncelerden kurtarıyorum ve hayatımın sahibi olmayı kabul ediyorum ↓♥.

PARMAKLAR — İŞARET PARMAĞI

İşaret parmağı kararların ve bilginin parmağıdır, koku alma duyusuna karşılık gelir. Her açından **egoyu** temsil eder: **Otorite, kibir, kendini beğenmişlik**... Sözsüz davranışlarda **işaret** parmağımı bir şeyleri işaret etmek için kullanmak ya da sallamak ebeveynsel ya da benzer başka bir **otoriteyi reddettiğimi** gösterir. Otoriteyi "tepkili bir şekilde", yani otoritenin farklı formlarına tepki göstererek ifade etmeye çalışırım. Otorite korkum sindirim sorunları yaşamama bile sebep olabilir. Kapana sıkışmaktan ya da gerçek değerimin fark edilmemesinden korkarım. Otoriteye karşı korku beslerim ve otoritenin hayatımda mevcut olduğunu kabul ↓♥ edemem. Ne pahasına olursa olsun, fikrimi açıkça anlatmak isterim. **İşaret parmağımı** fikirlerimi otoriter bir şekilde kabul ettirmek ↓♥ için kullanmak "kişisel gücümü" ortaya koymanın ve güçsüzlük duygumu saklamanın bir yoludur. Beni bu şekilde davranmaya iten şeyin korkularım olduğunun **farkına** varmak önemlidir. Duygusal anlamda çok hassas bir insan olduğum için kendimi hayatın içinde güvende hissetme ihtiyacı duyarım. Diğer insanların yargılamalarından korkarım; benimle olan arkadaşlıklarını, iş ve aşk ilişkilerini yeniden gözden geçirmek istemelerinden endişe ederim. Birilerini suçlamak ya da en önemsiz konularda bile her argümandan galip çıkmak istemek beni hiçbir yere götürmez. Enerjimi çok daha önemli konulara saklayabilirim. Beni gerçekten rahatsız eden şey otorite mi? Burada çocukluğuma kadar giden, anne baba otoritesine karşı hissettiğim güçsüzlük ve güvensizlik duygusu söz konusu olabilir. Eğer kendimi küçük görürsem, diğer insanların beni yok saydığını hissedebilir, üzerimde baskınlık kurmaya çalıştıkları izlenimine kapılabilirim. Bunun üzerine birinci sırayı ben almak isterim ama bu isteğim gerçek olmaz. Hem kendime hem de diğer insanlara karşı ***hayal kırıklığı*** beslerim. **İşaret parmağındaki kırık** bana bazı kişilere ya da durumlara çok fazla takılıp kaldığımı gösterir:

Eğer kendimi kontrol edemeyecek raddeye ulaşırsam, başıma neler gelebilir? Endişelenirim, hatta paniklerim çünkü istediklerimi elde etmek için içimdeki gerçek gücü kullanmak yerine, başka yollara başvururum.

Bu andan itibaren, beni rahatsız eden tüm otorite çeşitlerini kabul ediyorum ↓♥ çünkü bu otoritelerin olumlu şekilde gelişmemi sağlamak için var olduklarını biliyorum. Otorite karşısında hayal kırıklığı yaşamak yerine, içimdeki gerçek gücü arıyorum. Kafamın içinde yaşamak yerine, içimdeki farklı duyguları kabul ederek ↓♥ **kalbimle** ♥ yaşamaya karar veriyorum. Ruhumu açıyorum. Diğer insanlara **parmak** sallamak yerine, aynada kendime bakmaya cesaret ediyorum ve kendimle ilgilenmeye başlıyorum.

PARMAKLAR — ORTA PARMAK

Orta parmak, elin **parmakları** arasında en uzun olanıdır. **Yaratıcılığı, cinselliği, gücü ve öfkeyi temsil eder.** Dokunma duyusunu, işi, üretkenliği ve verimliliği simgeler. **Bu parmaktaki bir yara** ya da **ağrı** cinsel hayatımın istediğim gibi gitmediğini ya da kadere çok çabuk boyun eğdiğimi gösterir. Tatminsizliğe bağlı olarak üzüntü ve gerginlik yaşarım, bunun üzerine öfke devreye girer. Bu tepki beni gizli isteklerimi gerçekleştirmekten alıkoyar. Özgüven eksikliğim yaratıcı gücümün önünde engel teşkil eder. Çok fazla tedirginlik yaşarım, hayatımı gerçek ve kalıcı temeller üzerine inşa etmek yerine hayallere sığınırım. Hayal kırıklıklarım hayatın içinde ilerlememe engel olur. Aşağılık duygum cinsellikle ilgili zorluklar yaşamama yol açar, zira cinsellik yaratıcılığımı ortaya koymanın bir yoludur. Derin dürtülerimi ifade edemem. Uç bir tavırda yaşamaya eğilim gösteririm: Ya sorumluluklarımdan kaçar ve yerimde sayarım, ya da kuralların katı çerçevelerine ve istediklerimi ne pahasına olursa olsun elde etme arzusuna odaklı kalırım. Olgun bir yetişkin değilmişim gibi, çocukça bir tavırla hareket ederim. Bu noktada cinselliğimin ya da yaratıcılığımın hangi yönünün söz konusu olduğunu tanımlamak önemlidir. Hangi tarafım büyümek, gelişmek ve bununla bağlantılı sorumlulukları kabul etmek ↓♥ istiyor? **Orta parmakta meydana gelen kırık** özellikle dokunmaya karşı direnç ve sertlik gösterdiğimin işaretidir. Bu direnç içimde büyük bir agresifliğin doğmasına sebebiyet verir. Burada kariyerim ya da (cinsel, kişisel ya da zihinsel) performanslarım söz konusu olabilir.

Öfkenin içimde yükselmesine izin vermek yerine, ihtiyaçlarımı ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥. Korkularımın (gururumun) beni kendimi ifade etmekten alıkoyduğunun farkına varıyorum. Cinsel deneyimlerim bir boşluğu doldurma şekli olmaktan çıkıyor ve zenginleşiyor. Her gün hayatımı yaratmayı öğreniyorum. İmajlara ve yüzeyselliklere takılmak yerine, hayatımı içimdeki değerlere ve önceliklerime göre temellendiriyorum.

PARMAKLAR — YÜZÜK PARMAĞI

Yüzük parmağı birliğin ya da birlikteliğin sembolüdür ve duygusal bağlantılarımı temsil eder. Görme duyusunun, aynı zamanda kendimle kurduğum ilişkinin temsilcisidir. Hayatım karmaşa ve çelişkilerle doluysa, yerime sahip çıkmak yerine diğer insanların arkasına saklanmak **yüzük parmağımı** etkiler. Dolayısıyla **yüzük parmağı** kendime tanıdığım **özgürlüğü** ve kendimi diğer insanlarla **bir araya getirme** şeklimi temsil eder. **Yüzük parmağında** meydana gelen tüm hasarlar duygusal ilişkilerimdeki bir **üzüntüden** ya da zorluktan kaynaklanır: Bu zorluğu eşimle, çocuklarımla ve hatta belli durumlarda ebeveynlerimle yaşıyor olabilirim. Bunun dışında, bir iş ortağı ya da bir sözleşme imzaladığım ve ayrıcalıklı bir ilişkiye başladığım bir kişi de söz konusu olabilir. **Yüzük parmağındaki** bu hasar hiç kimseyle sözlü olarak paylaşmadığım içsel bir yaranın dışa vurumudur. Kendimle bir **birlik** oluşturmak ve bu bunaltıcı üzüntüyle yaşamak benim için çok zordur. Bu durumu abartmaya eğilim gösterebilirim. Beni ne rahatsız ediyor? Bir kişiyle ya da bir durumla ilgili bir adaletsizlik mi yaşıyorum? Kendimi kontrol edemediğim için diğer insanlara güç uygulamaya çalışırım. Halbuki yapmam gereken şey bu tavırdan vazgeçmek ve kendimi serbest bırakmayı kabul etmektir ↓♥. Hayatımı diğer insanların söylediklerine ve benim hakkımdaki düşüncelerine göre yaşarım ve bu durum beni etkiler. Tehlikede olduğumu hissedebilir, diğer insanlara tutunmaya eğilim gösterebilirim. Çevremle kurduğum ilişkilerde bir soğukluk yaşarım ve kendime karşı soğuk ve merhametsiz bir tavır takınırım. **Yüzük parmağındaki kırık** diğer insanların çıkarlarına cevap vermek için kendimi unuttuğumu gösterir. Bir durum tahammül edilemez hale gelir çünkü olduğum gibi davranmak ve gelişmek için kendime gereken alanı tanımam.

Daha açık bir bakış açısına sahip olmak için kendimi söz konusu durumdan koparmayı kabul ediyorum ↓♥. Beni kendimi ifade etmekten alıkoyan şey ne? Diğer insanların vereceği tepkiyi **varsaymak mı**? **Varsaymak** ile **bilmek** arasındaki büyük farkı görmeyi kabul ediyorum ↓♥. Bunu doğrulamak çok daha uyumlu ilişkiler kurmama yardımcı olacak, aynı zamanda bana nasıl diyaloğa geçileceğini öğretecek. Çevremle uyum içinde kalırken kendimi açığa çıkarmayı, gelişmeyi, mutlu olmayı kabul ediyorum ↓♥.

PARMAKLAR — SERÇE PARMAK

Serçe parmak doğrudan **kalple** ♥ bağlantılıdır. Aileyi, hayatımda yer bulan aile ile ilgili tüm yönleri, özellikle sevgiyi ve aile içi uyumu ama aynı zamanda sırları ve yalanları temsil eder. Duyma duyusuyla (kulaklar) ve sezgilerle bağlantılıdır. Bilgeliği, bütünlüğü, gerçeği, kendime ve diğer insanlara karşı sergilediğim açıklığı, iletişimi simgeler. Aynı zamanda kişisel ihtiyaçlarımı tatmin etmek için kullandığım kurnaz ve kendini beğenmiş tarafımın temsilcisidir. **Serçe parmağımın** incinmesi ailem konusunda dışa dönük şekilde ifade et-

mem gereken duygular yaşadığımı, eşimle olan ilişkimde bir uyumsuzluk olduğunu ya da kendimi az **sevdiğimi** gösterir. Sezgilerimin, "**serçe parmağımın**" bana gönderdiği mesajlara kulaklarımı tıkarım. İnsanların yeni ideolojilerimle, inançlarımla ve tutkularımla uyum içinde olması için ilişkilerimde bir değişime ihtiyaç duyarım. **Serçe parmakta** meydana gelen bir hasar (sıyrık, yanık vs.) aşırı duygusallığın altını çizer. Küçük şeylere endişelenmek gibi can sıkıcı bir alışkanlığım vardır, bu alışkanlık duygusallığımın dizginleri ele geçirmesine imkân tanır. Kendini beğenmiş bir tavır takınırım, bu tavır dengemi bozar ve beni hayatımdaki olayları ve insanları anlamaktan alıkoyar. İçimdeki bilgelikle hareket etmek yerine, başkalarına göre yaşamaya eğilim gösteririm. Bu durum beni kararsız ve güvensiz bir hale getirir. Sezgilerimi bir kenara bırakırım ve tüm gücü kafa yorduğum sonu gelmeyen düşüncelere teslim ederim. **Serçe parmaktaki kırık** hayatımın otoriteyle bağlantılı bir alanında kendimi serbest bırakma ihtiyacı duyduğumu gösterir. Burada uzun zamandır saklı tuttuğum ve beni içten içe yiyen bir sır söz konusu olabilir.

Olaylara ve durumlara bir çocuğun sadeliğiyle bakmayı kabul ediyorum ↓♥. Olayları dramatize etmekten vazgeçerek ve zihin açıklığı göstererek, kendimi ifade etmeyi ve iletişim kurmayı öğreniyorum. Yolumda neşeyle ilerliyorum. Daha fazla iç huzura ihtiyaç duyuyorum. Rol yapmak ve görünümlerin "var olmaktan" üstün geldiği bir dünyada yaşamak yerine, yönümü kendime ve basit şeylere çeviriyorum.

PAROTİD *Bkz: TÜKÜRÜK BEZLERİ*

PATOLOJİK YAŞLANMA *Bkz: SENİLİTE*

PEDİKÜLOZ *Bkz: KASIK BİTLERİ*

PELVİS *Ayrıca bkz: LEĞEN KEMİĞİ, KALÇA*

Pelvis kalça ve omurganın desteklediği pelvik bölgenin açılış noktasıdır. Bu bölgedeki ağrılar çoğu zaman sancıma şeklinde algılanır.

Kalçalar tarafından desteklenen pelvik bölge ilerlememe, hareket etmeme, dolayısıyla **hayata ya da yeni bir projeye atılmama** yardımcı olur. Bu proje çocuk doğurmak olabileceği gibi, yeni tavır ve davranışları içerecek şekilde kendime yeniden hayat vermeyi de kapsayabilir. Cinsel ya da kişiler arası düzlemdeki bir iletişimi içerir. Bir projeye ya da ilişkiye başlamakta tereddüt ederim veya tam tersine bir sorumluluğun, bir ilişkinin, bir işin ya da birine sunduğum vaadin yükünden kurtulmakta güçlük çekerim. Özgürlüğümün kısıtlandığını, sıkıştığımı hissederim. **Pelvisin kronik ya da tekrar eden torsiyonu** zihin-

sel özlemlerime, varoluşsal isteklerime, materyal ve dünyevi hayatıma uyum sağlamakta zorluk çektiğimi gösterir: "Gerçekleştirmek istediğim öyle çok şey var ama yapamıyorum çünkü..."

İç dünyamın tüm zenginliğini ve bana sunulan tüm imkânları keşfedebilmek için almam gereken kararlarda, seçmem gereken yönlerde, ilerletmem gereken projelerde kendime güvenmeyi kabul ediyorum↓♥.

PENİS HASTALIKLARI

Penis cinsel birleşmenin gerçekleşmesini sağlayan erkeklik organıdır. Maskülen tarafı, gücü, üremeyi ve aynı zamanda duygusal güvenliği temsil eder. **Peniste** ya da **testislerde** bir hastalık görülmesi erkekliğin ifadesinde yaşanan derin çatışmanın göstergesidir. Bu çatışma annemle mi başladı? Buradaki bağlantıyı beklediğim şekilde alamadığım anne **sevgisi** üzerinden kurabilirim. Sevilmek için sürekli kendimi aşmaya çalışmak zorunda kaldım mı? Bir erkek olarak benden beklendiğine inandıklarıma uyum sağlayabildim mi? Şu anki halimden memnun muyum? Duygusal ilişkilerimde biraz kaderci bir yaklaşım sergilerim. Artık hiçbir şeyi kontrol edemediğimi hissederim ve kendi içime kapanırım.

Yüzümdeki güçlü adam maskesini çıkarmayı, içimdeki maskülen ve feminen taraflarla ilişkimi değerlendirmeyi kabul ediyorum ↓♥. İçimdeki bu savunmasızlığı kabul ediyorum ↓♥ ve içsel bilgeliğimle temas kuruyorum. Kendime koşulsuz **sevgi** veriyorum ve kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ↓♥. Yaratıcılığımı hem maskülen hem feminen yönleriyle, bütünlük içinde kullanıyorum. Tüm araçlarıma sahip olmanın verdiği neşeyle ışıldıyorum.

PEPTİK YA DA GASTRİK ÜLSER (ONİKİPARMAK BAĞIRSAĞI[2] YA DA MİDE)

Midedeki ülser kendime saygım az olduğunda ortaya çıkabilir. Diğer insanları memnun etmeyi o kadar çok isterim ki her şeyi yutmaya hazır olduğumu hissederim. Bu şekilde davranarak duygularımı ve isteklerimi bastırırım; kendime saygı duymam ve diğer insanlara bana saygı duymadıkları için sitem ederim. Bir şeylerin beni içten içe yediğini hissederim ve hayatımdaki her olayı dramatize edecek noktaya gelirim. Çaresizlik duygumu büyüten tüm bu sıkıntıları, endişeleri ve belirsizlikleri sindirmekte giderek daha çok zorluk çekerim. Rahatsız edici ögelerin fazlalığı kendini **ülsere** dönüştürür. Bu rahatsız edici öge bir durum veya bir kişi olabilir. Bu ögeyi görmekten ya da onunla bir yüzleşme yaşamaktan kaçmak isterim ama bunu yapmak imkânsızdır, dolayısıyla "bu öge" **midemde** kalır. Onu yaşam alanımdan, "toprağımdan çıkarabilmeyi" isterim. Yanlış anlaşıldığımı hissederim, bu kısmen ihtiyaçlarımla ***iletişim kurmakta*** çektiğim zorluktan kaynaklanır. Diğer insanları ne pahasına olursa olsun memnun etmek

2 İnce bağırsağın ilk bölümü.

istediğim için sessiz kalmayı tercih ederim. Kendimi ortaya koymakta zorluk çektiğim için hayal kırıklığı içimde büyür ve agresifliğe dönüşür. Bu agresifliği kabul etmem ↓♥ gerekir, durumu daha iyi yönetebilmek için bu kabul ↓♥ son derece elzemdir: Aksi taktirde, bu agresiflik daha büyük oranlara ulaşabilir, hatta intikam isteğine bile yol açabilir. Kendimi çok ciddi şekilde eleştirmeye eğilim gösterebilir, bunun sonucunda kendime zarar verecek noktaya bile gelebilirim. Hayatımın bir yönüyle ilgili çok endişelenirim: Bu yön duygusal tarafımla ilgili olabileceği gibi, işle bağlantılı bir konuyu da kapsayabilir. Bu endişe "içimi kemirir" ve midemde düğümlenir. Tüm bu acı beni daha kırılgan ve savunmasız hale getirir. Eğer **ülser onikiparmak bağırsağındaysa** bu, benim için otoriteyi temsil eden kişilerin beklentilerini karşılayamama korkusuna gönderme yapar.

Vücudum bana içimdeki nitelikleri keşfetmenin, gerçek değerimin farkına varmanın ve **sevgiye** duyduğum ihtiyacı kabul etmenin ↓♥ zamanının geldiğini söylüyor. Vücudumun verdiği mesajı dinlemeyi kabul ediyorum ↓♥.

PERİKARDİT *Bkz: KALP ♥ — PERİKARDİT*

PERİTONİT *Ayrıca bkz: APANDİSİT*

Peritonit peritonun kronik ya da çoğu durumda akut iltihabıdır. Karna "hançer saplanmış" hissi veren bir acıya neden olur. Genelde kusmayla birlikte görülür.

Karın ağrısı duygusal bir bozukluğun, terk edilmeye dair korkularımı çözmek için haykıran ihtiyacın varlığını işaret eder. Vücudumun bana önceden gönderdiği sinyalleri önemsemem. **Peritonit** bana bu ağrıların çözülmemiş duygularımın yoğunluğuyla örtüştüğünü gösterir. Duygularım öyle canlı ve güçlüdür ki kendiliğinden patlar. Acılarım gün yüzüne çıkar. Bu bir çeşit kendine zarar vermedir, "benimle ilgilen" demenin bir yoludur. Kendime karşı neden bu kadar sertim? "Diğer insanlar yüzünden" öfkelenir ve agresifleşirim. Saldırıya uğradığımı, "karnıma darbe aldığımı ya da alacağımı" hissederim. Kendimi *koruma,* bir *zırhla* çevreleme ihtiyacı duyarım. Aynı zamanda beni içten içte yiyen bir acıya da sahip olabilirim.

Kendimi bir kurban gibi görmek yerine **sevgi** taşıyıcısı olmayı, kendi neşe ve üzüntülerimin sorumluluğunu almayı kabul ediyorum ↓♥. Beni endişelendiren durumu ya da kişiyi yeni bir gözle değerlendiriyorum ve serbest bırakıyorum. Beklentilerimi karşılamadıkları gerekçesiyle diğer insanları eleştirmeyi bırakıyorum. Bu durumu anlama ve çözme yolunda karşımdaki kişiyle sakince konuşmak için **kalbimin ♥** zekâsını kullanıyorum. Söz konusu kişi bu durumu ne şekilde kavrarsa kavrasın, **sevginin** içimde ve etrafımda koşulsuzca akmasına izin veriyorum. Şartlar ne olursa olsun, mutluluğuma sahip çıkmayı kabul ediyorum ↓♥. Hayatımdan sadece ben sorumluyum. Kendimi serbest bıraktığımda bedenim rahatlıyor, duygularımı çok daha iyi yönetebiliyorum; böylece her şey akıcı ve uyumlu hale geliyor.

PIHTI *Bkz: KAN — KAN PIHTILAŞMASI, KAN — TROMBOZ*

PİLONİDAL SİNÜS (KIL DÖNMESİ) *Ayrıca bkz: SIRT HASTALIKLARI, SIRT — SIRTIN ALT KISMI, ENFEKSİYONLAR [GENEL]*

Pilonidal sinüs, vücut kıllarının omurganın tabanındaki koksiksin (kuyruk sokumu) yakınındaki kaslarda iltihap meydana getirmesidir.

Temel ihtiyaçlarımın istediğim gibi karşılanmadığını ve tehlikede olduğunu düşündüğüm bir duruma karşı hayal kırıklığı, öfke ya da isyan duygusu beslerim. Bu "yoksunluk" hali bana fetüs dönemine kadar gidebilen erken çocukluk sürecinde yaşadığım bir durumu hatırlatabilir: O zamanlar benim için hayati olan bir şeyden ya da bir kişiden yoksun kaldığımı hissetmiş olabilirim. Bu yoksunluk hissi kalacak sıcak bir yer ya da giyecek rahat kıyafetler gibi fiziksel bir ögeyi kapsayabileceği gibi; ebeveynlerimin **sevgisi** ve şefkati gibi duygusal bir düzleme de sahip olabilir.

Durum ne olursa olsun, tüm temel ihtiyaçlarımın karşılanması için evrenden bana yardım etmesini istemeyi kabul etmem ↓♥ ve evrene tam anlamıyla güvenmem önemlidir. Küçükken bir yoksunluk yaşamış olabileceğimi kabul ediyorum ↓♥ ama bu durumun bana inancımı geliştirmeyi öğretmek; sahip olduklarımın **farkına varıp** bunların tadını çıkarmama yardımcı olmak için yaşandığını biliyorum.

PİREKSİ *Bkz: ATEŞ*

PİŞMANLIKLAR

Eğer kendimi **pişmanlık** girdabına kaptırırsam; vücudumu yapmam, söylemem ya da düşünmem (ya da tam tersi) gerekenler karşısında hissettiğim mutsuzluk, üzüntü ve hoşnutsuzluklarla beslerim. Rahatsız edici bir gerçekle karşı karşıya kalırım. Bana iyi gelen birini veya bir şeyi kaybettiğim izlenimine kapılırım.

Pişmanlıklarım beni içten içe yer, enerji seviyemi düşürür ve hastalık için elverişli bir zemin yaratır.

Her zaman bildiklerime göre hareket ettiğimin farkında olarak, olumlu bir tavır takınmayı kabul ediyorum ↓♥. Geçmişten ders alıyorum; bu dersler kendimi geliştirmeme, deneyim kazanmama ve bilgeleşmeme olanak sağlıyor.

PİYORE (DİŞ ETİ İLTİHABI) *Bkz: DİŞ ETİ HASTALIKLARI*

PLANTAR SİĞİLLER *Bkz: AYAKLAR — PLANTAR SİĞİLLER*

PLÖREZİ *Bkz: AKCİĞERLER — PNÖMONİ (ZATÜRRE) VE PLÖREZİ*

PLÖRİT *Bkz: AKCİĞERLER — PNÖMONİ (ZATÜRRE) VE PLÖREZİ*

PNÖMONİ *Bkz: AKCİĞERLER — PNÖMONİ (ZATÜRRE) VE PLÖREZİ*

PNÖMOPATİ *Bkz: TIKANIKLIK*

POLİOMYELİT

Poliomyelit sinir merkezlerine, özellikle de omuriliğe yerleşen bir virüsün neden olduğu bulaşıcı bir hastalıktır. Solunum kaslarına ulaştığında ölüme sebebiyet verebilen felçle sonuçlanır. Omuriliğin ön boynuzunun zarar görmesi olarak tanımlanan **akut anterior poliomyelit** yaygın olarak **poliomyelit** olarak anılır. Genellikle çocuklarda görüldüğü için **çocuk felci** olarak da bilinir.

Eğer bu hastalığa yakalandıysam, beni felç eden virüsler **kıskançlık** ve **çaresizliktir**. Bir şeyler başarabilen birini ya da herkesi kıskanırım. Bu insanları yavaşlatmak isterim ama yavaşlayan ve felç halinde kalan kişi ben olurum. Kendimi açıklamak zorunda olmak, otoriteye itaat etmek ya da alternatifsiz kalmak istemem. İnsanların beni alt etmesine izin veririm. Savunmasızlığım bana kendimi sürekli tehlikedeymişim gibi hissettirir. Birçok şey başarmak isterim ama paralize olduğumu hissederim. Hayatım üzerinde güç sahibi olmadığıma inanırım. Sürekli tetikte dururum. Değerimi kanıtlayabilmeyi çok isterim! Umutsuzluk çok mevcut ve çok yoğundur.

Diğer insanları kıskanmamayı kabul ediyorum ↓♥: Ben çok büyük kapasiteleri olan olağanüstü bir insanım. Ben de tıpkı diğer insanlar gibi çok sayıda niteliğe ve güce sahibim ve bunları kabul etmek zorundayım ↓♥. **Kaçmak** ve dikkatimi başkalarına **eziyet etmeye** odaklamak yerine, hayatım üzerindeki gücümü **burada ve şu anda** yeniden ele alıyorum ve bolluğun hayatımın bütünleyici bir parçası olduğunu kabul ediyorum ↓♥.

POLİOREKSİ *Bkz: BULİMİA*

POLİPLER

Polip ağız, burun, bağırsak ya da rahimdeki mukoza tabakasında gelişen iyi huylu bir tümördür.

Polip hayatımda beni rahatsız eden, kaçmak ve kaçınmak istediğim ama yapamadığım bir durum ya da kişi olduğunun fiziksel bir göstergesidir. Kendimi sıkışmış hissederim, terk edilmekten ve başkalarını mutsuz etmekten korkarak **bu durumun içinden bir türlü çıkamam.** İçsel gücümü inkâr ederim, bu da etrafımın dört bir yandan sarıldığını hissetmeme sebep olur. İçimde katılaşan duygular vardır. Bunlar çözülmesi gereken, "düğüm düğüm olmuş üzüntülerdir".

Eğer **polip burnumdaysa,** kendime hangi kokunun bir tehlikenin habercisi olduğunu sorabilirim. Kendimi korumak isterim ve diğer insanların desteğine ihtiyaç duyarım. Eğer **polip bağırsaklarımdaysa,** diğer insanların beni hedeflerime ulaşmaktan alıkoymak istediğini hissederim. Öne çıkmak ve lider olmak yerine, başkalarının peşinden gitmeye eğilim gösteririm: Böylece daha az hayal kırıklığına uğrayacağımı sanırım...

Birilerinin ya da bir şeylerin beni rahatsız ettiğini kabul ediyorum ↓♥ ve kendime bundan nasıl bir ders alabileceğimi soruyorum. Kendimi nasıl daha özgür hissedebilirim? Sorumluluklarımla yüzleştiğimde, **polip** ya da **polipler** de ortadan kaybolacak.

POPO

Popo vücudun, üzerine oturulan etli kısmıdır. Popo hayattaki **YERİMİ** almamı sağlar. **Gücümü,** dayanaklarımı simgeler. Kendimi güvende hissetmeme bağlı olarak özgüvenime gönderme yapar. İç otoritemdir, onur duygumdur. Eğer **popomu** sıkıyorsam ya da **popomu sıkarak** yürüyorsam bu, tehdit edildiğimi hissettiğimi, kontrolü kaybetmekten korktuğumu, kendimi tuttuğumu gösterir. Otorite konumundaki bir kişi tarafından izlendiğimi hissettiğimde ya da "ebeveynlerim için yeteri kadar iyi olamamaktan" korktuğumda, **popom** gerilir. Bu kişiye "vurmak" isterim ama yapamam. Fark edilmemek isterim çünkü fark edilmek beni değişmeye, üstlenmeye hazır olmadığım geçmiş olayları ya da durumları kabul etmeye ↓♥ sürükleyecektir. Kendi otoritemi ortaya koyabiliyor muyum? Yoksa küçükken biri popoma şaplak attığı ya da popoma dokunmaya cesaret ettiği için kendi otoriteme tepki mi duyuyorum? Diğer taraftan eğer **popomu** çok serbest bırakarak ve dikkat çekici şekilde sallayarak yürüyorsam bu, hem kendi yerimi hem de diğer insanların yerini aldığımı gösterir. Gücü severim çünkü bu gücü yönelterek kontrol duygumu sağlama alırım. Değişmek zorunda olmadığımı düşünür ve diğer insanları değişmeye zorlarım! Bu noktada geçmişime, fikirlerime, eski yaralarıma tutunduğumun ve bu yüzden kin ya da öfke ile dolduğumun **farkına varmam** gerekir. Sorumluluklarımdan nereye kadar kaçmak istiyorum? Neden iç gücümden şüphe duyuyorum? Kendimi kararsız hissederim, diğer insanların bakışları beni çok rahatsız eder. Almak zorunda olduğum kararlarla ilgili savruk ve "güçsüz" bir tavır sergilerim. "Arada kaldığımı" hissederim ya da "birinin sürekli **popomun** dibinde durup beni izlediği" izlenimine kapılırım.

Kendimi serbest bırakmayı ve ileri doğru yol almayı kabul ediyorum ↓♥. Kendimi hayatın içindeki yeni deneyimlere açmayı kabul ediyorum ↓♥. Sosyal gücümü etrafımdaki insanlarla uyumlu bir şekilde geliştirmeyi kabul ediyorum ↓♥.

PREMATÜRE DOĞUM

Prematüre doğum son âdet tarihine göre yirmi dokuzuncu ila otuz sekizinci haftalar arasında gerçekleşen doğumdur.

Prematüre doğum yaptıysam, kendimi bu hamileliği sonuna kadar götürecek **olgunlukta** hissetmemiş ve bilinç dışı bir yerden bu bebekten vaktinden önce kurtulmak istemiş olabilirim. Zaman zaman ben de reddedildiğimi hissettiğim için bilinç dışı bir yerden bu bebeği "reddetmek" isteyebilirim. Birinin tepkisinden korktuğum için bu hamileliği bir sır olarak saklamış olabilirim. Hazır olmadığım ya da hazır olmadığımı hissettiğim bir sorumluluğu almak zorunda olmanın verdiği endişe, bilinç dışı bir yerden de olsa, beni "bu **doğumu** olabildiği kadar çabuk gerçekleştirme isteğine" sürükler çünkü bekleme halindeki bu endişeye son vermek isterim. Her hâlükârda, ister bu endişenin sona ermesini isteyeyim ister bu çocuğu reddedeyim, bu **bilinç** hali genelde inkâr edilir. Hangi kadın bile isteye kendi çocuğunu reddeder ki? Böyle bir şey mümkündür ama bu durum çoğu zaman kendini bu muhteşem deneyimi bilinç dışı bir yerden reddetme haline dönüştürür.

Her durumda, her şeyin hem benim için hem de doğacak çocuk için en iyi şekilde gerçekleşeceğini kabul ediyorum ↓♥.

PREMENSTRÜEL SENDROM *Bkz: MENSTRÜASYON — PREMENSTRÜEL SENDROM*

PRESBİYOPİ *Bkz: GÖZLER — HİPERMETROP VE PRESBİYOPİ*

PROKTİT *Bkz: ANÜS — ANAL AĞRILAR*

PROLAPSUS (RAHMİN AŞAĞIYA SARKMASI) *Ayrıca bkz: PROSTAT SARKMASI*

Prolapsus bir **organın** patolojik sebepler dolayısıyla bulunduğu yerden ayrılarak aşağıya sarkmasıdır. En sık prostatta, rahimde, vajinada, rektumda, üretrada ve mesanede görülür.

Büyük bir **kayıtsızlık**, **ilgisizlik** ve **kontrol eksikliği** yaşarım. Kaslar gücünü yitirir çünkü enerji seviyem organın esnekliğini devam ettiremeyecek kadar düşüktür. Kendimi yorgun hissederim, özellikle söz konusu organın hayatımda

temsil ettiği yön ile ilgili büyük bir **içsel umutsuzluğun** etkisi altına girerim. Örneğin **rahim sarkması (histeroptoz)** çocuklarımın sorunları çözümsüz bir noktaya geldiğinde ve ben tüm bu endişeleri yönetmekten yorgun düştüğümde bir anne olarak taşıdığım yükü ifade eder. Çocuklarımı çok severim ama yaşadığım yorgunluk yüzünden artık bütün bunlara katlanamayacağımı hissederim... İstediğim tek şey özgür olmak ve tüm bu sıkıntılardan kurtulmaktır. Bir türlü erişemediğim çok büyük tutkularım vardır. **Mesanenin sarkması (sistosel)** ifade edemediğim duyguların ağırlığına ışık tutar. Özgüvenim o kadar azdır ki diğer insanların önünde kendimi küçük düşürürüm, bunun bir sonucu olarak **mesanem** de aynı şeyi yapar. Görevimi yerine getiremediğimi düşündüğüm için derin bir mutsuzluk yaşarım. Geri çekilmeyi, fiziksel ya da duygusal olarak her şeyle temasımı koparmayı tercih ederim.

Hayatımın dizginlerini ele almanın ve aktif olmanın yollarını aramayı kabul ediyorum ↓♥. Canlılığımı ve yaşama sevincimi yeniden keşfetmek için gerçekten hoşlandığım şeylerin peşinde koşabilirim; bu bir sanat dalı, spor türü ya da bir hobi olabilir.

PROSTAT (GENEL)

Prostat erkek üreme sisteminin parçası olan bir salgı bezidir. Mesanenin altında yer alır ve spermin elementlerinden birini oluşturan bir sıvı salgılar.

Prostat maskülen prensibi ve gücü temsil eder. Sağlıklı bir **prostat** nereye gittiğimi bildiğimi ve iç sesimi dinlediğimi gösterir. Duygularımı yaşar, taşanları nasıl boşaltacağımı bilirim. Kendim olabilir, hayatıma sahip çıkabilirim.

Otoritenin içimde olduğunu kabul ediyorum ↓♥. Bu otorite yapay değerlerin beni sürüklemesine izin vermiyor ve yapmam gereken seçimlerde bana rehberlik ediyor.

PROSTAT HASTALIKLARI

Prostat sosyal güç duygumla ve cinsel kapasitemle bağlantılıdır. **Prostat** hastalıkları daha çok ileri yaştaki erkeklerde görüldüğünden, kendime şu soruyu sormalıyım: Cinselliğimde rahat mıyım, tatmin olduğumu hissediyor muyum? Cinsellik konusunda ve daha genç bir partner arayışında hayal kırıklığı, güçsüzlük ya da kafa karışıklığı yaşıyor muyum? En iyisinin her şeyden vazgeçmek olduğunu düşünüyor muyum? Kendimi faydasız ve etkisiz hissedebilirim. "Gerçek bir erkek" olamadığımı düşünebilirim. Bunun dışında çocuklarımın ihtiyaçlarını yeteri kadar karşılayamadığımı hissedebilir, kötü bir baba olduğum izlenimine kapılabilirim. Hâlâ ***arzulanan***, çekici bir erkek miyim? Özellikle çocuklarımdan biri homoseksüelse ya da ben homoseksüelsem, toplumun koyduğu cinsel ***normlara*** uygun olamama hali bana yoğun bir korku yaşatır. Bilinç dışı bir yerden, üremenin sona erdiğini ve neslimin devamının tehlikede olduğunu bilirim. Cinsel isteklerime sadık mıyım ya da genital organlarımın

boyutundan memnun muyum? Bu noktada kendimi suçluluk duygusundan kurtarmayı öğrenmeli, toplumun benden gerçekleştirmemi istediği "**performans**" ile ilgili kendime baskı yapmaktan vazgeçmeliyim. Sadece "cinsel başarılarımı" göz önünde bulundurarak değil, sahip olduğum tüm güzel nitelikleri görerek değerimin **farkına varınalıyım.** Partnerime "iyi ***eşlik edemediğimi"*** hissedebilir, özellikle cinsel açıdan uyumsuz bir çift olduğumuzu düşünebilirim. Birlikteyken alışılmışın dışında bir ***karışım*** oluşturduğumuza inanabilirim. Duygularımı ve yaratıcı dürtülerimi bastırıyor muyum? Hayatımda ***erotik*** eylemlerin varlığını reddediyor muyum? Fiziksel bedenimde ifade şansı bulamayan platonik bir **aşk** yaşayabilirim. Eğer ihtiyaçlarımın ve isteklerimin farkında olmazsam, kendi benliğimle bağlantısız bir hale gelirim. Birinin önünde **diz çökmeye** mecbur bırakıldığımı hissederim ve bunu çok küçük düşürücü bulurum! Yapmam gereken ya da artık yapmak zorunda olmadığım şeylerle ilgili kendime baskı uygulamayı bırakmam gerekir: Emekliye ayrıldığım için para konusunda belli bir savunmasızlık mı hissediyorum? Aktif iş yaşamının ve hareketin dışında kaldığım için artık faydasız bir insan olduğumu mu düşünüyorum? Eğer **prostat** ile ilgili bir rahatsızlığım varsa, kendime şu soruyu sormam gerekir: Artık yetişkin olsalar da benim gözümde hâlâ "küçük" ve "kırılgan" kalan çocuklarımla ya da torunlarımla ilgili bir suçluluk duygusu ve sıkıntı mı yaşıyorum? Özellikle cinsellikle ilgili, toplumun koyduğu alışılmış normların dışında olduğunu düşündüğüm ya da kirli bulduğum bir durumda torunlarımın ya da çocuklarımın ahlaki ya da fiziksel açıdan tehlikede olduklarından endişelenirim. Hâlâ onların ***koruyucusu*** olmak isterim. Onlara yakın olmamın engellendiğini hissederim. Eğer çocuğum ya da torunum yoksa, bu zorluk bir yeğenle ya da "ailemin bir parçası" olarak gördüğüm bir komşu çocuğuyla ilgili olarak da yaşanabilir. Diğer insanların beklentilerine ***uyum sağlamaya*** eğilim gösteririm. Ayrıca diğer insanların toplumun koyduğu değerlere ya da benim değerlerime riayet etmesini isterim. Çok ***büyük anormalliklere*** sahip olduğum izlenimine kapılırım ve normlarla nasıl başa çıkacağımı bir türlü bilemem. Çoğu zaman diğer insanlardan farklı ve ***garip*** olduğumu hissederim. Bir baba olarak kendi imajımdan hoşlanmam. Çocuklarımdan biriyle ilgili büyük bir üzüntü yaşarsam ya da işte veya toplumda "gücümü" kaybettiğimi hissedersem **adenom** ortaya çıkar. Bu noktada güvenmeyi öğrenmem gerekir; sevdiğim insanların başına "ciddi" ya da "kötü" bir şey geleceğinden korkmak korkumun nesnesini daha fazla kendime çekmekten başka bir şeye yaramaz. Başına bir şey gelmesinden korktuğum kişiler de dâhil olmak üzere, herkesin içeriden korunduğunu ve rehberlik aldığını kabul etmek ↓♥, bu gerçeğe güvenmek durumundayım. Böylece **prostat kanserine** yakalanmaktan kaçınmış olurum. **Prostat kanseri** duygusal ilişkilerimde yaşadığım başarısızlıkların ardından ortaya çıkar. Derinlerde bir yerde, bir kadını etkilemek ve baştan çıkarmak için gerekli olan erkeksi boyutu kaybettiğimi hissederim. Bunun üzerine mutsuz olurum, öfkelenirim ama bu duygular çoğu zaman bana geri döner. Genelde emekliliğin ardından hayatım

anlamını kaybeder. Bir baba ve erkek olarak sahip olduğuma imaja ve kaynaklarıma duyduğum güveni kaybederim. Kendimi yaratıcılığımdan, mutlu olma ve keyif alma hakkımdan kopartırım.

Hayattan nasıl keyif alacağımı öğrenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Sadece cinsel açıdan değil, tüm duyularımla keyif almayı öğreniyorum. Yaratıcılığımla temas kurabilir ve büyük şeyler başarabilirim. İçimdeki tüm duyguları tam anlamıyla hissetmeyi kabul ediyorum ↓♥. Duygularımı nasıl kucaklayacağımı öğreniyorum. Onlar benliğimin bir parçası. Hayatım üzerindeki tüm gücü yeniden ellerimin arasında alıyorum.

PROSTAT — PROSTATİT *Ayrıca bkz: EK III, ENFEKSİYONLAR, İLTİHAP*

Prostatit, prostatın iltihaplanmasıdır. "Erkeklik görevimi" yerine getiremediğim ve daha iyi "performans" gösteremediğim için kendime kızarım; partnerimin cinsel performansımdan ya da benden beklentileri karşında hayal kırıklığı veya kırgınlık yaşarım. Kendimi yaşlı, "faydasız" ve "bitik" bulurum. Partnerime "sahip olamam". Değerlerim ya da değerim materyal ve yapay şeylere dayanır. Kendimi duygularımdan koparırım çünkü duygularımdan çok korkarım.

Bu noktada cinselliğimin zaman içinde değişebileceğini ama her zamanki kadar tam ve heyecan verici olabileceğini kabul etmek ↓♥ önemlidir.

PROSTAT KANSERİ *Bkz: PROSTAT HASTALIKLARI*

PROSTAT SARKMASI *Ayrıca bkz: PROLAPSUS*

Prostat sarktığında, mesaneye büyük bir baskı yapar. Bu, içimde inşa ettiğim faydasızlık hissini serbest bırakmakta zorluk çektiğimin göstergesidir, ki idrar olumsuz duyguların serbest kalışını temsil eder. Kendimi karmakarışık hissederim ve isteklerimi ifade etmekte güçlük çekerim.

Değerimin farkına varmayı kabul ediyorum ↓♥. Topluma olan katkımın çok değerli olduğunu biliyorum.

PRURİT *Bkz: CİLT — KAŞINTILAR*

PSİKOSOMATİK HASTALIKLAR

Psikomatik kelimesi ruh (tin) ve beden (soma) arasında var olan ilişkiyi gösterir. Orijinalinde ruhun beden üzerinde, bedenin ise ruhun üzerinde etkisi olduğuna inanılırdı. Bununla birlikte bedenin ruh üzerindeki etkisine atfedilen bu inanç yavaş yavaş devre dışı bırakıldı, dolayısıyla günümüzde tıp dilinde **psikomatik** terimi özellikle ruhun bedenle olan ilişkisini anlatır hale geldi.

Birine **hastalığının psikomatik olduğu** söylendiğinde, genelde bunun **hayalî bir hastalık** olduğu ve aslında her şeyin kişinin kafasının içinde gerçekleştiği düşünülür. Metafiziksel bakış açısıyla tüm hastalıkların fiziksel kaynakların dışında da kaynakları vardır, dolayısıyla hepsinin **psikomatik** olduğu söylenebilir. Sağlık çalışanların bilgisini ve uzmanlığını kullanarak bedenimi kendi gerçeklerime göre tedavi etmeli, bu sırada **hastalığın** ya da rahatsızlığın başlangıcını tetikleyen gerçek sebebi bulmalıyım. Bilinçaltının dokuları iyileştirmek ve oluşturduğu yoruma göre fiziksel etkiler üretmek konusunda büyük bir gücü ve kapasitesi vardır. İşte size bununla ilgili birkaç örnek: Bir kişi bir trenin frigorifik vagonunda ölü bulunur, bu kişi kazara burada kilitli kalmıştır. Yapılan otopside açığa çıkan şey şudur: Bu kişi dondurucu sistemin kapalı olduğunun farkına varmamış ama buna rağmen donarak ölmüştür! Ateş üzerinde çıplak ayakla yürüyebilen ve bunu yaparken ayaklarında herhangi bir yara veya yanık meydana gelmeyen insanlar var. Çünkü bu insanların bilinçaltında bu eylemin herhangi bir tehlike teşkil etmediği kayıtlı!

TÜM HASTALIKLAR BİR ÇATIŞMANIN, DUYGUSAL BİR ŞOKUN, BİLİNÇLİ VEYA BİLİNÇ DIŞI BİR TRAVMANIN ARDINDAN MEYDANA GELİR. Beyin yaşanan çatışmaya ya da travmaya yönelik biyolojik bir hayatta kalma mekanizması oluşturur. Dolayısıyla sağlığı iyileştirmek beyin tarafından gönderilen mesajı çözmeye ve program üzerinde değişiklik yapmaya bağlıdır.

Bu bilgi doğrultusunda, daha sağlıklı kalmak için fiziksel bedenimle ilgilenmeyi kabul ediyorum ↓♥.

PSİKOZ (GENEL)

Psikoz kişinin kendisiyle ve dış dünyayla olan ilişkisinde ruhsal varoluşuna ciddi şekilde zarar veren en önemli zihinsel hastalıkların başında gelir. Kişinin kendisiyle, diğer insanlarla ve dış dünyayla ilgili **bilincinde**, duygulanımında, anlayışında, yargılamalarında ve kişiliğinde değişimlere neden olur. Bu durum kişinin bu dünyada bir yabancı gibi yaşamasına sebebiyet verir. **Paranoya** ve **şizofreni** psikozlar arasında yer alır.

Eğer bu hastalıktan muzdaripsem kendimden uzaklaşmak, kabul ↓♥ etmediğim bu bedenden kaçmak isterim. Kendimi o kadar rahatsız hissederim ki artık bir kimliğim olmadığı izlenimine kapılırım, etrafımdaki insanların beni istila etmesine izin veririm. Kendime olan saygım çok düşüktür; insanların beni sevmesini ve bana ilgi göstermesini sağlamak için her türlü yolu denerim. Kendim olmaya cesaret edemem. Kişiliğimi, diğer insanlarla olan ilişkimi, genel olarak hayatımı reddederek takıntılı bir hale gelirim. Beni içimdeki acıdan uzaklaştıran birine veya bir şeye yapışıp kalırım. **Psikoz** kendimi gerçeklikten koparmak isteyecek kadar büyük bir şok yaşadığım bir olaydan da kaynaklanabilir. Zihnim "böyle bir şeyin neden benim başıma geldiğini" bir türlü anlamlandıramaz.

Bunun üzerine olayları ve duyguları bilinçaltıma gizlerim. Ama bu hepsinin hâlâ var olduğu gerçeğini değiştirmez. Bütünleşme sürecini başlatmak ve ilgili hayat dersini almak için eninde sonunda bu duygu ve olaylarla yüzleşmek zorunda kalırım. Ancak beni bilinç dışı bir yerden kontrol eden ve fevri hareket etmeme sebep olan bu olayları bulundukları zihinsel hapishaneden çıkardığımda hayatım üzerindeki kontrolü tam olarak ele alabilir ve kendimle huzur içinde yaşayabilirim. **Manik depresif psikoz** uyarılma nöbetleri (mani) ile melankoli formunu alan depresif dönemlerin sırayla birbirinin yerine geçmesidir. Hayatımı mahvetmekten ve bir geleceğe sahip olamamaktan korkarım. Bu hastalık genelde sevdiğim birini ya da bir şeyi kaybettikten sonra ortaya çıkar. İçimdeki güçle bağlantısız kaldığımı hissettiğim, dolayısıyla hayatımın kontrolünü ele alamadığım için çok hızlı bir şekilde uçlara kaçarım. **Çocuk psikozu** çocuk ve ebeveynleri arasındaki dengesiz ilişkiden kaynaklanabilir. Çocukken, annemin bilinç dışı isyanına ya da bütünleşemeyeceğim kadar erken bir dönemde maruz kaldığım cinsel ifşalara bağlı olarak reddedildiğimi hissederim. Kendimi zihinsel gelişimimin önünde engel teşkil eden bir kayıtsızlık halinin içine hapsederim, olduğum yerde hareketsiz kalırım ya da iletişim kurmanın imkânsız hale geldiği ayrı bir dünyaya kapanırım. Bu, kendimi korumak için kullandığım bir yoldur. Ait olduğum yeri bulamadığımı ve kendime hâkim olamadığımı hissederim. Ebeveynlerimin istediği gibi bir çocuk olamayacağımı; onların benimle ilgili korkularına, isteklerine ya da hayallerine cevap veremeyeceğimi hissederek derin bir reddedilme duygusu yaşarım ya da "duygusal bir kuraklığın" içine düşerim. Bu yüzden de kendime "korunaklı bir alan" yaratırım.

Kendimi iç **dünyama** açmayı kabul ediyorum ↓♥. Hayatım üzerinde güç sahibi olduğumu kabul ediyorum ↓♥. Geçmişte yaşanan acıları gelişim sürecimin bir parçası olarak kabul etmek ↓♥ zorundayım: Acıyı ardımda bırakmanın ve hayatımı yeni, olumlu temellere dayandırmanın tek yolu bu. Hassasiyetim bir dönüşüm aracı haline geliyor, çünkü böylece farklı **bilinç** seviyelerine erişim sağlayabiliyorum. Beni koruyan ve bana rehberlik eden hayata güvenebilirim.

PSİKOZ — PARANOYA

Paranoya kendini olduğundan daha önemli görme, güvensizlik, alınganlık, ruhsal sertlik ve agresiflik ile karakterize olan ve kötülük görme ***sanrısına*** sebebiyet veren bir **psikoz** olarak tanımlanır. **Paranoyak** davranış protesto, telafi, intikam veya cezalandırma anlamına gelen aşağılık duygusunun yol açtığı bir sendrom olarak düşünülebilir. Bununla birlikte eğer **paranoyaksam**, entelektüel kapasitelerimi devam ettirmekte bir sıkıntı yaşamam.

Dikkatim takıntılara ve saplantılı fikirlere odaklıdır. Ne kadar saçma olursa olsun, her küçük detayı makul olmayan bir orantıya ulaşacak kadar çok önemserim. Dünyam deforme olmuş durumdadır, bu yüzden her şey potansiyel bir tehlikeden ibarettir. Sürekli izlendiğimi ve gözetlendiğimi hissederim, bu his

bir süre sonra ***sanrısal*** bir hal alır. Eğer **paranoyalarım** varsa, kendimi başıma gelen her şeyin kurbanı olarak görürüm ve sürekli tetikte kalırım. Birilerinin bana ***pusu kurduğunu,*** sürekli beni takip ettiğini hissederim. Dış dünyaya bakışım çarpıktır (diğer insanların benim hakkımda düşündüklerine kafa yorarım...). Umutsuzluğum ve sıkıntım beni "**çaresizce** çığlık atmaya" iter. Hangi yöne kaçacağımı bilemez halde, bir duvara ***yaslanıp*** kaldığımı hissederim. Her zaman en kötüyü ***düşünür,*** bir ***zırhın*** arkasına saklanırım. Başarısızlıkla itham edildiğim deneyimler karşısındaki duygusal yaralar, hassasiyetler, korku ve pişmanlıklar ya da beklediğim başarıya ve takdire kavuşamamak beni kaçmaya, başa etmekte zorladığım bir gerçekten kopmaya iter. Yaşadığım bir durumla ilgili kendimi bir türlü avutamam. Örneğin kendi ölümümle ya da bir başkasının ölümüyle yüzleşmek zorunda kalmış olabilirim. Ölümün bana hâlâ çok yakın olduğu, beni sinsice gözetlediği izlenimine kapılırım. İki dünyanın arasında yaşadığımı hissederim ve hangisinin gerçek, hangisinin hayal ürünü olduğunu ayırt edemez hale gelirim. Kendimi kimseye ***güvenemediğim*** bir noktada bulurum. Gerçekle yüzleşmekten kaçmak için "çıkış kapıları" ararım. Kişiliğimin bir yönünü kabul etmekte ↓♥ güçlük çekerim. Bu yön tüm endişelerimi, çaresizlik duygumu ve bastırılmış öfkemi içinde barındırır. Duygularımdan kaçarım. "Ben hiçbir şeyim, hiç kimseyim." Uygunsuz ve tehlikeli bir ortamda nasıl yaşanacağını çok erken dönemde öğrenmek zorunda kalmış olmam muhtemeldir. Hatta evimden, okulumdan ya da arkadaş çevremden "kovulmuş" bile olabilirim. Aynada yüzüme bakamayacak hale geldiğim için, gerçek olmayan bir dünyanın gerçekliğine sığınırım. Diğer insanları ***kıskanmaya*** eğilim gösteririm.

Takıntılı ve olumsuz düşüncelerin benim için zararlı olduğunu kabul ediyorum ↓♥. Hayatımı istediğim gibi yaratabilmek için sorumluklarımı üstlenmem gerekiyor. Hayatımı olumlu düşüncelerle inşa ediyorum. Kendime ve çevreme samimi ve gerçek bir tavırla yaklaşıyorum. İçimdeki tüm duyguları hayatıma buyur ediyorum.

PSİKOZ — ŞİZOFRENİ

Şizofreni gerçek kimliğimi kendimden ve diğer insanlardan saklamanın bir yoludur. Eğer şizofrensem, gerçek kimliğimi kaybettiğim çok sert bir aile yapısı içinde yetişmiş olmam muhtemeldir. Kim olduğumu bilemez hale gelir ve başka biri olmaya karar veririm. Bu bir inkârdır, **BENLİĞİMİ** tamamen reddetme[3] halidir. Yaşadığım şey öyle yoğundur ki **şizofrenik** halim büyük bir stresin çözüm yoluna dönüşür: **İçinde bulunduğum durumun bir çözümü olmadığını hissederim, dolayısıyla hayatta kalmak için tek şans kaçmaktır. Şizofren** bir insan olarak, zihnim son derece güçlüdür. Başıma gelenleri kabul etmek ↓♥ yerine anlamlandırmaya çalışırım. Çoğu zaman bir tehdit ortamında yaşarım; tehdit edildiğimi hissederim ve gerçeği çarpıtırım. Aksi taktirde panik ve korku

3 Hastalığın farklı yoğunluk dereceleri vardır.

beni ele geçirir. Kendimi etrafımdaki dünyadan koruma ihtiyacı hissederim. Dünyaya bakışım gerçeklikten çok uzaktır. Kontrolü ele almanın tek yolunun yalnız yaşamak olduğuna inanırım. Kendime kişiliğimin her bir yönünü istediğim gibi kontrol edebileceğim bir dünya inşa ederim. Diğer insanlarla birlikteyken asla kendim gibi olamam. Benliğimin unutmak istediğim tarafları tekrar gün yüzüne çıkana kadar, ***olağanüstü*** bir hayali güce tutunurum. Bu gizli kişilik kendini ifade etmek ve sesini duyurmak ister. Bu yüzden sesler duyduğumu ya da içimde başka bir şeylerin hâkimiyet kurduğunu zannederim. Gerçek katlanılmaz olduğu için bir ***sanrının*** içine kapanırım. Yapmam gereken şey gerçeği ***inkâr etmeye*** bir son vermektir. Herhangi başka bir varlık beni ele geçiremez, sadece sürekli bastırdığım ama artık gizlendiği yerden çıkmak isteyen kendime ait bir taraf söz konusudur. "İkiye bölünmüşlük" hissi katlanılamaz bir hal alır. İnsanları aynı anda hem kendime çekip hem de geri püskürtmek çok yorucudur. Sahip olduğum büyük ruhsal hediyeleri aşırıya kaçacak şekilde geliştiririm. Aslında hepimiz **şizofreniyi** farklı derecelerde deneyimleriz. Çocukluğum boyunca (özellikle sıfır on iki yaş arasında) bir içsel yarayı reddedilme, teslimiyet, öfke, yanlış anlaşılma, terk edilme formunda kaydettiğimde, yetişkinlik döneminde meydana gelen bir olay bu yarayı aktive ederse gerçeği çarpıtmaya eğilim gösteririm. Bazen bilinç dışı bir yerden bu acıyı ya da daha önceden yaşanmış acının hatırasını yeniden yaşamaktan kaçmak için mekanizmalar geliştiririm. İncindiğimi hissettiğim ya da rahatsız olduğum bir durumun bahsi geçtiğinde konuyu otomatik olarak değiştirmek bu savunma mekanizmaları arasında yer alır; bu konu açıldığında "dikkat dağıtmak" için tuzu buzdolabında aramak gibi tutarsız davranışlar sergileyebilirim. Bu noktada yapmam gereken şey muhteşem benliğimi yeniden keşfetmek ve hayatımın sorumluluğunu almayı kabul etmektir ↓♥.

Güven içinde yaşamayı kabul ediyorum ↓♥. Özgürlüğümün anahtarı içimde; bu anahtara ulaşmak benliğimin her bir parçasını kabul etmekten ↓♥ geçiyor çünkü bu parçalar birlikte bir bütün oluşturuyor. Daha az sevdiğim şeyler olabilir ama ben bunları değiştirebileceğimi biliyorum. Ancak bunu yapabilmek için öncelikle maskelerimi indirmem ve aynada gözlerimin içine bakabilmem gerekiyor. Artık aşırı tepkiler vermeye gerek duymuyorum, benliğimin bir sesi olduğunu ve kendini ifade edebileceğini biliyorum. Kendime güveniyorum, içimde sadece iyiliğin yer bulduğunun farkındayım. Zamanında hayatıma sızmasına izin verdiğim ama yeni gerçekliğimle örtüşmeyen "kötülük" kavramından kurtuluyorum.

PSORİYAZİS *Bkz: CİLT — SEDEF (PSORİYAZİS) HASTALIĞI*

PUBİK KILLAR

Pubik kıllar genital organları ve pubisi kısmi şekilde örter. Eğer bu kıllar **gürse** cinsellikle ilgili bir korkuya işaret eder, saklamak istediğim bir şeyler olduğunu

gösterir. Tam tersine eğer **seyrekse** ya da **hiç yoksa** cinsel hayatımdaki ya da partnerimle olan ilişkilerimdeki savunmasızlığı işaret eder.

Korkularımı ifade ederek ve kendime daha çok güvenerek cinselliğimi geliştirmeyi kabul ediyorum ↓♥.

PUBİS KEMİĞİ *Ayrıca bkz: KAZA, KEMİKLER — KEMİK KIRIKLARI, TENDON*

Pubis, pelvisi oluşturan geniş ve düz iliak kemiğin ön kısmını meydana getiren kemik parçasıdır. Genital organları doğal şekilde korumaya yarar.

Pek çok karın ve uyluk kası bu bölgeye bağlıdır; dolayısıyla bazen bu bölgede cinsellik konusunda istediklerimle yaşadıklarım arasındaki hayal kırıklığını temsil eden **tendinit** meydana gelebilir. Bu bölgedeki bir **kırık** cinsellik kapsamında gerçekleştirdiğim ya da gerçekleştirmediğim hareketlerin sebep olduğu büyük bir korkuya ya da hayal kırıklığına işaret eder. **Pubisi** etkileyen bir hastalık mahremiyet konusunda duyduğum incinme korkusunu açığa çıkarır. Bu korku genelde yeni bir insanla tanıştığımda ve daha derin bir ilişki yaşama ihtimali doğduğunda yaşanır. Suistimal edildiğimi hissedebilirim. Bu his ergenlik boyunca yaşadığım bir stresi canlandırabilir. İyi performans gösteren cinsel bir partner olma kapasitemi sorgularım. Aynı zamanda kendime çocuk sahibi olmakla ilgili sorular sorarım, doğacak çocuğu hangi noktaya kadar bir yük olarak gördüğümü sorgularım. "Performansımın" mükemmellikten uzak olduğu izlenimine kapılırım.

Kendimi daha fazla geliştirebilmek için gerçek cinsel ihtiyaçlarımı tanımayı kabul ediyorum ↓♥. Sınırlarımın **farkına varıyorum** ve sürekli korunduğumu bilerek kendimi diğer insanlara açmayı kabul ediyorum ↓♥.

R

RAHİM / UTERUS (GENEL) *Ayrıca bkz: RAHİM AĞZI KANSERİ, KADIN HASTALIKLARI, PROLAPSUS*

Rahim kadınlığımı simgeler: **Yaratıcılığımın merkezidir.** Aynı zamanda doğum yapmayı, güvenliği ve sıcaklığı temsil eder. Bir sığınaktır. Nidasyon bu sıcak ve güvenli sığınakta gerçekleşir. **Yumurtalık** veya **rahim problemleri** (**rahim dönmesi** gibi) bana hayatımı yönetmek için gücümü geri kazanmamı sağlayacak olan yaratıcı tarafımı geliştirmenin vaktinin geldiğini gösterir. Bu noktada kendime şu soruları sormam faydalı olacaktır: "Bir kadın olarak kendimi nasıl hissediyorum? Çocuk sahibi olduğum ya da olmadığım için kendimi suçlu, utanç içinde ya da ihanete uğramış gibi hissediyor muyum? İstediğim gibi bir aile kuramadığım ya da bir çocuğa sahip olamadığım için hayal kırıklığı yaşıyor muyum? Kadın, eş, anne, iş kadını, sevgili olmayı zor mu buluyorum?" Belki de geri sardığım izlenimine kaplıyorum! Bu bölge en derin, en gizli duygularıma dokunur. Suçluluk duygusu, utanç ve yalnızlık beni içten içe yer bitirir. Bitmemiş bir yas bunun sebebi olabilir. Bu duygular histerektomi (rahim alma ameliyatı) zamanında yoğunlaşır: Kendimi "gerçek bir kadın", "saygın bir ***hanımefendi***" olarak göremememin, artık faydasız ve arzulanmayan bir kadın olduğumu düşünmenin verdiği umutsuzluk beni depresyona sürükleyebilir. Partnerimin yanına ***yakışmadığımı***, artık ona uygun olmadığımı düşünebilir ve büyük bir mutsuzluğun içine düşebilirim. Çektiğim acı için partnerimi suçlayabilirim ve bu, **rahim iltihaplanmasına** neden olabilir: Onda gördüklerim bana sürekli bir biçimde kendimde sinir olduğum yönleri hatırlatır çünkü partnerim benim aynamdır. Hayatımı ve bedenimi reddederim. Pelvisin bu bölgesinde kendime tekrar doğmam, benliğimin yeni yönlerini harekete geçirmem mümkündür. Eğer **rahimde** bir hastalık, örneğin bir **tümör** oluşursa kendime yakın çevremdeki insanların, özellikle de çocuklarımın ya da torunlarımın cinselliğini nasıl algıladığımı sorabilirim. Bu kişilerin cinselliğinin "iyi gitmediğini", "olağan dışı olduğunu" ya da "tamamlanamadığını" mı düşünüyorum? Ahlaki ya da fiziksel olarak bir tehlikeyle karşı karşıya olduklarını mı hissediyorum? Acı çektikleri izlenimine mi kapılıyorum? Çocuklarımda ya da çift olarak yaşadıkları hayatlarda "çirkin" bulduğum bir şeyler mi var? Aile üyelerimin takındıkları rollerden veya tuttukları yerlerden rahatsızlık mı duyuyorum? Çocuklarımın

çok hızlı büyüdüğünü ve ellerimin arasından kayıp gittiğini mi düşüyorum? Küçük kalmalarını ve güvende olmalarını mı istiyorum? Torunlarımın hayatında ebeveyn rolünü sürdürmenin benim görevim olduğunu, bu yüzden özgürlük duygumun bir kez daha engellediğini hissederim. Bir talihsizliğin aileme ve yuvama pusu kurduğunu düşünürüm. Tüm bu sorgulamalar gerçek çocuklarımla, torunlarımla ya da çocuğum gibi gördüğüm yeğenimle, komşumla ya da bir öğrencimle ilgili olabilir. Geçmişe dair pek çok şeye sıkı sıkı tutunmak yaratıcılığımın kendini ifade etmesine engel olur. İçimdeki çocuğu geri çeviririm ve yetişkin olmanın bunu gerektirdiğine inanarak bir kutunun içine hapsederim. Derinlerde bir yerde ilerlemek ve arzularımı gerçekleştirmek isterim ama bir şeyler beni bunu yapmaktan alıkoyar ve ben yine hayal kırıklığı yaşarım. **Plasenta retansiyonu** söz konusu olduğunda, içinde bulunduğum korku halinin **farkına varmam** gerekir. Kendimi bırakmaktan korkarım. Endişelerin içinde kaybolurum. "Küçük yavrumun" bu yeni dünyanın içine girmesine izin veremem ve onu kısmen durdurmaya çalışırım. Bu yüzden kan kaybederim, ki bu neşe kaybına işaret eder. Bu çocuğa sahip olmanın verdiği neşeyi kaybediyor muyum? "*Eninde sonunda dünyayla yüzleşmek zorunda kalacak ve ben onun için çok korkuyorum...*"

Kendime yeniden doğmayı kabul ediyorum ↓♥. Hayatıma dikte eden gelenek ve görenekleri susturmaya çalışmak yerine, onlarla uyum içinde bütünleşmeyi kabul ediyorum ↓♥. Diğer insanların hayatları üzerinde güç sahibi olamayacağımın **farkına varıyorum** ve herkesin kendi hayatını kendi bildiği şekliyle yaşadığını anlıyorum. Çocuklarıma mümkün olan en iyi eğitimi verdim; bununla gurur duyabilirim! İçimde büyüyen; **sevginin,** neşenin ve umudun ta kendisi olan çocuğun yaşamasına izin veriyorum.

RAHİM AĞZI KANSERİ *Bkz: RAHİM KANSERİ (RAHİM AĞZINDA VE ORGANDA)*

RAHİM KANSERİ (RAHİM AĞZINDA VE ORGANDA) *Ayrıca bkz: RAHİM*

Rahim kadınlığı, döl yatağını ve **annelik evini** temsil eder. Bir kadın olarak **evimle** ve **ailemle** ilgili belli duyguları bastırıyor olmam muhtemeldir. Suçluluk duygusu, kin ya da nefret hissetsem de, bunlar hakkında konuşmamayı tercih ederim. Ev genelde eşimle ya da ailemle ilgili erişilmesi gereken bir ideali temsil eder. Bir eş olarak ilişkimi çok fazla sorgulamam ama kendime evimle ve çocuk sahibi olmak konusundaki yetersizliğimle ilgili çok soru sorarım. Büyük bir üzüntü yaşarım ve yaşam sevincim bu üzüntüden etkilenir. Bu **kanser** türü beni besleyen evin prensipleriyle ve benim bu prensipler karşısındaki tavır ve davranışlarımla derinden ilişkilidir. Bu evin istediğim gibi şekillenmeme ihtimalini düşünmek bana büyük bir korku, güvensizlik, ***öfke*** ya da suçluluk duygusu yaşatabilir. Bu evin dağılma riskiyle karşı karşıya kaldığını görmek

de aynı duygulara sebep olabilir, zira bu benim için bir başarısızlık anlamına gelir. Hemen akabinde kendimi ve kapasitemi küçük görmeye başlarım: Hiçbir işe yaramadığımı, hiçbir şeyi başaramadığımı düşünürüm. Büyüdüğüm evde yoğun bir şekilde hissettiğim başarısızlık duygusunu şimdi kendi evimde yaşamaktan korkuyor olabilir miyim? **Rahim kanseri** genelde menopoz dönemindeki kadınlarda görülür. **Rahim ağzı kanseri** ise çoğu zaman genç kadınları etkiler. Cinsel ilişki esnasında erkeklik organıyla temasa geçen yer **rahim ağzıdır.** Eşime sağlıksız bir şekilde bağımlılık mı gösteriyorum? Eşimin bazı hareketleriyle ya da tavırlarıyla bana zarar verdiğini mi hissediyorum? Herhangi bir güç ya da kontrol sahibi olmadığımı hissederek, bazı olaylara ***maruz kaldığım*** izlenimine kapılırım. Bunun dışında, cinselliği iğrenç bir eylem olarak algılıyor ve evlilik içinde yerine getirmek zorunda olduğumu hissettiğim bir görev gibi görüyor olabilirim: ***Kendimi göstermek*** zorunda olduğum hissine kapılırım. Cinsellikle ilgili yaşadığım hayal kırıklığı çok büyüktür; dışarıdan görünen bir şey olmamasına rağmen eşimin beni terk ettiğini ya da eşimden ayrı düştüğümü hissederim. Kendimi partnerime açmakta zorluk geçerim, hatta bazen bu durum acı verici bir hal alır çünkü ondan bir çocuk sahibi olma fikriyle ilgili endişelerim vardır. Hayat karşısında kendimi ***yoksun*** hissederim. Bu duygu genelde önceki dönemlerde cinsel istismara maruz kalmışsam ortaya çıkar. Gerçek ihtiyaçlarımın, ***isteklerimin*** ve fantezilerimin farkına varmak beni korkutur, bu yüzden çareyi hepsini reddetmekte bulurum; bu da utanç duyduğum tarafımla bağlantımı tamamen koparmama sebep olur. Duygularımı ***bastırmak*** zorunda kalırım. ***Cinsel perhiz*** kavramı hakkında bir ikilem yaşarım: Bu perhizi yapmalı mıyım yapmamalıyım? Peki beni bunu düşünmeye iten sebep ne? İşte asıl soru budur! ***Arzulanmak*** isterim ama aynı zamanda sonuçlarından korkarım. Yüzümü hem kendimden hem de diğer insanlardan saklamak için bir ***atkıyla*** kapatmayı çok isterim!

Bana ait olan bu evi ve eşimle olan ilişkimi yeni bir bakış açısıyla görmeyi **kabul ediyorum** ↓♥. Anne ve kadın rollerinde kendimi nasıl algıladığımı mercek altına almalı ve ortaya çıkan sonuçlarla her açıdan uyum içinde olmalıyım.

RAŞİTİZM

Raşitizm iskelet sistemini etkileyen bir büyüme dönemi hastalığıdır. D vitamini eksikliğinden ve yetersiz kemik mineralizasyonundan (fosfor ve kalsiyumunun az depolanmasıyla ortaya çıkan metabolizma rahatsızlığı) kaynaklanır.

Bu hastalığın nedenlerinden biri olan yetersiz beslenme durumu kendimi kişisel ve duygusal seviyede de yeteri kadar besleyemediğimin altını çizer. Yaratıcılığım ve cinselliğim aracılığıyla ürettiklerimin herhangi bir öneme sahip olmadığı izlenimine kapılırım. Bir boşluk ya da **sevgi** ve şefkat eksikliği yaşarım. Bu dünyada yalnız olduğumu ve kimsenin beni anlamadığını düşünürüm. Bu yüzden ihtiyaç duyduğum desteği göremem ve kendimi savunmasız hissederim.

Sonuç olarak hayatımı başkaları için yaşarım. Kendimi diğer insanlardan aşağıda görürüm, bu da kurban rolü oynamayı daha kolay hale getirir. Bu hastalık genelde çocukları etkiler ve annenin de çocukla aynı duyguları yaşayabileceğinin altını çizer.

Sürekli bir biçimde korunduğumu ve evrensel sevginin her yerde olduğunu kendime hatırlatmam gerekiyor. Bu hastalıktan kurtulmak için evrensel sevgiyi kabul etmeli ↓♥ ve bu sevginin beni beslemesine izin vermeliyim. Böylece bu hastalığın varlığını benim vücudumda sürdürmesi için hiçbir neden kalmayacak çünkü artık sevgiyi diğer insanlardan önce kendime vermem gerektiğini biliyorum. Gerçek zenginlik içimizde.

RAYNAUD HASTALIĞI *Ayrıca bkz: KAN — KAN DOLAŞIMI*

Raynaud hastalığı[1] el ve ayaklardaki küçük atardamarlarının aniden kasılıp daralması sonucu ortaya çıkan bir hastalıktır. **Raynaud hastalığı** ekstremitelerin soluklaşmasına, uyuşmasına, ardından da mora ya da maviye dönmesine neden olur. Bu hastalıktan özellikle el parmakları etkilenir. Parmaklar önce beyazlaşır, kan dolaşımı devam etmeye başlayınca tekrar renk alır. Atakların tekrarı ve süresi artarsa parmaklarda kangren görülebilir. Bu durum ekstremitelerde kan akışının yetersiz olduğunun altını çizer.

Kanın içinde dolaşması gereken duygular durgundur. Bu hastalıktan bir ya da birden fazla parmağım etkilendiyse söz konusu parmakların anlamına bakabilir, böylece hayatımın hangi alanını geliştirmem gerektiğine **ışık** tutabilirim. Bu hastalıktan etkilenen uzuvlar terk edildiklerini hisseder ve bir his kaybı "yaşarlar". Bu noktada kendime şu soruları sormalıyım: "Hayatımda reddettiğim bir durum mu var? Kendimi ifade etmekten ve bana ait olan yere sahip çıkmaktan korkuyor muyum? Yakınlarda bir aşk ilişkisini sonlandırdım mı? Cevap evetse, hâlâ ilişkiye tutunmaya devam mı ediyorum? Birinin ya da genel olarak hayatın beni terk ettiğini mi hissediyorum (bu hisse kanımı donduran ve yasını tutmayı reddettiğim bir ölüm de sebep olabilir)? Neden insanlardan uzaklaşma ihtiyacı duyuyorum? Beni bazı şeyleri yapmaya zorladıklarını düşündüğüm ve bu durumdan kaçmak istediğim için mi? Fiziksel ve duygusal temaslar neden bu kadar zor? Kendimi neye karşı korumaya çalışıyorum?" İnsanların "her şekilde" benimle ilgilenmesini sağlayacak kadar önemli ya da girişken olmadığımı düşünebilir, kendimi çok savunmasız hissedebilirim. Büyük bir kararsızlık yaşarım, bu da ilerleme kaydetmemin önünde engel teşkil eder. Beni bir tehlikenin beklediğini düşünerek eve geri dönmekten korkarım. Annemle ya da hayatımda anne rolünü temsil eden kişiyle barış imzalamam gerekir.

---

1 Raynaud (Maurice): Bu hastalığın bulgularını ilk defa 1862 yılında tanımlayan Fransız doktor (1834-1881).

Kendimi etrafımdaki evrenden bir dereceye kadar kopardığımı kabul ediyorum ↓♥. Şimdi yerimi bulmam ve önemli bir role sahip olduğum bu evrenle tekrar bütünleşmem gerekiyor. Bunu yaptığımda, parmaklarım yeniden sevgiyle ve anlayışla beslenmeye başlayacak. Tüm hareketlerimin ve kararlarımın gelişimim açısından en iyi yerde durduğuna ikna oluyorum. Hayatın içinde yol almayı, en çılgın görünenler de dâhil olmak üzere, tüm düşünce ve hayallerimi harekete geçirmeyi kabul ediyorum ↓♥. Bu şekilde yeni bir gerçeklik inşa ediyor, kendime yeni fırsatlar yaratıyorum. Böylece hayatım zenginleşiyor ve cesaret verici bir hal alıyor.

REGL RAHATSIZLIKLARI *Bkz: MENSTRÜASYON RAHATSIZLIKLARI*

REKTUM *Bkz: BAĞIRSAKLAR — REKTUM*

REKTUM KANSERİ *Bkz: BAĞIRSAKLAR — REKTUM*

RENK KÖRÜ *Bkz: GÖZLER — DALTONİZM (RENK KÖRLÜĞÜ)*

RETİNA SARSINTISI *Bkz: GÖZLER — RETİNA SARSINTISI*

RETİNİTİS PİGMENTOSA *Bkz: GÖZLER — RETİNİTİS PİGMENTOSA*

RETİNOPATİ *Bkz: GÖZLER — RETİNİTİS PİGMENTOSA*

RİNİT *Bkz: NEZLE*

RİNOFARENJİT *Bkz: BOĞAZ — FARANJİT*

ROMATİZMA *Ayrıca bkz: ARTRİT — ROMATOİD ARTRİT, EKLEMLER, İLTİHAP*

Romatizma hareket sisteminin düzgün işleyiş göstermesine engel olan ağrılı ve genelde kronik bir hastalıktır. Eklemlerde sertlik meydana gelir, bu sertlik hareket etmemi zorlaştırır.

Bu hastalık bazı kişi veya durumlara karşı sert, esnek olmayan ve inatçı bir tavır takındığımın işaretidir. İncinmekten korkarım; bu yüzden kendime farklı bir imaj çizer, dışarıya karşı "her şeyin yolunda olduğu" mesajını vermeye çalışırım ama derinlerde bir yerde durumun böyle olmadığını gayet iyi bilirim. Kendi dünyamda bütün adaletsizliklerin benim başıma geldiğini düşünür, kendimi kurban gibi görürüm. Sürekli bir biçimde "küçük sıkıntılarıma" kafa yorarım, bu da beraberinde kendime ya da diğer insanlara karşı **eleştirel** bir tavır takınmama neden olur. Kendime hiç şans tanımam; hiçbir şeyi beğenmem ve hayatın acı bir tadı olduğuna inanırım. Bu noktada ikilem yaşadığım bir durumla ilgili kendime acı çektirip çektirmediğimi sorabilirim. *"Bunu yapacak mıyım yapmayacak mıyım?", "Ona vuracak mıyım vurmayacak mıyım?"* İçimde ayrılığa dair bir çatışma vardır; örneğin çocuğuma yakın olmak isterim ama yapamam. Eğer çocuğuma vurursam ve sonra bundan pişman olursam, bu hareketi yapan elimin **romatizmadan** etkilenmesi kuvvetle muhtemeldir. Kendimi sürekli küçük gördüğüm için öz saygım yerlere düşer. Diğer insanlar için endişelenirim, özellikle de çocuklarım söz konusu olduğunda. Çocuklarım yaşama sebebimdir, bu yüzden hayatımı onlara adarım. İncindiklerinde, tökezlediklerinde ya da başarısız olduklarında bir daha ayağa kalkamayacaklarından korkarım ve kendime şu soruyu sorarım: "Onlar için daha fazla veya daha başka ne yapabilirdim? Onlara yardım edebiliyor olmam gerekirdi." Yaşadığım suçluluk ve sorumluluk duygusu değersizliğim kadar büyüktür. Öz saygımı ve değerimi geri kazanmak, diğer insanlardan hiçbir şey şekilde göremediğim **sevgiye** kavuşmak benim için uzak bir düşten ibarettir. Bir hayal dünyasında yaşarım ve sürdürdüğüm hayattan tatmin olmam. Kendimi hayatımda gerekli değişiklikleri yapamayacak kadar güçsüz hissettiğim için hayal kırıklığına uğrarım. İlk sırada yer almak, daha bağımsız ve cesur olmak isterim ama kendimde bunları gerçekleştirecek güç bulamam. Mutlu olmayı hak etmediğimi, her halükârda hayatın "sınavlarına" katlanmak zorunda olduğumu hissederim. Birinin beni manipüle etmek istediğini ya da bana ihanet ettiğini mi düşünüyorum? **Akut eklem romatizması** (ya da **Bouillaud hastalığı**[2]) benden uzaklaşmak üzere olan, değer verdiğim birinin **sevgisini** kaybetmekten korktuğumun altını çizer.

Sevgiye çok ihtiyaç duyduğumu kabul ediyorum ↓♥. Kendimle ilgilenmeyi ve duygularımı desteklemeyi öğreniyorum çünkü duygularımın hepsi olumlu. Duygularım kendimi daha iyi tanımama yardımcı oluyor. Kurban rolünü bir kenara bırakıyorum ve direksiyonun başına geçerek hayatımın yaratıcısı haline geliyorum. Her şeyin mümkün olduğunu biliyorum. Sadece sabırlı olmam, kendi

2 **Bouillaud** (Jean-Baptiste) (1796-1881): Poliartrit ile endokardit arasındaki bağlantıyı, ilk defa, 1840 yılında yayımlanan *Traité clinique du rhumatisme articulaire et la loi des coïncidences des inflammations du coeur ♥ avec cette maladie* (Eklem romatizmasının klinik incelemesi ve **kalp ♥** iltihaplarının bu hastalıkla olan rastlantısallığı kuralı) isimli eserinde ortaya koydu. Akut eklem romatizmasında görülen kalp ♥ hastalıkları için sülükle kan çekmeye dayalı bir tedavi önerdi.

yolumda kendi ritmimle ilerlemeyi kabul etmem ↓♥ ve huzurum için gerekli değişiklikleri gerçekleştirirken kendime baskı yapmamam yeterli.

ROMATİZMAL ARTRİT *Bkz: ARTRİT — ROMATOİD ARTRİT*

ROMATOİD ARTRİT *Bkz: ARTRİT — ROMATOİD ARTRİT*

S

SARS *Bkz: AĞIR AKUT SOLUNUM YOLU YETERSİZLİĞİ SENDROMU*

SABIRSIZLIK *Ayrıca bkz: FRİJİT, ASABİYET, KAN — HİPOGLİSEMİ*

Sabırsızlık beni sarsan ve sinir sistemimi etkileyen içsel bir strese, güvensizliğe ya da gerginliğe gönderme yapar. Huzursuzlanırım, yapmam ya da söylemem gerekenler konusunda daha hızlı davranmak isterim. "Sabırsızlığım kendimle mi yoksa diğer insanlarla mı ilgili? Neden hep daha hızlı gitme ihtiyacı duyuyorum?" Bu bir nevi zamana yetişme isteğidir. Bir kısıtlama hissettiğimde ya da birilerinin özgürlüğümü kısıtladığı izlenimine kapıldığımda duyduğum rahatsızlık ani hareketler ve **sabırsızlık** şeklinde açığa çıkar.

Rahatlamak ve huzursuzluğumun kaynağını bulmak için kendime birkaç saniye ayırmayı kabul ediyorum ↓♥.

SAÇLAR (GENEL)

Başın derili kısmını koruyan **saç** kuvveti, canlılığı, özgürlüğü, güzelliği ve gücü simgeler (İncil'deki Samson'ı düşünün). **Kadınlar için** çekiciliği ve cazibeyi; **erkekler için** iktidarı temsil eder. Benliğin değeriyle, gücün özüyle, öz imajımla doğrudan bağlantılıdır. **Saçlarım** beni spiritüel, kozmik ve suprakozmik enerjilerle temasa geçirir. Aynı zamanda babamla ya da muadili biriyle kurduğum ilişkiyi temsil eder. **Saçlarım** yedinci enerji merkezinin, yani taç çakranın yakınında uzar. Bedenseli ruhsala bağladığı için **saçlara** "duyarga / anten" adı verilir. **Saçların** (ve genel olarak tüylerin) köklenmesi spiritüel dünyanın fiziksel dünyadaki köklenişini simgeler. **Saçlarımın** durumunu tanımlayarak, spiritüel tarafımın mantıklı ve fiziksel tarafımla kurduğu ilişkiyi tanımlayabilirim. **Saçlarım** bir dereceye kadar kadınsal gücümü, yaratıcılığımı, sezgilerimi simgeler. **Saçlarım** sürekli uzadığı için bana kişisel gelişimim açısından almam gereken sorumlulukları hatırlatır; aynı zamanda gelişimimi yavaşlatan eski düşünce şekillerini ve eski kavramları değiştirmek konusunda güç sahibi olduğumun hatırlatıcısıdır. **Saç** sezgiye gönderme yaptığından ve kadınlığın sembolü olduğundan, genelde **saçlarını** uzatan erkeklerin sanatçı ruh taşıdığının altını çizmek önemlidir.

Aynı şekilde toplum içindeki otoriteye karşı tepki halinde olan, **kalplerinden** ♥ ve iç seslerinden gelen gücü geliştirmek isteyen genç erkeklerin de **saçlarını** uzattığını belirtmek gerekir. **Saçların** durumu aynı zamanda bir kişinin cinsel, genital ve üreme gücünün temsilcisidir. **Saçlar** böbreküstü bezleriyle (korku ya da güven enerjisi) ilişkilidir ve atalardan gelen mirasla (ikinci çakra) bağlantılıdır. **Saçlarla** ilgili pek çok mit mevcuttur (sarışınlar, esmerler, keller...). **Saçlarımın** kendi hayatıma yönlendirmem gereken gücün yansıması olduğunu anlamak önemlidir. Hayatta gerçekten ne istiyorum? Diğer insanların hayatımı yönlendirdiğini mi hissediyorum? Hayatımın dizginlerini ele almak konusundaki gücüm ve cesaretim özgürlük duygumu ve **saçlarımın** kuvvetini artırır. **Saçlar** kişinin yaşam sevincini yansıtır, **saçların** biçimli ve düzgün oluşu ise kişinin kendisiyle ilgilenmek ve "burada" olmak konusundaki isteğini gösterir.

Saçlarımın içsel durumuma karşılık gelen farklı hallerini gözlemliyorum (cansız, ince, kolay kırılan, kalın **saçlar**). **Saçlarımda** mevcut olan, gökyüzünden çıkmış bu muhteşem güce açık kalmayı kabul ediyorum ↓♥.

SAÇ HASTALIKLARI

Birçok sebep **saç hastalıklarının** başlangıcını tetikleyebilir: Büyük bir duygusal şok (korku gibi), bir durum karşısında çaresizce aşırı bir tepki vermek, gizli bir çatışma, umutsuzluk, endişe ya da can sıkıntısı gibi bastırılmış duygular. Asabiyet baş gösterir, duygusal istikrarsızlık büyür, içimdeki güç ve kaynaklar tükenir. İçsel bir bozukluk söz konusu olur. Bu güvensizlik ölüm korkusundan ya da hiçbir şeyin kalıcı olmadığı, her şeyin uyarı vermeksizin aniden değişebileceği gerçeğinden kaynaklanabilir. Spiritüelliğim konusunda şüphelerim doğar ve kendime pek çok soru sormaya başlarım. Hayatımda Tanrı'yı ya da göstergesini ararım; "Tanrı'nın" benliğimin derinlerine dokunmasını isterim ama aynı zamanda kendimi savunmasız hisseder ve korkarım. Kendimi hayat enerjisine kapatırım, bunun üzerine **saçlarımın** görüntüsü değişir. Dökülmeye başlar, yağlanır ya da kurur, beyazlaşır (beyaz **saçlar**) ya da parlaklığını kaybeder. Benliğimle sosyal rolüm arasındaki içsel bir çatışmanın sonucu olarak saçlarım kepeklenir. Işıldamadığımı, dünyaya izimi bırakamadığımı hissederim (**saçları** etkileyen çoğu hastalıkta bu duygu mevcuttur). Daha yüksek bir mertebeye yükselmek, "lider" olmak isterim ama yapamam. Kendimi dünyadan kopuk hissederim; diğer insanlar bana hareketleri ve sözleri için argüman ya da gerekçeler sunamaz, bense neden karanlıkta kaldığımı anlamlandıramam. Stres seviyem her zaman çok yüksektir, çok çabuk tükenirim. Özerk olmayı, diğer insanlar tarafından tanınmayı, gerçek ve net iletişimler kurmayı çok isterim. **Folikülit** (folikül iltihabı) bana kendimi korunaksız hissettiğimi gösterir. Can evimden vurulduğum izlenimine kapılırım. **Kolay kırılan saçlar** hayatımın "dizginlerini" ele almakla gücü başkalarının eline bırakmak arasında bir ikilem yaşadığımın göstergesidir (çünkü bu, bir şekilde işime gelir). Sezgilerime mi

yoksa mantıklı tarafıma mı kulak veriyorum? Kendimi güçsüz hissederim ve değişime direnirim. **Kalbimin** ♥ parçalara ayrıldığını hissettiğim bir durum yaşamış olabilirim, bu noktada yapmam gereken şey bu durumla barışmaktır. Oksijene ihtiyaç duyarım! **Saçlarıma** canlılığını ve gücünü geri kazandırmak için yapmam gereken ilk şey budur.

Hayatın önüme çıkardığı durumlar karşısındaki düşünce ve tavırlarımı değiştirmem gerektiğini kabul ediyorum ↓♥. Açık kalmayı ve neler olup bittiğini gözlemlemeyi kabul ediyorum ↓♥. Özellikle hayatımdaki farklı olaylarla ne şekilde yüzleştiğimi inceliyorum ve **saçlarımı yolmaktan** vazgeçiyorum. Hayatın tadını çıkarmayı ve kendime karşı çok daha toleranslı olmayı kabul ediyorum ↓♥.

SAÇ DERİSİ *Bkz: SAÇLAR — SAÇ MANTARI, CİLT — KAŞINTILAR, KEPEK*

SAÇ DÖKÜLMESİ *Bkz: SAÇLAR — KELLİK*

SAÇKIRAN *Bkz: SAÇLAR — SAÇKIRAN*

SAÇ MANTARI *Bkz: SAÇLAR — SAÇ MANTARI (TINEA)*

SAÇLAR — KELLİK

Kellik kısmen veya tamamen görülen **saç** kaybıdır. Çoğunlukla erkeklerle ilişkilendirilse de, **kellikten** muzdarip olan kadınların sayısı da oldukça fazladır.

Saçlar belli bir içsel gücün ve köklerimizin aynasıdır. Eski Ahit'te geçen metinlerde, olağanüstü güçleriyle tanınan Samson **saçları** kesildiğinde gücünü kaybeder... **Saçlar** beden ile ruh arasındaki bağlantıyı temsil eder, bu bağlantı beni kozmosa ve spiritüel enerjiye bağlar. **Saçlar** genelde bir çeşit "duyargaya" veya "antene" benzetilir. **Kelliğin** özellikle erkeklerde kalıtımsal olduğu söylenir. Bununla birlikte farklı **kellik** tipleri arasında yer alan **sakal kelliğinin** entelektüel yeteneklerini duygusal yeteneklerinden daha çok kullanan bireylerle ilişkili olduğu görülür. **Alopesi** olarak da bilinen **saç dökülmesi** içimdeki mükemmellikten / kutsallıktan uzaklaşmış olduğum anlamına gelir. Spiritüel düzlemden ziyade materyal düzleme yönelmiş bir insan olduğumun göstergesidir. Birçok sezgiye sahip olabilirim ama maddi ve mantıklı taraflara daha fazla tutunmayı tercih ederim. Eğer saçlarım dökülüyorsa, **gerginlik seviyesinin "saçlarımı yolduracak" kadar yüksek olduğu** bir ya da birden fazla durum yaşıyorum demektir. Pek çok stresli ve travmatik deneyim **kellik** sürecini hızlandırabilir: Korku veya endişeye neden olan bir doğum, ciddi bir duygusal

şok, bir ayrılık, işte veya evde yaşanan büyük bir gerginlik, maddi açıdan düze çıkma ihtiyacı ya da entelektüel düzlemdeki değer kaybı gibi. Çok sayıda korku ve endişe yaşadığımda, kutsal iç gücümle temasımı kaybederim. **Saçlarım döküldüğünde** kendime şu soruyu sorabilirim: Hayatımda neyi **kaybettiğimi** hissediyorum ya da **gelecekte neyi kaybetmekten** korkuyorum (bu bir kişi veya bir durum olabilir)? İsyan edebilirim: Beni boğan bu baskıdan kurtulmak isterim. Kendim olmak ve dışarıdaki zorunluluklara göre yaşamayı bırakmak isterim. Ve **saçlarımı** dökerek beni sınırlandıran şeylerden kendimi kurtarım! Muhtemelen özellikle babamdan az şefkat gördüğüm için, otoriteye karşı isyan etmeye eğilim gösteririm. Oldukça materyalist bir insan olduğum için spiritüellik hayatımda çok fazla yer bulmaz. Her şeyi elimden geldiği kadar kontrol etmek isterim çünkü kendimi açmaktan ve kontrolü kaybetmekten korkarım. Kendimi varlıkları gereksiz olan sert çerçevelerin ve zorunlulukların içine hapsederim. Düşüncelerim allak bullak ve karışık bir hale gelir. Hayatımdaki bir durumla ilgili kendimi öyle bıkkın ve kızgın hissederim ki sonunda "kafamın üzerindeki bütün **saçları** yolarım." ***İşkence*** gibi bir içsel çekişme yaşarım. Çocuklarımı özlemek istemem ama aynı zamanda onların **sevgisini** kaybetmek de istemem. Entelektüel olarak kendimi küçük görmeye eğilim gösteririm ve bir adaletsizlik yaşarım. Eğer başarılı olduğum bir aktivitede "performansım" değişmeye ve düşmeye başlarsa, **saçlarım** da buna uyum sağlar ve dökülür. Bundan daha iyisini yapabileceğimi bahane ederek hayatın temel işlevini reddederim. Tüm içsel korkular beni gafil avlayan bir umutsuzluğa, gerginliğe ve harekete geçmeye dair yetersizliğe sebep olur. Hayatın yaptıklarından daha iyisini yapabileceğime inanmak bir hayaldir. Hayatla kavga etmem için hiçbir neden yoktur çünkü **hayat hep benimledir**, beni hep destekler. Eğer sesine kulak verirsem ve açık kalırsam, hayat bana hep yardım eder.

Saçlarımın dökülme sürecini sonlandırmak ve yeniden uzamalarına izin vermek için, hayatımda gerekli değişiklikleri yapmayı kabul ediyorum ↓♥. Bu değişiklikler zamanında üstüme almayı kabul ettiğim ↓♥ ama artık gerek duymadığım bu fazladan yükten kurtulmamı sağlayacak. Her şeyin yoluna gireceğine kesin gözüyle bakarak hayata güvenmeyi kabul ediyorum ↓♥. **Saçlarımın** simgelediği gücü dışarıda aramayı bırakıyor; ilerlemek ve hayatımın yeni aşamasına geçmek için kendi derinlerime inmeyi, oradaki tüm güç ve cesaretten yararlanmayı kabul ediyorum ↓♥. Kuralları hayatıma uyum içinde entegre etmeyi öğreniyorum, onların hem kişisel hem de kolektif olarak benim iyiliğim için var olduğunu biliyorum. Sükûnetle istemeyi kabul ediyorum ↓♥, biliyorum ki hayat bana hak ettiklerimi verecek. Bu bir başlangıç; hayata ve iç benliğime güvenmeli, çözümleri her yerde görmeliyim çünkü oradalar! Dünya bana yardım etmeye hazırken, başka neye ihtiyaç duyabilirim?

SAÇLAR — SAÇKIRAN

Saçkıran yama ya da bozuk para şeklindeki **saç kaybıyla** karakterize olan bir deri hastalığıdır.

Saçkıran duygusal bir şoktan, öfkeden ya da öz saygı eksikliğinden kaynaklanabilir. Bu öz saygı eksikliği utanç duygusu yaşamama, spiritüel tarafımdan ya da beni en yüksek değerlerime bağlayan olgulardan vazgeçmeme sebep olabilir. Bazen kendimi bir ***çöp parçası*** gibi görürüm, zekâ seviyemin diğer insanlarla karşılaştırıldığında düşük olduğunu hissederim ve bu his ilişkilerimde zorluk yaşamama sebep olur. Bir kişi veya bir durum ***sabrımı son noktaya getirir.*** Bütünlüğümün zarar gördüğünü ya da korumalarımın kaybolduğunu hissederim. Annemle yaşadığım bir ayrılık beni bugün çok endişeli bir ruh haline sürüklemiş olabilir. Utanç verici durumlardan kaçmak için "tilki gibi kurnazlıklar yapmaya" eğilim gösteririm, bunu yaparken sorumluluklarımın bazılarını üstüme almaktan da kaçmış olurum. Diğer insanlara kendimi dinletmek ve bana inanmalarını sağlamak için kendimi savunmak ve argüman üretmek zorunda olduğumu hissederim. Güvensizliklerim beni sürekli tekrar eden derin bir korku yaşamaya sürükler. **Saçlarımı** kaybetmek bana kendi babasını kaybeden babamın imajını geri gönderir. Eğer babam öldüyse ya da çok yaşlıysa, **saçkıran** ondan ayrılmak zorunda kalacağımın sürekli bir hatırlatıcısıdır. Aynada kendime baktığım zaman babamı görür gibi olurum ve bu durum beni çok rahatsız eder. Hatta bizi bir arada tutan bağı inkâr etmek bile isteyebilirim.

Kendimle barışmayı ve en yüksek hedeflerimle uyum içinde yaşamama yardımcı olacak çözümler üretmeyi kabul ediyorum ↓♥.

SAÇLAR — SAÇ MANTARI (TINEA) *Ayrıca bkz: SAÇ DÖKÜLMESİ, SAÇLAR — KELLİK, SAÇLAR — SAÇKIRAN*

Tinea cildin yüzeyini, saçı, kafa derisini ve tırnakları etkileyen parazitli ve bulaşıcı bir mantar çeşididir.

Özgüven eksikliğim ve savunmasızlığım yüzünden diğer insanların beni etkilemesine, bana "saldırmasına", "zarar vermesine" ve rahatsız etmesine müsaade ederim. Kendimi çirkin, kirli ve cansız hissederim. Bazı durumlarda kontrolü kaybettiğim izlenimine kapılırım ve **saçlarım** bu durumdan etkilenir. Diğer insanların sözleri yüzünden altüst olduğumu hissedebilir, bana "yarası olan gocunur" demelerinden etkilenebilirim. Başkalarının benim yerime karar vermesine göz yumarım. Birilerinin beni ailemden ya da sevdiğim birinden ayırdığını hisseder, bu durumu çok çirkin bulurum.

Hayattaki yerimi almayı ve kendime güvenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Kendi hayatım üzerinde sadece ben güç sahibiyim.

SAÇLARIN BEYAZLAMASI

Beyaz saçlar bilgeliği simgeler. Bununla birlikte **saçların aniden beyazlaması** stresle, yoğun bir duygusal şok yaşadığım bir durumla bağlantılıdır. Bu durum 20'li yaşlarda ortaya çıktıysa, kişinin spiritüel açıdan yönlendirme almaya izin vermesiyle ilgili bilinçli veya bilinç dışı endişeleri (gerginliği ya da stresi) temsil

eder. Baskı altında yaşamam gerektiğine mi inanıyorum, hayatımdaki bu baskının benim "iyiliğim" için gerekli olduğunu mu düşünüyorum? Bu, hayattaki performansımla bağlantılı bir davranış kalıbı olabilir. Genelde **beyaz saçlar** yaş aldıkça ortaya çıkar, bu da kuvvetin ve yaşam gücünün azaldığı anlamına gelir. Saçlarım kendimden ziyade diğer insanlar için yaşadığımı **fark etmenin** önemli olduğu bir zamanda beyazlar. Toplumun, ailemin, arkadaşlarımın ve işimle ilgili zorunlulukların baskısına maruz kalırım. Kendi kişisel ihtiyaçlarımın ritmine göre yaşamak yerine, yaşantımı diğer insanların belirlediği ritme göre sürdürürüm. En son ne zaman kahkaha attım? Saçlarım gücümü temsil ettiğinden, bu gücü kime kaptırmak üzere olduğumu sorgulamam gerekir çünkü aksi durumda saçların doğal rengini koruyacaktır.

Genel tavırlarımı gözden geçiriyorum ve hayatın, ne eksik ne fazla, kendi bildiği gibi ilerlediğini kabul ediyorum ↓♥. Kendimi rekabet etmenin beraberinde getirdiği yükten kurtarıyorum. İçimde gömülü duran hazineleri keşfediyorum. Beyaz **saçların** gerçek benliğime, neşeyle dolu yepyeni bir hayata yeniden doğuş anlamına geldiğini kabul ediyorum ↓♥. Yeni bir yola dönüyorum. Kendime iyi bakıyorum. İçimdeki tüm duyguların beni olağanüstü bir benlik haline getirdiğini kabul ediyorum ↓♥. Zamanın ve zorunlulukların kölesi olmayı bırakıyorum. Yansıttığım yeni imajdan rahatsız olabilirim ama artık "görüntüden" ziyade "var olma" seviyesinde yaşamanın zamanını geldi!

SADİZM *Bkz: SADOMAZOŞİZM*

SADOMAZOŞİZM

Sadomazoşizm partnerlerden birinin **hegemonyasını (sadizm)**, diğerinin ise **teslimiyetini (mazoşizm)** ifade ettiği bir ilişkiyi kapsar.

Eğer **mazoşistsem** cinsel hazzı kendi istediğimle maruz kaldığım fiziksel ya da ruhsal acıdan alırım. Bu durum bana diğer kişi üzerinde belli bir güç ya da etki sahibi olduğum izlenimini verir. Derinlerde bir yerde kendimi bomboş hissederim, hayatımı yaratmakta ve diğer insanlarla her seviyede tatmin edici ilişkiler kurmakta yetersizlik çekerim. Eğer **sadist** bir insansam aynı güçsüzlük hissini yaşarım ama **sadizm** kendini farklı şekilde ifade eder. Kendimi diğer insanlardan korumak için sert bir taraf geliştiririm. Üzerimde güç kullanan belli kişilere karşı savunmaya geçmeyi çok erken bir dönemde öğrenmiş; duygularımı ve acımı bastırmak zorunda kalmış; büyürken diğer insanları geçmişim yüzünden cezalandırmak istemiş olabilirim. **Sadomazoşizm** durumunu deneyimleyen bir insan olarak bazen ilişkilerimde bir çeşit denge bulabilirim. Bununla birlikte eğer bu tür bir ilişkiye dâhil olma ihtiyacı hissedersem, baskı kurarak ya da baskıya maruz kalarak kendimi bir acıdan, içsel bir stresten, hatta bazı durumlarda intihar dürtüsünden kurtarma isteği duyuyorum demektir. Bu şekilde kendimi bazı endişelerden azat ettiğimi düşünürüm. Bir tarafım hâlâ

ergenlik dönemindedir: Başkaldırırım ve diğer insanlara kontrollü olduğumu göstermek isterim. Acının keyif veren bir tarafı da vardır. Hayatımda gerçekten istediğim şey bu mu? Bu programların hayatımın en beklenmedik anlarında yeniden ortaya çıkma riski vardır. Böylece yüksek stres koşullarında kontrolü ya da teslimiyeti çözüm olarak görürüm. Bu bağlamda, **dikkatimi neye odaklarsam ona dönüştüğümün farkına varmam gerekir**. Olumsuz şekilde ortaya çıkabilen bu davranışın içimdeki olumsuz tavırları artırma riski bulunur.

Bilinçaltımı şu şekilde programlamayı kabul ediyorum ↓♥: Kontrol ederken özgürüm ve sonrasında kendimi iyi hissediyorum ya da "isteyerek" boyun eğdiğimde kendimi özgür, sonrasında ise iyi hissediyorum. Kendimi korkularımdan ve sınırlarımdan kurtarmak istediğimi kabul ediyorum ↓♥. Boyun eğmekten ziyade tevazu geliştirmem gerektiğini kabul ediyorum ↓♥. Kontrol etmektense rehberlik almayı kabul ediyorum ↓♥. Böylece daha büyük bir kişisel keyif için bir tatmin kaynağının peşinden koşuyorum.

SAFRA KESESİ *Ayrıca bkz: SAFRA KESESİ TAŞLARI, KARACİĞER HASTALIKLARI*

Safra kesesi karaciğerin altında yer alır; karaciğerin salgıladığı ***safranın*** biriktiği zarsı haznedir. Bu safra zehirli maddeleri bağırsaktan atar.

Safra benim için olumsuz olan duygu ve deneyimlerin eliminasyonunu simgeler. Tam anlamıyla gelişim gösterebilmek için duygularımı özümseme ve sindirme gücümü temsil eder. Bu bölgede yaşanan zorluklar hayatımla ya da diğer insanlarla ilgili öfke içeren duygusal ve zihinsel düşünce kalıplarıyla bağlantılıdır. Eğer bu düşünce alışkanlıkları donar ve katılaşırsa, kendilerini **safra kesesi taşına** dönüştürürler. **Safra kesemin** düzgün şekilde işlev göstermemesi sevdiğim ve değer verdiğim bir kişiyle ilgili güvensizlik ya da endişelerden kaynaklanabilir. Bu kişiye olan bağlılığım beni yönetmekte ve üstlenmekte zorluk çektiğim duygulara sürükler. Bir kişinin gidişi (ölümü) benim için çok zor hale gelir ve bir ***kin*** kaynağına dönüşür: Bu kin genelde mal paylaşımı konusunda hararetli tartışmalardan kaynaklanır. Yüzleşmelerin damgasını vurduğu durumlar **safra kesemi mutsuz** eder çünkü "oyunu kaybetmekten", değer verdiğim insanlardan vazgeçmek zorunda kalmaktan ya da bu insanların benden uzaklaşmasından korkarım. Duygularımla ilgili kafa karışıklığı ve kararsızlık yaşarım. Duygularımı ve sorumluluklarımı ayırt etmekte, net bir şekilde görmekte ve harekete geçmekte zorlanırım. Her zaman hareketlerimi meşrulaştırmak zorunda olduğum izlenimine kapılırım, hayatımdaki durumları "adaletsiz" olarak algılarım ve bu duruma çok sinirlenirim. Bazı kişilere, durumlara ya da ***hareketlere*** karşı ***tepki*** duyarım, hatta ***öfke*** beslerim. Bazen ***nefret etme*** noktasına gelirim ve ***intikam*** almanın yollarını aramaya başlarım. Birilerinin yaşam alanıma ***el uzattığı*** hissine kapılırım. Çoğu zaman sessiz kalan öfkem ve üzüntüm beni dünyadan geri çekilmeye iter. İçim ***hınçla*** doludur.

Kendimi ifade etmek ve dünyaya neler yapabildiğimi göstermek isterim ama bunun yerine kabuğumun içinde kalırım ve umutsuzluğa sürüklenirim.

Kendimi tüm bu acı, rahatsız edici duygulardan kurtarmayı kabul ediyorum ↓♥. Yaşadığım her deneyimi kendimi daha iyi tanımak, hassasiyetimi olumlu ve yaratıcı şekilde kullanmak için bir fırsat olarak görmeliyim. Diğer insanları kontrol etmeye ve yönetmeye çalışmaktan vazgeçiyorum. Huzur içinde yaşayabilmek için içimdeki duyguları ifade etmem ve bende iz bırakan geçmiş deneyimleri serbest bırakmam gerekiyor.

SAFRA KESESİ TAŞLARI VEYA SAFRA TAŞLARI *Ayrıca bkz: KARACİĞER HASTALIKLARI, DALAK*

Safra kesesi taşı genelde bir ya da birden fazla kolesterol ya da kireçtaşı çökeltisidir. Popüler dilde bazen "**karaciğer taşı**" şeklinde de tanımlanır. Safradan gelir. Karaciğer tarafından salgılanan bu sıvı besinleri sindirmeye yarar. Safra, safra kesesinde depolanır; oluşan **taş** da (tek bir büyük taş ya da birden fazla küçük taş) aynı şekilde burada yer alır.

Safra acı ve yapışkan bir sıvıdır; içsel bir **acının**, üzüntünün, agresifliğin, duyarsızlığın, kırgınlığın, hayal kırıklığının ya da hoşnutsuzluğun göstergesidir. Bu duygular kendime ya da bir veya birden fazla insana yöneliktir. **Taşlar** dalak, karaciğer ya da safra kesesi seviyesindeki basit belirtilerden daha derin bir acıyı temsil eder. Taş formunda katılaşan şey kristalize olmuş enerjidir; bu enerjinin kaynağı ise yıllar içinde biriken **öfke, acı, gıpta** ve hatta **kıskançlıkla dolu çok sert düşüncelerdir**. Bu noktada yeteri kadar iyi olmadığımı ya da savunmasız kaldığımı hissettiğim için hiçbir şekilde kullanmak istemediğim bir yetenek, bir güç de söz konusu olabilir. İçimdeki güçleri kullanmak yerine biriktirim. Derinlerde bir yerde kapasitelerimin farkında olduğum için, hissettiğim öfke bana geri döner. Bir gün gelir ve kendimi dış dünyadan korumak için gizlenmeye karar veririm. Yargılamalardan kaçarım. **Safra taşları** uzun süre boyunca "gizli" kalabilir ama ani ve şiddetli bir duygu yoğun ağrılarla birlikte bu taşların "bilinçli bir şekilde" ortaya çıkmasına sebep olabilir. Çoğu zaman ilerlemeye, harekete geçmeye ve kapıları açmaya karar vermiş olurum ama **bir şeyler beni durdurur**, engeller ya da boğar. Bu yüzden hareketlerimi korkuyla gerçekleştiririm. Hayattan yoksun kaldığımı hissederim, insanlara karşı "acı" ve rahatsız edici tavırlar sergilerim. Cesaretimi toplayamadığım ve içsel güçlerimi doğru şekilde yönlendiremediğim için karar vermekte zorluk çekerim. Kendi üzerimde kontrolüm yoktur. **Safra kesemde taş** çıkmasının sebebi de budur. Hayatımı etkileyen şey ne? Çok mu kibirliyim? Ödemeyi unuttuğum ya da kendi isteğimle ertelediğim geçmiş borçlarım neler? (maddi, duygusal ya da spiritüel)

Safta taşı katılaşmış bir hayatın ifadesi olsa da kendimi geçmişten kurtarmayı, **daha sakin düşünce** ve tavırlar benimsemeyi kabul etmek ↓♥ zorundayım. Geçmişi, uzak hisleri ve eski acı duyguları serbest bırakarak, gerçek

sevgiyi ortaya koymak için kendime izin vererek hayata karşı farklı bir açıklık sergiliyorum. Zaman zaman diğer insanlara hayır demek anlamına gelse bile, kendime ihtiyaçlarımı karşılama hakkını tanıyorum. **Kalpten** ♥ gelen kabul ↓♥ süreci hayatımı çok daha net bir şekilde görmeme ve durumumu iyileştirecek yolu keşfetmeme yardımcı olacak. Tüm yeteneklerime ifade şansı veriyorum; bu şekilde tam anlamıyla gelişiyor, ışıl ışıl parlıyorum.

SAĞIR – DİLSİZ *Ayrıca bkz: KULAKLAR — SAĞIRLIK*

Eğer doğuştan bir sebep yüzünden **sağırsam** ya da erken çocukluk döneminde işitme duyumu kaybettiysem ve konuşmayı öğrenemediysem, içinde bulunduğum durum itibarıyla **sağır–dilsiz**[1] olarak tanımlanırım. Bununla birlikte işitme seviyem yüzde sıfır ile otuz arasında değişebilir.

Hayatımın akışında duymak istemediğim bazı şeylerin olması beni bu durumu yaşamaya iten ana etkendir. Neyi duymak istemediğimi açıklığa kavuşturmak için ebeveynlerimi, daha doğrusu annemi mercek altına alabilir ve onun neyi duymak istemediğini anlamaya çalışabilirim çünkü annem bana hamileyken bir durumla ilgili kendi kendine "Bunun konuşulmasını duymak istiyorum" demiş olabilir. Başıma gelen şeyden ben sorumluyum, eğer bu durum beni etkilediyse bunun sebebi benim de anlamam gereken bir şeyler olmasıdır. Örneğin bir bebek olarak, dokuz ay boyunca annemle iç içe keyifli vakit geçirdikten sonra özerk ve bağımsız hale gelmeyi ya da bireyselliğimi geliştirmeyi zor bulmuş, bunun bir sonucu olarak da kendimi dış dünyadan korumak istemiş olabilirim.

Bu durumun **farkına varmayı** kabul ediyorum ↓♥. Hayatın keyiflerinden faydalanmamı ve etrafımdaki insanlarla birlikte zenginleşmemi sağlayan içimdeki işitme alanını giderek daha çok geliştiriyorum.

SAĞIRLIK *Bkz: KULAKLAR — SAĞIRLIK*

SAKRUM *Bkz: SIRT — SIRTIN ALT KISMI*

SALGI BEZLERİ

Bir **salgı bezinin** işlevi bir maddenin sentezini ve salgılanmasını gerçekleştirmektir. Bunlar vücudun uyumu için gerekli olan spesifik maddelerdir. **Endokrin salgı bezleri (iç salgı bezleri)** ve **ekzokrin salgı bezleri (dış salgı bezleri)** olmak üzere başlıca iki çeşit **salgı bezi** bulunur. **Endokrin salgı bezleri** (bir

1 **Sağır-dilsiz**: Kuzey Amerika'da "**sağır-dilsiz**" terimi yerine "**sağır**" terimi tercih edilir çünkü bir insan duymasa da, ortofoni (işlevsel nedenlere bağlı ses ve konuşma bozukluklarının tedavisiyle ilgilenen foniatri dalı) sayesinde ses çıkarabilir ya da kelimeleri söyleyebilir.

kanala ihtiyaç duymadan) hormonlarını doğrudan vücudun içine, kana salgılar (örneğin tiroit bezi, karaciğer, böbreküstü bezleri) yani dâhili bir işlevleri vardır. Bu **hormonlar** vücudun dengesini devam ettirebilmesi için gereklidir (homeostaz). **Ekzokrin salgı bezleri** ise cilde, bir mukoza zarına ya da sindirim borusuna açılan özel bir kanal aracılığıyla salgılarını vücut dışına veren bezlerdir (tükürük, ter ve gözyaşı **bezleri**, karaciğer ya da pankreas).

Salgı bezleri BENLİĞİN aynasıdır ve her biri bir enerji merkeziyle (çakrayla) bağlantılıdır. Endokrin **salgı bezlerinde** meydana gelen bir işlev bozukluğu enerji merkezleri arasında dengesizlik ya da uyumsuzluk yaratır. Türü ne olursa olsun, **salgı bezleri** vücudumun işlev göstermek ve organları harekete geçirmek için ihtiyaç duyduğu, yakıt niteliği taşıyan belli ürünleri vücuduma enjekte eder. **Salgı bezleri** arasındaki iletişim vücuduma uyum ya da uyumsuzluk, denge ya da dengesizlik getirir. Robot gibi yaşamak yerine bilincimi artırmak ve kendi hayatımı yaratmak **salgı bezlerimin** işlevini düzgün şekilde yerine getirmesini garantiye alır.

SALGI BEZİ HASTALIKLARI *Ayrıca bkz: ADENOM*

Bir ya da birden fazla **salgı bezinin** işlevinde bozukluk meydana gelmesi yeni bir projeye başlamak ya da bir durumla ilgili harekete geçmek için motivasyon ve "yakıt" bulmakta zorlandığımı gösterir (işlerimi ertelemeye eğilim gösteririm). Bu durum bana kafa karışıklığı yaşatan ve yapılması gerekenleri net bir bakış açısıyla görmekte zorluk çekmeme sebep olan mantıklı meseleleri de kapsayabilir. Bu, içimdeki güvensizliğinin bir göstergesidir. Tıpkı düşüncelerime olduğu gibi, hayatıma da düzensizlik ve dağınıklık hâkimdir. **Salgı bezlerindeki** işlev bozukluğu aynı zamanda gerçekleştirilmemiş isteklerden ya da çok güçlü duygulardan da kaynaklanabilir. **Salgı bezleri** BENLİĞİN aynası olarak iç dünyamın ifadesini yansıtır. Eğer hayatımı kurban tavrıyla pasif bir şekilde sürdürürsem ya da **kalbimin** ♥ değil kafamın içinde bilinçsizce yaşamayı seçersem **salgı bezlerim** bu durumdan etkilenir. **Salgı bezlerinde** iltihap meydana gelmesi beni inciten ya da aşağılayan insanlara karşı kızgınlık beslediğimi ve kendimi korumaya çalıştığımı gösterir.

Kendime yeniden güvenmeyi kabul ediyorum ↓♥ çünkü ilerlemek ve harekete geçmek için gereken tüm niteliklere sahibim.

SALGI BEZLERİ — TİMÜS *Ayrıca bkz: AIDS, BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ*

Timüs kalp ♥ seviyesinde, toraksta yer alan ve organizmanın bağışıklık yanıtında önemli bir role sahip bir çeşit akyuvar (T lenfositleri) üreten küçük bir salgı bezidir. Bağışıklık sistemiyle, sırtın üst, akciğerlerin alt kısmıyla, **kalple** ♥, ciltle, kanla, vagus siniriyle ve dolaşım sistemiyle bağlantılıdır.

Timüs fedakârlığı, bağışlayıcılığı, empatiyi, **sevgi** algısını, kutsal gücü, ruhun iradesini ve evrensel bilincin birliğini simgeler. **Sevginin** merkezidir, lenfosit üreten bağışıklık sistemi üzerinde bir harekete sahiptir. Hipotalamustan

ve bütünlük kavramından etkilenir. Bir yin–yang merkezidir, yani aynı anda maskülen ve feminen tarafları içerir. Duygusallık ve hissetme kapasitesiyle, ayrıca koşulsuz **sevgiyle** bağlantılıdır. Ebeveynlerimin **sevgisi** ile benim bu sevgi karşısında sergilediğim duruş arasında bir röle, bir bağlantı görevi görür. Bu salgı bezi yeni doğan bir bebeğin bağışıklığından sorumludur. Aktivitesi yaşla birlikte azalır. Bu merkezdeki **uyumsuzluk kişinin kendisini kabul ↓♥ edemediği anlamına gelir.** Almakta ve vermekte güçlük çeker, kendimi **sevgi** konusunda huzursuz hissederim. Reddedilmekten ya da dalga konusu olmaktan korkarım. Kendimi korumak için sessizliğe sığınırım. Bir kin söz konusu olduğunda, nefrete odaklanan enerji bağışlayıcılık yerine intikama hizmet eder. Bu da enerjide düşüşe yol açar çünkü **sevgi** eksikliği bağışıklığın düşmesine neden olur.

Timüste meydana gelen bir sıkıntı aynı zamanda bana ait olan bir şeyin elimden alındığını, hayatım için çok önemli olan bir şeyden yoksun bırakıldığımı hissettiğimi gösterir. Burada işim, eşim ya da materyal bir obje söz konusu olabilir. "Tam ağzıma atacakken birilerinin lokmamı kaptığı" izlenimine kapılırım. Bir anlığına nasıl tepki vermem gerektiğini bilemez ve kendimi "savunmasız" hissederim: Diğer insanlarla girdiğim mücadele hep bu şekilde ilerler. Bu durumdan kurtulmak için ilk refleksim annemden bana yardım etmesini istemektir. Özerkliğimi ararım ama diğer taraftan kendimden şüphe ederim. Güvensizliğim beni diğer insanlara tutunma isteğine sürükler. **Sevgiyle** beslenmeyi ve kendimi olduğum gibi kabul etmeyi ↓♥ reddederim. Fedakârlık içinde yaşarım. Geçmişe tutunup kalmak beni anı yaşamaktan alıkoyar. **Timüsteki tümör (timoma)** aile bağlamında kim olduğumu sorguladığımı, köklerim açısından nerede konumlandığımı anlamlandırmaya çalıştığımı gösterir.

Timüs uyum içinde çalıştığında, kimliğimin bilincinde olmama yardım ediyor. Timüs kutsal **sevginin** kanalı. İçsel iyileşmeye ve koşulsuz **sevgiye** açığım. Her şeyi **kalbimden** ♥ gelerek yapıyorum; sevgiyle alıyorum, sevgiyle veriyorum. Kendimde manipüle edilmeme gücünü buluyorum. Bağışlayıcılığın gelişimim ve içsel uyumum için gerekli olduğunu kabul ediyorum ↓♥. Yaşam sevincim bağışıklığımı artırıyor. Günlük hayatımda hangi noktaya kadar korunduğumun **farkına varıyorum.** "Burada ve şu anda" sahip olduklarım için minnet duyuyorum ve yarın elde edeceklerimin bugünden farklı olabileceğini kabul ediyorum ↓♥. Kendimi materyal dünyadan ne kadar kopartırsam, özgürlük duygum da o kadar büyük olacak! Nefretten arınıyorum, içimdeki ikilemden kurtuluyorum ve yerine gerçeği koyuyorum.

SALMONELLOZ YA DA TİFO *Ayrıca bkz: BESİN ZEHİRLENMESİ, SİNDİRİM GÜÇLÜĞÜ, ENFEKSİYONLAR (GENEL), BAĞIRSAKLAR — İSHAL, MİDE BULANTISI*

Salmonelloz sindirimde sıkıntılara neden olan bir bakterinin (salmonella) yol açtığı enfeksiyondur. Kirli su ve besinlerden bulaşır. En ciddi çeşitleri **tifo** ve **paratifodur.** Belirtiler değişkendir: Kusma, ishal, bulaşıcı ve toksik sendromlar.

Kendime bu kadar büyük bir kızgınlık yaşamamın sebebinin ne olduğunu sorabilirim. Enfekte olan şeyin besin olduğunu (dış bir sebep) göz önünde bulundurarak, bu hastalığın başıma gelmesinden sorumlu olmadığıma inanabilirim ama bu bir tesadüf değildir; dolayısıyla dış elementlerin sadece "sindiremediğim ve öfkelendiğim" olayla ilgili rahatsızlığımı tetiklemek için var olduğunu hatırlamam gerekir. Hayatımı son derece gergin bir şekilde, savunma halinde yaşarım. Bir hapishanede olduğumu ve bir durumla ilgili harekete geçmek konusunda güçsüz kaldığımı hissederim. Genelde ailemle ilgili olan bu durum kendimi ifade edemediğim için bana kendimi rahatsız hissettirir ve bu hastalık artık bana uygun olmayan şeyi dışarı atmaya yarar. Kızgınlıklarla dolarım. Gerçek köklerimi ararım, köklerime ya da inançlarıma dönmek isterim ama bir şeyler beni bunu yapmaktan alıkoyar. Taşıdığım bu "pis isme" karşı isyan başlatırım çünkü bu ismin bazı şeyleri gerçekleştirmemi engellediği izlenimine kapılırım. Başarılı bir performans göstererek "kabul edilebilir ↓♥" sınırların içinde kalmam gerektiğine inanırım. Toplumun ve kurallarının beni yiyip bitirmesine izin veririm. Yaşadıklarımı, giderek daha fazla yer kaplayan ve beni enfekte eden duyguları ifade etme ihtiyacı duyarım çünkü başka bir çözüm yolu bulamam. Omuzlarımda çok fazla yük taşırım! Hayatım bir duygu girdabından ibarettir.

Tanımlayabildiğim bu durumun içine uyum katmayı kabul ediyorum ↓♥; böylece sağlığım iyiye gidiyor. Daha fazla bilgelik kazanmama yardımcı olan deneyimler sayesinde zenginleşiyorum. Değerimin farkına vararak ve kendimi olduğum gibi kabul ederek ↓♥ daha güvende olduğumu hissediyorum, etrafıma huzur ve refah saçıyorum.

SALPENJİT *Ayrıca bkz: KRONİK HASTALIKLAR, KADIN HASTALIKLARI, ENFEKSİYONLAR (GENEL)*

Salpenjit, fallop tüplerinin akut ya da kronik iltihabıdır.

Fallop tüpleri partnerimle karşılaşmamı ve bu karşılaşmanın oluşturduğu iletişimi simgeler. Bu hastalık genelde cinsel bir partner karşısında yaşanan güçsüzlükle bağlantılıdır. Cinsel partnerimin beni aldattığını mı hissediyorum ya da beni "***aldatmasından***" mı korkuyorum? Yakın olduğum birinin örneğin partnerimin, babamın, erkek kardeşimin ya da bir arkadaşımın hareket veya tavırlarından yola çıkarak, bana ***oyun oynadığından*** ya da ***ihanet ettiğinden*** mi şüpheleniyorum? Bu durum öfkenin içimde yükselmesine mi neden oluyor? Durum ne olursa olsun, bu hastalık genelde cinselliğin **çirkin** ve **onur kırıcı** bulduğum bir yönünü kapsar. **Fallop tüpleri** kadın ve erkek tohumlarının buluşma noktası olduğundan, günlük hayatımdaki bazı karşılaşmalarda ilişkisel olarak zorluk çekerim. Duygusal ilişkimin temelinin çok zayıf olduğunu hissederim. Bir gün çocuk sahibi olabilecek miyiz? Ya da ailemizi bir arada tutabilecek miyiz?

Hayatın bana getirdiği deneyimlerin içinde gerçeği görebilmek için söz konusu duruma **sevgi** katmayı kabul ediyorum ↓♥. Böylece yaşam sevincim artıyor; kendimi daha mutlu ve dingin hissediyorum.

SAMAN NEZLESİ *Bkz: ALERJİLER — SAMAN NEZLESİ*

SARHOŞLUK *Bkz: ALKOLİZM*

SARI TIRNAK SENDROMU *Bkz: TIRNAKLAR — SARI TIRNAK SENDROMU*

SARILIK YA DA İKTER *Ayrıca bkz: KARACİĞER HASTALIKLARI, KAN HASTALIKLARI, KAN — KAN DOLAŞIMI*

Yaygın kullanımda **sarılık** olarak bilinen **ikter** kırmızı kan hücrelerinin, zarlardaki doğuştan bir anomaliye ya da saldırıya bağlı olarak tahribata uğraması sonucu oluşan bilirübin artışıdır. Aynı zamanda karaciğer hücrelerindeki tahribattan ya da safrayı atmak konusundaki yetersizlikten de kaynaklanabilir. Bütün bunlar "göz akının" ve cildin sararması ile sonuçlanır.

Sarılığın kan sisteminin temizlenmesi ile bağlantılı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, duygularımı "temizlemekte" zorluk çektiğimi söylemek mümkündür. Kıskançlık, hayal kırıklığı, öfke gibi duyguları o kadar yoğun yaşarım ki sonunda kendimi derin bir hoşnutsuzluğun içinde bulurum ve "sararırım." Bir sürü kırgınlık yaşarım. Fikir ve düşüncelerimin keskinliği ve aşırılığı içimde bir dengesizlik yaratacak noktaya gelir. Toplum içinde otoritenin benim yerime uyguladığı güçle çatışma yaşarım. Bu yüzden topluma dâhil olmak yerine, kaçmayı tercih ederim. Benim için tahammül edilemez olan bir durumdan uzaklaşmak isterim. Değişmeyi reddederim. Suçluluk duygusu ve utanç hissederim. Duygusal, sosyal ve fiziksel olarak kendimi esaret altındaki bir mahkûm gibi görürüm. Hangi yolda ilerlemem gerektiğini, hangi yöne dönmek zorunda olduğumu ve kimliğimi sorgularım. Olumsuz ruhum zihnimin daralmasına sebep olur. Belli bir durumla ya da hayatın kendisiyle ilgili etraflı bir bakış açısına sahip olmakta güçlük çekerim. Cesaretimi kaybederim. İfade edilmemiş ve yönlendirilmemiş duygular üzerimde öyle bir yük oluşturur ki "yakıt ikmali yapmak" için yalnız kalmaya ihtiyaç duyarım. "**Yeni doğan sarılığı**" da öfkeyle, hayal kırıklığıyla ya da kırgınlıkla ilgilidir. Kaçmak isterim ama bir duruma ya da sadece anneme sımsıkı bağlı olduğum için bunu yapmak imkânsızdır. Bir çocuk olarak "ebeveynlerimin düşüncelerini üzerime alabilirim"; örneğin eğer ebeveynlerim erkek çocuk sahibi olmak istediyse ama bir kız çocukları olduysa, kendimi onların hayal kırıklığından sorumlu tutabilir ve yeteri kadar korunmadığım izlenimine kapılırım.

Kendimi etrafımdaki insanlara açmayı kabul ediyorum ↓♥ çünkü onlardan öğreneceğim çok şey var.

SARKOİDOZ

Besnier–Boeck–Schaumann hastalığı[2] olarak da bilinen **sarkoidoz** nadir görülen bir hastalıktır. Temel olarak cildi ve lenf bezlerini etkiler.

Bir değişim döneminden geçerim, bu döneme uyum sağlamakta zorluk çekerim, cesaretim kırılır çünkü "ayıklama" işleminin yeteri kadar hızlı ilerlemediğini hissederim. Kendimi ne kadar savunabileceğimi ve inançlarım için nereye kadar mücadele edebileceğimi sorgularım. Bu sorgulama kendimi küçük görmeme neden olur. Davranışlarımda itaat ve/veya agresiflik dönemleri arasında gidip gelirim. "Hem pastam dursun hem karnım doysun" isterim.

Hayatımda yeniliklere yer açmayı kabul ediyorum ↓♥. Bunu yapmak için artık benim için faydalı olmayan şeylerden kurtulmaya cesaret etmem gerekiyor. Bu hem maddi sahiplikleri hem de zaman zaman kapalı ve eleştirel olabilen düşünce şeklimi kapsayabilir. **Burada ve şu anda**, seçimlerimi kişisel olarak durduğum yeri temel alarak yapmayı öğreniyorum. Seçimlerimin arkasındayım. Kendi mutluluğumun yaratıcısı olduğumu biliyorum.

SEBOREİK DERMATİT *Bkz: CİLT — EGZAMA*

SEFALALJİ *Bkz: BAŞ AĞRISI*

SELÜLİT

Selülit deri altı hücre dokusunda meydana gelen iltihapla karakterizedir. **Selülit** genelde kadınlara özgü bir durumdur (ancak erkeklerde de rastlamak mümkündür). Toksin ve yağların düzensiz dağılımdaki artış ve su tutması ile kendini gösterir. Popoda, bacaklarda, karında, ensede veya sırtta görülebilir.

Selülit endişelerle, kendimi tuttuğum yönlerimle, bastırılmış duygularımla, gizlediğim **pişmanlık** ve **kırgınlıklarla** bağlantılıdır. Kendime veya bir başkasına olan bağlılığımla ilişkilidir. **Kendimi sevdiğim bir insana tamamen adamaktan korkarım** ve ilerlemeyi reddederim. Bu korkunun kaynağı **terk edilmenin** acısını yaşadığım bir olay olabilir. Gençliğimde incindiğim ve bugün hâlâ bana acı veren, yaratıcılığımın ve içimdeki çocuk **kalbinin** ♥ önünde engel teşkil eden bazı **travmatik** olaylar yaşadığım için, bu dönemin belli bir kısmını görmeyi reddederim. **Selülit** erkeklerden ziyade kadınlarda

2 Besnier (Ernest Henri): Fransız dermatolog (1831-1909), Boeck (Cæsar Peter Møller): İsveçli dermatolog (1845-1917), Schaumann (Jörgen Nilsen): İsveçli dermatolog (1879-1953).

daha çok görülür çünkü bir kadın olarak görünüşümle, **siluetimle** çok erken dönemde ilgilenmeye başlarım; bunların toplumun normlarıyla mükemmel bir uyum içinde olmasını isterim. Kendimi "sıkılmış bir portakal" gibi hissederim, çirkin ve bayağı olarak algılarım. Diğer insanlarla bağımlılığa dayalı ilişkiler kurmaya eğilim gösteririm. Estetik görünüm benim için aşırı derecede önemlidir. Yaratıcı tarafımı tutarım; dolayısıyla kendini sanat, iletişim ya da cinsellik aracılığıyla ifade etmeye hazır olan tüm bu enerjiyi hapsederek kendimi zehirlerim. **Portakal kabuğu görünümü veren selülit** bana çocuklarımın (ya da çocuğum gibi gördüğüm kişilerin) en iyi şekilde yaşadıklarından emin olmak için gözümü üzerlerinden ayırmamam gerektiği hissine kapıldığımı gösterir. Bu durum bir kadın olarak gücümü (kadınlığımı) korumak istediğimin ve terk edilmekten korktuğumun göstergesidir. **Selülit** bana hayatımı ne kadar pasif yaşadığımı gösterir. Seçim ve hareketlerimde proaktif ve iddialı bir tavır ortaya koymaktansa, hayatıma başkalarının öncülük etmesine izin veririm. "Huzur limanımı" kaybetmekten korkarım ve kendimi çok güvensiz hissederim.

Beni ileri doğru hareket etmekten alıkoyan duyguları tanımlamayı kabul ediyorum ↓♥ ve bu duyguları sakince günlük hayatıma entegre ediyorum. Gerçek değerimin farkına varıyorum ve yaratıcılığımın kendini açığa çıkarmasına izin veriyorum. Bunu yaparken, enerjinin vücudumun içinde akmasına müsaade ediyorum.

SENESENS *Bkz: YAŞLILIK HASTALIKLARI*

SENİLİTE

Senilite yaşlandığımda fiziksel ve zihinsel yeteneklerimin azalması durumudur.

Senilite kaçış ile bağlantılı olabilen bir hastalıktır. Çocukluğuma dönmek bu dönemin beraberinde getirdiği güvenlik duygusuna yeniden kavuşmak anlamına gelir. Bu yüzden birilerinin benimle ilgilenmesini ve sorumluluğumu üzerine almasını isterim. Birçok alanda kendimi güçsüz hissederim, özellikle diğer insanlarla iletişim kurmakta zorluk çekerim. Bir yetişkin olarak pasif yaşamaktansa, **bunak** olarak anılmayı tercih ederim; böylece insanların benimle ilgilenmesi, bana bir çocuk gibi davranması için geçerli bir sebebim olur. Kendime şu soruları sorarım: "Hayatım yaşamaya değer miydi? Gerçekleştirilmesi gereken ne kaldı?"

Eğer **senilite** durumu yaşıyorsam, kaçmanın bir faydası olmadığının **farkına varmayı** kabul ediyorum ↓♥. Eğer çok istediğim ilgiyi elde etmek istiyorsam, önce bu ilgiyi kendime göstermeliyim. Kutsal korumadan yararlanıyorum, huzur ve güven içinde yaşıyorum. Hayatımın her anında, **evrenin** gücünün **farkına varıyorum**. Hayatımı istediğim gibi yaratabilirim: İhtiyacım olan tek şey kendimle ilgilenmek ve hayallerimi gerçekleştirirken gerek duyduğumda yardım talep etmek!

SENKOP *Bkz: BEYİN — SENKOP*

SEPTİSEMİ *Bkz: KAN — SEPTİSEMİ*

SERÇE PARMAK *Bkz: PARMAKLAR — SERÇE PARMAK*

SEREBRAL PALSİ *Bkz: BEYİN — SEREBRAL PALSİ*

SEREBROVASKÜLER OLAY *Bkz: BEYİN — SEREBROVASKÜLER OLAY*

SERTLİK (EKLEM / KAS SERTLİĞİ)

Laktik asidin birikimi dolayısıyla oluşan **kas sertliği** katı ve tıkanık zihinsel bir enerji birikimini işaret eder. Sert ve inatçı düşünce şemaları sergilerim, "ilerlemeyi" reddederim ya da kendimi bu konuda yetersiz bulurum. Harekete direnirim. Bu direnç bir otoriteye, duruma ya da kendime yönelik olabilir. Kendimi akışa bırakmak yerine, bir yapının için donup kalırım ve sertleşirim. İçimden geldiği gibi davranma isteğimi rafa kaldırırım ve hayata direnç gösteririm. Sezgilerime ifade şansı tanımam. Uzlaşılması zor bir insana dönüşürüm. Bazı hareketlerimi kısıtlayan bir **sertlik** söz konusuyla, kendime şu soruyu sorabilirim: Bir durumun içinde fazla özgürlüğe sahip olduğum izlenimine mi kapılıyorum yoksa birilerinin özgürlüğümü kısıtladığını mı hissediyorum? Bu noktada vücudumun **sertleşen** kısmıyla bağlantılı zihinsel tavırları tanımlamam gerekir. Eğer kol ve bacaklarımda ya da omurgamda **eklem sertliği** varsa kemik tarafından dışa vurulan derin bir direnç söz konusudur; derin bir sertliğin ve ilerlemeyi reddettiğimin göstergesidir.

Dik bir bayırdan aşağıya düşmemek için önüme çıkan yeni yönler karşısında daha açık ve daha esnek olmayı kabul ediyorum ↓♥. Direnmek yerine kendimi akışa bırakıyorum, hayatın ve mevsimlerin ritmiyle yaşıyorum.

SERVİKS (RAHİM AĞZI) KANSERİ *Bkz: RAHİM KANSERİ (RAHİM AĞZINDA VE RAHİMDE)*

SES — SES KISILMASI

Ses tonumun boğuk ve cızırtılı hale gelmesi, **sesimin kısıldığı** anlamını taşır (aynı zamanda **disfoni** adı verilir).

Ses kısılması fiziksel ve zihinsel bitkinliğin işaretidir. Bir şeyler "tekerleklerimin" engelsiz şekilde dönmesine engel olur. Duygusal bir tıkanıklık, yoğun bir duygu yaşarım ve agresifliğimi bastırırım. Boğaz gerçeğin, iletişimin ve öz ifadenin enerji merkeziyle (boğaz çakrasıyla) bağlantılı olduğundan, özümsemekte güçlük çektiğim gerçek ve kişisel inançlar tarafından sıkıştırıldığımı hissederim. Sınırları belirli ve bazen sert olan yapıların içinde yaşarım. İşimi algılayış şeklim ve "hayatta başarılı olmak için çok çalışmak gerekir" düşüncesi kendini diğer rahatsızlıkların yanı sıra **ses kısılması** ile açığa çıkartan bir sürmenaj yaşamama neden olur. Kahve, alkol, sigara gibi uyarıcılara başvururum; etki azaldığında, **ses kısılması** devreye girer. Hissettiğim yorgunluk yüzleşmek istemediğim endişe ve kaygıları yoğunlaştırır. İçimde güçlü bir ikilem vardır: "Söylemek ve söylememek? Gerçeği söylesem mi söylemesem mi?" Eğer diğer insanların söylediklerimi nasıl algılayacağı ile ilgili endişelenirsem ya da konuşmayı nasıl devam ettireceğimden emin olamazsam, korkum ya da belirsizliğim sesime yansır ve **ses kısılması** ortaya çıkar. Düşündüklerimle ve yaşadıklarımla gerçek anlamda iletişim kurmak yerine, insanların benden beklediklerini ifade ederim ki bu bir anlamda yalanı işaret eder. İçimdeki güce güvenmek yerine sırtımı başkalarına yaslarım, bunun bir sonucu olarak da kendimi güvensiz ve çok kırılgan bir ortamın içinde bulurum.

Durmak, dinlenmek ve yenilenmek için kendime zaman ayırmaya ihtiyaç duyduğumu kabul ediyorum ↓♥. Ben dinlendiğimde, durumlar ve olaylar da gerçek oranlarına kavuşuyor; gerekli kararları almak için çok daha tarafsız ve aydınlık bir bakış açısına sahip oluyorum. Şarkı söylüyorum ve öz ifadeye giden yolu serbest bırakıyorum. Duygularımı ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥. **Kalbimden** ♥ gelerek konuştuğumda araçlarım üzerinde tam kontrol sahibi olduğumun **farkına varıyorum** ve kendimi özgürce ifade etmek konusunda daha rahat hissediyorum. Artık sesim de kendini tam anlamıyla ifade edebiliyor çünkü söylediklerime güveniyorum ve diğer insanların beni içtenlikle dinlediğini biliyorum.

SES KAYBI *Bkz: AFONİ*

SES KISILMASI *Bkz: AFONİ*

SES TELLERİ *Bkz: BOĞAZ — LARENJİT, GIRTLAK KANSERİ, SES — SES KISILMASI*

SICAK BASMASI *Bkz: MENOPOZ*

SICAK ÇARPMASI *Ayrıca bkz: ATEŞ, İNSOLASYON*

Sıcak çarpması sahilde ya da spor yaparken güneşe fazla maruz kaldığımda, kışın yoğun ısı aldığımda veya çok küçük ve havasız bir alanda bulunduğumda meydana gelebilir. Bu durum kaslarda genel bir yorgunluğa sebep olur, ciltte yanma hissi ve kuruma ortaya çıkar, yüzün rengi kül rengine çalar ve göz altlarında halkalar oluşur.

Metafiziksel düzlemde sıcaklık daha fazla enerji dolaşımının var olduğu bir iyileşme durumunda **sevgiyle**, ateş ve yanık söz konusu olduğunda ise öfkeyle ilişkilendirilebilir. Burada **sıcak çarpması** öz saygı eksikliğine bağlı olarak **sevgi** karşısında hissedilen suçluluk duygusunu temsil eder. Sevmeye ve sevilmeye ihtiyaç duyarım ancak bu sevgiye kavuşmanın, içimdeki boşluğu doldurmanın ve bu tatminsizliği gidermenin yolunu bir türlü bulamam. Kendimi mevcut olan ama bana ulaşmayan şefkatten kopuk hissederim. Birlikte yaşamamıza rağmen bana şefkat göstermeyen ebeveynlerimle ilgili olabilen bu durumu geçici bir canlılık sağlayacak şekilde güneşte uzun süre kalarak telafi edebilirim. Vücudum bana bu **sevgiye** acil bir şekilde kavuşma ihtiyacı duyduğumu gösterir.

Kendime olan saygımı nasıl artıracağımı ya da çocukluğumda yaşadığım ve bugün açığa çıkan bir durumla nasıl bütünleşeceğimi görmeyi kabul ediyorum ↓♥. Hayatı seviyorum ve hayat bana bu sevginin karşılığını veriyor.

SIRT (GENEL)

Sırt hayatın desteğini temsil eder. Bir kişi ya da bir durum karşısında kendimi güçsüz hissettiğimde beni koruyan yer **sırtımdır** (söz konusu duruma ya da kişiye "**sırtımı dönerim**"). Eğer yüküm çok ağırsa, desteğim eksikse ya da ben (duygusal veya finansal olarak) yeteri kadar desteklenmediğimi hissedersem, **sırtım** buna bağlı olarak tepki verir ve belli ağrılar ortaya çıkar. Eğer yaşadıklarımdan bıkarsam, **sırtım** buna daha fazla dayanamaz ve rahatsızlıklar meydana gelir. Hayatta kalabilme gücümün tehlikede olduğunu hissederim, etrafımdaki insanların ya da genel olarak hayatın beni "yüzüstü bırakacağı" izlenimine kapılırım. Başıma gelenler artık benim için **katlanılmaz** raddededir. Belli bir durumun içinde köşeye sıkışıp kaldığımı ya da birilerinin arkamda durup sürekli beni gözetlediğini hissederim. **Sırtımı** kendim dışında birilerine ya da bir şeylere yaslandığımın **farkına varırım**. Onlara tam anlamıyla güvenmediğim için, ileriye doğru yol almakta güçlük çekerim. Hayal kırıklığı yaşarım, kapana kısıldığımı ve ilerleme kaydedebileceğim durumlarda kısıtlandığımı hissederim. Yerinde kararlar alabilmek için gereken düzenlemeleri yapamam. **Sırtım yere gelmiyorsa yani sağlamsa** pek çok zorluğa göğüs gerebilir, saygı veya kabul ↓♥ çerçevesinde alçak gönüllülük sergileyebilirim. Sebep ne olursa olsun, **sırt ağrısı** kaçmak istediğim bir şeye arkamı döndüğümü gösterir, zira kafamı karıştıran veya beni inciten deneyimleri gizlediğim yer **sırtımdır**. Görmek istemediğim ya da diğer insanların görmesini tercih etmediğim her şeyi **sırtıma** gömerim. Dolayısıyla **sırtım** geçmişimi, bilinç dışındaki ya da bilinmezlikteki

her şeyi saklar. Gerçekleştiremeyeceğime inandığım hayal ve isteklerimi bile **sırtımda** gizleyebilirim. Tıkanan duygularımı ifade edememek beni **derinden yaralar**. Bir şeyin bana uygun olmadığını görmeyi reddederim. **"Sırtımdan vurulduğumu"** hissederim ve bu durumu bir ihanet gibi deneyimlerim. Eğer ağrı **omur kaymasından**[3] kaynaklanıyorsa kendime şu soruyu sormalıyım: "Hangi durum karşısında isyan ediyorum ya da ulaşmak istediğim hangi ideal karşısında agresif bir tavır sergiliyorum? Korktuğum için sorumluluklarıma tüm gücümle direnirim. Esnek ama güçlü bir **sırt** zihinsel esnekliğin ve büyük bir zihin açıklığının göstergesidir; **sırttaki sertlikler** ise kibire, güce ve teslim olmayı reddetmeye karşılık gelir. Rahat bir şekilde oturduğumda, korunduğum ve güvende olduğum hissine kapılırım. Ancak her ne kadar **sırtımı** istemediğim şeyleri gizlemek için kullansam da, burada önemli olan beni neyin rahatsız ettiğini görmeyi ve bunu ifade etmeyi kabul etmektir ↓♥. Bu şekilde davranarak kendimi taşıdığım yükten kurtarabilirim. Eğer **sırt** ağrılarım **kas** kaynaklıysa bu, hayatımda karşılaştığım olaylara karşı sert bir tavır takındığımı gösterir. Desteklenmeye ihtiyaç duyarım çünkü aksi takdirde her şeyden elimi çekmek zorunda kalacağımı düşünürüm. Benimsediğim **duruş (postür)** bana yaşadıklarımla ve hayattaki olaylarla başa çıkış şeklimle ilgili bazı bilgiler verir: Eğer bir otoriteye tepki halindeysem, bir kişi ya da bir durum karşısında yerime, savunduklarıma sahip çıkmak istiyorsam gururumu yanıma alıp **"sırtımı dik tutarım"**. Tam tersine eğer kendimi itaatkâr, korku dolu ya da zayıf hissediyorsam **"sırtımı eğip bükerim"**. Endişelerim ne kadar çoksa, **"sırtım** bana o kadar çok acı verir."

Bana acı veren yerlerde donup kalan enerjileri serbest bırakmayı kabul ediyorum ↓♥. Yaşamanın beraberinde getirdiği zorluklara daha iyi entegre olmak için yazabilir, diyalog kurabilir ya da paylaşımda bulunabilirim. Bana en uygun olan yolu seçiyorum ve hayatın içimde akmasına izin veriyorum, böylece kendimi nasıl ifade edeceğimi ve gerektiği durumlarda nasıl savunacağımı öğreniyorum. Hayatın beni her anımda desteklediğini kabul ediyorum ↓♥ ve tüm projelerimi gerçekleştirmek için ihtiyacım olan güce sahip olduğumu bilerek, "omuzlarımı dik tutuyorum". İçimdeki kaynaklara güvenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Sezgilerim hedeflerime ulaşmak için yapılması gereken hareketlerde bana rehberlik ediyor.

SIRT AĞRISI *Bkz: SIRT (GENEL)*

SIRT HASTALIKLARI — ÜST SIRT (7 BOYUN OMURU)

Üst sırt, kalp ♥ bölgesine ve **kalbin ♥** enerji merkezine karşılık gelir. Duygularımı taşımak[4] için gücümün olup olmadığı bu seviyede cevap bulur. **Sırt**

3 SIRT HASTALIKLARI ana başlığı altında her bir omurun açıklamasına göz atabilirsiniz.

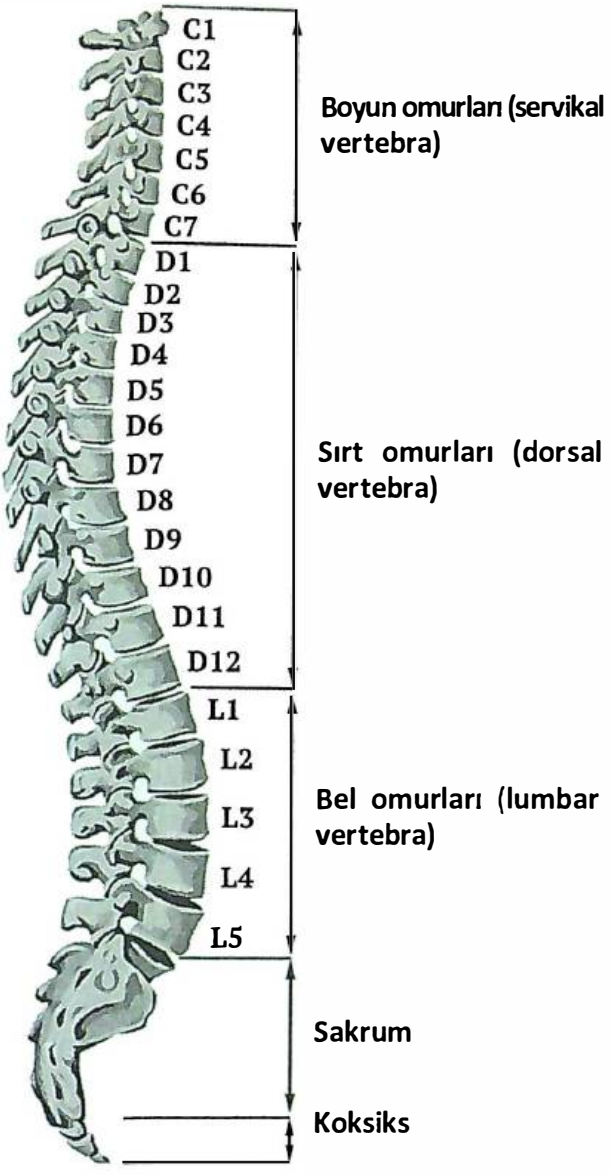
4 "Dünyayı omuzlarımda taşıyorum", benimkileri ve diğer insanlarınkini...

hastalıkları kavrama yetisinin ilk aşamalarıyla, temel ihtiyaçlarla ve varoluşun en temel yapısıyla ilgilidir. **yedi boyun omuru (servikal vertebra)** bu bölgede yer alır. **Boyun omurları** konuşma aracılığıyla kurulan iletişimle ve hayata ne kadar açık olduğumla bağlantılıdır. Saflığım beni bu seviyede savunmasız hale getirebilir. Eğer insanların beni yargılamak, eleştirmek ve incitmek istediği izlenimine kapılırsam, bu düzlemde bir rahatsızlık yaşayabilir ve istiridye gibi kabuğuma kapanma eğilimi gösterebilirim. **Boyun omurları** iletişim kurma, kendimi ve fikirlerimi ifade etme kapasitemle ilgilidir. Eğer zihinsel kapasitelerim konusunda kendimi küçük görürsem **C1, C2** ve **C3 boyun omurları** bundan daha yoğun şekilde etkilenir. **Alt taraftaki boyun omurları** ise kendi hayatımda ya da etrafımdaki insanların hayatlarında hissettiğim bir adaletsizlik karşısında tepki verir. Bununla birlikte her omur bana rahatsızlığımın kaynağı ile ilgili detaylı bilgi sağlar:

C1: ATLAS adı verilen ve **C1** olarak numaralandırılan **ilk boyun omuru** başım için destek görevi görür. Başı dengede tutan bir sütun gibidir.

Eğer bir duruma ya da kişiye çok fazla yoğunlaşırsam (kafa patlatırsam), kaygı ve şüphelerin beni yiyip bitirmesine izin verirsem başım ağırlaşır ve ağrımaya başlar. Bu durumda **C1** bu yükü taşımakta zorlanır. Eğer zihnimi dar tutarsam, bir durumu tüm açılarıyla görmeyi reddedersem, sert bir düşünce tarzı benimsersem **C1** bu duruma faaliyetini sona erdirerek tepki verir. Duygularımı ifade etmek konusunda yaşadığım zorluk, korkularım, hayat karşındaki umutsuzluğum ve olumsuzluğum bu boyun omurunu paralize eder. Kötü durumdaki bir **C1**'e genelde başı, beyni ve sinir sistemini etkileyen rahatsızlıklar (örneğin migren, amnezi, vertigo, depresyon) eşlik eder. Farklı rahatsızlıklardan etkilenen yer baş olduğunda, bireyselliğim konusunda bir sorgulamanın varlığından söz edilebilir. "Diğer insanlar benim için ne düşünüyor? "Beklenen kriterlere uyuyor muyum?" "Hayatımda hangi noktaya ulaştım?" Kendimi duygularımdan uzaklaştırmaya çalışırım. Kendimle yüzleşmemek için bir oyun yaratır ve bu oyunun arkasına saklanırım. Konfor alanımda kalmak için sert bir tavır benimsemeyi tercih ederim ama eninde sonunda etrafımda ve içimde olup bitenleri görmek için başımı çevirmek zorunda kalırım. İletişim kurmaya duyduğum ihtiyaç çok büyüktür ama çoğu zaman insanların beni dinlemediği izlenimine kapılırım. Takıntılı davranış ve düşüncelere eğilim gösteririm.

Beyinsel aktivitemi azaltmak için iç sesime kulak vermeyi, zihnimi açık tutmayı, hayatıma daha çok huzur getirmeyi kabul ediyorum ↓♥. Böylece gerçeği yepyeni bir ışığın altında, daha fazla güven duygusuyla görebiliyorum. Hayatımın dizginlerini elime alıyorum ve kendimi kişiliğimin her bir yönüyle görmeyi kabul ediyorum ↓♥. Gücüme sahip çıkıyorum ve muhteşem şeyler başarıyorum... kendim için!



C2: **C1** ile yakın iş birliğinde olan **ikinci boyun omuruna AKSİS** adı verilir. **C1**'in hareket etmesini sağlayan pivottur. **C2** ana duyu organlarıyla; yani gözlerle, burunla, kulaklarla ve ağızla (dille) bağlantılıdır. **C2**'de bir rahatsızlık meydana geldiğinde bu duyu organlarının etkilenmesinin sebebi budur.

Bu durum genelde kişisel gelişimimi ve spiritüelliğin hayatımdaki rolünü sorguladığım bir dönemden geçerken meydana gelir. Hayatla ve yaşadığım bazı olaylarla ilgili yeni bir vizyon ve anlayış kazanmama yardımcı olmak için önüme fırsatlar çıkar. Sorularıma cevap bulmaya gerçekten hazır mıyım? Hayatı algılayış şeklimde sert bir tavır içine girersem, eski fikirlerimden kurtulmayı ve yerine

yenileri koymayı reddedersem, bir sonraki gün için sürekli endişelenirsem **C2**'nin de aynı şekilde sertleşmesi olası hale gelir. Kişiliğimin derinlerine inmeye ve benliğimin özüyle temasa geçmeye hazır olmam gerekir. Hâlâ üzerinde çalışmam gereken bazı döngüler vardır; hâlâ tamamlamam gereken bir ya da daha fazla yas süreci vardır. Duygularımı bastırdığımda gözyaşlarım kurur; üzüntüler, hayal kırıklıkları ve pişmanlıklar içimde gömülü kalır. "Kayganlaştırıcı etken" (acı veya sevinç gözyaşları) artık mevcut olmadığından, **C1**'in kolay bir şekilde **C2**'ye eklemlenmesi bu aşamada sıkıntıya girer. Tıpkı günlük hayatımda olduğu gibi, burada da bir kızgınlık, bir ısınma söz konusu olur. Bu durum özellikle depresyon, (aile içi bir çatışma varsa) aşırı duygusallık, öfke, acı, kırgınlık ya da isyan hallerinde ortaya çıkar; bunların hepsi ilerleme, değişme, sorumluluk alma korkusundan kaynaklanır. Yargılamalara maruz kalma korkusu ve öz saygı eksikliği beni intihar isteğine bile sürükleyebilir. En derindeki duygularımın gün yüzüne çıkmasına izin verirsem ne olur? Yaşadığım farklı rahatsızlıkların gerçek sebebini anlamaya çalışmaktansa kulaklarımı tıkamayı tercih ederim.

Duygularımla temasa geçmeyi ve yaşadıklarımı ifade ederek yerime sahip çıkmayı kabul ediyorum↓♥. Böylece enerji akışı vücudumda tekrar dolaşıma giriyor, **C2** yeniden **C1** ile uyum içinde çalışmaya başlıyor ve her şey yoluna giriyor! Yaratıcı gücümle tekrar bağlantı kurmayı kabul ediyorum ↓♥ ve iç sesimin bana rehberlik etmesine izin veriyorum.

C3: Üçüncü boyun omuru **C3** yalnızlığı sever. Konumu dolayısıyla kimseye güven duyamaz ve bir başka omurla iş birliği içinde çalışamaz.

Eğer **C3** iyi durumda değilse, ben de her şeyi bir şekilde kendim halletmek zorunda olduğum izlenimine kapılabilirim. Kendi içime çekilebilir, "balonumun" içinde yaşayabilir, çevremle her türlü temas ve iletişim şeklinden (sözlü ve cinsel) kaçınabilirim. "Neden vakit kaybedeyim ki? Her hâlükârda insanlar beni dinlemeyecek, düşüncelerimi ya da ruh hallerimi anlamayacak!" Sevdiğim birinden ayrılmak zorunda kalırım. Bu durum hassasiyetimi derinden etkilediği için isyan, cesaretsizlik ve acı baş gösterir. Endişeler beni ele geçirir. Zaman üzerine düşeni yapar; hayallerim ve isteklerim yavaş yavaş kaybolur. "Sindiremediğim" bir kişinin ya da durumun karşısında öfkelenirim. Değerimi kanıtlamak zorunda olmaktan ve kendimi başkaları için feda etmekten yorulurum. Eğer başarısız olursam, diğer insanlar sadece kendimle ilgili düşüncemi teyit eder: Ben işe yaramazın tekiyim! Hayatım, bir anlamda, kocaman bir maskeli balodan ibarettir. Sırtımı başkalarına yaslamaya çalışırım. Bir projede başarısız olma korkusu beraberinde kabul ↓♥ görememe endişesini getirir ve kaygılarımı daha da çoğaltır. **C3**'te meydana gelen bir sıkıntı yüzde (ciltte, kemiklerde ya da sinirlerde), kulaklarda ve ağızla bağlantılı yerlerde (dişler, diş etleri, bademcikler) bazı rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olabilir.

Yalnızlığın kendimi yenilemek, durum değerlendirmesi yapmak ve hayatımı daha açık şekilde görebilmek için yararlı olabileceğini kabul ediyorum ↓♥. Yalnızlığın aynı zamanda duygularımdan ve anlamakta fazlasıyla zorladığım

gerçeklerden kaçmamı sağlayan bir araca dönüşebileceğini de biliyorum. Seçim benim!

C4, C5, C6: Dördüncü, beşinci ve altıncı boyun omurları C4, C5, C6 tiroit seviyesinde yer alırlar, dolayısıyla tiroitle yakın ilişki içindedirler. **Tiroit** konuşma ve ses (ses telleri) açısından önemli bir role sahiptir; iletişimle ilgili herhangi bir uyumsuzluk (ben kendimi ifade ettiğimde ya da diğer insanlar benimle iletişim kurduğunda) **C4, C5** ve **C6**'nın tepki vermesine neden olur. Bunun sebebi duyduklarıma alınıp hoşnutsuzluk ve öfke hissetmem olabilir. **C4, C5** ve **C6** fikirlerimi, hayal kırıklıklarımı ve üzüntülerimi ifade edemediğimde çok daha güçlü bir tepki verir. Agresiflik seviyem artış gösterme riskiyle karşı karşıya kalır, bu da bu **üç boyun omuru** seviyesindeki iletişim kanallarının kapanmasına neden olur. Karşıma çıkan her şey **genzime kaçıyormuş gibi** hissederim. Bazı olaylara uzun süre boyunca kafa yormaya eğilim gösteririm. Bu durumda bütün sözlü iletişim sistemimi (ağız, dil, ses telleri, farenks, ***bademcikler*** vs.) etkileyen rahatsızlıklar ortaya çıkabilir; vücudumun ağzımla omzum arasında yer alan tüm kısımları etkilenebilir. Özellikle **C4**'ün etkilendiği durumlarda, başta öfke ve suçluluk duygusu olmak üzere sürekli kafa yorduğum duyguları mercek altına almam gerekir. Denge ve adalet arayışına girerim. Çözüm bulmakta güçlük çekerim çünkü farklı olan fikirlerimi ifade etmekte tereddüt ederim. Hatıralarıma, geçmişime tutunurum. Derin duygularımı dışa vurmak yerine hepsinden kaçmayı tercih ederim. İçimde neler olup bittiğini görmekten kaçarım, böylece kendimi keşfetmekten ve gelişim göstermekten de uzaklaşmış olurum. Kendimi cezalandırırım; hak etmediğime inandığım için mutluluğumu sabote ederim. Eğer çevreme direnir ve bana verdikleri tavsiyeleri reddedersem tepki veren boyun omuru **C5** olacaktır. İnsanların beni sözler ya da hareketler aracılığıyla incitmesinden kokarım. Kendimi diğer insanlardan küçük görürüm, bu yüzden de etrafıma bir duvar örerim. Kimsenin beni dinlemediğini ya da anlamadığını hissettiğim için, kendi içime çekilirim. Konum almaktan kaçındığım için uzlaşmak imkânsız hale gelir. Utanç duyarım ve ifade etmek istediklerimin sorumluluğunu almak yerine sessiz kalmayı tercih ederim. Diğer insanları kendi ihtiyaç ve isteklerime göre şekillendirmek istediğimde **C6** bazı zorluklarla karşı karşıya kalır. Kendimle ilgilenmek yerine, başkalarından çok fazla şey beklerim. Beni sadece diğer insanların kurtarabileceğini hissederek umutsuzluğa düşerim; halbuki hayatım üzerinde güç sahibi olan tek bir kişi vardır, o da benden başkası değildir. Eski hayallerim erişilemez haldedir ve bu durum benim gözümde çok adaletsizdir. Bana küçükken adaletsizliğe maruz kaldığım durumları hatırlatır. "Dünyanın başıma yıkılmasından" korktuğum[5] için her şeyden vazgeçmek isterim ve bunalımlı bir ruh haline sürüklenirim. Diğer insanların yüklerini öyle çok sırtlanırım ki kendimi bu şekilde feda etmek beni yavaş yavaş öldürür.

---

5 **Dünyanın başıma yıkılmasından korkmak:** Başıma bir felaket gelmesinden korkmak.

Her bir deneyimin büyümem ve ders çıkarmam için bir fırsat olduğunu kabul ediyorum ↓♥. İnat etmek ve hayata kin beslemek yerine olayları akışa bırakmam gerekiyor. Aksi taktirde başım "kaynamaya" başlayacak ve ben yapılması gereken ama hiçbir şekilde tamamlayamayacağımı hissettiğim görevlerin ağırlığını sırtımda taşımak zorunda kalacağım. Kendimi ifade etmem gerekiyor; bunu konuşma, yazma, müzik veya resim aracılığıyla yapabileceğim gibi, yaratıcılığımla ve içsel güzelliğimle "yeniden temasa geçmemi" sağlayacak herhangi başka bir ifade şekliyle de gerçekleştirebilirim. Bunu yaptığımda tüm duyularım uyarılıp canlanıyor; bu sayede tiroidim de aktive oluyor. **C4, C5** ve **C6** normal şekilde işlev göstermeye başlıyor. Bütün bunların sonucunda bu bölgede hissedilen rahatsızlıklar kayboluyor.

C7: Son boyun omuru C7 ahlaki yönümden, inançlarımdan, spiritüel taraftan ve adaletten ciddi şekilde etkilenir. Eğer doğanın kanunlarıyla uyum içinde yaşarsam, eğer vücudumun ve genel olarak hayatın bana gönderdiği mesajları dinlersem **C7** işlevini düzgün şekilde yerine getirir. Tam tersine eğer öfke yaşarsam, etrafımdaki insanların fikirlerine ve bakış açılarına kapalı kalırsam, isyan eder ve zihin açıklığı sergilemeden kendiminkiler dışındaki her türlü ideolojinin karşısında durursam **C7** güçlü bir şekilde tepki vererek ellerimi, dirseklerimi, kollarımı etkileyebilir; iltihap ve hareket güçlüğü ortaya çıkarabilir. Ayrıca tiroit bezinin işlevi de bu durumdan etkilenir. Söylenen bir söz, gerçekleştirilen bir hareket ya da bir kişiye yönlendirilen düşünce yüzünden **vicdan azabı** çekmek de **C7**'de sıkıntıların yaşanmasına neden olur. Yoğun duygular yaşarsam, hayal kırıklığına uğrarsam, reddedilmekten korkarsam, bazı durumları adaletsiz bulursam ya da "bir kez daha" incinmemek için kabuğumun altına saklanırsam **C7**'de zorluklar meydana gelebilir. Bu noktada başıma gelen talihsizlikler yüzünden başkalarını ***suçlamak*** benim için çok kolay olur. Bu durumdan nasıl çıkabilirim? Hayatım neşeden ve doğallıktan yoksundur. Özgüvenim çok zayıftır. Etrafımdaki insanların hiddetinden kaçmak için "mükemmel ve bilge bir öğrenci" rolüne bürünürüm. Diğer insanların benim yerime karar vermesine müsaade ederim. İhtiyaçlarımı ifade etmek konusunda kendimi savunmasız ve utangaç hissederim. Diğer insanların bakışlarından kaçmak için kendimi izole etmeyi tercih ederim. İfade edilmemiş duyguların ağırlığını sırtımda taşırım. Kendimi iç benliğimden kopartırım. Sezgisel ve duygusal taraflarım mantığımdan ayrı yerde durur ve şüphelerim tarafından kontrol edilir. Kendi gücüme ve karar alma kapasiteme güvenmediğim için sırtımı dışarıdaki insanlara yaslamam gerektiğini düşünürüm. Bu noktada depresyon devreye girebilir ve zaman içinde kendimi sürekli sıkışmış hissetmeme yol açabilir.

Benim için neyin iyi neyin kötü olduğunu ayırt etmeyi öğrenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Benimkinden farklı olsa da, herkesin bakış açısına saygı duymam gerekiyor. Diğer insanlara kollarımı açmak bana çok şey öğretecek, kendimi daha özgür hissettirecek kararlar alabilmemi sağlayacak.

Sırtın bu bölgesindeki ağrılar aynı zamanda bir pranga gibi sürüklediğim ve içimde görmeyi reddettiğim **bastırılmış** duygulardan kaynaklanır. Diğer insanlardan çok şey **beklerim** ama aynı zamanda onlara gerçek duygularımı ifade etmekte zorluk yaşarım. Dolayısıyla **öfke**, **sevilmeme** ya da **duygusal destekten yoksun kalma korkusu** ortaya çıkar; bana her şeyi düşünmek ve gerçekleştirmek zorunda olduğumu hissettirir. Hayal kırıklığım çok büyüktür; bazen yüzleşmektense, dünyaya **sırtımı** dönmeyi tercih ederim. Kendimi duygusal olarak destekleyemeyeceğime inanarak çok ciddi bir direnç gösteririm. Çevremdeki insanlar bana daha çok **sevgi** ve destek verdiğinde her şeyin iyiye gideceğine inanırım. Kendini ailesine adayan ama omuzlarına binen yükün ağırlığıyla hüsrana uğrayan bir anne ya da baba olarak bu tarz beklentiler benim açımdan çok yüksek olabilir. Böyle bir durumda **kendimi diğer insanların mutluluğundan sorumlu hissederim** ki bu da zamanla **ağır bir yüke dönüşür**. Kendi hayatımın ya da yakın olduğum birinin hayatının tehlikede olmasından endişe ederim. Bunun üzerine vücudum bana önemli mesajlar gönderir. Duygusal dengemi sürdürebilmek için bu mesajlara kulak vermem önemlidir.

Bu andan itibaren, kendimi daha çok sevmeyi kabul ediyorum ↓♥. Kendimi yargılamayı ve sürekli eleştirmeyi bırakıyorum! Gizlediğim ve bastırdığım her şeyi; tutkularımı, isteklerimi, hayattaki hedeflerimi yeniden keşfediyorum. Bunlara ulaşmak için **kapasitemi** kabul etmem ↓♥ gerekiyor. Böylece yaşadığım kafa karışıklığı kaybolacak, artık bir kişiye ya da duruma "**sırtımı** dönmeme" gerek kalmayacak çünkü istediğim her şeyi gerçekleştirecek **doğruluğa** kavuşmuş olacağım. Beni gelişmekten alıkoyan tüm enerjileri serbest bırakmayı kabul ediyorum ↓♥. "Ben" olamadığım sürece kendimi sevmekte zorluk çekmem çok doğal. Kendim olmak bana hayatın ve **kalbimin** ♥ kapılarını açıyor. Eleştirmeyi bırakıyorum, kendimi bastırmak yerine ifade etmeyi öğreniyorum. Diğer insanların yardımına ihtiyaç duyduğumu kabul ediyorum ↓♥, yardım istemeyi öğreniyorum. Böylece kendime olduğum halimle daha çok saygı duyuyorum.

SIRT HASTALIKLARI — SIRTIN ORTA KISMI (ON İKİ SIRT OMURU)

Sırtın orta kısmı kalp ♥ ile bel omurlarının arasını kapsayacak şekilde vücudun geniş torasik bölgesini temsil eder.

Burası **duygusal suçluluk duygusunun** bölgesidir. Bu bölgede **on iki sırt omuru (dorsal vertebra)**[6] bulunur:

D1: İşte, sporda ya da herhangi başka bir aktivitede zihinsel, fiziksel veya duygusal gücümün ötesine geçip sınırlarımı zorladığımda **birinci sırt omuru** D1 güçlü bir şekilde tepki verebilir. **D1** alkol ya da herhangi bir uyuşturucu

6 **Sırt omurları (dorsal vertebralar):** Omurları tek tek tanımlamak için ***dorsal*** terimine gönderme yapan D harfi kullanılır, ardından ilgili omurun numarasına yer verilir. Bu tanımlama için ***torasik*** vertebralar terimine gönderme yapacak şekilde T harfi de kullanılabilir. Her iki kullanım da doğru ve geçerlidir.

formundaki itici güçten hoşlanmaz. Bu noktada hassasiyeti yoğun olacaktır. Endişelenirim, etrafımdaki insanlardan korunmak ve incinmekten kaçınmak için kendime koruma araçları inşa ederim. Bu koruma araçları kendini hareketlerimde ya da sözlerimde açığa çıkarabilir. Örneğin, soğukluğumla ya da sarf ettiğim incitici sözlerle diğer insanları yanımdan uzaklaştırmaya eğilim gösteririm. Geri çekilerek diğer insanların "alanıma girmesini", üzerime güç ya da otorite uygulamasını engellerim. Bu durumda fiziksel açıdan doğal bir koruma aracı görevi gören kilo artışı devreye girebilir çünkü bilinç dışı bir yerden "daha fazla yer tutmak" ve diğer insanlara daha az alan bırakmak isterim. Bu tavır aynı zamanda başa çıkmakta zorluk çektiğim çekingenliğimi kamufle etmeye de yarayabilir, zira bu çekingenlik etrafımdaki insanların **sevgisini** kaybetmekten korktuğumda, çok daha dikkat çekici bir hale gelir. Uzlaşılması zor bir tavır sergilemeye eğilim gösteririm ve bu uzlaşmazlık hali beni tüketmeye başlar. Kapalı zihnim ve hayata dair korkularım **D1**'in durumunu etkiler. Kendimi duygularımdan koparırım. Birinin **sevgisini** kaybetme korkusu ve sevdiğim birinin ölümü beni paralize eder. Bazı şeyler yapmaya, yerime sahip çıkmaya cesaret edemem. Bu noktada kendime yüklenmeyi, karanlık düşüncelere kafa patlatmayı, aynı fikir ve hayal kırıklıklarına takılı kalmayı bırakmam gerekir. Geçmiş deneyimlerim yüzünden kendimi suçlamaya eğilim gösteririm. Kötü durumdaki bir **D1** dirsekle parmak uçları arasındaki herhangi bir bölgede rahatsızlık yaşanmasına sebep olabilir. Aynı zamanda solunum sıkıntıları da (öksürük, astım) ortaya çıkabilir.

Kendimi sevgiye açmayı kabul ediyorum ↓♥. Kendime saygı duyuyorum, olduğum gibi kucaklıyorum.

D2: Duygusallığımın etkilendiği bir durum söz konusu olduğunda, **ikinci sırt omuru D2** kolayca ve hızlıca tepki verir; yani tehlike çanlarını çalmaya başlar. Duygularımı biriktirir ve bastırırsam **D2** bana bir mesaj yollar ve "**sırt** ağrısı" ortaya çıkar. Eğer hayatın ve toplumun içinde kendime ait bir yere sahip olmadığım izlenimine kapılır, hayatın "adaletsiz" olduğunu hisseder ve kendimi olayların kurbanı gibi görürsem **D2** bütün bunlardan etkilenir. Özellikle aileme dokunan her şey beni endişelendirir, herhangi bir çatışma ya da uyumsuzluk durumunu çok yoğun bir şekilde deneyimlerim. Psikolojik (duygusal) ve fiziksel olarak baskı gördüğümü, boğulduğumu hissederim. Aile içinde nasıl bir yere sahibim, özellikle babam konusunda nerede duruyorum? Babamla bağlantılı büyük eksiklikler mi yaşadım? Ailemin güvenliği ve refahı için üzerime çok mu fazla sorumluluk aldım? Bazı eski kin ve kırgınlıklar içimde birikmiş durumdadır. Geleceğe güvenle bakmak ve anı doyasıya yaşamak yerine, geçmiş olaylardaki gerçekliği dondurmaya çalışarak sürekli bir şekilde eski deneyim ve hatıraları didiklerim. Beraberinde bilinmezlik korkusu getiren yeni durumları korkuyla karşılarım. Çok mu sorumluluk almak zorunda kalacağım? Destek görecek miyim yoksa bu yeni durumu tek başıma göğüslemem mi gerekecek? Etrafımdaki insanlar nasıl tepki gösterecek? Eğer kendimden, kapasitelerimden

şüphe edersem bu duruma otoriter bir tavır takınarak, huysuz ve agresif bir insan rolü oynayarak tepki verebilirim; böylece durumu kontrol altında tuttuğum **izlenimine** kapılırım ama bütün bu süre zarfında korkudan titrediğimin, hatta endişelere sürüklendiğimin farkında olurum. Aynı zamanda bir kişi ya da olaya sinirlenebilir, bu duruma ruh hali dalgalanmaları ile cevap verebilirim. Diğer insanlardan şüphe ederim ve benden uzak kalmalarını tercih ederim. Bu şekilde beni incitemeyeceklerine inanırım! Kötü durumdaki bir D2'ye **kalpte** ♥, **kalbe** ♥ bağlı organlarda ve akciğerlerde meydana gelen ağrı ve rahatsızlıklar eşlik eder. Bu, daha fazla acı çekmek istemediğim için bir kişiye ya da duruma **kalbimi** ♥ kapattığım anlamına gelir.

Yeni durumlar karşısında kapasiteme güvenmeyi öğrenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Hayattaki yerimi çevremle uyumlu bir şekilde alabileceğimi bilerek, geçmişimi serbest bırakıyorum ve yönümü geleceğe çeviriyorum. Diğer çıkış yollarını bulmak için **kalp** ♥ ile ilgili bölümü okuyabilirim.

D3: Üçüncü sırt omuru D3 temel olarak akciğerler ve göğüs ile bağlantılıdır. İlgili başlıklara giderek bu iki organı etkileyen sebepleri inceleyebilirim; bu inceleme D3'ün bana neden mesaj gönderdiğini anlamada önemli rol oynayacaktır. Duyularım aracılığıyla algıladığım ve uygun bulmadığım her şey D3'ün tepki vermesine neden olur. Çevreme karşı çok hassas olduğum için neyin doğru neyin yanlış, neyin kabul edilebilir ↓♥ neyin kabul ↓♥ edilemez olduğunu bilmemi sağlayan bir sistem geliştiririm. Düşünce şeklim sert ve donuktur. İnsanları, özellikle eksikliğini çektiğim annemi ya da "uygun" tanımıma ters düşen bir durumu yargılamaya eğilim gösteririm. "Adaletsiz" olarak algıladığım bir duruma çok güçlü bir tepki verebilirim. Gördüklerim, algıladıklarım ya da duyduklarımla hemfikir kalmadığım zamanlarda öfkelenebilir, hatta şiddete eğilim gösterebilirim. Gerçekle yüzleşmekten korktuğum ve yakınımdaki gerçekten bunaldığım için kafamda bir "senaryo" yazabilir, gerçeği çarpıtabilirim. Temeli olmayan ve aşırıya kaçan korkular geliştirebilirim. Bunun üzerine hayattan aldığım keyif azalır ve kendimi güvende hissetmemeye başlarım. Mutsuzluk beni içine çeker, kendimde mücadele edecek güç bulamam. Bunalım yavaş yavaş benliğimi ele geçirir; bana üzüntü, hayal kırıklığı ve endişeden başka bir şey yaşatmayan bu dünyadan kendimi koparmak isterim. Kendi içime çekilirim. Duygularımı bastırırım ve her türlü yüzleşmeyi reddederim.

Hayatımı yeni bir ışığın altında görmeyi öğrenmem gerektiğini kabul ediyorum ↓♥. Mükemmel bir dünyada yaşamıyor olabilirim ama hayat dersi çıkarmamı sağlayacak her durumun mükemmel olduğunu kabul ediyorum ↓♥.

D4: Dördüncü sırt omuru D4 keyiflerle, arzularla ve çoğu zaman doymamış isteklerle bağlantılıdır. Bazen beklentilerim aşırıya kaçar, hatta gerçek dışı hale gelir. Hayat "dileklerimi" yerine getirmediği ve bana adaletsiz davrandığı için hırçınlaşır, öfkelenirim. Hayata ve etrafımdaki insanlara kızgınlık beslerim. En derinde o kadar büyük bir duygusal boşluk hissederim ki depresif eğilimlere yönelirim. Bu varoluş halini etkisiz hale getirmek ve hayatıma biraz

"tat" katmak için bildiğim tek yol bu durumun içinde yapay ya da doğal bir heyecan yaratmaktır. Adrenalin sporlarını deneyebilir (paraşüt, dağcılık vs), hayatıma geçici bir coşku ve iyilik hali katmak için uyuşturucu kullanabilirim. Bu şekilde hayali bir dünyaya sığınmış, kendimi herkesten saklamış olurum. Ancak bastırdığım ve kaçmak istediğim duygulardan saklanamam. Çok özgür bir imaj çizebilirim ama aslında öfkemin, üzüntülerimin, hayal kırıklıklarımın, aşırıya kaçan kinimin ve insanların **sevgisinde** boğulma korkumun içinde hapis yatarım. Kendime karşı dururum, kendimden uzaklaşırım. Bu çukuru karanlık ruh halim ve depresif tavırlarımla daha da derinleştiririm. Sevilmeye çok ihtiyaç duyarım ama buna rağmen diğer insanları reddetmeye, suçlamaya, hatta onlara ihanet etmeye eğilim gösteririm. Halbuki bu ihanet herkesten önce kendime yöneliktir, öyle ki beni bu dünyadaki misyonumdan uzaklaştırır.

Entegrasyon sürecine girmek ve hayatımı doyasıya yaşayabilmek için duygularımı kabul etmem gerekiyor ↓♥. **D4**'te bir sıkıntı meydana geldiğinde, safra kesesi ve karaciğerde de sorun yaşanabilir.

D5: Kontrolü kaybettiğimi ve güçsüz kaldığımı hissettiğim bir durumun içine düştüğümde **beşinci sırt omuru D5**'te sıkıntı ortaya çıkar. Bunun üzerine kendimi istikrarsız hissederim, öfke içimde gümbürdemeye başlar. Hatta bir panik haline bile sürüklenebilirim. Bu durumu genelde duygusal seviyede yani eşimle, aile üyelerimden biriyle ya da yakın bir arkadaşımla yaşarım. Kontrol hissi bazen birine "zor zamanlarda yardımcı olma" ve "rehberlik etme" isteğinin arkasına saklanır. Ama derinlerde bir yerde, "güçlü" bir konumla hareket ederek bilinçsiz bir şekilde söz konusu kişinin üzerinde kontrol sahibi olurum. Eğer işler benim istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrayabilir, eleştirel bir tavır takınabilir, sabırsızlanabilir, hatta öfkelenebilirim. Bu durumda D5 şiddetli bir şekilde tepki verir. Etrafıma her şeye göğüs gerebilen "sert ve sağlam" bir insan imajı yansıtmak isterim. Ancak yine derinlerde bir yerde omuzlarıma çok fazla yük aldığımı bilirim; bu yük beni güvensizlik ve endişe yaşamaya iter, etrafımdaki insanları rahatsızlığımdan sorumlu tutmama neden olarak isyana sürükler. Kendimi ailemin bir parçası gibi göremem, onlara daha fazla yardım edebilmem gerektiğini düşünüp suçluluk hissederim. Çok büyük hırslarım vardır, bu hırslar beni bazen derin değerlerimden uzaklaştırır ve çelişkili davranmama yol açar. Bunun üzerine insanlarla yapay ilişkiler kurarım ve bu ilişkilerde sevginin varlığı eksik olduğu için hayal kırıklığı üzerine hayal kırıklığı yaşarım. Olumsuz duygular biriktirim. Bir olayın olumlu taraflarını görmekte zorluk çeker, hep olumsuzluklara "kafa yorarım". Mantıklı tarafımın ve düşüncelerimin içinde yaşarım. Kendimi işe boğarım ve hayatımdan tatmin olmamaya başlarım. Kötü durumdaki bir **D5**'e karaciğerimi ve kan dolaşımımı etkileyen çok çeşitli rahatsızlıklar eşlik eder.

Huzurun hayatıma geri dönmesi için iç sesimi dinlemeyi, özümle ve gerçek değerlerimle temasımı yenilemeyi kabul ediyorum ↓♥. Böylece olayları daha

açık bir bakış açısıyla görebiliyor, gelişim gösterebiliyor ve gerçek sevgiyi deneyimleyebiliyorum.

D6: Kendimi ciddi şekilde eleştirip yargıladığımda **altıncı sırt omuru D6** tepki verir. Değer ve ilkelere harfi harfine uyulması gereken, çok sert bir çevrede yetişmiş olabilirim. Hoşgörünün mevcut olmadığı bu otoriter ortamda büyümek bugün bana "**bilinç** ikilemleri" yaşatıyor olabilir: Eğlenmek ve kendime zaman ayırmak isterim ama "yeterince iyi olmadığımı" ve "bunu hak etmediğimi" düşünerek kendimi yargılarım. "Doğru davrandığımı" teyit etme isteğiyle her hareketimi, her sözümü ve her düşüncemi analiz etmekten vazgeçmediğim için, kendime gereksiz endişeler yaratırım. Bedenimle bağlantısız hale gelirim ve kafamın içinde yaşarım. Suçluluk duygusu beni içten içe yer bitirir. Kaygılar varlığını açık bir şekilde hissettirir ve ben kendimi dünyadan koparark cezalandırırım. Kendimi olduğum gibi kabul etmekte ↓♥ zorluk çekerim. Hayatın kurbanı olduğumu, olaylar karşısında güçsüz durduğumu hissederim. Olayları çok sert şekilde yargılarım, bunların beni büyütmek için var olduğunu kabul etmek ↓♥ istemem; bunun yerine başıma gelen şeyleri ceza ve adaletsizlik olarak algılarım. Hayatı ve yeni deneyimleri reddederim. Bunun üzerine hayal kırıklığına uğrarım, afallarım, başkalarına kin ve kıskançlık beslemeye başlarım. Kötü durumdaki bir **D6**'ya çoğu zaman mide ve safra kesesi rahatsızlıklarının eşlik etmesinin sebebi de budur, zira yaşadığım sayısız sıkıntı karşısında çareyi sorumluluklarımdan kaçmakta bulurum.

Kendime karşı daha esnek ve hoşgörülü olmayı kabul ediyorum ↓♥. Her bir deneyimin kendimi daha iyi tanımama ve daha iyi bir insan olmama imkân tanıdığını bilerek, her olayda olumlu bir taraf görmeyi öğreniyorum.

D7: Yedinci sırt omuru D7 son derece çalışkan bir işçidir. Eğer hayatta yapmam gereken şeylerle ilgili sınırlarımı aşırıya kaçacak şekilde zorlarsam, bedenimin dinlenme ve rahatlama ihtiyacına kulak vermezsem **D7** yardım çığlıkları atmaya başlar. Bir kişiyi ya da bir durumu unutmaya; bir kişiden ya da durumdan kaçmaya çalışıyor olabilirim. Finansal ya da duygusal endişelerimi unutmak isteyebilirim. Eğer durursam hayatımla ilgili hissettiğim cesaretsizliğin ve tatminsizliğin yeniden gün yüzüne çıkma riski doğar, ki bu hiç istediğim bir şey değildir. Çok fazla öfke ve agresiflik biriktiririm; "hayatın bana sunacak güzel hiçbir şeyi olmadığı için" her şey içimde homurdanmaya başlar. Saplantılı olduğum bazı fikirleri inatçılık noktasına vardıracak kadar sürdürürüm. Tutkularımı, içimden geldiği gibi davranma isteğimi ve yaratıcılığımı gün ışığında görmeyi reddederim çünkü bunlarla nasıl yüzleşeceğimi bilemem. Diğer insanların hayatımı nasıl yaşayacağımı söylemesine izin verdiğim için, hayatımın dizginlerini elime alamam ve kendimi savunmasız hissederim. Ailemi etkileyen ve kendimi sorumlu hissettiğim anlaşmazlıklar beni içten içe yer bitirir.

Sahip olduklarım için minnet duymayı ve hayatımdaki bollukları görmeyi öğrenmem gerekiyor. Kendime zaman ayırmaya hakkım var; duygularımın içimde kaynamasına izin vermek yerine, bu duyguları yaşamaya hakkım var.

Üzüntülerimi, hayal kırıklıklarımı ve korkularımı yaşama hakkını kendime tanıyorum çünkü ancak bu şekilde bu duyguları kabul edebilir ↓♥ ve olumlu şekilde değiştirebilirim. Hayatın içinde ilerlerken içsel temizliğimi yapabilir ve **D7**'nin normal şekilde işlev göstermesini sağlayabilirim. Bedenimle ve dünyevi hayatla temasımı sürdürüyorum. Kötü durumdaki **D7**'ye eşlik eden ve çoğu zaman pankreas ile onikiparmak bağırsağını etkileyen rahatsızlıklar da böylece ortadan kaybolabilir.

D8 ve **D9:** Diyafram seviyesinde yer alan **sekizinci sırt omuru D8** ile **dokuzuncu sırt omuru D9** her açıdan birbirine çok benzer. Bu başlıkta birlikte ele alınmalarının sebebi de budur. Bir durum ya da bir kişi üzerindeki kontrolümü kaybetmekten korkarak güvensizlik hissettiğimde, bu omurlar sıkıntı yaşar. Hâkimiyet duygusu benim için önemlidir: Hayatımın tüm yönlerini mükemmel bir şekilde yönettiğimde, herhangi bir durumu mükemmel şekilde planladığımda kendimi daha güvende hissederim çünkü ne beklediğimi tam olarak biliyor olurum. Belirsizlik beni her şeyi kendime saklamaya sürükler. Camdan balonumun içine saklanırım, burada kendime soru sormak ya da hayatımdaki bir şeyleri değiştirmek için çaba göstermek zorunda kalmam. Tüm duygularımı "içeride" yaşarım. Ama bu "sözde denge" aksadığında, **D8** ve **D9** korku içinde bükülerek şiddetli bir tepki verir. İçime çekildiğimde kendimi daha güvenli hissederim. Duygularımı geri püskürtür, içsel güçlerimi bastırırım. **D8** bana başarısızlık korkusu yaşadığımı ve ailemle ilgili çözmem gereken bir durum olduğunu gösterir. **D9** kendime atfettiğim **kurban** rolüyle bağlantılıdır. Umutsuzluk benliğimi ele geçirir, hayatımda hangi yöne gideceğimi bilemediğim ve hata yapmaktan korktuğum için endişelerin içine hapsolurum. Terk edilmekten ve reddedilmekten korkarak geçmişe tutunup kaldığım için ileri doğru gitmekte tereddüt ederim. Tünelin sonundaki **ışığı** görmekte zorluk çekerim ve "yerimde" kalmayı tercih ederim. Hayatı küçümseyebilir, bir çukura sürüklenebilirim. Bu çukurdan çıkmanın tek yolu hayata güvenmektir. Hayatımın dizginlerini ele almak için kendimi serbest bırakmam gerekir. Zarar gören **D8**'e diyafram ve dalakta (kan hastalıkları da dâhil) meydana gelen rahatsızlıklar eşlik edebilir. Kötü durumdaki **D9**'un eşlikçileri ise alerji, böbreküstü bezlerinde işlev bozukluğu ya da kurdeşen olabilir.

Derin doğamın açığa çıkmasına izin vermeyi kabul ediyorum ↓♥. Yetişkin tarafımla çocuksu tarafımın birlikte yaşamasına izin veriyorum.

D10: Onuncu sırt omuru D10'da meydana gelen bir sıkıntı çoğu zaman bana kendimi savunmasız ve kaynaksız hissettiren derin bir güvensizliği yansıtır. Özgüvenim en alt seviyededir; cesaretimi geri kazanmama ve endişelerimi unutmama yardımcı olması için "küçük bir itici güce" ihtiyaç duyarım. Bu yüzden alkol ya da uyuşturucu tüketimine her zamankinden daha fazla yönelirim. Normal halime döndüğümde ise gündelik hayatımdaki endişelerin hâlâ olduğu yerde durduğu gerçeğiyle karşı karşıya kalırım. Olayların sadece olumsuz tarafını gördüğüm için hayatım karanlığa bürünür. Hiçlikle yüzleşirim.

Her şey gözüme karanlık görünür, kaderime hayıflanıp hayatı reddederim. Ufak şeyler için endişelenip öfkelenirim ama bunları hiçbir şekilde dışa vuramam. Bu durum hassasiyetimi etkiler, küçücük detaylar için zıvanadan çıkmama ve son derece agresif bir tavır takınmama sebep olur. Bir hiçliğin içinde düşerim, hangi yöne gideceğimi bilemem ya da hangi kararların doğru olduğunu ayırt edemem. Kendimi koşulların kurbanı gibi hissederim, bu his beni hayatımın dizginlerini ele almaktan alıkoyar. Duygularımın içinde batağa saplandığımı hissederim, bunun üzerine diğer insanlarla kurduğum iletişimler sıkıntıya girer. Hayattaki yerimi ararım ve kendimi konumlandıramam. Kötü durumdaki **D10**'a çoğu zaman korkunun merkezi olarak bilinen böbreklerdeki rahatsızlıklar eşlik eder.

Kendime güvenmeyi kabul ediyorum ↓♥, etrafımda ve içimde var olan güzellikleri görmeyi öğreniyorum. Yardım istemeye cesaret ediyorum. Sorumluluklarımı omuzluyorum ve hayatımın dizginlerini yeniden ellerimin arasında alıyorum.

D11: On birinci sırt omuru D11'deki anomaliler genelde sinir sistemim işlevini yerine getirmekte zorlandığında ortaya çıkar. Her seviyede çok büyük olan hassasiyetim **D11**'in kendini deforme etmesine yol açar çünkü ben de daha az acı çekmek için gerçeği deforme ederim. İstediğim hale getirmek için gerçeği değiştiririm. Kendimi çirkin, kusurlarla dolu, itici bir insan olarak algılarım. Öz imajım öyle olumsuz bir noktadadır ki etrafımdaki insanlarla sağlam ilişkiler kurmakta güçlük çekerim çünkü reddedilmekten çok korkarım. İstila edildiğimi hissettiğim ve neyin bana neyin başkalarına ait olduğunu ayırt edemez hale geldiğim için kendimi bile isteye çevremden "koparırım". Ama bu durum sadece bir süreliğine devam eder, eninde sonunda gerçekle yüzleşmek zorunda kalırım. Bu noktada üstesinden gelmekte zorlandığım içsel bir gerginlik devreye girer. Bu gerginlik zamanla öyle tahammül edilmez bir noktaya ulaşır ki anlaşmazlıkların ortasında yaşadığımı düşünür, hayatımı değiştiremeyecek kadar **güçsüz** olduğumu hisseder, geleceğe dair korkular beslerim ve bunların sonucunda intihar fikrine bile kapılabilirim. İncinmiş duygularımın içinde savrulmak bana kendimi "kurban" gibi hissettirir. Yansıtmak istediğim ideal imajdan ve mükemmellikten uzak olduğumu hissederim. Olumsuzluklara kafa yorarım ve kendimi bu ruh halinden çıkarmak için herhangi bir çaba harcamam. Hayatın içinde durgun veya pasif kalmaktansa, hareket etmeyi ve ilerlemeyi öğrenmem gerekir. **D11**'deki rahatsızlıklara genelde böbrek ve cilt hastalıkları (egzama, akne vs.) eşlik eder.

Hayatımdaki bazı şeyleri değiştirmeyi kabul ediyorum ↓♥ ama bunun için çaba göstermeye ve yardım istemeye hazır olmam gerekiyor. İçsel gücümle temasımı yeniliyorum ve yaratıcı enerjimin akmasına izin veriyorum.

D12: Kendi içime çekilip kapalı bir fanusun içinde yaşamaya başlamam **on ikinci sırt omuru D12**'yi etkiler. Eleştirmeye, yargılamaya, hemen sonuca varmaya eğilim gösteririm ama bunu sonuca giden yolları etraflıca inceleyerek

değil, yanlış izlenimlere kapılmama sebep olan gözlemlerime dayanarak yaparım. Bu durum "beni içten içe yiyen" sayısız öfkeyle sonuçlanır. Zihnim çok aktif, hassasiyetim çok "kırılgan" bir haldedir. Olmayacak hayallere kapılırım. Sorumluluklarımdan kaçmak için türlü türlü senaryolar üretirim. Çevremle uzlaşmakta zorlandığım için kendimi güvensiz hissederim. Mükemmeliyetçi bir çizgide ilerlerim. Ruhsal açıdan sağlıklı olmayan fikirlere kapılırım; gördüğüm, hissettiğim ya da algıladığım şeyleri özümseyemez hale gelirim ve diğer insanların sahip olduklarını kıskanırım. İçimdeki agresiflik, üzüntü ve terk edilmişlik duygusu beni havasız bırakır. Özellikle duygusal ilişkilerimde kendimi hayal kırıklıklarından korumak için yüzüme bir maske takarım. **D12** seviyesindeki bir hastalığa genelde bağırsak sıkıntıları, eklem ağrıları, lenf dolaşımında yetersizlik ve bazen de fallop tüplerindeki rahatsızlıklar[7] eşlik eder. Şüphelerimi ve güvensizliklerimi ortadan kaldırmak için ilgili kişilerle iletişim kurmayı öğrenmem gerekir. Böylece hayatımı daha açık bir bakış açısıyla görebilir ve huzura kavuşabilirim.

Sırtın orta kısmındaki rahatsızlıklar hayatla ve varoluşumun durumlarıyla kurduğum zor ilişkinin açık bir göstergesidir. Almam gereken kararları desteklemek ve ***üstlenmek*** konusunda şüphelerim vardır. **Sırtın** bu bölgesi aynı zamanda içimdeki yaşam enerjisini dışa vuran harekete karşılık gelir. Bu, deneyim kazanarak eriştiğim içsel bir olgunluk dönemi boyunca güven, sevgi, tarafsızlık (yani özellikle duygusal seviyede özgür irade) gibi pek çok kutsal niteliğin sınava tabi tutulduğu anlamına gelir. **Eğri sırt** da dâhil olmak üzere **sırt rahatsızlıklarının** pek çok anlamı olabilir: **Suçluluk hissetmek için herhangi bir sebep olmayan durumlarda** varlığını gösteren suçluluk duygusu, **karamsarlık** ya da ağır hayat koşulları karşısındaki **özgüven eksikliği** bunlardan bazılarıdır. Sütun görevi görmem gerektiğine ve mevcut yapılarımı doğru şekilde yönetmek zorunda olduğuma inanırım. "Herkesin **sırtını** bana yasladığını", bu yüzden her şeyi yalnız yapmak durumunda kaldığımı hissederim. Eğer **sırt ağrım** varsa bu, başa çıkmakta zorlandığım ve yardıma ihtiyaç duyduğum bir durum karşısındaki **güçsüzlük** duygusunun altını çizer. Seçim yapmam gereken bazı durumlarda kendimi nasıl konumlandıracağımı bilemem ve diğer insanların beklentilerini kendi beklentilerimin önünde tuttuğum için karamsarlığa kapılırım. Alınganlığım içime kapanmama sebep olur. **Duygusal seviyede *desteklenmediğimi* hissettiğim** ve güvensizlik yaşadığım için umutsuzluk devreye girer. Duygularımı içimde tutmaya ve geçmişte yaşamaya eğilim gösteririm. Geçmişe takılıp kalmak yerimde saymama neden olur. Kendimi istikrarsız ve endişeli hissederim. **Vicdan azabı** çekerim. Bu noktada yapmam gereken şey kutsal enerjiyi daha aktif bir şekilde ifade etmektir.

---

7 **Fallope, Gabriel:** İtalyan anatomist ve cerrah (1523 –1562). Padova'da görev yapmış ve pek çok anatomik keşfe imza atmıştır. Bu keşiflerin arasında kendisinin adını taşıyan Fallop tüpleri de yer almaktadır.

Geçmişteki karamsar hisleri bir kenara bırakarak hem kendime hem de diğer insanlara karşı daha açık olmam gerektiğini kabul ediyorum ↓♥. **"Burada ve şu anda"** huzura ve dinginliğe hayatımda yer açıyorum. Yardıma ve cesarete ihtiyacım var. Durmaksızın bana göz kulak olan iç benliğimle bağlantı kurmaya ihtiyacım var. Vücudum bana önemli uyarılar veriyor. Yardım istemek ayıp değil ama tam tersine bir zeka belirtisi çünkü bu yardım daha ileri gitmeme olanak sağlıyor. Kendi kimliğimin önemini görüyorum, egoma ve korkularıma dikkatle yaklaşıyorum. Meditasyon ve derin düşünce aracılığıyla iç benliğimle iletişim kurmayı öğreniyorum; çözüm ve cevapları orada buluyorum. İç benliğimle temas halinde olmak hayattaki olayları daha iyi deneyimlemeye karar vermek anlamına geliyor.

SIRT HASTALIKLARI — SIRTIN ALT KISMI (BEŞ BEL OMURU)

Genelde böbreklerle karıştırılan ve yaygın olarak **bel ağrılarıyla** ilişkilendirilen bu bölge belden koksikse kadar yer alır. **Destek** sisteminin bir parçasıdır. **Sırtın alt kısmı** hayata güvenimi, güvenliğimi, güvencemi simgeler. Bu bölgedeki ağrılar **materyal** (iş, para, sahiplikler) ve **duygusal anlamdaki güvensizliklerin** varlığını işaret eder. "Yoksun kalmaktan korkuyorum!.." "Hedefime asla ulaşamayacağım!" "Bunu asla gerçekleştiremeyeceğim!" Materyal olan her şeyle ilgili o kadar çok **endişelenirim** ki kendimi sürekli mutsuz hissederim çünkü bir boşluk söz konusudur ve bu boşluk beni incitmektedir. İsteklerim ile hareketlerim arasında bir tutarsızlık vardır. Hatta kişisel değerimi sahip olduğum malların sayısına göre belirleme eğiliminde olabilirim. Bu seviyedeki **ağrılar** çoğu zaman bir iş kaybının, emekliliğin, çocuklarımdan birinin gidişinin ya da bir ayrılığın akabinde ortaya çıkar. Kişiler arası ilişkilerim ve sahipliklerim konusunda hem "nitelik" hem de "nicelik" sahibi olmak istediğim için büyük bir ikilem yaşarım. Omuzlarıma çok fazla yük almaya ve enerjimi dağıtmaya eğilim gösteririm. Her şeyi sevilmek için yaparım ve diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri için endişelenirim. Kendimi bir sütun gibi hissederim ve her şeyi kendim halletmek isterim. Bu rolü aynı zamanda kendime önem atfetmek için de üstlenebilirim. Bir ya da birden fazla kişiye yönelik endişelerim olabilir. Bu kişiler için kaygılanabilir, kurtarıcıları olma isteğiyle "onların sorunlarını **sırtlanmaya**" eğilim gösterebilirim. **Lumbalji** işte tam da bu noktada devreye girebilir. Hayatımdaki belli durumlarda hissettiğim **güçsüzlük** bana **acı** verir; teslim olmayı reddederim çünkü korkarım. Beni **isyan** noktasına getirebilen, bazen cinselliğimde de yaşadığım bu **güçsüzlük** duygusu **"lumbago"**ya sebebiyet verebilir. Temel ve duygusal ihtiyaçlarım açısından desteklenmediğimi, hayatımın materyal boyutunu üstlenmek konusunda yetersiz kaldığımı hissederim. Olaylar ile insanlar arasındaki ilişkiler çatışmalıdır. Karşıma çıkan değişim ve yeniliklerle yüzleşmekte zorluk çekerim çünkü kendimi rutinlerimin ve eski alışkanlıklarımın içinde daha güvenli hissederim. Bu **esnek olmayan**,

sert bir tavır içinde olduğumun göstergesidir; ayrıca kendi bildiğim şekilde desteklenmek istediğimin işaretidir. Hiçbir zaman tam olarak mutlu olamam: Resmin içinde hep karanlık ve gizli bir şeyler vardır.

Diğer insanların bana kendi bildikleri şekilde yardım edebileceğini kabul edersem ↓♥, ihtiyacım olan tüm desteğe sahip olacağımın **farkına varmam** da mümkün hale gelir. Böylece daha özerk ve sorumlu olurum. Diğer insanlara ait yüklerden kurtulurum. Başkalarından onay beklemek yerine kendimi tatmin etmem, bunun için de değerimin farkına varmam gerekir. Dışarıya iyi bir imaj yansıtmak için kendimi bir şeyler yapmaya zorlamaktan vazgeçmem de önemlidir çünkü farklı bir imaj yansıtma kaygısıyla diğer insanları manipüle etmeye çalışırım ve **kalbimden** ♥ gelerek hareket etmem. **Lumbar disklerde meydana gelen aşınma** insanlar beni sevsin diye kendimi bir şeyler yapmaya zorladığımı gösterir, bunun için kendime çok fazla baskı uyguladığım anlamına gelir. Bu vakalarda gerekli olan dinlenme dönemini hayatımda olup bitenleri değerlendirmek ve önceliklerimi gözden geçirmek için kullanabilirim. **Desteklenmediğimi hissettiğim için**, diğer insanlara **sert** davranmaya başlarım. Kendi yaşadığım zorluklar için başkalarını suçlamaya mı eğilim gösteriyorum? İhtiyaçlarımı ifade etmeye yeteri kadar zaman ayırıyorum?

Yegâne desteğin kendimden geldiğini kabul ediyorum ↓♥. İç benliğimle temasa geçerek, ihtiyaçlarımı dengeliyorum ve evrenin içimde var olan tüm güçleriyle bağlantı kuruyorum. Bu güçler hayata ve kendime güvenmemi sağlıyor; bana fiziksel, duygusal ya da spiritüel olarak ihtiyacım olan her şeyi veriyor. Her zaman destekleniyorum!

Bu bölgede **beş bel omuru (lumbar vertebra)** bulunur:

L1: Değiştiremeyeceğimi ve katlanmak zorunda olduğumu düşündüğüm bir kişinin ya da durumun karşısında kendimi güçsüz hissettiğimde **ilk bel omuru L1** tepki verir. Hareketsiz, yaşamsız kaldığımı hissederim. Küçük şeyleri felaket boyutlara gelecek şekilde büyütür ve bunlar için çok fazla enerji harcarım, bunun bir sonucu olarak kendimi umutsuz hissetmeye başlarım. Hayatımın bazı yönleri ile ilgili sebepsiz yere güvensizlik yaşarım. İnsanların arkamdan iş çevirdiğini düşünürüm. Her şeyi kontrol etmek isterim ama insani olarak bu mümkün değildir. Diğer insanları o kadar çok dikkate alırım ki kendi ihtiyaçlarımı ve özgürlüğümü tamamen bir kenara bırakırım. Yapmak isteyip kendime izin vermediğim için yapamadıklarım konusunda içsel çatışmalar yaşarım. İnsanlara yakın olmak isterim ama aynı zamanda yalnızlığa ihtiyaç duyarım. Bu durum öfke, hayal kırıklığı ve agresifliğe neden olur. Serbest bırakmadığım sürece bu hisler **kalbimi** ♥ sertleştirir ve hayatımı tatsız bir hale getirir. Kötü durumdaki bir **L1** sindirim (bağırsak ve kolon) ya da boşaltım (kabızlık, dizanteri) işlevlerinde rahatsızlıklara sebep olabilir.

Hayatımın akışını değiştirmek için sahip olduğum gücü kabul ediyorum ↓♥. Bu güç sadece bana ait! Enerjilerimi daha iyi yönlendirebilmek için önceliklerimi yeniden düzenliyorum.

L2: İkinci bel omuru L2'nin durumu kendime ve diğer insanlara karşı ne kadar esnek olduğuma bağlıdır. Çekingenliğin sebep olduğu yalnızlık ve acı da **L2**'yi etkileyen iki önemli etken olarak öne çıkar. Nasıl yaşayacağımı ve ifade edeceğimi bilemediğim duyguların içine hapsolurum. Bu duygular bazen patlamaya hazır hale geldiği için, kendimi korumak ve diğer insanların içimde olup bitenleri görmesini engellemek için yüzüme belli maskeler takarım. Rahatsızlığım öyle bir büyük hale gelir ki acımı alkolle, uyuşturucuyla, işle "uyuşturmak" isterim. Bunun üzerine **L2** yardım çığlığı atmaya başlar. Daha fazla küçümsenmek ve hor görülmek istemem. Üzüntülü ve depresif bir ruh haliyle yaşamaya eğilim gösteririm; bu durum az da olsa hoşuma gider çünkü kendimi kurban şeklinde konumlandırmak beni hareket geçme ve hayatımda bir şeyleri değiştirme zorunluluğundan azat eder. Mevcut sıkıntılarım yüzünden ebeveynlerimi ya da çocukluğumda yaşadığım bazı olayları suçlayabilirim. Hayatta kalma şansımın diğer insanların sevgisine bağlı olduğuna inanırım. Güçsüzlük duygusu ve yoğun mutsuzluk hali **L1** gibi, **L2**'yi de etkiler. Hayatın keyiflerinin tadına varmak isterim ama iyi bir örnek teşkil etmek isteyerek benimsediğim anlayış ve "zorunluluklar" beni bunu yapmaktan alıkoyar. Yapmam gereken şey kendi ihtiyaçlarımı düşünmektir ama ben başkalarının ihtiyaçlarına kafa yormayı tercih ederim. Mükemmel olmak zorunda olmadığımı anlamam gerekir. Bazen bir durumla karşı karşıya kaldığımda kendimi yetersiz ya da güçsüz hissedebilir, duygularımı serbest bırakmakta zorlanabilirim. Kötü durumdaki **L2** beraberinde karın veya apendiksle bağlantılı rahatsızlıklar getirebilir, bacaklarda varis oluşumuna sebep olabilir.

Kendimle ilgili hissettiğim öfke ya da kini serbest bırakmayı kabul ediyorum ↓♥: Kendime ve diğer insanlara karşı dürüst olmalı; üzüntülerimi, neşelerimi, şüphelerimi, şaşkınlıklarımı ve hayal kırıklıklarımı ifade etmeliyim. Bu şekilde diğer insanlarla daha açık iletişimler kurabilir ve **L2**'nin yeniden hayata dönmesini sağlayabilirim.

L3: Ailemle ilgili yaşadığım gergin ya da fırtınalı durumlar **üçüncü bel omuru L3**'ün tepki vermesine neden olur. Çoğu zaman cinsel seviyede bir çatışma vardır: Geçmişte yaşanan ya da hâlâ devam eden bir rekabet, evlilik dışı bir ilişki, bu ilişkiden doğan çocuklar, mevcut ya da geçmiş ensest bir ilişkiyle ilgili travmalar söz konusu olabilir. Diğer insanları incitmemek ve rahatsız etmemek için kendimi bazı şeyleri yapmaktan veya söylemekten alıkoyarım. Ama bunu yaparak kendime zarar veririm. Çok büyük bir esneklik sergileyerek "iyi kız" ya da "iyi çocuk" rolü oynarım ama tavırlarımın önemsenmediğini hissetmek, özellikle isteklerimi bir kenara koyduysam, hayal kırıklığı yaşamama sebep olur. Sadece isteklerimi değil, suçluluğum ve çekingenliğim yüzünden kendimi de reddedip bir kenara koyarım. Kendimi çok ciddi şekilde yargılarım, ihanetle ilişkilendirdiğim temelli ya da temelsiz "**bilinç** krizleri" yaşarım. **L3** aynı zamanda çok büyük olan hassasiyetim yüzünden duygularımla iletişim kurmaktan kaçtığım durumlardan da etkilenir. Duygularımın, bedenimin,

düşüncelerimin içinde "paralize" olur, hatta güçsüzleşirim; bu durum yaratıcılığımın her anlamda, özellikle "sert" ve "soğuk" halde duran cinsellik ve iletişim açısından kendini ifade etmesine engel olur. Kötü durumdaki bir **L3**'e genital organlarda (yumurtalıklar ve testisler), rahimde, mesanede meydana gelen rahatsızlıklar ile dizlerde oluşan artrit, iltihap ve acılar eşlik edebilir.

Cesaretsizliğimin üstesinden gelmek için diğer insanlara uzanmayı ve duygularımı ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥. Böylece tüm yaratıcı potansiyelim canlanıp kendini açığa çıkartıyor.

L4: Dördüncü bel **omuru L4**'ün isyan etmesinin sebebi günlük hayatımdaki gerçekle uzlaşmakta zorluk çekmemdir. Etrafımda olan bitenleri görmekten yorulduğum ve geçmişe fazlasıyla takılı kaldığım için kendime bir hayal dünyası inşa edebilirim ki bu da beni pasif şekilde yaşamaya iter. Belli bir kayıtsızlık devreye girer. "Neden her hâlükârda bunlara katlanmak zorundayım?" Yarattığım olaylardan daha fazlasına katlanırım, bu da hayatımda acı bir tat bırakır. Bu durum özellikle işim için geçerlidir: ***Çok büyük*** arzularım vardır ama korkularım beni ilerlemekten alıkoyar ve elde edebileceğim teşvikleri frenler. Bunu parayla ilgili bir güvensizlik takip eder. Kendimi normların dışında ve diğerlerinden farklı hissederim. Bu his işimde ya da uyumsuzluklardan ibaret olduğunu düşündüğüm duygusal ilişkimde varlığını sürdürebilir. Sınırları iyi belirlenmiş bir yapının içinde kalmaya çalışırım. Diğer insanların onayını almanın, ilgisini kazanmanın ve çizdiğim olumlu imajı devam ettirmenin tek yolu budur. Tıpkı **L4** gibi, bazen ben de kendimi kapatarak korumak isterim çünkü çevremdekilerin dikkatimi kolayca dağıtmasına ya da beni etkilemesine izin veririm. Hassasiyetim özellikle insanların benim hakkımda söylediklerinden çok etkilenir. Burada konu aynı zamanda inkâr etmeye eğilim gösterdiğim cinselliğimle ilgili de olabilir. Endişelerim çok yoğundur, zihnimin sertliği yüzünden ayırt etme gücüm bazen taraflı ya da istikrarsız bir yerde durur; bu da bir durumu etraflı bir bakış açısıyla görebilmemin önünde engel teşkil eder, aynı şekilde olası çözümleri ve çözüme giden yolları bulabilmemi de engeller. Bunun üzerine iç sesimi dinlemek yerine, kontrol etme isteğine yönelirim. Kötü durumdaki bir **L4** siyatik siniri çevresinde, kadınlarda rahim, erkeklerde prostat bölgesinde ağrılara neden olabilir.

İç sesime kulak vermeyi öğreniyorum. Bunu yaparak hayatım üzerindeki hâkimiyetimi geri kazanıyorum. Hayatımı istediğim gibi yaratmak için gücümü yeniden ellerimin arasına alıyorum ve büyük şeyler başarmanın tadını keşfediyorum!

L5: Beşinci bel omuru L5'te bir sıkıntı meydana geldiğinde, kendime hayatımda neler olup bittiğini sorabilirim. Bir kişiye veya duruma karşı küçümseyici ya da kayıtsız bir tavır içinde miyim? Küçük bir kıskançlık ya da hoşnutsuzluk yaşayabilirim, hayal kırıklıklarımın üzerine yenileri eklenebilir. Hayat üzerime titrer ama bunun farkına varmakta güçlük çekerim. Kendimi aile üyelerimle,

arkadaşlarımla, iş arkadaşlarımla karşılaştırıp küçümserim. Cinsel fantaziler konusunda kendimi farklı hissederim, bu yüzden de sessizlik içinde yaşarım. İç güzelliğimle bağlantımı kopartırım. Hayatım her seviyede şehvete bulanmış durumdadır. Bu noktada yapmam gereken şey sahip olduklarım için minnet duymayı ve kişilerarası ilişkilerimi geliştirmeyi öğrenmektir: Derinlerde bir yerde büyük bir güvensizlik hisseder, yaşadığım şeyi ifade etmekte güçlük çekerim; bu yüzden özellikle duygusal seviyede dürüst olmakta ve kendimi iyi hissetmekte zorlanırım. Bunun üzerine hafif depresif bir ruh haline eğilim gösteririm çünkü bunun neden başıma geldiğini anlamlandıramadan, sadece o an yaşadığım şeyin içinde kendimi "iyi" hissederek sık sık partner değiştiririm. Türlü türlü senaryolar üretirim, dikkatimi sürekli küçük ve önemsiz detaylara odaklarım ki bu da beni ilerlemekten alıkoyar. Bir acının gölgesi hayatımı karartabilir ve beni hayatın tadını çıkarma halinden uzaklaştırabilir. Belirsizliğim, güvensizliğim ve sırtımda taşıdığım ağırlık hayatın içinde yol almama engel olur.

Her anın tadını çıkarmayı ve hayatımdaki bolluğun değerini bilmeyi öğreniyorum. Minnet ve neşe içinde yaşıyorum. Kötü durumdaki bir **L5** dizlerimden ayak parmaklarıma uzanacak şekilde bacaklarımda çeşitli rahatsızlara neden olabilir.

Sırtın alt kısmı aynı zamanda **hareket** merkezindeki sistemin bir parçasıdır. Eğer alınması gereken kararlar ve beklediğim destek açışından toplumla uzlaşmakta zorluk çekersem, **hayal kırıklığı** ve **kırgınlık** yaşayabilirim. Bazı kişi ya da durumlarla ilgili yaşadığım zorlukları çözmek istemem ve çevremle kurduğum **kişisel ilişkiler** bu durumdan **olumsuz şekilde etkilenir**. Bunun yanı sıra, yaş aldığımı kabul etmekte ↓♥ zorluk çekebilirim. "Yaşlanıyorum!" Bu noktada **ölümlülük** kavramı ile yavaş yavaş uzlaşmam gerekir. Son olarak **sırtın alt kısmı** iki enerji merkeziyle yakından bağlantılıdır: Koksiks ve özellikle cinsellikle ilişkili olan sakral enerji merkezi. Eğer cinsellik konusunda iç ya da dış çatışmalar yaşarsam, cinsel enerjimi **bastırırsam**, ihanete uğradığımı hissedersem **sırtımın alt kısmında** ağrı meydana gelebilir. **beş sakral** ve **dört koksigeal omur** bu bölgeyle bağlantılıdır. **Sakral omurların** etkilendiği durumlarda, bir "omurgaya" sahip olmadığım izlenimine kapılır ve birilerinin beni desteklemesi gerektiğini hissederim. Hayat bütünlük ve dürüstlük seviyemi görebilmek için sürekli beni "sınava" tabi tutuyor gibidir. Potansiyelim çok büyüktür, peki ama ben hedeflerime ulaşmak için gerekli çabayı göstermeye hazır mıyım? **Sakral omurları** şöyle sıralayabiliriz:

S1, S2, S3: İlk üç sakral omurun birlikte ele alınmasının sebebi birbirine yapışık durarak bir bütün oluşturmalarıdır. Sergilediğim sertlik, bazı durum ya da kişiler karşısında ortaya koyduğum zihin darlığı, diğer insanların söylediklerini duymayı reddetmeme sebep olan dar görüşlülük bu üç omurun tepkisini çeker. Kendimi güçlü ve güvende hissetmek için her şeyi kontrol etmek isterim; bu kontrol duygusunu kaybedersem çok öfkelenirim, o kadar büyük bir hayal

kırıklığına uğrarım ve o kadar yoğun bir acı yaşarım ki "birinin kıçına tekme atma" isteği duyarım. Tüm bu duygular kaynağını genelde her zaman istediğim gibi gitmeyen duygusal ilişkilerimden ve otoriteyle yaşadığım çatışmadan alır. Sözlü ve cinsel iletişimlerim ya yetersizdir ya da hiç yoktur. Kendimi sürekli bir takım sorgulamaların içinde bulurum. Akıntıya karşı yüzdüğümü hisseder ve yolun sonuna geldiğimi düşünürüm.

Kısa bir anlığına durmak, hayatımı açık bir bakış açısıyla görmek, gerçekten ne istediğim üzerine düşünmek ve sağlam bir temel inşa etmek benim yararıma olacaktır.

S4, S5: Tüm istekler kaynağını **dördüncü** ve **beşinci sakral omurlardan** alır. Eğer isteklerimi iyi şekilde yönetirsem, dinlenmek için kendime zaman ayırırsam ve hayatta istediğim şeyleri yaparsam **S4** ve **S5** işlevini düzgün şekilde yerine getirir. Bununla birlikte kendimi "tembel" şeklinde tanımlayarak, "yeterince iyi" olmadığımı düşünüp yargılayarak, görevlerimle zıtlaşarak kendimi suçlu hissedersem **S4** ve **S5** güçlü bir şekilde tepki verir. Kendim için bir şeyler yapmaya ve bazen küçük kaçamaklara hakkım vardır ama bunu sorumluluklarımla yüzleşmekten kaçmak için arkasına sığındığım bir araca dönüştürmemem gerekir. Bu noktada tembellik zararlı bir kavrama dönüşebilir çünkü beni ilerlemekten alıkoyan pasif bir bitkinlik halinin içine hapseder. Ekstrem durumlarda, ayaklarımda rahatsızlık meydana gelmesinin sebebi de budur. **Sakrumdaki kırık** ya da **çatlakları** iyileştirmenin tek yolu zaman ve fiziksel hareketliliktir. **Sakrum** ilk bel omurunun seviyesinde yer alan ikinci enerji merkeziyle bağlantılıdır. Bu enerji merkezinde meydana gelen bir dengesizlik şu fiziksel rahatsızlıklara neden olabilir: Genital organlarda kısırlık, frigit ya da herpes; böbreklerde sistit ya da taş; sindirim ve boşaltım sisteminde ishal, kabızlık, kolit, enkontinans vs. Omurga eğrilikleri (skolyoz) genelde bu seviyede başlar ve sırt ağrılarına neden olur. İkinci çakra ya da enerji merkezi çevremle kurduğum ilişkileri etkiler. Bu çakrada meydana gelen ve **sakrumu** etkileyen bir işlev bozukluğu nasıl yöneteceğimi öğrenmem gereken stresin, endişelerin, korkuların, depresyona eğilimin işaretidir. **Sakrum** seviyesinde oluşan bir sıkıntı kutsal olan dini değerlerimle yaşadığım içsel bir çatışmanın göstergesi olabilir. Bu değerlerle çelişki içerisinde miyim ya da spiritüelliği bir kenara bıraktığım için suçluluk mu duyuyorum? Çok sayıda ***fedakârlık*** yapmam gerektiğini mi hissediyorum? Almam gereken ***çok önemli*** bir karar vardır ama ben ne yapmam gerektiğinden bir türlü emin olamam. Aldığım kararlarda beni kim destekliyor? **Sakrum** çocuk–ebeveyn ilişkisiyle bağlantılıdır ve bu bağlamdaki nefret duygusundan etkilenebilir. Hayatın içinde yol almak isterim ama geçmişe ya da bana yanıltıcı bir istikrar, kontrol ve koruma duygusu sağlayan tanıdık kişi veya durumlara tutunup kaldığım için bunu yapamam. İçimde var olan ikilem ancak duygularımı dürüstçe tanımlayıp kabul ettiğimde ↓♥ dağılabilir; işte zaman bu duygular bir dönüşüm aracı haline gelebilir.

Koksiks ise hayatta kalma yetisinin merkezi olan ilk çakrayla bağlantılıdır. Cinselliğimin dayanağını, **temel ihtiyaçlarımın** (cinsellik, yemek, korunma, barınma, sevgi[8] vs.) düzgün şekilde karşılanışını ve buna bağlı olarak istikrarımı simgeler. **Koksiks** birbirine kaynamış **dört koksigeal** omurdan oluşur. Hayata ya da başka birine olan bağlılığımı temsil eder. **Koksiks** seviyesindeki ağrılar vücudumun bana durmamı söylediği anlamına gelir. Güvensizliğim hayatta kalabilmek için temel olan barınma, besin, kıyafet gibi ihtiyaçlara yöneliktir. Burada besin fiziksel ihtiyaçları olduğu kadar, duygusal ve cinsel ihtiyaçları da kapsar. Kendimi ***yuvasında*** oturan bir kuş yavrusu gibi güvende hissetmek isterim. **Koksikste** meydana gelen rahatsızlıklar başkaları tarafından hâkimiyet altına alındığımı ve "hiçbir işe yaramadığımı" hissetmemden kaynaklanabilir. Cezalı bir çocuk gibi ***bir köşeye sinip kalırım***: Bir tarafımın çoktan ölüp gittiğini hissederim ve hayatı akışına dâhil olmadan seyirci koltuğundan izlerim. Uzun zaman önce sonlandırılması gereken ama şüphe ve belirsizliklerim devrede olduğu için devam eden durumların içinde kalırım. Herkesin hayatında **sevgiye** ihtiyacı vardır. Herkesin cinsel ilişkiler aracılığıyla partneriyle iletişim kurmaya ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaçlar genelde ahlaki ya da dini ilkeler dolayısıyla inkâr edilir ya da bastırılır ve bir tatminsizliğe sebep olur. Bunun üzerine kendimi her anlamda iktidarsız hissedebilir, öfke içeren duyguları içimde hafif hafif kaynamaya bırakabilirim. Hassasiyetimi inciten ve bana kendimi suçlu hissettiren her türlü durumdan kaçmak isterim. Örneğin eğer çocuğumu yetiştirmesi için başka birine teslim etmek zorunda kalırsam, **koksiks** çok güçlü bir şekilde tepki verir. Kendimi birkaç saniyeliğine gizlendiği yerden çıkan ve yuvasına geri dönüp uzun saatler boyunca orada kalmak zorunda olan bir ***guguk kuşu*** gibi hissedebilirim. Gururumu, yani korkularımı bir kenara bırakmam gerekir. Hayata, kendimi ifade etme kapasiteme ve gücüme güven duymam gerekir. Kişiliğimin bu yönüyle ilgili zorluk yaşadığımda, yaşantımdaki belli ihtiyaçları bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde tatmin eden hangi kişiye, ne kadar bağımlı olduğumu (olmak istediğimi) doğrulamaya çalışabilirim. Bu noktada hareketlerimi gerçeğe dönüştürme ve özerk olma gücüne sahip olduğumu kendime hatırlatmam gerekir. **Bağlı olduğum kişilerin** duygusal olarak benden çok daha büyük bir bağımlılık hissederek bu tarz bir ilişkiye ihtiyaç duyuyor olması da mümkündür. **Koksiks** ilk çakrayla bağlantılı olduğundan, bu enerji merkezindeki dengesizlik rektum ve anüste (hemoroit, kaşıntı), mesanede (idrar yolu sıkıntıları, enkontinans), prostatta rahatsızlıklara neden olabilir. Aynı zamanda omurganın tabanında ağrılar ortaya çıkabilir; belirgin bir kilo kaybı ya da artışı

8 Sevgi: Burada bahsedilen sevgi kavramı bir annenin çocuğuna duyduğu sevgiye benzer bir tanımı kapsamaktadır. Koksiks etkilendiğinde, bir çocuğun annesinden beklediği sevgiye benzer bir sevgiyi kaybetme ya da böyle bir sevgiye sahip olamama korkusu yaşıyor olmam mümkündür. Burada bahsedilen sevgi türü bu tanım dâhilinde ele alınmakta ve yetişkinler arasındaki aşk ilişkisine gönderme yapmamaktadır.

yaşanabilir (obezite, anoreksiya); bacak (filebit), el ve ayaklardaki kan dolaşımında sıkıntı yaşanabilir. Bu rahatsızlıklar bana bu enerji merkezini yeniden dengelemem gerektiğini gösterir. Eğer **koksikste ağrıya sebep olacak şekilde düşersem**, hangi durumla ilgili bir kısır döngü içine girdiğimi mercek altına alabilirim. Kendimi "çıkmaz bir sokakta" sıkışmış gibi hissederim. Dürtülerimi inkâr ederim. Duygularımdan korktuğum için, iyi bir imaj yansıtabilmek adına sırtımı sertleştiririm ama hayat beni sükûnete davet eder ve "ayaklarımın yeniden yere basmasını" sağlar.

Hayatımın ne kadarında bağımlılık sergileyip ne kadarında güçlü durduğumu görmeyi kabul ediyorum ↓♥. Temel ihtiyaçlarımla ilgili tüm **endişelerden** kurtulmam, içimdeki gücün **derhal farkına varmam**, hayatım konusunda en yetkili kişinin ben olduğumu kabul ↓♥ ederek kendimi olduğum gibi ifade etmem gerekiyor.

SIRT — OMURGA KIRIKLARI *Ayrıca bkz: KEMİKLER — KEMİK KIRIKLARI*

Bir omurda meydana gelen kırık genelde içsel bir isyanın sonucudur, otoriteyle bağlantılı zihinsel bir **esneksizliğin** karışıklığıdır. Hayatı öyle dar bir zihinle görürüm ki **bu kırığı kendime çekerim**. Düşüncelerim çok **serttir**; bazı yeni fikirlere uyum sağlamayı reddetmek beni **sevgiden** uzaklaştırır ve acı verir. Çoğu zaman uzlaşılması olanaksız, kibirli bir tavır sergilerim. Bu durumda daha fazla **alçak gönüllülük** geliştirmek benim yararıma olacaktır. **Sırtım** desteğimdir; bu desteğin incindiğini görmek rahatsız edicidir. Omuzlarımdaki yükü taşımak artık bana fazla gelir. İNSANLARIN BENİ TANIMASINI VE BANA SAYGI DUYMASINI İSTERİM. İçimde beni yerle bir eden bir ikilem vardır. Benim için neyin iyi olduğunu görebilmek için odaklanmak, ruhumla temas halinde olmak isterim. Hayatımın yaratıcısı olmak isterim. Bir durumun içinde sıkışıp kaldığımı hissederim; bu sıkışıklıktan kurtulmak için ileri doğru yol almam gerekir.

Mevcut tavırlarımı kabul ediyorum ↓♥ ve artık bunları değiştirebileceğimi biliyorum. Hayat getirdiği tüm değişimlerle güzel ve yaşamaya değer; benim buna saygı duymamsa çok önemli. Hayata açık kalıyorum, hayatın benim için iyi olduğunu biliyorum. Kendimi hayatın akışına bırakıyorum.

SIRTIN ORTA KISMI *Bkz: SIRT HASTALIKLARI — SIRTIN ORTA KISMI*

SITMA *Bkz: MALARYA*

SİFİLİZ *Bkz: ZÜHREVİ HASTALIKLAR*

SİGARA *Ayrıca bkz: BUERGER HASTALIĞI, DİL KANSERİ, BAĞIMLILIK, AKCİĞER*

Sigara hayatın, özgürlüğün, özerkliğin, evrenle aramdaki ilişkinin sembolü olan akciğerlerle bağlantılıdır. **Sigara** bir koruma aracı olarak düşünülür, bazı derin endişeleri saklamaya olanak sağlayan bir "perde" görevi görür. Etrafımı saran ve gerçeği görmeme engel olan bu **sigara** dumanıyla kendimi koruduğuma inanırım. Bilinç dışı bir yerden, **sigara** çocukluğun doyurulmamış ihtiyaçlarını karşılar: Süt emme, sıcaklık, **sevgi**, anne şefkati. Hiç düşünmeden bir **sigara** yakarım; bu bir alışkanlık, mekanik bir harekettir. Benim için çok önemli hale gelen bir saplantıdır. Sinirimi ve aşırı heyecanımı bir şekilde dengeleme ihtiyacı duyarım; kafamın içinde çok fazla yaşarım ve **sigara** bir kurtuluş yoluna, yapay bir stres atma şekline dönüşür. Kendime zaman ayırmakta zorluk çekerim, durakladığım tek an genelde **sigara** yaktığım andır. Annemin teskinine, güvenli kollarına kavuşmak isterim. Küçükken bu güvenlik duygusunu çok az deneyimlemiş olmam mümkündür. Bu yüzden kendimi yalnız, endişeli ve herkesten uzak hissederim. Annemin benimle ilgilenmediğini hissedip beni babamdan uzaklaştırdığı izlenimine kapılırım. Çok hızlı büyüdüğümü düşünüp duygularımla nasıl başa çıkacağımı bilemem ve bedensel zevkleri deneyimlemeye cesaret edemem. Böylece **sigara** tek başına "gerçek bir zevk" haline gelir. Yaşam sevincim mevcut olmadığı için **sigara** bu kavramın yerini tutar. Bu sevinci çocukken sadece annem yanımdayken deneyimlediğim için şu anda bu kavramın hayatımdan uzak olduğunu hissederim. Artık hiçbir şeye sahip olmadığım izlenimine kapılırım: Bir yoksunluk haline girerim. Diğer insanlarla olan ilişkilerim beni korkutur. **Sigara içmemin sebebi** çok tatsız bir durumdan, ailemden, hayatımdan **kaçmaktır**. **Sigara** içmek kararlarımı daha da bulanıklaştırır. Diğer insanları reddedişimi açığa vurur, özellikle **sigara** içmeyen insanlarla arama mesafe koymamı sağlar. **Sigara** dumanı bana daha az yalnız olduğumu hissettiren bir arkadaşa dönüşür. **Sigara** kalp ♥ ritmimi hızlandırır ve bir uyarıcı görevi görür. Alamadığım için hayatımı tatsızlaştıran kararlar neler? Bu noktada gerçek ihtiyaçlarımı tanımlamayı kabul etmem ↓♥ önemlidir.

Sigaranın beni dış dünyadan koruduğu yanılsaması içinde yaşadığımın **farkına varmam** gerekir: **Sigara** bazen bir yabancıyla sohbet başlatmanın bir "fırsatına" dönüşür ("**sigaranız** var mı, ateşiniz var mı?") ya da bir sohbetten rahatsız olduğumda bana yapacak bir şeyler verir (ben dışarıya **sigara** içmeye çıkıyorum). **Sigara** bir sohbet esnasında boşlukları doldurur. İnsanlarla olan ilişkimin bütünleyici bir parçasına dönüşür. Konforsuz anlarda işime yarar. **Sigarayı** bırakmaya karar verdiğimde, insanlarla etkileşme şeklimi yeniden gözden geçirmem gerekir.

Daha rahat ve daha çok iletişim kurmayı kabul ediyorum ↓♥. Eğer **sigarayı** bırakmak istiyorsam, bu alışkanlığın bağlı olduğu duygusal sebebi bulmam benim yararıma olacak ve bu süreci ciddi şekilde kolaylaştıracak. Böylece hayatta gerçekten ne istediğimi daha açık şekilde görebilmem mümkün hale gelecek.

İhtiyaçlarım gerçek varoluşumla uyum içinde karşılanacak. Kısıtlamalar ortadan kalkacak ve ben kendi ritmimle yürümek konusunda özgürleşeceğim. Artık her anın tadını çıkarıyorum ve kendimi güvende hissediyorum çünkü sevilmeyi hak ettiğimi biliyorum.

SİĞİLLER (GENEL) *Bkz: CİLT— SİĞİLLER*

SİHİRLİ MANTAR TÜKETİMİ *Bkz: UYUŞTURUCU*

SİKATRİS *Bkz: CİLT — YARA İZLERİ*

SİNDİRİM HASTALIKLARI *Bkz: SİNDİRİM GÜÇLÜĞÜ*

SİNDİRİM GÜÇLÜĞÜ *Ayrıca bkz: BESİN ZEHİRLENMESİ, KARIN AĞRISI, MİDE BULANTISI, SALMONELLOZ*

Mide fiziksel bedenimin besinleri özümsediği yerdir. **Sindirim güçlüğü** çektiğimde bedenim bu besinleri reddeder ve ben mide bulantısıyla, kusmayla, karın ağrılasıyla ya da etrafımı saran olumsuz ambiyansa bağlı olarak şişkinlikle karşı karşıya kalırım. Aynı şekilde deneyimlediğim gerçekle, düşüncelerle ve duygularla uzlaşmakta zorluk çektiğimde de **sindirim güçlüğü** yaşarım. Hayatımın bir yerinde bir "taşma" söz konusudur. İç dünyama bir uyumsuzluk, bir düzensizlik hâkimdir. Sindirmekte ya da özümsemekte güçlük çektiğim bir kişi veya bir durum mu var? Hayatımda daha fazla katlanamadığım bir şeyler mi oluyor? Bir şeylerin üzerime çok geldiğini ve tahammül sınırlarımı aştığını mı hissediyorum? Entegre olmayı reddettiğim yeni bir durum mu mevcut? Ciddi şekilde eleştirdiğim bu duruma ya da kişiye karşı isyan noktasına gelebilirim. Burada gördüğüm ya da duyduğum ve "olumlu karşılamadığım" tatsız bir olay söz konusu olabilir. Bir durumla ilgili konum almam gerekir ama an itibarıyla bunu başaramam. Hareket ve sözlerinde tutarsızlık olan insanlara katlanamam. Bu durumu nasıl yöneteceğimden emin olamam; ifade etmek istediğim sözler içimde hapis kalır. Endişe, güvensizlik ve agresiflik "midemi altüst eder"; bu durumda sindirim normal şekilde gerçekleşemediği için tıpkı yeni fikirleri ve yaşadığım yeni durumları reddettiğim gibi fiziksel olarak besinleri de reddederim. Hem fiziksel hem de duygusal olarak tehdit altında olduğumu hissederim. İçsel gücümle temasta olmadığım için karşıma çıkan her şey beni endişelendirir. İçimde olup bitenleri sindiremediğim için dışarıda olanları da sindirmekte zorluk çekerim.

İçimdeki tüm hazineyi görmeyi kabul ediyorum ↓♥. Kendimle yüzleşerek beni farklı ve olağanüstü bir benlik yapan tüm duyguları görüyorum. Kim olduğumun farkına vararak hayatımda istediğim şeyi değiştirebilirim. Söz konusu duruma ya da durumlara **sevgi** katmayı öğreniyorum çünkü ulaşmam gereken bir **farkındalık** hali var. Hayatımdaki olayları benliğimle uyumlu bir şekilde sindirmeme yardımcı olacak bileşen **sevgidir**. Bunu kabul ederek ↓♥ büyük hedeflerimi gerçekleştirme yolunda kararlar alabiliyorum.

SİNİRLER (GENEL)

Sinirler duygulardan, düşüncelerden ve duyulardan gelen bilgileri alıp tüm vücuda gönderen organlardır. Bilinçli aktiviteler kaynağını sinir sisteminin merkez üssü sayılan omurgadan alan periferik **sinirler** tarafından kontrol edilir. **Kalp** ♥ atışı ya da solunum gibi bilinç dışı aktiviteler ise otomatik sinir sistemi tarafından kontrol edilir.

Meditasyon ya da derin rahatlama aracılığıyla, bu sistem üzerinde bilinçli kontrol sağlayabilirim. **Sinir sistemi** pek çok işlevsel aktiviteyi kapsadığından, beni pek çok farklı şekilde etkileyebilir. **Sinirler** vücudun elektrik sistemi gibidir. "Gerginliğin" yüksek olması sebebiyle devrelerime aşırı yük binmesi organizmamın işlevini etkiler. Bu gerginlik gelecekle ilgili endişelerimden kaynaklanabileceği gibi, gerçekleştirmek istediğim bazı projelerin tamamlanamamasına dair duyduğum korkuyu da kapsayabilir. **Sinirlerimdeki bu gerginlik** içsel durumuma **ışık** tutar: Bir kişi ya da bir durum karşısında ***alıkonduğumu*** (hapse tıkıldığımı) hissederim. Bu his kendime yönelik de olabilir. Eğer (duyu organlarından çıkan) **duyu sinirlerinde** bir sıkıntı söz konusuysa bu, kendimi bir duruma ya da kişiye karşı duyarsızlaştırmak istediğim anlamına gelir. Eğer sıkıntı (kaslara kadar giden) **motor sinirlerdeyse** bu, bazı hareketleri gerçekleştirmekte zorluk çektiğimin göstergesidir. **Sinirler iletişim için temel teşkil eder. Sinirler** işlevlerini düzgün şekilde yerine getirmediğinde kendime şu soruyu sorabilirim: Hayatımın hangi alanında daha fazla iletişim kurmak ve diğer insanların söylediklerini kabul etmek ↓♥ zorunda kaldım? **"Sinirlerim tepeme çıktı"** şeklinde tabir edilen **sinirlilik** hali bana hassasiyetimin çok büyük olduğunu hatırlatır. Geçmişte incindiğimi hissetmiş olsam bile, diğer insanlara ve hayata güvenmeyi öğrenmeyi kabul etmem ↓♥ gerekir.

SİNİR KRİZİ *Ayrıca bkz: HİSTERİ, NEVROZ*

Sinir krizi aynı zamanda **nombrilizm** olarak da adlandırılır. İçimde bir enerji, bir titreşim artışı vardır. Bu artış iletişim eksikliği yaşadığımda ya da kendime ait bir bakış açısını ifade edemediğimde sözlerle; bir hareketi başarmanın ya da gerçekleştirmenin imkânsız göründüğü durumlarda ise bir aktiviteyle bağlantılı bir tıkanıklığa neden olur.

Bir yerden sonra tıkanıklık öyle güçlü, öyle büyük bir hale gelir ki enerjiyi uyum içinde serbest bırakamam ve **bir patlama meydana gelir.** Bu patlama beni aşırı sözler sarf etmeye ya da aşırı hareketlerde bulunmaya iter. Bu krizler kaynağını dikkatimi sürekli bir şekilde korkuya odaklamamdan alır; başıma olumsuz bir şeyler gelmesinden ve bu durumu değiştirecek bir şey yapamamaktan korkarım.

Büyük nefesler alarak ve kendimi derin bir şekilde rahatlatarak **farkındalık** geliştirmeyi kabul ediyorum ↓♥. Söz konusu durumu kabul etmem ↓♥ çok önemli. Baskıyı azaltırken duygularımı dengeli hale getirmek için gerekli zamanı kendime tanımam gerekiyor.

SİNİR SİSTEMİ *Ayrıca bkz: SİNİRLER (GENEL)*

Sinir sistemi vücudumun farklı kısımlarını koordine ve komuta eden (emisyon); aynı zamanda duyusal, ruhsal ve zihinsel bilgiyi almaya yarayan sinir ve sinir merkezlerinden oluşur.

Sinir sistemi vücudumun enerjisel ya da zihinsel kısmıyla bağlantılı olarak doğrudan düşüncelerimle ilişkilidir. Fiziksel seviyede, düşüncelerimin bu dünyada harekete geçmesine olanak sağlayan elektrik bağlantısı sistemidir. Mantıklı tarafımı duygu ve sezgilerimin önüne geçecek şekilde fazlaca gözettiğimde, **sinir sistemim** bundan etkilenir (**nöropati**). Hayatımdaki her şey düşünülmüş, programlanmış, organize ve analiz edilmiş durumdadır. Dolayısıyla doğallığa, keyfe, yaşam sevincine ve bastırmaya eğilim gösterdiğim duygularıma yer açmakta zorluk çekerim. Yaşadığım içsel gerginliklerin sayısı artar ve ben günlük hayatımdaki durumlarla başa çıkamadığım bir raddeye gelirim. "Nöronlarım aşırı ısınır."

İçimdeki duyguların tamamen **farkına varabilmek** için kişilerarası ilişki ve paylaşımlarımı nasıl evcilleştireceğimi öğrenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Böylece hayatımı dengeli bir şekilde doyasıya yaşıyorum.

SİNİRLER — NEVRALJİ *Ayrıca bkz: AĞRI*

Nevralji bir elektrik kablosunun akışında kusurlu bir temas meydana gelmesi şeklinde tanımlanabilir. Elektrik kabloları tüm **sinirlerimizi** temsil eder. **Nevralji** akıştaki yüksek gerginlik yüzünden bir **sinirde** ağrı meydana gelmesidir.

Sinirde oluşan kesintinin sebebi içimdeki özgür iletişimin ve enerji dolaşımının kesintiye uğramasıdır. Araya giren bir mesafe, bir ayrılık söz konusudur. Başka bir insanla arama bir "soğukluk" girer. Agresifliğin ve kırgınlığın yanında belli bir düşmanlık duygusuna da kapılırım; bu duygu söz konusu kişiyle temasa geçmemin önünde engel teşkil eder. Düşüncelerim yakıcı ve rahatsız edicidir. "**Sinirden** çatlamak üzere olduğumu" hissederim. Acının konumu hissedilen duygunun türünü işaret eder. Suçluluk duygusu ve her zaman toplumun belirlediği normların içinde kalma isteği çoğu zaman **nevraljinin** kaynağını

oluşturur. Otoriteden korkarım. Eğer **nevralji kolda** ya da **elde** konumlanırsa bu, bir baskının (örneğin bir bağımlılığın) ya da diğer bir duygunun (örneğin güçsüzlüğün) beni hayatımda uyumlu bir karar "almaktan" ya da uyumlu bir yola girmekten alıkoyduğunu gösterir. Eğer **nevralji bacakta, baldırda** ya da **ayaktaysa** bu, bir duygunun yeni bir yönde atacağım adımı, dolayısıyla enerjinin hayatımdaki özgür dolaşımını tıkadığının göstergesidir. **Yüzdeki nevralji** bana yüzümün "donduğunu", kendimi korumak için duygularımı sakladığımı söyler. Bana hayatımdaki acı verici bir olayı hatırlatan bir şey gözümün (yüzümün) önünden gitmiyor olabilir. **Dişteki nevralji** diğer insanlara boyun eğmenin beni isyana yönelttiğini ifade eder. Karar vermek zorunda kalmaktan kaçınmak için kendimi kayıtsız bir hale getiririm.

Doğal akışı engelleyen içsel duygularımın **farkına varmayı** kabul ediyorum ↓♥. Hangi durumun içinde sıkıştığımı hissediyorum? Hangi davranış ya da alışkanlıktan kurtulmak istiyorum? Hayatımın endişe ve güvensizliklerden etkilenen yönünün **farkına vararak** çok daha kolay iyileşebilir, durumun gerektirdiği çözümleri ve **sevgiyi** çok daha kolay bulabilirim. Kendi kanatlarımla uçabilmek için ellerimle inşa ettiğim bu hapishaneden kurtuluyorum. İçimdeki duyguları kabul etmek ↓♥, bütünleştirmek ve olumlu yönde değiştirmek için her birinin akmasına izin veriyorum. Kutsal özümle aralıksız temasta kalıyorum ve böylece büyük şeyler başarabiliyorum!

SİNİRLER — NEVRİT

Nevrit bir ya da birden fazla **sinirin** iltihaplanmasıdır.

Vücudumun söz konusu **sinir** ya da **sinirlerden** etkilenen kısmı bana hayatımın hangi alanıyla ilgili **farkındalık** geliştirmem gerektiğini gösterir. **Nevrit** kaynağını bir enfeksiyondan, alkolizmden, belli hastalıklardan ya da bazı ilaçların ikincil dereceli etkilerden de alabilir ancak yine de kendimle olan iletişimimde beni öfke yaşamaya iten sebebi bulmak yararıma olacaktır. Diğer insanları oldukları gibi kabul etmeyi ↓♥ reddederim. Saldırı altında olduğumu hissederim ve kendimi savunmak isterim. Başıma ***beklenmedik*** şeyler gelmesinden nefret ederim, bu yüzden her şeyi ***öngörmeye*** çalışırım çünkü bu bana yapay bir kontrol hissi verir. ***Anonim*** bir şekilde, imzasız yaşamayı tercih ederim. Bu şekilde diğer insanlar beni göremez ve ben eleştiriden kaçınmış olurum.

Kendime gereken anlayışı vererek bu içsel iletişimi sürdürmeyi kabul ediyorum ↓♥. Dolayısıyla hayatımda ve bedenimde daha çok huzur buluyorum. Gerçekle, şeffaflıkla ve açık bir **kalple** ♥ yaşıyorum.

SİNÜZİT *Bkz: BURUN — SİNÜZİT*

SİSTİT *Bkz: MESANE — SİSTİT*

SİSTOSEL *Bkz: PROLAPSUS*

SİVİLCE (TÜM VÜCUTTA) *Bkz: CİLT — SİVİLCE*

SİVİLCELERİN ALEVLENMESİ *Bkz: CİLT — SİVİLCELERİN ALEVLENMESİ*

SİYAH NOKTALAR *Bkz: CİLT — SİYAH NOKTALAR*

SİYATİK SİNİRİ *Ayrıca bkz: AĞRI, SIRT HASTALIKLARI — SIRTIN ALT KISMI, BACAKLAR (GENEL), BACAK HASTALIKLARI*

Siyatik siniri omurganın lumbar kısmından (sırtın alt kısmı) başlar; popodan, uyluktan ve bacaktan geçerek ayağa kadar iner.

Hissettiğim ağrı beni paralize eder. Ağrının kendini bir bacakta daha fazla göstermesi mümkündür. Finansal olarak kendimi endişeli hissederim çünkü hayatımda bana kendimi güvensiz hissettiren önemli bir geçiş dönemi yaşarım. Eğer sıkıntı **sağ bacağımdaysa**, para kaybetmeye ve beni bekleyen sorumluluklarla yüzleşmeye dair korkularım bunun sebebi olabilir. Eğer buna ek olarak bir ihanet de söz konusuysa, "destek kaybediyorum" hissi beni esir alabilir. İstemediğim bir yöne doğru ilerlemek zorunda bırakıldığımı hissederim. Eğer ağrı **sol bacağımdaysa**, para kaybım sevdiğim insanlara maddi anlamda istedikleri şeyleri verememe endişesini yoğunlaştırabilir. Yapmak istediğim ama yapamadığım şeyler vardır. Bu durumun sevdiklerimin bana olan sevgisini etkileyeceğinden korkarım. Kendimi kandırarak spiritüel hedeflere odaklı ve maddi varlıklardan kopuk olduğuma inanırım (bir tür ikiyüzlülük). Bununla birlikte **paradan yoksun kalma korkusu** peşimi bırakmaz ve beni yoğun bir şekilde **endişelendirir**. Çok çalışırım, büyük sorumluluklarım vardır ama tüm çabalarıma rağmen finansal sıkıntılar yaşarım. Vücudum sertleşir: **Sıkıştığımı hissederim**. Söz konusu durum üzerinde benim dışımda birinin güç sahibi olduğu izlenimine kapılırım; biri boğazımı sıkarken çaresizce çırpındığımı hissederim. Özgürlüğümün ve yaratıcılığımın kısıtlandığını düşünürüm. Sürekli bir şekilde kendimi sorgularım. Yapamadığım şey ne? Yeni bir durumla yüzleşmek için gereken bilgi ve yeteneğe sahip miyim? **Güvensizliğim** beni **isyan etmeye** sürükler; hayata duyduğum kızgınlık çok büyüktür. Aşağılık duygusuna kapılacak raddeye gelirim. Bir kişinin ya da bir durumun karşısında "boyun eğmeyi" reddederim. Agresiflik sinsi bir şekilde içime yerleşir ve diğer insanlarla iletişimim bu durumdan olumsuz şekilde etkilenir. Öfke içimde kaynamaya başlar. Her şeyin ***durmasını*** isterim! O anda **sinirlerimin tepeme çıktığını** hissettiğim

için kendimi **rahatlamaya** çalışmak benim yararıma olacaktır: "**Burada ve şu anda**, hayatımın farklı yönleriyle ilgili yaşadığım **içsel karışıklığın** ve acının (hem içerideki hem dışarıdaki) **farkına varıyorum**." Bu acı genelde kendimi değişime ve yeniliklere açmak yerine, eski fikirlere tutunmak konusunda inat etmemden kaynaklanır. Etrafımdaki insanların iyiliğine ve mutluluğuna odaklanıp kendi mutluluğumu yok sayarım. Bu, genelde hayatlarının gidişatıyla ilgili içsel karışıklık yaşayan hamile kadınlarda yaygındır: Bu içsel karışıklık şüpheleri, korkuları ve endişeleri gün yüzüne çıkarabilir. Beni bekleyen yeni sorumluluklar konusunda yeterince desteklendiğimi hissediyor muyum? Kime ya da neye yakın olmak veya kimden ya da neden uzak kalmak istiyorum? Bu sorunun cevabı hayatıma pek çok değişiklik getireceği için bir seçim yapmakta zorluk çekerim. Bu noktada mutlu olmaktan ve potansiyelimi geliştirmekten kaçmak için kendimi bir mengenenin içine hapsettiğimin **farkına varmam** gerekir. Özümden, gerçek benliğimden gelenlerle yaşamaktan kaçarım. Sezgisel ve yaratıcı tarafımı bir kenara iterim. İçime yerleşen korkular yüzünden kendimi daha hızlı ilerlemekten alıkoyarım. Güvenlik duygusunu dışarıda, materyal ve yapay bir düzlemde ararım. Yapmam gereken şey kendimi yargılamak değil, olduğum gibi kabul etmektir ↓♥.

Gerçek güvenlik kaynağının sahip olduğum mal mülkte değil, **içimde olduğunu kabul ediyorum** ↓♥. Kendimi serbest bırakıyorum ve **evrene** güveniyorum çünkü **evren** hem fiziksel hem zihinsel hem de spiritüel düzlemde bana bolluk sunuyor. **Evrene** güvenerek, hayata da güveniyorum. Esnek kalmayı kabul ediyorum ↓♥ ve içimdeki zenginliği keşfediyorum. Bir kişinin gerçek değeri **ruhunun** büyüklüğüyle ölçülüyor. Sınırlarımı kabul ediyorum ↓♥, korkularımın **farkına varıyorum** ve hepsiyle bütünleşiyorum. İlerlemeye karar veriyorum ve hayatın bana rehberlik etmesine izin veriyorum.

SKLERODERMA *Bkz: CİLT — SKLERODERMA*

SKLEROZ *Ayrıca bkz İLTİHAP, BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ*

Skleroz tüm vücutta gerekli ve mevcut olan konjonktif dokuyu sertleştiren hipertrofidir.

Eğer bu hastalığa yakalandıysam, bana saldıranın benden başkası olmadığının **farkına varmam** önemlidir. Bu saldırı **sklerozun** organların büyük çoğunluğuna yayılmasına yol açabilir. Hipertrofi uzun süre boyunca bastırılmış öfkeyi açığa çıkaran bir çeşit yakıcı enerji oluşumuna sebebiyet verir. Dokulardaki sertleşme düşünce ve tavırlarımın sertleşerek bir enerji dengesizliği yarattığının göstergesidir. Düşünce ve tavırlarımın yanı sıra, hayatın ve etrafımdaki insanların karşısında aldığım konumu da sertleştiririm. Esnek olmayan bir tavır takınırım ve yeni durumlara uyum sağlamakta zorluk çekerim. Eski düşünce şekillerime ***tutunmayı*** tercih ederim. Artık aile içinde olup bitenler karşısında

aynı esnekliği sergileyemem. Diğer insanlar tarafından istila edildiğimi hissederim. **Sklerozdan** tüm vücudum ya da vücudumun bazı kısımları etkilenebilir. Dolayısıyla içeride ne yaşadığımın **farkına varmak** fazlasıyla önem taşır. Kapılarımı **sevgiye** kapatırım; bu durum **sevgiyi** hak etmediğime inandığımın, ayrıca hayatta olduğum için suçluluk ve utanç hissettiğimin göstergesi olabilir.

Kendimi **sevgiye** açmayı kabul ediyorum ↓♥, kutsal değerimin farkına varıyorum. Ben her şeyim, her şeyi yapabilirim. Merak duygumla ve beni tutkulu hale getiren şeylerle yeniden bağlantıya geçiyorum.

SKLEROZ — AMYOTROFİK LATERAL SKLEROZ (ALS) *Bkz: CHARCOT HASTALIĞI*

SKOLYOZ *Bkz: OMURGA EĞRİLİĞİ — SKOLYOZ*

SOĞUK ÇARPMASI

Soğuk çarpması zihnim sertleştiğinde meydana gelir. Suçlandığımı ve tehdit edildiğimi hissederim. **Soğuk çarpması yalnız kalmak için bana bir gerekçe verir.** Hayatımda yaşanan olaylar karşısında kaskatı kesildiğimin **farkına varırım.** Neden tehdit edildiğimi hissediyorum? Bu noktada bu gerginliğin kaynağını (bir kişi veya bir olay) doğrulamam gerekir; bununla birlikte korkularımın ve diğer insanları memnun etme ihtiyacımın bu duruma sebep olabileceğini anlamak da önemlidir. Sevilmeye ve taktir edilmeye ihtiyaç duyarım. Beni **üşüten** şey sevgi eksikliğidir. **Soğuk** yalnızlığı, acıyı, korkuyu ve olayların karanlık tarafını temsil eder. Bir şey beni **üşütür, kalbimi** ♥ dondurur. Gördüğüm bir şey "**tüylerimi ürpertir**" ve "**soğuk** duş etkisi" yaratır.

Kendimi yargılamaktan vazgeçmeyi ve serbest bırakmayı kabul ediyorum ↓♥. Kendime çok daha esnek davranıyorum; diğer insanlar sadece benim yansımam. Hayatta başıma gelen her şey bana kendimi aşmayı öğretiyor ve beni büyütüyor.

SOĞUK ISIRIĞI *Bkz: CİLT — SOĞUK ISIRIĞI*

SOĞUK İNTOLERANSI

Soğuktan korkuyorsam ya da **soğuğa** karşı büyük bir hassasiyet gösteriyorsam, bu bende **soğuk intoleransı** olduğu anlamına gelir.

Soğuk intoleransı genelde tutunmak istediğim ve bir daha hiç göremeyeceğimi bildiğim bir kişiyle, hayvanla, hatta objeyle (örneğin pelüş bir oyuncak) ayrılık yaşadığım bir durumun ardından ortaya çıkar. Bu ayrılığın nesnesiyle

kurduğum fiziksel teması, ilgiyi, **sevgiyi** kaybettiğim için büyük bir boşluk yaşarım; içimi müthiş bir **soğukluk** kaplar. İnsan sıcaklığıyla temasım kopar ve kendimi yalnız hissederim. Burada babamla kurduğum ve boş, uzak ya da eksik olduğunu düşündüğüm ilişki söz konusu olabilir. Çekingenliğim bu **soğukluk** hissini daha da yoğunlaştırır. Çocukken insanların öldükten sonra gökyüzüne gittiğine inanırım ya da bana bu şekilde öğretilir. Ama gökyüzü çok **soğuktur**! Bunun üzerine **soğuğa karşı hassasiyet** geliştiririm çünkü eğer **soğukla** temas kurarsam, ölen kişiyle de temas kuracağımı düşünürüm! Bu durumda hayatımda daha çok "sıcaklığa" ya da **sevgiye** ihtiyaç duyduğumun **farkına varmam**, benim için **sevgiyi** temsil eden kişiden ya da nesneden ayırılmama sebep olan durumla barışmam gerekir. Kendimle ve söz konusu durumla barışmak içinse **soğuk intoleransını** "tetikleyen" olayın farkına varmak ve ayrıldığım kişinin, nesnenin ya da hayvanın yokluğunu kabul etmek ↓♥ önemlidir. Kendime çok ihtiyaç duyduğum bu sıcaklığı vermek benim için zordur. Kendimi kötülemeye eğilim gösteririm, dolayısıyla **sevginin** içimde akmasına engel olurum. Hissettiğim endişe kendi içime çekilmeme neden olur. Düşüncelerime sığınırım. Yapmam gereken şey kabuğumdan dışarı çıkmak ve kim olduğumu ifade etmektir.

Sevgiyi kabul ederek ↓♥, kendimle ve etrafımdaki insanlarla daha fazla temas kuruyorum.

SOLUNUM (GENEL)

Solunum yaşayan bir canlı olarak benimle dış çevre arasındaki gaz alışverişini yöneten işlevdir. Dolayısıyla bu hayatın içime yerleşmesi için bir geçiş yolu söz konusudur. Derin bir şekilde nefes alabilmek duygularıma hayat ve güç verme kapasitemi temsil eder. Yüzeysel **solunum** ise özellikle sıkıntı ya da panik anlarında hayatla ilgili bir korkunun veya direncin işaretidir; duygularımı bastırmaya eğilim gösterdiğimin ifadesidir. Hayatımı nefes aldığım şekilde yaşarım; yani nefes alışımla ilişkili olarak hayatımı yüzeysel, anlamdan yoksun ya da mevsimlerin ritmine sadık kalmadan yaşıyor olabilirim. "Almak" (nefes almak) ile "vermek" (nefes vermek) arasındaki ritim uyum içinde gerçekleşir; benimle dış dünya arasındaki iletişim yolları ise açık ve özgürdür.

SOLUNUM HASTALIKLARI *Ayrıca bkz: ASTIM, BOĞAZ HASTALIKLARI, ANİ BEBEK ÖLÜMÜ, AKCİĞER HASTALIKLARI*

Solunumla ilgili sıkıntılar hayattaki mevcut yerimle sahip olmak istediğim yer arasında bir çelişki olduğunu gösterir. Aynı zamanda materyal ve spiritüel isteklerim arasında bir çatışma, yaşama isteğim ile "her şeyden vazgeçme" isteğim arasında bir rekabet de söz konusu olabilir. Yapmak zorunda olduğum şeylerin ya da bir araya gelmek zorunda olduğum insanların beni boğduğunu, "**nefessiz bıraktığını**" hissedebilirim. Sınırlarım belli mi yoksa diğer insanların bana kim olmam gerektiğini zorla benimsetmesine izin mi veriyorum? Bunun

yanı sıra eğer **solunum sıkıntılarım** döngüselse, kendime hangi olayın ya da kişinin bu durumu tetiklediğini sorabilirim: Beni kim "nefessiz bırakıyor?" Yoksa "nefes almak için" diğer insanların bana izin vermesini mi bekliyorum? Kendimi öyle bıkkın ve kızgın hissederim ki **solunum sorunları** bilinç dışı bir yerden istediklerimi elde etmek için çevremi manipüle etmenin bir yoluna dönüşür. Kısıtlandığımı hissederim. Duygularımı paylaşmakta tereddüt ettiğimde **nefes almakta** zorluk çekerim. Getirdiği tüm keyiflerle birlikte hayatı ya da hayatımdaki yeni durumları içime çekmekten, özümsemekten ve bunlarla bütünleşmekten korkarım. Bir gün gülemeyecek raddeye geleceğimi düşünüp umutsuzluğa kapılırım. **Nefes vermekte zorluk çekmek** kendi içime çekildiğimin göstergesidir. Bana ait olan yere sahip çıkamadığımı hissederim. Artık derin bir özlemim yoktur; bir anlamda ölümü, son "nefesimi vermeyi" beklerim. **Uyku apnesi** vakalarında nefes vermeme hali son derece karakteristiktir. Bu durumda "havada iyi kokmayan bir şeyler olduğunu" hissederim. Tam olarak tanımlayamasam da bir tehlikenin varlığını sezerim ve kendimi annemin karnındayken olduğu gibi güvende hissetmek isterim.

Direnmekten vazgeçmeyi ve hayata güvenerek kendimi akışa bırakmayı kabul ediyorum ↓♥. Böylece **evrende** bana ait olan yeri bulmaya daha da yaklaşıyorum. Bana fayda sağlamayan her şeyden vazgeçiyorum. Değiştiğimi, geliştiğimi kabul ediyorum ↓♥. Hayatımın pek çok açıdan değiştiğini, bazı hayallerimin geçerliliğini kaybettiğini; bakışlarımı güven içinde geleceğe çevirmenin, bana ait olan yere sahip çıkmanın ve kendimi olduğum gibi ifade etmenin zamanının geldiğini kabul ediyorum ↓♥. Hayatın hep benim yanımda olduğunu bilerek bugüne kadar yaşadığım her şey için ona TEŞEKKÜR ediyorum.

SOLUNUM — ASFİKSİ *Ayrıca bkz: ASTIM, SOLUNUM HASTALIKLARI*

Asfiksi, bir **solunum** sıkıntısıdır. **Solunumun** durması ya da akciğerlere oksijen taşıyan ve nefes almayı sağlayan yolların tıkanması (bilinçli veya bilinçsiz) ile ortaya çıkar.

Çok spontane olan bu durum hayata ve hayatın getirdiklerine karşı güvensizlikle, ayrıca çocukluk süresince açığa çıkan bazı derin korkularla bağlantılıdır. Bir durumun içine saplanıp kaldığımı, boğulduğumu ve hareket edemediğimi hissettiğim için, **asfiksi** bu sıkışıp kalma hali karşısındaki güvensizlikten kaynaklanabilir. **Asfiksinin** cinsellikle ilgili "zihinsel bir saplantıyla" bağlantılı olması da mümkündür çünkü **asfiksi** halinde tıkanıklığı açığa çıkartan genelde boğazdır. Boğaz ise kişinin kendini ifade edişiyle, yaratıcılıkla, cinsellikle bağlantılıdır. Kendimi ***umutsuz*** hissederim ve bu derin uyuşukluk halinden nasıl çıkacağımı bilemem. Gelecekten korktuğum için geçmişte, benim için hangisinin güzel olduğuna bağlı olarak çocukluk ya da ergenlik döneminde kalmak isteyebilirim.

Farklı bir bakış açısına sahip olmayı, hareket etmeyi, bir yere **saplanıp kalmamayı** ve hayata güvenmeyi kabul ediyorum ↓♥! Sorumluluklarımı üstlenmeli, dikkatimi çocukluğumdaki mevcut hayal kırıklıklarına **odaklamaktan** vazgeçmeli ve bu hayal kırıklıklarını bütünleştirmek için gerekeni yapmalıyım.

SOLUNUM — BOĞULMA

Boğulma kendimi sıkışmış hissettiğimin, havasız ve alansız kaldığımın göstergesidir. **Boğaz** gerçekle, kendimi ifade edişimle, yaratıcılıkla ve dolaylı olarak cinsellikle bağlantılı olan enerji merkezine karşılık gelir. "Birinin boğazıma yapıştığını", bir fikrin yanlış bir yerlere gittiğini ve ciddi şekilde eleştirildiğimi hissedebilirim. Bastırdığım duygular taşma noktasına gelir ama her şeye rağmen duygularımı bastırmaya eğilim gösteririm; günlük hayatımda son derece mevcut olan bu duyguları bilinç dışı bir yerden besler ve beni **boğacak** raddeye getiririm. Yutmakta zorlandığım bazı durumların beni **boğması** da mümkündür. Geçmişte yaşanan ama hafızamda hâlâ çok taze olan ve bana acı çektiren bazı olaylar beni **"boğar"**. Topluma, işime ya da aileme entegre olmakta zorluk çekerim. Kendim olmaktan ve kendimi ifade etmekten neden bu kadar korkuyorum? Kendim olduğumda kimsenin beni sevmeyeceğine inanarak reddedilmekten mi korkuyorum?

Kendimi serbest bırakmam gerekiyor; içimde gömülü duran her şeyin gün yüzüne çıkmasına izin vermeyi kabul etmem ↓♥ gerekiyor. Çözüm yolu iletişim kurmayı ve ihtiyaçlarımı ifade etmeyi öğrenmekten geçiyor. Şimdiden rahatladığımı hissediyorum! Diğer insanların kâhin olmadığının, karşılıklı ihtiyaçlarımızın saygı ve uyum çerçevesinde karşılanabileceğinin farkına varıyorum.

SOLUNUM — TRAKEİT

Trakeit larenks, bronş ve bronşiyollerdeki havanın geçtiği soluk borusunun (**trakea**) içini kaplayan mukoza zarının iltihabıdır. **Trakeit** genelde larenjit, bronşit ve rinofarenjit ile ilişkilidir.

Solunum yollarını etkileyen bu hastalık boğulduğumu hissettiğimin göstergesidir. Hava hayat olduğundan, büyük bir mutsuzluk ve çoğunlukla öfke hissederim. Çevremdeki insanların beni anlamadığını düşünürüm, bu da beni aşamalı olarak depresif bir ruh haline sürükler. Hayatımla ilgili aldığım kararlarda özgür olmadığım izlenimine kapılmak **havasız kaldığımı** ve zorunluluklara göre yaşadığımı hissetmeme sebep olur. İki elim arkadan kelepçelenmiş gibidir. Mantık ve tutku arasında ikilem yaşarım. Diğer insanları kontrol etme isteği beni boğar. Kendimi daha iyi hissetmek için alana ihtiyaç duyarım, hatta kendimi çok rahatsız hissettiğim için bazı insanlardan uzak kalmam gerektiğini düşünürüm. Vücudum bana özgürce nefes almamı ve **sevgiye** yer açmamı söyler.

Hem kendim hem de diğer insanlar için özerkliği ve özgürlüğü kabul ediyorum ↓♥. Böylece ***itibarımı*** yeniden kazanıyorum.

SOMNAMBULİZM (UYURGEZERLİK)

Uyku halindeyken farkında olmadan etrafta ***gezmek*** **uyurgezerlik** olarak tanımlanır.

Uyurgezer olmamın sebebi bazen bilinç dışı bir yerden içsel bir gerginlik yaşamamdır. Beni çok endişelendiren bir durumdan kaçmaya çalışırım ve gerginliği serbest bırakabilmek için kendimi ancak bu şekilde "ifade ederim". Çoğu zaman (bilinç dışı bir şekilde) "bedenin dışında olma" halini deneyimlerim. Bu olay meydana geldiğinde, "astral bedenim" bu "beden dışı" pozisyondan başlayarak fiziksel bedenimi yönlendirir. Bu yüzden **uyurgezer** bir insan olarak, gözlerim kapalı şekilde gezerken önümdeki engelleri "görebilirim"; bu engelleri astral bedenimin bakış açısıyla görürüm. Hayatın içinde her şeye çok fazla kafa yorarım ve bir sürü ikilem yaşarım. **"Yapmak zorunda olduklarımın"** altında ezildiğimi hissederim. Gece olduğunda kaçmak istediğim bir hapishanede yaşıyormuşum hissine kapılırım. Ailem için ya da toplum için bir yük olduğumu düşünürüm. Görmek istediğim ilgi üzerimde ağırlık yapar. Kimsenin beni bulamamasını isterim. Kendi balonumun içinde, diğer insanlardan uzak yaşarım. Özgüvenim çok azdır. İç sesimin söylediklerine şüpheyle yaklaştığım için hayatın içinde ilerlemekte güçlük çekerim.

Bu **uyurgezerlik** halini azaltmak için partnerimle, ebeveynimle ya da bir arkadaşımla yaşadıklarımla ilgili daha fazla iletişim kurmayı kabul ediyorum ↓♥. Ya da yaşadıklarımı kâğıda döküyorum. Böylece iç huzuruma kavuşuyor ve uyku saatlerimi normalleştiriyorum. İçimden geldiği gibi yaşıyorum. Yaratıcılığımı ortaya koyuyorum; tüm bu bastırılmış enerjinin kendini ifade etmesine izin veriyorum. Hayatın içinde güvenle ilerleyebileceğimi biliyorum.

SOMNOLANS (UYUKLAMA)

Somnolans karaciğerin yavaş çalışmasıyla ilgilidir. Bazen iyi bir yemeğin ardından **uyuklama** ihtiyacı hissedebilirim.

Somnolans bu anı uzatmanın keyifli bir yoludur. Bir şeylere kafa yormak zorunda kalmam, kendimi bırakırım. Bununla birlikte **somnolans** yavaş sindirimin işaretidir; bu durumda kendime mevcut anda neyi sindirmekte zorluk çektiğimi sormalıyım. Hayatının son dönemine geldiğini düşünen yaşlı bir insanı gün boyunca **uyuklarken** görmek mümkündür. Bu kişi olduğu yerde kalır, yorgundur, bir nevi ölümü beklemektedir. Ancak eğer yetişkinlik çağındaysam ve gün içinde düzenli olarak **uyukluyorsam** bu, bilinç dışı bir yerden yaşamayı reddettiğimin işaretidir; bana gizlendiğimi, seçim yapmamak, karar almamak ve harekete geçmemek için kaçtığımı gösterir. Hareketsiz ve uyuşuk bir halde olduğum yerde kalakalırım. Kendi kabuğuma çekilirim ve içe dönük bir sürü sorgulamaya girişirim.

Hayatla temasımı devam ettirmeyi, hayatımın aktörü ve yaratıcısı olmayı kabul ediyorum ↓♥. Aksi taktirde hayal kırıklığı yaşama riskiyle karşı karşıya kalacağımı biliyorum.

SÖZLER *Ayrıca bkz: AFONİ*

Bugün sarf ettiğim **sözler** geleceğimi yaratır. "Düşünceler yaratır, **sözler** gerçekleştirir" şeklinde bir deyim vardır; konuştuğumda, düşüncelerimi fiziksel olarak somutlaştırdığım anlamına gelir. Eğer **konuşmakta** ve yaşadığım şeyi ifade etmek için sarf edeceğim **sözleri** seçmekte güçlük çekiyorsam, kendime şu soruyu sormalıyım: "Hangi durumda susmaya, yalan söylemeye ya da gerçekliğime ters düşen kelimeler kullanmaya mecbur bırakıldım?" Örneğin eğer bir kadınsam ve hamile olduğumu kimseye söyleyemediysem, "konuşamama" ve gerçeği saklama hali içimde büyük bir stresin kayıtlı kalmasına neden olur. Bunun üzerine ne zaman benzer bir durum yaşasam ya da stresli bir durumun içinde olduğumu hissetsem, **konuşmakta** zorluk çekerim. Diğer insanların yanında kendimi küçük görürüm. Kendimi ifade etmekte güçlük çekerim çünkü **sözlerimin** gerekli etkiyi bırakmayacağından korkarım. Rol yapma isteği duyabilirim. İçimdeki uyum ya da uyumsuzluk hali **sözlerimin** kalitesine ve kelimelerimin seçimine bağlıdır. Eğer şarkı kulağa hoş geliyorsa, eğer **kalbimden** ♥ gelerek konuşuyorsam, eğer ağzımdan neşe dolu, olumlu ve cesaret verici **sözler** çıkıyorsa, güneşi üzerime çekerim. Eğer **sözlerim** kötücülse, dedikoduyu, olumsuzluğu, öfkeyi ve yıkımı kapsıyorsa, bu durumda üzerime çektiğim şey gri bulutlar ve fırtınalar olur. **Seçim tamamen bana aittir!**

Gerçek olmayı, sadelikte kalmayı kabul ediyorum ↓♥.

SPAZMLAR

Spazm bir ya da birden fazla **kasın** istemsiz ve düzensiz şekilde kasılıp gevşemesidir. **Spazmlar** düğüme benzer şekilde oluşur.

Kendimi gergin hissederim; **sevgiye** tutunmak isterim, çok sevdiğim bir kişiyi kaybetmekten korkarım. Bu **spazmlar** içimde bir endişe ve çaresizlik duygusu yaratır. Kontrol edemediğim bu acı düğümü hayatıma acı bir tat katan sıkıntı ve rahatsızlıklardan kaynaklanır. Zihnim gece boyunca gevşer, **gece spazmlarının** sebeplerinden biri de budur. Yaşadığım hisler ve cinselliğimle bağlantılı suçluluk duygusu bu süre zarfında içimde hayat bulur.

Bu düğümlerin beni boğduğunu görüyorum ve **sevgiyi** etrafımda tutmak için kendimi bu düğümlerden koparmayı kabul ediyorum ↓♥.

SPAZMOFİLİ *Ayrıca bkz: TETANİ*

Spazmofili kronik nöromüsküler hipereksitabilite ile bağlantılı bir sendromdur.

Kolayca bunalıma girerim ve hayatımdaki her olayı dram gibi algılarım. Büyük bir güvensizlik hissederim, dış etkiler karşısında duygularımı ve hareketlerimi yönetmekte güçlük çekerim. Sürekli bir şekilde sorunlara kafa yorarım; sorunun bana ya da başkalarına ait olmasının bir önemi yoktur. Rahatlamakta, kendimi serbest bırakmakta, hayatın tadını çıkarmakta zorluk yaşarım. Kendimi nasıl konumlandırmalıyım? Benim bu dünyadaki yerim ne? İhtiyaçlarımla bağlantısız kalırım ve hayatımı kaygılarla doldururum. Çoğu şeyi kulak ardı ederim. Kendimi sevmem. Dolayısıyla diğer insanların **sevgisini** de reddederim. Bedenim benim bastırdığım bir şeyleri ifade etmek istiyor gibidir. Kendimi kelimelerle ya da hareketlerle ifade etmek konusunda güçsüz olduğumu hissederim ve mutsuz olurum. Yapmam gereken şey zihnimi serbest bırakmak ve olayları dramatik taraflarıyla görmeye son vermektir, böylece harekete dâhil olabilir ve hayatımda yeniliklere yer açabilirim.

Hayatı tüm gücümle içime çekmeyi kabul ediyorum ↓♥. Rahatsızlıklarımı, üzüntülerimi, benden çıkması gereken her şeyi dışa vurmayı; sakinliğe, huzura ve nezakete yer açmayı kabul ediyorum ↓♥. Kendime keyif vermeyi, gevşemeyi, iyi vakit geçirmeyi ve başıma gelen olayları deneyim olarak görmeyi kabul ediyorum ↓♥. Bu dünyanın güzelliklerine tüm benliğimle dâhil oluyorum; hayatı heyecan, neşe ve mutlulukla dolu bir macera olarak görüyorum.

STERNUM

Sternum toraksın ön ve orta kısmında yer alan düz kemiktir. Kaburganın ilk yedi çiftine ve köprücük kemiğine eklemlenir.

Göğsümü kabarttığımda **sternum** görünür hale gelir; dolayısıyla hem kendi gözümdeki imajımla hem de dışarıya yansıttığım imajla bağlantılıdır. Eğer kim olduğumu reddedersem, eğer yaptıklarımın hiçbir zaman yeterli olmadığı izlenimine kapılırsam **sternum çukurlaşabilir**. Kendimi ***vasat*** hissederim. Kolayca isyan etmeye eğilim gösterim, geçmişte aldığım yaralar yüzünden insanlara agresif bir şekilde meydan okuyarak tepki veririm. Bir engelin karşısında at gibi ***şaha kalkarım.*** Kendimi bir insana hoşça kal diyemediğim ya da onu kollarımın arasına alamadığım bir durumun içinde bulmuş olabilirim. İçimdeki çocuksu masumiyeti ve doğallığı kaybederim; nankör bulduğum bu dünyayla savaşmak için kılıç kullanan bir gladyatöre dönüşürüm.

Karnın **sternuma** göre daha önde ve daha çıkık olması kim olduğumu kabul etmekte ↓♥ zorlandığımı ve bir şeylere direndiğimi gösterir. Duygularımı gizlerim, yerime sahip çıkamam, herkesi memnun etmek isterim, kelimelerime çok dikkat ederim ve sınırlarımı ortaya koymakta zorlanırım. Yaşanan durumları ve hayal kırıklıklarını kendi aleyhime çeviririm. Bu noktada kendime ve hayatın beraberinde getirdiği olaylara direnmeyi bırakmam gerekir.

Kendimi olduğum gibi tanımaya ve sevmeye karar veriyorum. Hayatımın dönüşüm sürecine tam anlamıyla katılmayı kabul ediyorum ↓♥ çünkü hayatı-

mın yaratıcısı benim. Dik durmayı ve kendimi güven içinde ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥.

STRES

Stres gerçek ya da hayalî bir olaya, duruma ya da tehlikeye verilen bir uyum cevabıdır. Uyum sağlama kapasitesi farklı etkenlere bağlıdır: Organizmam üzerinde daha büyük bir talep yaratan herhangi bir durum beni **stres** yaşamaya iter, bu **stres** çok güçlü bir derecede deneyimlenirse sıkıntıya dönüşür. **Stres** psikolojik (çevremin baskısı), fiziksel (işle, sporla, sıcakla ya da soğukla bağlantılı olarak vücuduma yüklediğim güçlü talep), kimyasal ya da biyokimyasal (ilaç alımı, kemoterapi, hormonal değişimler) kaynaklı olabilir.

Sonuç olarak **stresin** kendisi benim bu **strese** verdiğim tepkiden daha az önemlidir. Bu tepki vücudum için olumlu, uyarıcı ve yaratıcı olabileceği gibi, tehdit de teşkil edebilir. Olaylara verdiğim tepkilere ve bu tepkilerin altında yatan duygulara bağlı olarak, **stresin** etkisi benim için faydalı ya da tehlikeli olabilir. Mutlu bir olayın bile beni büyük bir **stres** yaşamaya itebileceğini görebilmek önemlidir. Örneğin piyangodan milyonlarca lira kazanabilirim, bunun üzerine hayatımda başa çıkamamaktan korktuğum pek çok değişiklik yapmam gerektiğini hissederek depresyona sürüklenebilirim. Değer verdiğim insanlarla aynı işte çalışmaya devam edecek miyim? Arkadaşlarım bana her zamanki gibi mi davranacak? Taşınmak zorunda mı kalacağım? Tüm bu değişimlere uyum sağlayabilecek miyim?

Suçu dış etkenlere atmak yerine içime bakmayı; tepkilerimi, güdülerimi, tavırlarımı sorgulamayı kabul ediyorum ↓♥. Rahatlamayı ve **stresin** yararlarını göz önünde bulundurmayı öğreniyorum.

SU KABARCIKLARI *Bkz: CİLT — SU KABARCIKLARI*

SU TOPLAMASI *Bkz: ÖDEM*

SUBLÜKSASYON *Bkz: LÜKSASYON*

SUÇİÇEĞİ *Bkz: ÇOCUK HASTALIKLARI*

SUÇLULUK DUYGUSU *Bkz: KAZA*

SURDİMUTİZM *Bkz: SAĞIR — DİLSİZ*

SUSUZLUK *Ayrıca bkz: İNSOLASYON, BÖBREKLER (BÖBREK SORUNLARI), KAN — DİYABET*

Susuzluk kan dolaşımı sistemindeki tuz ya da şeker gibi maddelerin dengesine katkıda bulunan doğal bir fenomendir.

Susuzluk hissim aşırı bir noktaya ulaştığında (polidipsi) düşüncelerim bulanıklaşır, **kalbim** ♥ hızla çarpmaya başlar, etrafımdaki olayları net bir şekilde idrak edemeyecek hale gelirim, boğazım kurur ve **susarım**. Mutluluğumda bir şey eksiktir. Su içmek! Kısa bir anlığına **susuzluğum** azalır ama çok hızlı bir şekilde geri döner çünkü hâlâ zihnimdedir. Dolayısıyla bu durumun sebebini keşfetmem gerekir: Hayatımda canımı sıkan şey ne? İşim gözüme sıkıcı mı görünüyor? Hangi düşünce ya da korku ağzımı veya ruhumu kurutuyor? Hayatımda herhangi bir tatminsizlik yaşadığımı mı hissediyorum? Yaptığım hangi şeye doyamıyorum ve daha fazlasını almaya ihtiyaç duyuyorum? Bunu bulduğum zaman, asla dinmeyeceğini düşündüğüm **susuzluğum** kontrol altına girecektir. Güçlü baharatların cinsel isteği artırdığı bilinir. Düzgün şekilde kullanıldığında, bu uyarıcı **susuzluğumu** gidermeye yardımcı olabilir. Diğer taraftan tatminsiz bir cinsel ilişkinin, yoksunluk hissine ek olarak, **susuzluğu** artırıcı etkisi vardır. Bu yoksunluğu gidermek için hissedilen su içme ihtiyacı yaşamaya duyduğum ihtiyacı simgeler çünkü su hayatı temsil eder. Tam tersine çok az su içtiğimde, nadiren susadığımda ve çok fazla tükürük salgıladığımda "küçük dünyamın" farklı yerlerinde olup bitenleri görmek için kendime fazla odaklı kalırım ve kendimi dış dünyaya yeteri kadar açmam.

Susuzluğumu neyin "gidereceğini" bulmak için kendimi hayata ve **sevgiye** daha fazla açmayı kabul ediyorum ↓♥.

SÜT — ALKALİ SENDROMU *Ayrıca bkz: ASİDOZ, APATİ*

Süt — alkali sendromu ya da **Burnett sendromu**[9] aşırı süt, kalsiyum ya da alkali alımı dolayısıyla böbrek yetmezliğine sebep olur. Bu aşırı kullanıma son verilmesi durumunda, tersine çevrilebilir.

Anne **sevgisine** duyduğum ihtiyacın içimde bıraktığı boşluğu doldurmaya çalışırım. Yorgunluk hali ve apati bana bu ihtiyacın benim için ne kadar önemli olduğunu hatırlatır. Bu beni sevmeyen bir annem olduğu anlamına gelmez, sadece benim sevgiye duyduğum ihtiyaç daha büyük olabilir. Bu sevgi eksikliğine bir tepki olarak, anneme ya da genel olarak kadınlara karşı dominant

9 Burnett (Sör Frank MacFarlane) (1899—1985): Avustralyalı seçkin profesör, immünolog ve virolog. "Kazanılmış immün tolerans ile ilgili keşifleri" sayesinde 1960 yılında Nobel fizyoloji ve tıp ödülüne layık görüldü.

bir tavır sergileyebilirim. Bunun yanı sıra hayatımdaki acı bir durumu bana anne sevgisini ya da çocukluğumdaki tatlı anları hatırlatan herhangi bir şeyle doldurmaya çalışabilirim.

Kendimle, tıpkı annemin yaptığı gibi, ilgilenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Her zaman en iyiyi hak eden olağanüstü bir benlik olduğumu bilerek, hayatın keyifli yönlerini kabul ediyorum ↓♥.

SVO *Bkz: BEYİN — SEREBROVASKÜLER OLAY*

Ş

ŞALAZYON *Ayrıca bkz: GÖZ KAPAKLARI*

Şalazyon genelde göz kapağının iç kenarında oluşan iltihaplı urdur (yumuşak kırmızı nodül).

Ur genel olarak duygusal bir şokla bağlantılıdır; dolayısıyla gördüğüm, görmekte olduğum ya da artık göremediğim ve bana kendimi kötü hissettiren bir şeyle ilgili duygu yoğunluğu yaşadığımda ortaya çıkar. Birçok şeye maruz bırakıldığımı, katı kurallar ve sınırlar içinde değişmeye zorlandığımı ve buna artık dayanamadığımı hissederim. Yaşadığım hayal kırıklığı beraberinde büyük bir öfke getirir. Hangi gözün ya da göz kapağının etkilendiğini mercek altına almak bana içinde bulunduğum durum hakkında daha çok bilgi verir: Sol göz duygusal tarafımla ilgilidir, sağ göz ise mantıklı tarafımı ve sorumluluklarımı temsil eder.

Gördüklerime açık kalmayı ve kendime daha çok odaklanmayı kabul ediyorum ↓♥.

ŞANKR — AĞIZ ÜLSERİ (HERPES) *Bkz: AĞIZ RAHATSIZLIKLARI*

ŞANKR (GENEL) *Ayrıca bkz: ÜLSER [GENEL]*

Şankr cildin izole bir yerinde ya da mukoza zarında ülser formunda ortaya çıkar. Erken evrede ve genelde cinsel kaynaklı olan bulaşıcı bir hastalığın işaretidir.

Cinsel ilişkilerimle ilgili öfke yaşarım. **Şankrın** ortaya çıktığı yer bana bu durumun içinde ne yaşadığımı daha net şekilde gösterir. **Şankr** genital bölgelerde, anüste, yüzde ya da ağzın mukoza yüzeylerinde görülebilir. **Şankrın** irin içeren ülser formunda **ağızda** ortaya çıkması bazı şeyleri söylememek için kendimi tuttuğumu gösterir. Hayatımdaki bazı durumlarla ilgili tatminsizlik ve hoşnutsuzluk yaşar ama bunlar hakkında konuşmaya cesaret edemem. İçimde tuttuğum bazı sözler **mayalanıp** irin üretebilir. Bir durumu ya da bir bireyi reddeder ve kınarım. Mutsuzluğumdan başkalarını sorumlu tutar, yüzlerine tükürmek isterim.

Hayatla ve diğer insanlarla aramda belli bir uyumsuzluk **olsa da**, konuşmayı ve kendimi ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥. Konuşmanın ve öz ifadenin aktif enerjisine açık almak istiyorsam, bunu yapmak zorundayım. Kendimi cinsel-

liğin içinde kabul ediyorum ↓♥. Gelişmeme yardımcı olacak **sevgiyi** keşfetme hakkını kendime tanıyorum.

ŞAŞI OLMAK *Bkz: GÖZLER — İÇE ŞAŞILIK*

ŞAŞILIK *Bkz: GÖZLER — ŞAŞILIK*

ŞİDDETLİ SİNDİRİM GÜÇLÜĞÜ *Bkz: SİNDİRİM GÜÇLÜĞÜ*

ŞİŞKİNLİK (GENEL)

Şişkinlik duygusal bir direnç yaşadığımda ve duygularımı bastırdığımda ortaya çıkar. Hissettiğim çaresizlik veya birini ya da sadece kendimi incitmekten korkarak duygularımı nasıl ifade edeceğimi bilememe hali bu duyguların birikmesine neden olur. **Şişkinlik** aynı zamanda kendimi korumak için geliştirdiğim bir yöntem de olabilir. Bu durumda kendime şu soruyu sorabilirim: Kendimi "neden ya da kimden" ve niçin koruma ihtiyacı hissediyorum? Hayatımdaki bir durumu kendi yarattığım illüzyonlar dâhilinde mi yaşıyorum? İllüzyonlar su ile bağlantılıdır; dolayısıyla bu illüzyonun bir durum ya da bir kişiyle ilgili yanlış bir algı olduğunun **farkına vardığımda**, değerlerimi ve algılarımı gerçekçi bir şekilde sorgulamam benim yararıma olacaktır. Aynı zamanda bazı insanların bana yalan söylediği ya da gerçeği benden sakladığı izlenimine de kapılabilirim.

Hayatımdaki olayların açıklığa kavuşmasını sağlamak için, algılarımı gözden geçirmeyi kabul ediyorum ↓♥. Kendimi özgür bırakmak için yaşadıklarımı ifade etmeyi öğreniyorum, böylece **şişkinliklerim** kayboluyor.

ŞİŞLİK *Bkz: ÖDEM*

ŞİŞMANLIK *Bkz: KİLO FAZLALIĞI*

ŞİŞMANLIK, YAĞLANMA, OBEZİTE *Ayrıca bkz: KİLO FAZLALIĞI*

Yağ enerjiyi, gücü ve kendimize verdiğimiz "küçük tatlı şeyleri" temsil eder. Enerjim ne kadar aktif ve özgür akışlıysa, vücudumdaki **yağları** dondurmaya o kadar az eğilim gösterir. Kilom ne kadar fazlaysa hareket etmekte, dolayısıyla duygularıma ve yaratıcılığıma denk gelen enerjiyi kullanmakta o kadar zorluk çekerim. Eğer **şişman** bir insansam, bu benim aşırı hassas bir insan olduğumu ve kendimi koruma ihtiyacı duyduğumu gösterir. Kendimi korumaya dair hisset-

tiğim bu ihtiyaç özellikle ikinci çakrada[1] (cinsellik çakrası) ve üçüncü çakrada[2] (duyguların çakrası) hissedilir. Duygu ve düşünceler birikir, birbirinin üzerine eklenir; tıpkı kiloların vücudumda biriktiği gibi. Erkeklerin kendilerini koruma ihtiyacı bu alanlarda çok daha büyük gibi gözükür. Obezite çoğu zaman duygusal bir güvensizliğin ya da "yoksunluğun" ifadesidir: Hayatıma bir türlü gelmeyen "bir şeylerin" yolunu gözlerim, beklediğim şeyi yanlış yerlerde ararım; bu da beraberinde tatminsizlik ve hayal kırıklığı getirerek şişmeme sebep olur. **Sevgiye** ihtiyaç duyarım ama aynı zamanda kuşkuyla yaklaşırım. Fiziksel ya da psikolojik olarak ***saldırıya uğradıysam***, bu durum beni agresifleştirmiş olabilir. Sadece kendime güvenmeyi tercih ederim. Hayatın içinde kısıtlandığımı hissederim. Etrafımdaki boşluğu hissetmek bana yapayalnız kaldığımı düşündürür. Güçlü bir insan gibi algılanmak istediğim için, bilinç dışı bir yerden gücümü kendimi "heybetli" bir insana dönüştürerek gösterebilirim.

Kilo vermek için insan ilişkilerimdeki tavrımı değiştirmeyi kabul ediyorum ↓♥. Beklemeye son veriyorum ve bana faydasız ya da zararlı olan her şeyi sakince geri bırakıyorum. Bu koruyucu **yağların** benden uzaklaşmasını sağlamak için kendime ve hayata güvenmeyi öğreniyorum. Duygularımı özgürce ifade ediyorum ve kendimi olduğum gibi sevmeyi öğreniyorum. Hayatın içinde ilerlemeyi kabul ediyorum ↓♥. Başkalarının benim hakkımda düşündükleri ya da söyledikleri artık beni endişelendirmiyor. Hayatımı kendi temellerime göre yaşayarak kendime güvenimi, değerimi ve öz saygımı artırıyorum. İç güzelliğimi keşfettikçe, fiziksel bedenim doğal olarak yeni öz imajımın şeklini alıyor. Hayat karşısındaki ***neşem*** ve coşkum giderek çoğalıyor.

ŞİZOFRENİ *Bkz: PSİKOZ — ŞİZOFRENİ*

ŞÜPHE

Şüphe doğrudan zihinle bağlantılıdır. Fiziksel tarafımla açık bir "bağlantı" kurmamı engelleyen saplantılı bir durumdur. **Şüphe** "yaptım mı yapmadım mı" şeklindeki sorulardan kaynaklanabilir. Kendime çok gerçekçi sorular sorabileceğim gibi; tam tersine hayatın anlamı, din, görevler, gerçekler hakkında metafiziksel seviyede sorular da sorabilirim. Sürekli bir biçimde kararlarımı, hayatımdaki olaylarla ilgili doğru kararları alıp almadığımı sorgularım. **Şüphe** varoluşumu sıkıntıya sokabilir, hatta zehirleyebilir.

İç sesime kulak vermeyi ve hayata daha çok güvenmeyi kabul ediyorum ↓♥. İç benliğimle ilgili şüphelerimi gideriyor, ruhsal gelişimimi engelleyen zihinsel bağlardan kurtulmayı kabul ediyorum ↓♥. Etrafımdaki insanlarla olan ilişkilerimde varoluşumu **şüpheyle** zehirlemek yerine; bu insanlarla ilgili izlenimlerimi, sezgilerimi ve ihtiyaçlarımı **gerçekleştirmeyi öğreniyorum.**

1 Göbek ve pubis (kasık kemiği) arasında yer alır.

2 Solar pleksus seviyesinde, göğüs kemiği ya da göğüs kafesinin tabanında yer alır.

T

TALAMUS

Talamus ön beynin üçüncü ventrikülünün her iki tarafında yer alır. Gri bir maddeden oluşan iki hacimli çekirdek formundadır. Duyu yolları için röle görevi görür.

Talamusta meydana gelen bir işlev bozukluğu kim olduğum ve kendimi nasıl algıladığım ile ilgili büyük sorgulamalar içinde olduğumu gösterir. Duygusal ilişkimde itiraf etmeye cesaret bulamadığım bir ***sıkıntı*** yaşarım. Derin bir umutsuzluğun içinde düşebilirim. Bu umutsuzluk kendime ya da sevdiğim birine yönelik olabilir. Diğer insanlar tarafından yargılanmaktan, küçümsenmekten ya da aşağılanmaktan korkarım. Halbuki herkesten önce ben kendimi yargılarım ve ayıplarım. Kendimi diğer insanlarla karşılaştırmaya eğilim gösteririm. Duygusal tarafım bir anlamda ölüdür. Büyük bir değişim sürecinin içine girerim: Deri değiştiriyormuşum gibi hissederim; korkuma rağmen, ilerleme kaydetmemi engelleyen her şeyden kurtulmak isterim. Gerçek kimliğimin peşine düşerim.

Kendimi olduğum gibi kabul etmeyi ↓♥ öğreniyorum. Etrafımdaki insanlara dürüst olduğumda **sevgimi** daha çok ortaya koyabileceğimin, böylece sağlıklı ve sağlam ilişkiler sürdürebileceğimin farkına varıyorum.

TANSİYON — HİPERTANSİYON (ÇOK YÜKSEK)

Hipertansiyonu olan bir insanı temsil eden imaj **düdüklü tenceredir**. Eğer **hipertansiyonum** varsa bu, ifade edemediğim duygu ve düşünceleri uzun zaman boyunca içimde biriktirdiğim anlamına gelir; hassasiyetim çok yüksektir, kendimi güçlükle kontrol ederim. Çözüm bulamadığım öfke ve sıkıntıları bastırırım, bu yüzden tüm bu duygular içimde kaynamaya başlar. Kafam karışır. Söyleyeceğim ya da yapacağım şeyleri sürüncemede bırakmaya ve ertelemeye eğilim gösteririm. Bunun sebebi korkularım ya da kendime güvensizliğimdir. Pireyi deve yaptığım için büyük bir gerginliğin eşiğine gelirim ve projelerimi gerçekleştirmek konusunda şüpheye düşerim. Aynı zamanda hikâyeler uydurabilir, sorunlarımı büyütebilirim. Bu durumda suçluluk duygum hızlı bir şekilde **"baskıyı"** artırır. Her şeyi kontrol etme ve hayatımdaki olayları çözüme kavuşturma isteğim baskıyı daha da çoğaltır, hatta dayanılmaz hale getirebilir.

Özellikle iş yerinde emirlere daha fazla uyamayacağımı ya da uymak istemediğimi fark edince kendimi çaresiz hissederim. Reddedilmeye dair derin bir korku duyarım, tehlikede olduğumu düşünürüm ve tetikte kalırım. Kendimi ezik ve savunmasız hissederim. Duygusal ya da tutkulu bir durum karşısında yoğun bir **gerginlik** yaşarım; bu durumda stres seviyemi azaltmak benim yararıma olacaktır. Diğer insanların sevgisini almakta ve hissetmekte zorluk yaşarım. Daha fazla acı çekmemek için kendimi **sevgiye** kapatırım, ne sevgi almak ne de sevgi vermek isterim. **Hipertansiyon** kaynağını bilinçli veya bilinç dışı ölüm korkusundan ve kendime koyduğum hedefleri başarma isteğinin beraberinde getirdiği hayattan sonuna kadar yararlanma hırsından da alabilir. Gerginliği beyin komuta eder, **kalp** ise ritmi belirler ve kanı ısıtır: İkisi bir arada **tansiyonu** düzenler. Kendime baskı mı yapıyorum yoksa bu baskının diğer insanlardan geldiğini mi hissediyorum? Kişiliğimin çaresizce gün yüzüne çıkmaya çalışan bazı yönlerini inkâr mı ediyorum? ***Baskı altında*** olduğumu mu hissediyorum? Gerçek duygularımı ifade etmek benim için tehlike teşkil edebilir ve bu durum beni depresif bir ruh haline sürükleyebilir. Kapasitemin en üstünde performans göstermem, en iyi olmam gerektiğini düşünürüm. Fiziksel ve zihinsel olarak başarı gösteremediğimde, **baskı** ve gerginlik çok büyük olur. Her şeyin içinde uyum ararım, diğer insanlarla ilgili konularda bile bu uyumdan kendimi sorumlu tutarım. Kendimi çok güçlü bir boyunduruğun altına sokarım! Endişelerimi unutmama yardımcı olduğu için hiperaktif olmaya eğilim gösteririm; halbuki uyum içinde yaşamanın en iyi yolu yapılması gerekenler arasında önceliklerimi belirlemek, içimde neler olup bittiğini görmeye zaman ayırmak, açığa çıkmak isteyen tüm bu duyguları ifade etmektedir.

İçimdeki buharı nasıl çıkaracağımı öğrenmeyi, üzerime yüklediğim baskının **farkına varmayı** kabul ediyorum ↓♥. Patlamaya yol açacak bir birikimden kaçınıyorum. Kendime güvenmeyi öğreniyorum. Hayatta olduğumu hissetmek için artık bu baskıya ihtiyacım olmadığını kabul ediyorum ↓♥. Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ↓♥ ve eşsiz bir benlik olduğumun farkına varıyorum.

TANSİYON — HİPOTANSİYON (ÇOK DÜŞÜK)

Hipertansiyonun aksine, **hipotansiyon** kan basıncının çok düşük olduğu insanlarda görülür (ancak bir kişi normalin altında olup herhangi rahatsızlık vermeyen bir kan basıncına sahip olabilir. Bu durumda, hayat kalitesi bundan etkilenmediği sürece bu basınç kişi için uygundur).

Tansiyonumun düşük olması yaşama isteğimin eksik olduğunun göstergesi olabilir. Hiçbir şeyin yolunda gitmediği izlenimine kapılırım. İşe yaramayacağını düşündüğüm için çaba göstermenin faydasız olduğunu hissederim. Enerjimin çekildiğini fark ederim ve yaşanan olayların ağırlığına katlanamaz hale gelirim. Kendimi cesaretsizliğin kollarına bırakırım ve yenilgiyi kabul ederim ↓♥. **Kalbim** ♥ artık işin içinde değildir. Bir kurban gibi yaşarım, hayatımın

çıkmaza girdiği izlenimine kapılırım. Toplumun koyduğu, kişisel değerlerimle örtüşmeyen standartları karşılayabilmek için yapmam gereken şeyler konusunda kendimi güçsüz hissederim. Bazı hayallerimden vazgeçmek zorunda kalmaktan korkarım. **Hipotansiyon** kişiyi **bilinç** kaybına kadar götürebilir. Bu, sorumluluklarımdan, belli durum ya da kişilerden kaçmak istediğimin işaretidir çünkü bunlarla yüzleşmek beni istemediğim bir konum almaya ve harekete geçmeye sürükleyecektir. Kendimi etrafımdaki herkesten sorumlu hissederim, bu taşıması ağır bir yüktür. Bu durum hayatımın çok erken dönemlerinde başlamış olabilir. Kendimi çok zayıf, çaresiz ve bitkin hissederim. Artık hayatın içinde kendime yatırım yapmak istemem. Vücudumun verdiği mesaj bana kendime güvenmemi ve ilerlememi söyler. İçimdeki gücün bana rehberlik etmesine izin vermem gerekir.

Kendime zaman ayırmayı kabul ediyorum ↓♥. Bir dinginlik hali yaratarak, ne istediğimi keşfederek, beni tutkulu hale getiren şeylerle temasımı sürdürerek, her günü bir çocuk sadeliğiyle yaşayarak hayat neşeme kavuşuyorum. Herkesi kendi sorumluluklarıyla baş başa bırakıyorum ve sadece kendi sorumluluklarımla ilgileniyorum. **Tansiyonum** düşük kalabilir ama bu sadece içi boş bir stres seviyesine ulaştığımın ve hayatımı hayatın akışıyla uyum içinde yaşamam gerektiğinin işaretidir.

TANSİYON DÜŞMESİ *Bkz: TANSİYON — HİPOTANSİYON*

TARTAR *Bkz: DİŞ HASTALIKLARI*

TAŞİKARDİ *Bkz: KALP ♥ — KARDİYAK ARİTMİ*

TAŞIT TUTMASI *Ayrıca bkz: ANKSİYETE, DENİZ TUTMASI, MİDE BULANTISI, VERTİGO*

Taşıt tutması belli durum veya insanlarla bağlantılı referans noktalarıma uyum sağlamakta zorluk çekmeme sebep olan iki farklı bilgi kaynağı arasında ikilem ya da çelişki yaşadığımda ortaya çıkar. Annemle babamın söyledikleriyle aynı fikirde olmamak buna bir örnek olarak verilebilir. İçimdeki hayal dünyası gerçeklikten, dış dünyadan tamamen farklıdır. Kendi taşıtım üzerinde kontrol sahibi olduğumu hissedebilirim ama aynı kontrol hissi etrafımdaki insanlar için geçerli değildir. Belli bir güvensizlik ve huzursuzluk yaşarım. Bu durum yerleşik alışkanlıklarımı rahatsız eder ve ben hayatımda olup bitenlerle ilgili kontrolümü kaybetmekte olduğum izlenimine kapılabilirim. Tanıdık olmayan her şey ve dolaylı olarak ölüm beni korkutur. Tıpkı hayatıma olduğu gibi, insanlara ve olaylara da katlanmak zorunda olduğumu hissederim. Hedefimdeki

destinasyona hemen ulaşabilmek yolumdaki bazı şeylerden kaçmak isterim. Hissettiğim kırgınlık yol boyunca "midemin bulanmasına" neden olur. **Araba tutması** genelde sıkışmışlık ya da boğulmuşluk hissine gönderme yapar. Eğer arabayı kendim kullanmakta zorluk çekiyorsam, kendime hayatımı nasıl yönettiğimi sorabilirim: Hayatımdan sadece ben mi sorumluyum yoksa karar verirken otoritenin varlığından ve doğal sorumluluklarımı almaktan korktuğum için diğer insanların hayatımı yönetmesine izin mi veriyorum? Eğer arabayı başka birinin kullanmasından hoşlanmıyorsam kendime sormam gereken soru şudur: Diğer insanlara güvenebiliyor muyum yoksa her şeyi kontrol etme isteği duyuyor ve bunun kendimi güvende hissetmenin tek yolu olduğunu mu düşünüyorum? **Bir ulaşım aracıyla** ilgili hissettiğim rahatsızlık bazen benim için travmatik ya da tatsız olan geçmiş bir deneyimle bağlantılı olabilir. Kendimi bir kez daha benzer bir durumun içinde bulursam, vücudum bu olumsuz hatırayı hatırlar ve tepki verir. Örneğin seyahat ederken kötü bir haber aldıysam, bilinç dışı bir yerden seyahatleri alınacak kötü haberlerle ilişkilendirebilirim. "Kötü bir haber gelebilir" düşüncesiyle kendimi benzer bir durumun içine sokmamak için her türlü bahaneyi üretirim. Ardından üzüntüm yüzünden o seyahatte kullanılan **ulaşım** aracını suçlamaya eğilim gösteririm. Kötü bir haber almakla özdeşleştirdiğim için gelecekte örneğin trene ya da **uçağa** binmekten ne pahasına olursa olsun kaçınmam gerektiği izlenimine kapılırım çünkü bu şekilde acı çekmekten kurtulacağımı düşünürüm.

Kendimle barışmayı ve **ulaşım** araçlarının güvenli olduğunun **farkına varmayı** kabul ediyorum ↓♥; bu güven duygusunu önce kendi içimde inşa etmeliyim. Tam rehberlik aldığımı, her zaman doğru yerde ve doğru zamanda bulunduğumu biliyorum. Geleceğe güvenmek ve yeni deneyimler keşfetmeyi kabul etmek ↓♥ zorundayım. Bu deneyimlerden büyüyerek çıkacağımın farkındayım.

TAŞLAR *Ayrıca bkz: SAFRA KESESİ TAŞLARI, BÖBREK TAŞLARI*

Taşlar safra ya da idrarın belli bileşenlerinin (kalsiyum, kolesterol) çökmesi ile meydana gelen katı oluşumlardır.

Bir **taş** yanlış fikirlerin, kişinin bulunduğu içsel konumda katılaşmasının, hayal kırıklıklarının ya da gerçeklikle ilgili hatalı algıların birikimidir. Bastırılmış duygu ve hislerin yanı sıra; hastalığın sebebinin açığı çıktığı organda sert taşlar oluşturacak kadar katılaşan ve kristalize olan bir enerji kütlesi yani bir düşünce yoğunluğu söz konusu olabilir. Diğer insanların yanında kendimi küçümsediğim için üzüntü duyarım ve hayata karşı acı duygular beslerim. İnatçılığım beni gerçek ihtiyaçlarımdan uzaklaştırır. Birilerinin bana, "topraklarıma" ***el uzattığı*** izlenimine kapılırım.

Hayata güvenmeyi kabul ediyorum ↓♥, olayları büyük bir zihin açıklığıyla ve güvenlik duygusuyla görmemi sağlayan kutsal gücüme "sırtımı yaslayabileceğimi" biliyorum.

TAT ALMA BOZUKLUKLARI *Ayrıca bkz: BOĞAZ, DİL, BURUN*

Aguzi tam ya da kısmi (**hipoguzi**) **tat** kaybıdır, genelde koku kaybıyla ilişkilidir.

Üstlendiğim görevleri hâlâ devam ettirmek istiyor muyum? Yaşadığım durumun içinde neyi değiştirmeye ihtiyaç duyuyorum? Bununla ilgili çok fazla konuşmam ama benlik kavramını yitirdiğimi hissederim. İğrenç bulduğum bir durumu yutmak zorunda olduğum izlenimine kapılabilirim: "Başka seçeneğim olmadığına göre, en iyisi hiçbir şeyin tadını almamak!" Bu, tatsız durumlardan uzaklaşmama, derin doğamdan ve duygularımdan kaçmama yardımcı olan bir savunma mekanizmasıdır. Kendimi diğer insanlardan korurum; aynı zamanda kendimle, bedenimle ve hislerimle bağlantımı koparırım. Kendimle ve etrafımdaki dünyayla temassız hale gelirim. Kendimi korumak için tat alma duyumu azaltır ya da "nötr hale getiririm".

Hayatın tadını almayı kabul ediyorum ↓♥. Var olduğumu hissetmek ve ışığımın ortaya çıkmasını sağlamak için yeni deneyimler yaşamayı kabul ediyorum ↓♥. Bedenime ve derin doğama güveniyorum. Kendimi ifade etmeye ve uygun bulmadığım durumlara HAYIR demeye hakkım var. Kendime duyduğum saygı arttıkça, insanların bana duyduğu saygı da artıyor!

TAVŞAN DUDAK *Bkz: YARIK DAMAK*

TECAVÜZ *Ayrıca bkz: KAZA, KORKU*

Tecavüz çoğu zaman kişinin cinsellikten tiksinmesine ya da kendisine karşı hayal kırıklığı hissetmesine yol açan saldırıdır. Kişinin "olabileceklerden" korkarak cinselliği ile ilgili büyük bir suçluluk duymasıyla bağlantılı olabilir. Dolayısıyla buradaki **tecavüz** cinsellikle, yani kişinin rızası olmadan cinsel ilişkiye zorlanmasıyla ilişkilidir. Cinsel seviyede hiçbir zaman böyle bir zorluk deneyimlememiş olsam bile, bu zorluğu hayatımın farklı alanlarında yaşamış olabilirim. Örneğin eve dönerken yolda bir şeylerimi çaldırdıysam kendimi **tecavüze** uğramış gibi hissedebilir, yoğun bir duygu yaşayabilirim. **Ruhsal tecavüzün** de en az **fiziksel tecavüz** kadar kötü etkileri vardır: Dolayısıyla insanların beni daha fazla suistimal etmesine izin vermemeyi öğrenmem gerekir. İnsanların bana yönelik davranışlarında kişisel zevklerimi, fikirlerimi ya da değerlerimi göz önünde bulundurmaması da **tecavüz** olarak algılanabilir. **Tecavüzü** bir evlilik ilişkisi içinde de deneyimleyebilirim. Eğer **tecavüze** ya da cinsel istismara maruz kaldıysam cinsellik konusundaki bilgi eksikliğimin, korkularımdan kurtulmak ya da istismar edilmeye bir son vermek için bu negatif enerjiyi bilinç dışı bir şekilde "kendime çekecek" kadar büyük olup olmadığını sormalıyım. Çok güçlü cinsel dürtülere sahip olabilirim ama kendime bu dürtüleri kabullenmeyi yasaklarım. Hayatımı "yumuşak" ve her şeyden kolay etkilenen bir insan olarak sürdürmeye eğilim

gösteririm: Benim için ihtiyaçlarımı ifade etmektense "hikâyeler anlatmak" ve diğer insanlara boyun eğmek daha kolaydır. Bu şekilde insanların **sevgisini** kazanacağımı düşünürüm. Endişelenirim, içimdeki duygularla temasa geçme fikri beni paralize eder. Kendimden şüphe ederim, sadece hayatımda biri varsa yaşayabileceğimi hissederim. Sevgi ve şefkat görebilmek için bazen büyük bir bedel ödemeye (her anlamda) hazır olurum. **Bu durumu bilinçli bir şekilde yaşamak istemem** ama bilinçaltının nasıl işlediğini anlamam gerekir, böylece bilinçaltının beni korkumdan kurtarmak için bir olayı programlayabileceğinin farkına varabilirim. Eğer durumum buysa başıma gelen şeyin benim suçum olduğunu düşünmemeli, bunun yerine içimde kalan yaranın iyileşmesine yardımcı olması için bu olayın neden başıma geldiğini anlamaya çalışmalıyım. Eğer bu olay yüzünden hayatım boyunca etiketleneceğime inanıyorsam (buna kendim kanaat getirebilir ya da başkalarından duyabilirim), bunun **YANLIŞ OLDUĞU** üzerine ciddi şekilde düşünmeye başlamalıyım. **Bu olayı tamamen iyileştirmenin yolları vardır**. Geçmiş bir olayın hatırası olarak kalacaktır ama keder, üzüntü, öfke, acı veya nefret artık söz konusu olmayacaktır çünkü **anlayış kalpten ♥ gelen farkındalık sürecine eşlik edecek ve her şeyi iyileştirecektir**. Hayatın bana getirdiği imkânların sonsuzluğuna güveniyorum ve sonunda bana ait olan yere sahip çıkmayı öğreniyorum! Böylece hayatımdaki olayların dizginlerini tamamen elime alıyorum. İyileşmek için kendimi kurban durumundan kurtarmalı, sorumluluklarımı üstlenmeli ve **geçmişin üzerine perde çekmeyi kabul etmeliyim ↓♥**.

Şu an itibarıyla kendimden kaçmaya bir son vermeyi ve aynada gözlerimin içine bakmayı kabul ediyorum ↓♥. Tam rehberlik alan ve korunan bir insan olarak, güven duygusunu ve ayağa kalkma gücünü içimde bulmayı kabul ediyorum ↓♥. Bana bunu yapan kişinin kendi güçsüzlük duygusunu yenmenin yollarını aradığının **farkına vararak**, yaşadığım bu deneyimi ardımda bırakıyorum. Hayatımın kontrolünü yeniden ele alıyorum ve tamamen özerk hale geliyorum. Diğer insanların bana saygı duyması için önce ben kendime saygı duymalıyım. Her anda mutlu olmanın tek yolu her harekette **sevgiyi** deneyimlemekten geçiyor. Bu şekilde içine doğduğum ailenin **bilincine** yardımcı oluyorum: Ailemin bazı üyelerinin hissettiği kurban psikolojisi, aşağılık duygusu ve çaresizlik azalacak. Gizlilikten ve sessizlikten kurtulmak beraberinde büyük bir özgürlük getirecek.

TEDAVİSİ OLMAYAN HASTALIKLAR

Tedavisi olmayan hastalık "tıbbın herhangi bir formuyla iyileştirilemeyen" anlamına gelir.

Kendime **tedavisi bulunmadığı** söylenen bir hastalığa yakalanmanın benim açımdan bir gerekçesi olup olmadığını sormam gerekir. Bu hastalık hayatımda neyi düzeltebilir? İyileştirilmesi için artık hiçbir şeyin yapılamayacağı anlamını taşıyan bu "**tedavisi yok**" etiketiyle hemfikir kalmak zorunda mıyım? Bu

hastalığın derin sebebini bulmak için kendi içime bakmalıyım: Korku, öfke, kıskançlık ya da umutsuzluk bunun sebebi olabilir. Bu hastalığın dışında, hayatımda hiçbir şekilde değişmeyeceğine inandığım bir durum söz konusu olabilir. Bu, çözümsüz bir "sorundur".

Sevginin içimde özgürce akmasını kabul etmem ↓♥ gerekiyor, çünkü sadece **sevginin** her şeyi iyileştirici gücü vardır.

TEDİRGİNLİK

Tedirginlik kendini ajitasyon, endişe ve kaygı ile açığa çıkartır. Beni çok duygusallaştıran içsel bir güvensizlik hissinden kaynaklanır. Fiziksel ya da sosyal bir güvensizlik yaşadıysam, duygusal hayatımda ya da eğitimimde bir şeyleri kaçırdığımı hissettiysem ya da terk edildiğim izlenimine kapıldıysam **tedirginliğim** kaynağını çocukluk dönemlerinden de alabilir. Çocukken yaşadığım deneyimin benzerini yeniden yaşadığımda bu **tedirginlik** duygusu "aktive olur" ve yetişkinlik döneminde yeniden ortaya çıkar. Bir durumu değiştirme gücüne sahip olmadığıma inandığımda ya da kendimi olayların yaratıcısı değil kurbanı olarak algıladığımda da **tedirginlik** yaşarım. Harekete geçecek ve kabul ↓♥ sürecini başlatacak güce sahip olduğumu düşünmek yerine, boyun eğmek zorunda olduğuma inanırım.

Hayata güvenmeyi öğrenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Aynı zamanda kendime güvenmeyi de öğrenmem gerekiyor. Endişelerimin beni kontrol ettiğini görmek ve "güçsüzüm" izlenimini beslemek yerine, endişelerimi kontrol etmeli ve onlardan daha güçlü olmalıyım.

TEMBELLİK

Tembellik tüm aktivitelerden kaçma ve çaba göstermeyi reddetme eğilimidir.

Tembellik genel anlamda hayatımla ilgili hissettiğim bıkkınlıkla bağlantılıdır. Herhangi bir şey için herhangi çaba göstermek ya da kendimi bir şeyler yapmaya zorlamak istemem. Hareket etmekten kaçarak aynı zamanda eleştirilmekten ve sorgulanmaktan da kaçmış olurum. Kendi balonumun içinde kalır, monoton bir yaşam sürerim.

Harekete geçmeyi kabul ediyorum ↓♥. Kendime enerji, neşe ve yaşam sevinci aşılamak için hareket etmeye başlıyorum. Şimdiye kadar gizli kalan yeteneklerimi keşfediyorum. Bu bana büyük bir kişisel tatmin veriyor.

TEMPOROMANDİBÜLER EKLEMLER *Bkz: AĞIZ RAHATSIZLIKLARI, ÇENE HASTALIKLARI*

TENDİNİT *Bkz: TENDON (GENEL)*

TENDON (GENEL)

Kasları kemiklere bağlayan bağlara **tendon** adı verilir. Tendon konjonktif dokudan oluşur.

Spiritüel enerjiyle birleşen zihinsel enerjinin oluşturduğu bu yumuşak kıvamlı dokunun ifadeyi ve tam hareketi bir araya getirme etkisi vardır. "Beden–ruh" ikilisiyle doğrudan bir bağlantı yaratır. **Tendonlar** hayatımdaki farklı olaylara nasıl uyum sağladığımı, iç sesimi dinleyerek ya da dinlemeyerek hayatın içinde nasıl ilerlediğimi temsil eder.

Esnek **tendonlar** kendime ve diğer insanlara karşı sergilediğim esnekliğin göstergesidir. Tam tersine **tendonlardaki** sertlik sert eğilimlerim olduğunun yansımasıdır. Eğer zihinsel enerjim katı ve sertse, esnekliğimi kaybederim. Bu durumda yumuşak dokum bunu hissederek sertleşir. Yapmam gerektiğini düşündüklerim ile iç sesimin bana yapmamı söyledikleri arasında bir çatışma söz konusu olduğunda, **tendonlarımda** ağrı hissederim. Kendimi küçümsemeye eğilim gösteririm. Zihinsel enerjim (**tendon**) bir yöne karar verirken; temel, derin ve spiritüel enerjim (**kemik**) tam tersi bir istikamete gitmek ister. Hangi **tendonun** etkilendiğini mercek altına almak hayatımın hangi alanında kendimi küçük gördüğüme **ışık** tutacaktır.

Örneğin eğer **el bileğimde tendinit** varsa, kendime şu soruyu sormalıyım: "Bileklerimi ve ellerimi kullanmam gereken hangi aktivitede yeteri kadar iyi olmadığımı ve daha iyisini yapabileceğimi düşünüyorum?" Beni bu kadar kaygılandıran şey ne? Gelecekteki hedeflerime ulaşmak için kendimi hangi durumda geliştirmem gerektiğini düşünüyor ama bunu yapamayacak kadar güçsüz hissediyorum? Kendimi bileklerine zincir vurulmuş bir mahkûm gibi hissederim ve hedeflerime ulaşmak konusunda yetersiz olduğumu düşünürüm. Birilerinin bana yardım eli uzatmasına ihtiyaç duyarım. Hedeflerime doğru ilerlemeye eğilim gösteririm ama yolun sonuna ulaşmamaktan korkarım. Hayatımın ikiliklerini birleştirmek konusunda ne kadar yeterli olduğumu sorgularım. Örneğin eğer içimdeki otoriteye tam anlamıyla güvenebileceğimi bilerek eski fikirlerin yerine açıklıkla yenileri koyabilirsem, **tendonlarım** iyi durumda olur. Eğer kendimi sürekli engellersem, hayatımı başkalarına göre yaşarsam **tendonlarım** hassaslaşır ve yırtılmaya eğilim gösterir. Eğer çok zayıf olduğumu ya da yeteri kadar iyi olmadığımı hissedersem, **tendonlarım** da zayıflar. Hareketlerimin değersiz olduğunu düşünebilirim.

Enerjilerimi dengelemenin ve hayatın içinde ilerlemenin önemini görmeyi kabul ediyorum ↓♥. Kutsal bilgeliğime güvenebilirim.

TENİSÇİ DİRSEĞİ *Bkz: DİRSEKLER — EPİKONDİLİT*

TENYA *Bkz: BAĞIRSAKLAR — TENYA*

TERLEME *Bkz: VÜCUT KOKUSU*

TESTİSLER (GENEL) *Ayrıca bkz: PENİS HASTALIKLARI*

Erkek cinsel salgı bezleri maskülen tarafı temsil eder. **Testislerdeki** bir problem çoğu zaman korkuyla, güvensizlik duygusuyla, baba imajıyla, erkekliğimle ya da üreme kapasitem konusundaki şüphelerimle bağlantılıdır. Cinselliğimi, cinsel tercihimi kabul ↓♥ edemediğimin bir göstergesi de olabilir. Performansım yüzünden yargılanmaktan korkmak **iktidarsızlığa** kadar gidebilir. Kendimi zayıf ve savunmasız hissederim. Neden yatakta, aile ortamında ya da işte kendimi kanıtlamak zorundayım? Kanıtlamak zorunda olduğum şey ne? İlişkimizde güçlü olan taraf partnerimse, gergin bir olay yaşadığımda **köşeye sıkıştığımı** hissederim. Hayatımın ana oyuncusu olmak yerine, olup biteni dışarıdan izleyen bir ***tanığa*** ve seyirciye dönüşürüm. ***Adanmışlık*** benim için çok tehlikeli ve ***ölümcül*** bir hal alır. Bunun yanı sıra yaratıcılığımın engellendiğini, yeteneklerimin ***elimden alındığını*** hissedebilirim. Bunun arka planında varlığını hep hissettiren bir ***kaybetme*** korkusu vardır. Ailemden çok sevdiğim birini, kimliğimi, zamanımı, umutlarımı, hafızamı kaybetmekten korkabilirim. Genelde karşı cinsten biri yüzünden kendimi suçlamaya eğilim gösteririm ve küçük düşürüldüğüm izlenimine kapılırım. Ya kendimi "küçük bir çocuk" gibi hissederim ya da biri bana kendimi bu şekilde hissettirir. Köşeme çekilirim ve tekrar incinmemek için bir maskenin arkasına saklanırım. Genelde çocukluk döneminde ortaya çıkan **testis torsiyonu** kafamdaki baba imajının yanlış olduğunu sert, hatta şiddetli bir biçimde keşfettiğimi gösterir. Bir diğer durumda ise ***onaylanmaya***, hareketlerime ***tanıklık*** edilmesine ihtiyaç duyarım; bunun sonucunda ise **kist** veya **tümör** ortaya çıkar. Gerçek benliğimi o kadar çok bastırırım ki derin güçlerimle tamamen bağlantısız hale gelirim. Eğer **testislerimde iltihap varsa (orşit)**, hayal kırıklığım ve öfkem gün be gün büyür çünkü duygusal bir hapishanede kalmaya, doğallığımı ve yaratıcığımı reddetmeye daha fazla dayanamam. Bazı projeleri başlatmak konusundaki yetersizliğim içimi yakar. **Testislerin skrotum tabanına inmemiş olması (kriptorşidizm)** babamın otoriter ve güçlü tavrı yüzünden çocukluğum boyunca birbirimize kısıtlı sayıda kelime sarf ettiğimizin göstergesi olabilir. Boğulduğumu hissederim ve diğer insanlara karşı büyük bir güvensizlik beslerim. Eğer **skrotumda** (testis kesesi) bir sıkıntı varsa testis seviyesinde başıma kötü bir şey gelecek korkusuyla kendimi korumak isterim. Eğer parayla ilgili bir konuda çatışma yaşıyorsam, "Ya kesendeki her şey ya da canın!" söylemi söz konusu durumu anlatmak için yeterli olacaktır. **Varikosel** ise anne babamın olmadığı izlenimine kapıldığım ya da ebeveynlerimden birinin

yokluğu yüzünden kendimi öksüz gibi hissettiğim için çocuk sahibi olmaktan korktuğumun göstergesidir.

Erkekliğimle bağlantılı duyguları incelemeyi ve maskülen prensibin anlayışını yeniden gözden geçirmeyi kabul ediyorum ↓♥.

TESTİS KANSERİ *Ayrıca bkz: YUMURTALIK HASTALIKLARI*

Üreme için gerekli olan sperm hücreleri **testislerde** üretilir.

Eğer **testis kanserine** yakalanırsam, kendime ***çocuğumun*** ya da hayatımda çocuğum kadar değerli ve önemli olan başka bir şeyin kaybıyla ilgili yoğun bir duygu yaşayıp yaşamadığımı sormam gerekir. Örneğin ***çocuklarımdan*** biri bir hastalık, kaza ya da düşük yüzünden hayatını kaybetmiş olabilir. Ya da ***çocuklarımdan*** biri "kapıyı çarpıp" evden arkasına bakmadan ayrılmış olabilir ve ben onu bir daha görememiş olabilirim. Hayatımdan aniden çıktığı için, bu durumu çocuğum hayatını ***kaybetmiş*** gibi deneyimleyebilirim. Ya da kötü yatırımlar yapan bir iş adamı olarak, "dünyaya getirdiğim" ve "çocuğum" gibi gördüğüm şirketimi kaybetmiş olabilirim.

Konu ne ile ilgili olursa olsun; yaptığım ya da yapmak zorunda kaldığım şeylerle, söylememem gereken sözlerle ilgili suçluluk duyduğuma hiç şüphe yoktur. Bir sınavda başarısız olduğumu ya da bir projeyi kötü yönettiğimi hissederim. Bunun cinselliğimi ve erkekliğimi algılayışımı nasıl etkilediğini incelemek önemlidir. Yaşanan durum ne olursa olsun, içimdeki duyguların **farkına varmayı** kabul ediyorum ↓♥. Bunu yaralarımı iyileştirmek, gülmeyi yeniden öğrenmek, geçmişe kafa yormak yerine ileriye bakmak için yapıyorum.

TESTİS KESESİ / TESTİS TORBASI *Ayrıca bkz: TESTİSLER*

TESTİS TORSİYONU *Ayrıca bkz: TESTİSLER [GENEL]*

TEŞHİRCİLİK

Teşhircilik genital organların teşhir edilmesi anlamına gelir.

Teşhircilik aldığım eğitimle ve **cinselliği** yaşayış şeklimle doğrudan bağlantılıdır. Eğer bana cinselliğin vahşi, kirli ve küçük düşürücü olduğu öğretildiyse, cinselliğimi bastırmaya çalışmam çok olasıdır; bunu yapmadığım durumda ise kendimi cinsellikle ilgili kısıtlamalardan kurtarma ihtiyacı hissederim. **Teşhircilik** kendimi kabul ↓♥ ettirmek için sınırlarımı geri püskürtmenin bir yoludur, bir kışkırtma şeklidir. İç benliğimle temas halinde olmadığım için, **sevginin** bana ait bir kavram olmadığını hissederim. İncinmekten korktuğum için samimi

ilişkilerin içine giremem. Belli insanlarla deneyim yaşamayı tercih ederim ama aramızda hep bizi ayıran bir mesafe vardır. Bu mesafe istediğim zaman kaçıp gitmeme olanak sağlar. Kendimi **teşhir etmek** bana belli bir güç verir. Dürtülerim ve bilinç dışı isteklerim beni kontrol eder. Bilinç dışı bir yerden küçükken bana yanlış yapan birinden intikam almak isteyebilirim. Cinsel açıdan güçsüz olduğumu ve kabul ↓♥ görmediğimi hissederim. Bu noktada insanların cinsel ihtiyaçlarla yaratıldığının ama bu ihtiyaçların **sevgiyle** yaşanması gerektiğinin **farkına varmam** önemlidir.

Cinselliğin güzel, sağlıklı ve beni geliştiren bir kavram olduğunu kabul ediyorum ↓♥. Cinsellik aynı zamanda fiziksel gelişimimin de bir parçası. Kendimi büyük harflerle **sevgiye** açmayı kabul ediyorum ↓♥. Kendime saygı duyarak, savunmasızlığımı ifade edebilmemi sağlayacak gücü kazanıyorum. Gerçek olmaya cesaret ettiğimde, diğer insanlar da bana ayak uyduruyor; böylece hoşgörü ve paylaşımın var olduğu güzel bir ilişki kurmak mümkün hale geliyor.

TETANİ

Tetani özellikle ektremitelerdeki kas ve sinirlerin kasılmasına neden olan krizlerle karakterizedir. Ellerimin, ayaklarımın ve tüm kaslarımın kasıldığını hissederim.

Bu durum hipereksitabiliteden kaynaklanır ve sıkıntılar esnasında ortaya çıkar. Bazı durumlarda ciddi krizler sırasında parmaklarım sıkışır, başparmağım kendini dış dünyadan izole etmek istercesine elimin içine doğru kıvrılır ve diğer parmaklarımın altına saklanır. Belki ben de kendimi izole etmek ve dünyayla bağlantımı "koparmak" istiyorumdur; hatta artık yaşadığımı hissedemediğim, yaşam sevincimi kaybettiğim için bilinç dışı bir yerden ölme isteği duyuyor olmam bile mümkündür. Hareketlerimin baskılandığını ve engellendiğini hissettiğim bir duruma tepki gösteririm. Kendimi ifade edemediğim ya da belli durumlara tepki gösteremediğim için kendime kızarım. Artık hayal kırıklıklarımı ve agresifliğimi bastırmaya katlanamaz hale gelirim. "Tozu dumana katmak" isterim ama olası sonuçlardan korkarak kendimi harekete geçmekten alıkoyarım.

Kendimi kontrol etmeyi öğrenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Olumsuz düşünceleri hayatımdan eliyorum ve sıkıntıların etkisini hafifletiyorum. Duygularımı kelimelerle ifade etmeyi öğreniyorum ve artık bunu bedenimle yapmaya gerek duymuyorum.

TETANOS *Bkz: KASLAR — TETANOS*

TETRAPLEJİ *Bkz: FELÇ [GENEL]*

TIKANIKLIK (BEYİNDE / KARACİĞERDE / BURUNDA / AKCİĞERDE)

Bkz: BEYİN — SEREBROVASKÜLER OLAY (SVO)

Tıkanıklık organizmanın belli bir kısmını hedef alan ve tekrar eden ataklara cevap vermek için vücudun devreye soktuğu savunma sistemidir. Vücudun farklı kısımlarında tıkanıklık meydana gelebilir.

Karaciğerdeki tıkanıklık: Sözlü olarak ifade edemediğim için biriktirdiğim öfkeyi ve bastırılmış eleştiriyi temsil eder. Hoşnutsuzluk, acı ya da hayal kırıklığı yaşıyor olabilirim. **Burundaki tıkanıklık (sinüs):** Öfkelenmeme sebep olan, kokusunu duyamadığım durum nedir ya da kişi kimdir? **Akciğerlerdeki tıkanıklık (pnömopati):** Aile ilişkilerimin beni boğduğunu hissederim; burada söz konusu kişi ebeveynlerim, eşim ya da çocuklarım olabilir. Aile ilişkilerim benim istediğim kadar uyumlu mu? Çok mu fazla endişeleniyorum? **Beyindeki tıkanıklık (SVO):** Geride bırakıldığımı hissederim ve bazı kişi veya durumlar karşısında nasıl tepki vereceğimi bilemem. Beynim artık eskisi kadar açık ya da hızlı işlev göstermez. Bu durumda alkol veya uyuşturucu kullanımından uzak durulması tavsiye edilir. Vücudumun hangi tarafı etkilenirse etkilensin, sonuç kendime ve diğer insanlara yönelik hayal kırıklığı, kızgınlık ve öfkedir. Kendimi sonu gelmeyen bir gerginliğin içinde bulurum. Duygularım **tıkanır**. Kendimden korkarım çünkü içimde kötü bir şeyler olduğu izlenimine kapılırım. Bu durumda dürtüsel (impülsif) tavırlar sergilemekten kaçınmak ve hayatı spontane bir şekilde yaşamaya çalışmak önemlidir. Bununla birlikte yaratıcılığımı serbest bırakmak da benim yararıma olacaktır çünkü doğal dürtülerim serbest kalmanın yolunu aramaktadır. Dikkatimi spiritüel hayatıma daha çok odaklamaya ve fiziksel ihtiyaçlarımla daha az ilgilenmeye eğilim gösteririm. Dinlenmeye ve mola vermeye ihtiyacım vardır ama kendime bunları yapmak için izin vermem. Yapmam gereken şey beni neyin rahatsız ettiğini bulmak ve bunun sorumluluğunu üstlenmektir.

Bana ait olan yere, **yerime** sahip çıkmayı kabul ediyorum ↓♥. **Hissettiklerimi ifade etmenin** öneminin farkına varıyorum ve bunu diğer insanlara saldırmadan yapıyorum. Artık duygularımı ifade ettiğim için hayal kırıklığı ya da nefret biriktirmiyorum. Ben açık ve alıcı olduğumda, diğer insanlar da bana aynı şekilde yaklaşacak. Kendimle ve etrafımdakilerle yeniden uyum içerisindeyim. Bu sayede hem spiritüel hem de fiziksel hayatımda yeni bir dengeye kavuşuyorum.

TIP

Tıp, insan hastalıklarını önleme ve tedavi etme bilimi; aynı zamanda sanatıdır.[1] Dolayısıyla koruyucu ve öngörüsel tıp mevcut olsa da; **tıp** daha çok hastalıklarla, travmalarla, sakatlıklarla ve bunları iyileştirmenin yolları ile ilgilenir.

1 Tanım *Petit Robert*'den alınmıştır.

Bir doktor sahip olduğum bir hastalıkla ilgili bir teşhis koyduğunda, uygulanabilecek tedavi çeşidine karar vermek daha kolay olur. Bu yüzyıl **tıp** biliminin yeni teknolojilerin de yardımıyla kimya ve biyoloji alanlarında önemli keşiflere ve büyük atılımlara imza atmasına olanak sağladı. **Tıp**, bir teşhis koymanın mümkün olduğu çoğu durumda etkili olduğunu kanıtlamış durumda. Bununla birlikte rahatsızlığım ya da hastalığım net bir şekilde tanımlanamıyorsa, **tıp** bana yardım etmek konusunda çaresiz kalabilir. Bu durumda bu rahatsızlığın ya da hastalığın sebeplerini iridoloji, psikokinezyoloji, enerji okumaları ya da diğer araştırma tekniklerinin yardımıyla, profesyonel etiğe sahip sorumlu kişilere başvurarak bulmaya çalışabilirim.

TIRNAKLAR (GENEL)

Tırnaklar sert dokuyu, en derin ve spiritüel enerjimi, içsel gücümü temsil eder. **Tırnaklarımı** hayatımı yaratmak için kullanabilirim. Zamanın tadını çıkarırım, acele etmem; böylece hayatın akışında acele ile koşturmaktan kaçınmış olurum. İçimdeki bu güç beni destekler. **Tırnaklarımın** temsil ettiği bu koruma hep benimledir. Tırnaklarım bana esneklik kapasitemi gösterir. **Tırnaklar** vücudumun en "uzun" olan yerlerinde yer alır. Hareketliliğim, becerilerim ya da yönüm değişmeye eğilim gösterdiğinde ve ben bu değişimlerle yüzleşmekte zorluk yaşadığımda, **tırnaklarım** bu zorluktan etkilenir. **Tırnaklarım** aynı zamanda olaylar veya kişiler karşısında kendimi konumlandırmakta çektiğim güçlüğün de göstergesidir. Günlük yaşantımın detayları tüm ilgimin odak noktası hale gelebilir. Dolayısıyla **tırnaklarım** etrafımda olup biten her şeyi kapsayan bir **koruma** duygusunu temsil eder. **Tırnaklarımdaki** bir rahatsızlık, örneğin bir **iltihap**, kendimi tuttuğumu ve bırakmakta zorlandığımı gösterir. Kendimi savunmasız hissederim. Gerçek gücüm nerede? Tıpkı bir kaplumbağanın kabuğuyla yaptığı gibi, kendimi korumak istediğimde **tırnaklarım aşırı derecede kalınlaşabilir**. Dışarıdaki tehlikelere karşı tetikte durma ihtiyacı duyarım ve bir hapishanenin içinde yaşarım. Kendimi savunmak için pençelerimi çıkarmak isterim. Eğer bir **kadınsam**, kendimi savunmaya cesaret edemem; **erkeksem** saldırmakta veya kendimi ifade etmekte tereddüt ederim. Cinsiyetim ne olursa olsun, kendimi gerçekten diğer insanlara karşı korumam gerekiyor mu yoksa korunmam gerektiğini hissettiğim şey agresifliğim ve kendime zarar verme duygum mu? Savunmasızlığımı korumak için kişiliğime erişimi etrafımdaki herkese kapatırım. Eğer **tırnaklarımla** aşırıya kaçacak şekilde ilgileniyorsam, çirkin bulduğum bir yönümü saklamak için diğer insanlara nasıl bir imaj yansıtmak istediğimi sorgulamam gerekir. **Tırnakların üzerindeki beyaz noktalar veya lekeler** sarsıcı bir olay yaşadığımı gösterir. Harekete geçmekten korkmanın verdiği hayal kırıklığını bastırırım ve pasif kalırım. Avlanmış bir hayvan gibi, kendimi savunma ihtiyacı duyarım. **Zarar görmüş tırnaklar *dört duvar arasına kapatıldığımı*** ve kendimi toprağın altına gömülmüş gibi hissettiğimi

ifade eder. **İkiye ayrılan tırnaklar** aynı anda iki yere ya da iki kişiye tutunmak istemeye eğilim gösterdiğimin işaretidir. Benim için zararlı olan bir yolu ve kuralları takip etmekte ısrar ederim. İçsel olarak yırtıldığımı hissederim. Önümde iki seçenek vardır: **Tırnaklarımı** ya olumsuz şekilde (tıpkı hayvanların yaptığı gibi saldırmak, kendimi savunmak ve birilerini yaralamak için) ya da olumlu şekilde (yaratıcılığım ve becerilerim için) kullanırım. Kullandığım enerjinin türü ne olursa olsun, bu enerjinin doğasını **tırnaklarımın** durumunu inceleyerek keşfedebilirim.

İçimdeki gücü evcilleştirmeyi kabul ediyorum ↓♥. Bu güce direnmekten vazgeçiyorum ve diğer insanlara tutunmayı bırakıyorum. Bu içsel sağlamlığı ancak kendimden destek alarak geliştirebilirim.

TIRNAK YEMEK

Eğer **tırnaklarımı yiyorsam** bu, çok büyük bir içsel asabiyete ve enerjimi emen bir durumun varlığına ışık tutar. Aynı zamanda benden beklenildiği gibi olmak ya da benden beklenenleri yapmak konusundaki yetersizlik hissinin sebep olduğu derin bir güvensizlik duygusunun işareti de olabilir. Eğer tırnaklarını yiyen kişi **çocuksa**, ebeveynlerden birine yönelik kırgınlık ya da hayal kırıklığı söz konusu olabilir; bu durum aynı zamanda yetişkin olduğumda da karşıma çıkabilir. Bir çocuk olarak içinde büyüdüğüm ailenin kendimi ifade etmeme engel olduğunu ve yaratıcılığımı boğduğunu hissederim. Hayatımın dizginlerini ele almayı ve kendime yetmeyi başaramadığımı hisseder, diğer insanların benimle ilgilenmesini isterim. Agresifliğimi bastırmanın verdiği huzursuzlukla **içim içime sığmıyor** olabilir. **Daha ılımlı bir tavır sergileyerek**, bastırılmış duygularımın taşmaya yaklaştığı gerçeğinin üstünü kapatabilirim. Hoşlanmadığım şeyin kendime ait bir taraf olması da mümkündür. İhtiyaçlarımı kelimelerle ve cinsel seviyede ifade etme ihtiyacını bastırırım çünkü gerçek özümü keşfetmekten korkarım. Özellikle ebeveynlerimin karşısında özerkliğimi ortaya koymakta zorluk çekerim. Artık kimseden darbe almak ya da kimseye darbe vurmak istemem. Gereksiz yere bir sürü risk aldığım izlenimine kapılırım.

Tüm duygularımı ifade etmeyi, güvenlik ve güven duygusunu içimde aramayı kabul ediyorum ↓♥. Böylece büyüyor, gelişiyorum!

TIRNAKLAR — SARI TIRNAK SENDROMU

Sarı tırnak sendromu el veya ayak **tırnaklarının** yeşilimsi sarı bir renk alıp kalın ve kıvrık bir hale bürünmesidir. Tıbbi açıdan, kronik solunum sıkıntılarına bağlı olarak lenfatik sistemdeki dolaşım yetersiz olduğunda ortaya çıkar. **Tırnaklar** ayak ve el parmakları için koruma görevi gördüğünden, vücudum bana bu hastalık aracılığıyla korumalarımı artırmam gerektiğini söyler çünkü kendimi kırılgan hissederim ve bugünün ya da yarının küçük detaylarına ka-

pılıp hayatımdaki olaylarla (akciğerler = hayat) yüzleşmekte güçlük çekerim. Hayatımı sıkıcı ve yavan bulurum.

Hayatıma daha çok tutku katacak şeyin ne olduğunu içimde aramayı kabul ediyorum ↓♥. İçimdeki yaşam enerjisini artırıyorum ve parmak uçlarıma kadar hissediyorum.

TIRNAKLAR — TIRNAK BATMASI

Tırnağın yan kenarlarının bitişik yumuşak dokulara batmasıdır. Genelde ayak başparmağını etkiler.

Batık tırnak yeni bir durum karşısında suçluluk ya da gerginlik hissettiğimi gösterir. Birinden intikam almak, birine (genelde anneme) karşı durmak isterim ama yapamam. **Batık tırnak** aynı zamanda zihinsel ve spiritüel isteklerim arasındaki çatışmayı da temsil edebilir. Eğer **batık el tırnağımdaysa,** günlük hayatımdaki bir durumla ilgilidir; **ayak tırnağımdaysa** (batık tırnak en sık ayak parmaklarında görülür) gelecekle ilgili bir durumu ya da kararı kapsar. **Ayak başparmağındaki batık tırnak** gelecekte yüzleşmek zorunda kalacağıma inandığım ve şimdiden suçluluk duygusu yaşadığım baskıyla ilgili endişelerimin altını çizebilir çünkü geleceği uyum içinde ve başarıyla yaşayamama düşüncesi beni endişelendirir. Kırgınlık yaşarım; suçluluk duygum beni ilerlemeye ve bir şeyler başarmaya hakkım olmadığını düşünmeye sürükler. Aynı zamanda aldığım bazı kararlardan pişmanlık duyabilirim. Kendimi **batık tırnağın** verdiği acıyla cezalandırırım. Hangi el ya da ayak parmağının etkilediğini mercek altına almak suçluluk duygumu ortadan kaldırırken hayatımın hangi tarafına uyum sağlamam gerektiğini anlamak açısından önemlidir. Tıpkı benim hayatın içinde yaptığım gibi, **tırnağım** da kendi içine çekilmeye eğilim gösterir. Kendi kabuğuma çekilirim ve her şeyi burada tutmak isterim. Hayatın içinde başarı göstermeyi dilerim ama hayallerimi gerçekleştirmek konusunda kendimi yetersiz hissederim. Bunun üzerime agresifliğe ve öfkeye eğilim gösteririm. Gerçek değerimi göstermek için "bir şeyler yapmam gerektiğine" inanırım.

İçimdeki zenginliği görmeyi, gücümün farkına varmayı ve kendim olmayı kabul ediyorum ↓♥. Kendimi savunmak ve ifade etmek için ihtiyacım olduğuna inandığım, her taraftan çıkmaya devam eden bu "**pençelere**" artık ihtiyacım yok. Pençelerimi takıp bir yerlere tutunmak yerine, ilerlemem gerekiyor. İçimdeki güce güvenerek yoluma devam ediyorum.

TIRNAKLAR — YUMUŞAK VE KOLAY KIRILAN TIRNAKLAR

Tırnaklarım yaşam gücümü, yaşam enerjimin durumunu temsil eder. **Kolay kırılan tırnaklar** enerji seviyemdeki dengesizliği ve bu enerjiyi nasıl kullandığımı ifade eder. **Yumuşak tırnaklar** hissettiğim bitkinliğin, içimdeki kayıtsızlığın ifadesidir. Hayatımda, tıpkı **tırnaklarım** gibi, cansızdır. Halbuki hayatıma renk katacak ve enerjimi iyi şekilde kullanmamı sağlayacak kişi benden başkası

değildir. Diğer insanların benim için kararlar almasına izin vererek hayatımı "cansız" bir şekilde yaşadığımın **farkına varmam** gerekir. İçimdeki gücü reddederek gölgelerin içinde yaşarım. Tıpkı **tırnaklarım** gibi kendimi kırılgan ve güçsüz hissederim. İçimdeki duygularla yüzleşmekte zorluk çekerim.

Hayatımın dizginlerini elime almayı kabul ediyorum ↓♥. İçimdeki tüm gücü keşfediyorum: Ben büyük ve güçlüyüm; büyük şeyler başarabilirim. Kapasitemden emin olmak ve ileriye doğru yol almak sadece bana bağlı.

TİFO *Bkz: SALMONELLOZ*

TİKLER *Bkz: BEYİN — TİKLER*

TİMPANİZM

Timpanizm toraksın ya da karnın sonoritesinde artış görülmesidir. Vücudun bir bölgesine parmaklarla hafifçe vurulduğunda davul gürültüsü "yankısını veren" **timpanizm** saptanabilir.

Bu durum benim çok hassas bir insan olduğumun, duygularımı serbest bırakmak yerine içimde tuttuğumun işareti olabilir. Kendimi iradesi dışında hareket ettirilen bir kukla gibi hissederim. Kendimi hassasiyetimden korumak için duygularımı "akla uygun hale getirmeye" çalışırım, çünkü bu şekilde duygularımı aklımla kontrol edebileceğim izlenimine kapılırım.

Duygularımı tam anlamıyla yaşamayı kabul ediyorum ↓♥ çünkü duygularım kendime ait farklı yönleri keşfetmem için zengin bir kaynak olma özelliğini taşıyor.

TİMÜS *Bkz: SALGI BEZLERİ — TİMÜS*

TİROİT *Bkz: TİROİT BEZİ (GENEL)*

TİROİT BEZİ (GENEL)

Tiroit bezi boynun tabanında, larenksin altında yer alır. Doğrudan boğazla bağlantılıdır.[2] Solunum sistemiyle, boğazla, enseyle, çeneyle, kulaklarla, sesle, soluk borusuyla, bronşlarla, akciğerlerin üst kısmıyla ve kollarla ilişki içindedir.

2 Aynı zamanda boğaz çakrası dediğimiz enerji merkeziyle bağlantılıdır.

Tiroit konuşmanın, sözlü ifadenin, yaratıcılığın merkezidir. Aynı zamanda nöromüsküler sistem üzerinde etkisi vardır. Bu **salgı bezi** kişinin kendini ifade etme becerisiyle ve iletişimle bağlantılıdır. Bu enerji merkezi aracılığıyla gözyaşlarımı, neşelerimi, endişelerimi ve duygularımı ifade ederim. Bir enerji üreticisi olarak bu **salgı bezinin** görevi çok önemli iki hormon salgılamaktır: Tiroksin ve triiyodotironin. Bu hormonların her ikisi de vücudun düzgün işlev göstermesi için gerekli olan ve güçlü bir antiseptik olarak bilinen iyot içerikleriyle belirgin bir öneme sahiptir. Bu hormonlar hücresel metabolizmayı, büyümeyi ve işlevleri aktive eder. Onlar olmadan yaşayamam. **Tiroit** vücut ısısını **düzenlediğinden,** aynı zamanda bir termostat görevi görür ve içimde olup bitenlerin dış koşullara uyum sağlamasına imkân tanır. Dolayısıyla vücudum duygu ve düşüncelerimi uyumlu bir şekilde ifade edebilir.

Tiroit aynı zamanda kutsallığımı ifade etme ve yaratıcılığımı dışa dönük şekilde sergileme kapasitemi simgeler. Diğer insanların beni kısıtlamasına izin vermeden yerime nasıl sahip çıkacağımı gösterir. **Tiroit** "nefesim kesildiğinde" tepki verir. Belli bir durumun içinde sessiz kalma zorunluluğu bana kendimi çaresiz hissettirir. "Kendime koyduğum ***kurallarla*** hemfikir miyim?" Bu enerji merkezinde bir **uyumsuzluk** olması bana kendimi ifade edemediğimi gösterir. Çoğu zaman boğazımda bir yumru varmış gibi hissederim. Mantığımla düşünürüm, sertleşirim ve var olma hakkımı reddederim. Sözlerim şiddetli, iletişimim çatışmalı hale gelir. Yerime sahip çıkamam. Boğulurum ve kendimi bir mahkûm gibi, kanatları kesilmiş bir kelebek gibi hissederim. Normal hormon seviyesi kendi üzerimdeki kontrolü belirler: **Hipertiroidi** beraberinde sıcak ve tükenmişlik; **hipotiroidi** ise soğuk ve yavaşlama getirir.

Bu enerji merkezi aynı zamanda kendimi ifade etme gücümle ilişkili olduğundan, **hipertiroidi** ya da **hipotiroidi** hakarete uğradığımı ya da hayatın bana adaletsiz davrandığını hissettiğimde ortaya çıkabilir. Bu rolü oynamaktan hoşlanıp zavallı bir kurban olmayı sürdürebilmek için etrafımda sorunlu durumlara sebebiyet verecek raddeye bile gelebilirim. Her şeyi bırakacakmış gibi hissederim, sorunlarımdan ***uzaklaşmak*** ya da hepsini başka bir dünyaya postalamak isterim. Bir an önce yok olmalarını dilerim. Bunun yanı sıra zamanla bir çatışma yaşadığımda, daha hızlı olmaya ya da yavaşlamaya zorlandığımı hissettiğimde **tiroit** tepki verir. Zaman yokluğu yüzünden bazı şeyleri yapamadığımı, çok hızlı büyüdüğümü ve çok çabuk yetişkin olduğumu ya da belli durumları yakalamak için yeteri kadar hızlı olmadığımı hissedebilirim.

Başımı bedenime bağlayan boyun bana tek bir işaretle EVET ya da HAYIR diyebilme imkânı tanır ve bu bölgeyi beden – ruh arasındaki bağlantı haline getirir. Eğer kibirim baskınsa ve **kalbimi** ♥ kapatıyorsa, gerçek ihtiyaçlarımı es geçerim. Boğazın enerji merkezi yaratıcılığı temsil eder. Dış bir otoritenin karşısında boyun eğmek zorunda olduğumu hissedebilirim. Diğer insanları idealleştiririm ve bu benim kendimi küçümsememe yol açar. Bu tavır vücudumun **tiroit kanseriyle** tepki vermesine neden olabilir: Diğer insanlar içimdeki

boşluğu doldurmak için araç haline gelir. Güçten korkarım çünkü kendiminkini reddederim, bu da beni pasif bir yaşam sürmeye iter.

Tiroit uyum içinde olduğunda, diğer insanlara açık olduğumu hissederim. Dinlemeye hazır olurum ve kolay kolay diğer insanların etkisinde kalmam. Gereken yerlerde hayır diyebilirim. Açık görüşlü olarak kalırım ve yaratıcı hale gelirim. Kendimi ya da başkalarını yargılamadan gerçeği söyleyebilirim. Bu yaratıcılık merkezi (sözler) dengeli bir aşk ilişkisi yaşamama ve **sevgimi** ifade etmeme olanak tanır. Diğer insanlar üzerinde güç sahibi olmayı istemek yerine, iç sesime kulak vermeye çalışırım.

Şu an itibarıyla kendimi özgürce ifade etmeyi ve tüm araçlarımı kullanmayı kabul ediyorum ↓♥. Yaratıcı ruhumu geliştiriyorum. Gerçekle yaşamayı kabul ediyorum ↓♥.

TİROİT BEZİ — BASEDOW HASTALIĞI YA DA EGZOFTALMİK GUATR

Basedow hastalığı[3] tiroit hormonlarının aşırı salgılanması sonucu oluşan patolojik bir durumdur. Göz yuvarlarının anormal şekilde öne çıkması ve **tiroidin** hacminin büyümesi ile karakterizedir. Bu hastalık erkeklerden çok kadınları etkiler. Bu hastalığa yakalanan kişilerin tüm metabolizmalarında hızlanma meydana gelir. Kişi "gergin" bir enerji ile dolar. Sinir sistemi hırçınlaşır. İyodu yakalamak konusundaki yetersizliğe bağlı olarak **tiroit** sürekli "hiperaktif" haldedir. Bu hastalığa sahip kişilerde genelde uyku bozuklukları, el titremeleri, kilo kaybı, gerginlik, yoğun terleme görülür.

Diğer insanlara bu hiperaktivite aracılığıyla neyi göstermeye çalışıyorum? Neyi ifade edemiyorum? Durmaksızın kim olduğumu kanıtlamak için uğraşırım. Her zaman benden istenenden fazlasını yaparım. Sürekli oradan oraya koşturur, tiroit bezinden taleplerde bulunurum... Gerçek duygularımı bastırır, geri yutar ve ifade etmekten kaçınırım ama aslında yapmak istediğim şey duygularımı göstermek, hatta "intikam almaktır." Kime bir şeyleri kanıtlamak zorunda olduğumu hissediyorum? Bir kişiyi veya bir durumu zamanında kurtaramadığım için kendimi cezalandırırım. Suçluluk duygum çok büyüktür. Şüpheler benliğimi ele geçirir. Her şeyi tek başıma yapmak zorunda olduğumu hissederim, bu da artık olaylar üzerinde kontrol sahibi olamadığım "izlenimine" kapılmama neden olur.

Duygularımı daha fazla ifade etmeyi öğreniyorum, sürekli performans sergilemek zorunda olduğumu hissetmeden elimden gelenin en iyisini yapıyorum ve kendime zarar vermeyi bırakıyorum. Almakta zorluk çektiğimin ama sevildiğimi hissetmek için (benden istenmeyen şeyleri bile) vermek zorunda olduğumu sandığımın farkına varıyorum. Kendimle ilgilenmeye karar veriyorum, ihtiyaçlarımı tanımlamayı ve gerçekten kim olduğumu değerlendirmeyi kabul ediyorum ↓♥. Kendi etrafımda daireler çizmekten vazgeçiyorum ve değer

---

3 **Baselow (Karl von): Alman doktor (1799-1854). Kendisine hipertiroidin (Basedow hastalığı) tanımını borçluyuz.**

görmek için bu kadar çok şey yapmak zorunda olmadığımı anlıyorum. Kendimi ifade etmek ve kendime saygı duymak için gereken zamanı ayırıyorum. Kendimi olduğum gibi sevmeyi ve kabul etmeyi ↓♥ öğreniyorum: Böylece sağlığımda istikrara, günlük yaşantımda dengeye kavuşuyorum.

TİROİT BEZİ — EGZOFTALMİK GUATR *Bkz: TİROİT BEZİ — BASEDOW HASTALIĞI*

TİROİT BEZİ — GUATR

Guatr boynun ön kısmında meydana gelen şişkinliktir. **Guatr** çoğu durumda **tiroit bezinin** aşırı çalıştığının göstergesidir.

Bu durum pek çok bedensel ve zihinsel sürecin hızlanmasından kaynaklanır. Bu salgı bezi özellikle solunum sürecinin düzenlenmesinden sorumludur. Yaşama isteğimle, hayata dâhil oluşumla yakından bağlantılıdır. **Hipertiroidi, tiroit** bezinin (boğaz) şişmesine yol açan endişe, üzüntü, kısacası yoğun ama ifade edilmemiş duygulara yönelik stresli bir cevaptır. **Her şeyin çok hızlı gittiğini hissederim!** Organizasyon eksikliği ya da çok düşük bir enerji seviyesi yüzünden, kendimi başımı döndüren sonsuz bir olaylar karmaşasının içinde bulurum. **Hipertiroidi** aynı zamanda hayatın ve sorumlulukların beni boğduğunu hissetmemden de kaynaklanabilir. **Tiroit bezim** kendine şu soruyu sorar: "Hayatı devam ettirmeli miyim yoksa ettirmemeli miyim?" **Tiroit** bezimin işlevini normal şekilde yerine getirebilmesi için ihtiyaçlarımı, isteklerimi ve duygularımı bastırmak yerine ifade etmem gerekir. Eğer **guatr tiroit** bezinin tükenmek istercesine uzun süre boyunca yetersiz çalışması anlamına gelen **hipotiroididen** kaynaklanıyorsa bu, yenilgiyi kabul eden ↓♥ kişiliğimin ve umutsuzluğa gösterdiğim eğilimin işaretidir. Bazı şeyleri yerine getirmekten çok az keyif alırım ve başıma gelenler yüzünden "kurban" gibi davranırım. Bu yüzden çok fazla sıkıntıya ve acıya katlanır, tüm dünyanın bana kızdığını hissederim. **Guatr** bana yoğun bir terk edilmişlik hissi yaşadığımı gösterir. **Sevgiye** ve ilgiye ihtiyaç duyarım ama içime çekilerek yaşamayı tercih ederim. Duygularımı kapının dışında bırakıp endişelerime sığınırım. Her şeyi içimde tutmak isterim.

Daha olumlu bir tavır geliştirmeyi ve hedeflerime ulaşmak için kendimle ilgilenmeyi kabul ediyorum ↓♥.

TİROİT BEZİ — HİPERTİROİDİ

Hipertiroidi, tiroit bezindeki hiperaktivitenin göstergesidir. Metabolizmam hızlanır; bunun üzerine sıcaklarım ve terlerim.

Kendi beklentilerimden ziyade diğer insanların beklentilerine cevap verdiğim için gerçekten yapmak istediklerimi gerçekleştirememek ya da söyleyecekle-

rimi ifade edememek büyük bir hayal kırıklığına yol açar. Olayların gerisinde kaldığımı hissederim. Söylenmemiş sözleri biriktiririm ve kendi kişiliğimin altında ezilirim. Diğer insanların beklentilerine cevap vermek zorunda olduğumu hissederim. Bunun üzerine beklentilerimi gerçek anlamda karşılamayan her şeye kin, hayal kırıklığı ve nefret beslemeye başlarım. İlgimi tamamen olumsuzluklara odakladığım bir noktaya gelirim. İç sesimi dinlemek yerine diğer insanların tavsiyelerine kulak veririm. Kendime ait bir hapishane inşa ederim ve bana yardım edebilecek herkesi reddettiğim için bu hapishaneden kolay kolay çıkamam. Kendimi hayatımda değişiklik yapamayacak kadar güçsüz hissederim. Aynı zamanda kendime çok kısa teslim tarihleri koyarım, bu da mevcut projeleri zamanında bitirebilmek için acele etmeme neden olur. **Her zaman çok hızlı yol almak zorunda olduğumu hissederim!** Özellikle işle ilgili konularda her şeyi ***bir çırpıda yapmak*** zorunda olduğumu düşünürüm, bu da bana büyük bir stres yaşatır. Her şeyin kısa süreli olduğunu, hızlıca ***gelip geçeceğini*** ve yaşananların keyfini çıkarmak için yeterli zaman bulamayacağımı hissederim. Tıpkı çocuklar çok hızlı büyüdüğünde ya da onlar için çok endişelendiğimde olduğu gibi. Karşılanmamış bir sürü isteğim vardır. **Tiroidim hiperaktif olduğunda,** zamanla ve geç kalmakla ilgili sıkıntı yaşarım. Bu noktada dikkatimi belli bir takım konulara çok fazla odaklamanın sorumluluklarımı bir kenara atmama sebep olup olmadığını incelemek önemlidir. Masumca ve kaygısızca yaşayan küçük bir çocuğa dönüşür, sorumluluk almak istemediğim konularla başkalarının ilgilenmesini isterim. Bunun üzerine vücudum bana bir mesaj gönderir. Derin benliğimle bağlantımı kaybederim. Olayların ve duygularımın derinine inmek ve beklenmedik keşifler yapmayı göze almak yerine, yüzeyde kalmayı tercih ederim.

Hayatın bir sürat koşusu değil, **maraton** olduğunu kabul ediyorum ↓♥. Sonunda gücümü ortaya koyuyorum. Kararlarımı ve hareketlerimi iç sezgilerime göre düzenliyorum. Hayatımın eş yaratıcısı benim!

TİROİT BEZİ — HİPOTİROİDİ

Hipotiroidi, **tiroit** bezinin normalin altında işlev göstermesidir, tiroit yetmezliğidir. Bağışıklık sistemindeki bir bozukluk, antikor oluşumuyla ya da antikor oluşumu olmaksızın **tiroidin** tiroidit yüzünden zarar görmesi, kolesterol seviyesinde artışa neden olan iyot eksikliği, yorgunluk, kol ve bacaklarda karıncalanma ve üşüme hissi, kabızlık, reflekslerde azalma ve dilin büyümesi **hipotiroidinin** fiziksel sebepleri arasındadır.

Cesaretsizliğim beni somurtkan bir insana dönüştürür, yenilgiyi kabul ↓♥ etmeme ve yanlış anlaşıldığımı hissetmeme neden olur. Vücudum bana S.O.S gönderir. Metafiziksel sebepler de aynı şekilde önemlidir. Boğaz çakrası kurduğum iletişimlerle ve yaratıcılığımla bağlantılıdır. Kendimle, yakınlarımla ve diğer insanlarla iletişimim nasıl? Yaptığım şeylerde yaratıcılığımı nasıl or-

taya koyuyorum? Beni "içten içe yiyen" kinin sebebi ne? Hayat karşısındaki bu isteksizlik nereden geliyor? **Hipotiroidi** aynı zamanda hayatımda defalarca tekrar eden ve nasıl tepki vereceğimi bilemediğim bir durumla yüzleşmekte zorluk geçmemden de kaynaklanabilir. Yolumda yavaş yavaş ilerlemem gerekir ama iş yerinde ya da kişisel ilişkilerimde bunu yapmak hiç de kolay değildir. Kendimi oradan oraya koşuştururken bulurum. Yavaşlamam, hem kendime hem de karşımdaki kişiye zaman vermem gerekir ama ben bunu yapamam. Sorumluluklarımdan kaçmak isterim. Gerçek olmayan bir dünyada yaşamayı tercih ederim. Kendime yapay bir güvenlik alanı inşa ederim. Olayların gerisinde kaldığımı görüp vazgeçmek zorunda kalmak benim için çok ***zordur.***

Duygusal ve fiziksel bedenimle temasta kalmayı kabul ediyorum ↓♥. Güvendeyim, sorumluluklarımla yüzleşmek için ihtiyacım olan her şeye sahibim. Hayatımın yaratıcısı benim. Çevremle uyum içinde iletişim kuruyorum. Kendime güveniyorum, hayatı yepyeni bir bakış açısıyla görüyorum. Rüzgârın havalandırdığı bir uçurtma gibi, hayatın beni desteklemesine izin veriyorum.

TİROİT BEZİ — TİROİDİT

Tiroidit, tiroit bezinin iltihaplanmasıdır. En bilinen türü Hashimoto tiroiditidir[4].

Ailem ile ilgili yaşadığım bir durum öfkemi ve hayal kırıklığımı ifade edemediğim için bana kendimi sıkışmış hissettirir. Olumsuz duygularım beni içten içe yediği için hayatım yavaşlar, ağırlaşır. Ateş püskürmek isterim ama aile birliğine zarar verme riski bulunan belli sırları açığa çıkarmak istemediğim için bunu yapamam. **Kalbimin** ♥ kapısını açmak ve kendimi ifade etmek yerine, susmayı ve kendimi sıkışmış hissetmeyi tercih ederim.

İçimdeki duyguları tanımayı ve hayatıma buyur etmeyi kabul ediyorum ↓♥. Serbest kalmalarını sağlamak için duygularımı sözlü olarak ifade etmeye karar veriyorum. Sahip olduğum **sevgi** ve **ışık** beni hayatımın her anında koruyan bir kalkana dönüşüyor.

TİTREMELER *Ayrıca bkz: PARKINSON HASTALIĞI*

Titremeler özellikle vücudun üst tarafındaki uzuvları ve temel olarak elleri etkiler.

Aşırı öfke, korku ya da fiziksel güçsüzlüğü takiben ortaya çıkan düzensiz hareketler söz konusudur. Bu, sinir sisteminin verdiği bir tepkidir. Kendimi sıkışmış ve çaresiz hissederim, **kaslarım** gerilir ve titremeye başlar. Patlamakta olan küçük bir volkan misali, hırçınlığını içimde çığlıklar atar. Bu **titreme** aynı zamanda bilinç dışı bir yerden sonuçlarını görmeyi reddettiğim bir bilginin ya

4 **Hashimoto** hastalığı olarak da bilinen, **Hashimoto tiroidi** Kyushu Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde görev yaparken Almanya'daki bir yayında hastalığın ilk belirtilerini tanımlayan **Japon doktor** Hashimoto Hakaru'nun (1881-1934) adını taşımaktadır.

da haberin ardından da ortaya çıkabilir; kendime söylediğim bir yalan gibidir. Bilincim ile bilinçaltım arasında bir çatışma vardır. Bu ikisi arasındaki gerginlik vücudumun bir ya da birden fazla yerinde (kollar, yüz, bacaklar, gövde) istemsiz **titremelere** sebep olur. Yıllardır kendime sorduğum, cevabını bildiğim ama gerçekliğinden ***korktuğum*** ya da şüphe duyduğum bir sorunun ardından da meydana gelebilir. İçeriden sarsılırım ve bu sarsıntı kendini **titreme** olarak açığa çıkartır. Kararsız kalırım, bocalarım, bazı durumlarda kolay karar veremem; bunun bir sonucu olarak vücudum da aynı şeyi yapar. Cevap bulma isteğiyle bilinçaltım da biriktirdiğim enerji **titreme** formunda açığa çıkar. Bu titremeler sadece zor bir ayrılık durumuyla karşı karşıya kaldığımda **epidermise** ulaşır.

Hayattaki yerimi almayı öğrenmeyi ve rahatlamayı kabul ediyorum ↓♥. Hayatı her günün tadını çıkartarak yaşıyorum. Hayatı ve mutluluğu ***şarkılarla*** kutluyorum.

TOKSİKOMANİ *Ayrıca bkz: ALKOLİZM, SİGARA, KOMPÜLSİYON, BAĞIMLILIK, UYUŞTURUCU, AKCİĞERLER [GENEL]*

Toksikomani yasal olan ya da olmayan farklı toksik ürünlerin aşırı kullanımı ile karakterizedir. Bu ürünler arasında sigara, ilaçlar, alkol ve her türlü uyuşturucu madde yer alır.

Bu ürünlerin kullanımı ruhsal ya da fiziksel bir bağımlılık geliştirmeme neden olur. Tüketmeye dair duyulan karşı koyulmaz ihtiyaç kendimi olduğum gibi görmekten çok korktuğumu gösterir. Kaçmayı ve farkında olmamayı tercih ederim. Kendimi nasıl seveceğimi bilemediğim için, etrafımdaki insanları beni severken ve bana değer verirken hayal edemem. Başarısız olmaktan korkarım. Kabul ↓♥ görmeye ve sevilmeye öyle büyük bir ihtiyaç duyarım ki bu duyguları karşılamak için sonunda ölüm bile olsa bu toksik ürünleri tüketmeye hazır olurum. Hayal kırıklıklarımı ve umutsuzluğumu ifade etmekte, diğer insanlarla temas kurmakta güçlük çekerim. "Kimse beni anlamadığı için" kendimi insanların bana yardım edemeyeceğine inandırırım. Böyle düşünmek belli açılardan benim için çok da rahatsız edici değildir. Bir "hayal" dünyasına saklanırım ve burada kimsenin bana erişemeyeceğini düşünürüm. Çaba göstermek ve hayatımın sorumluluğunu almak istemem. İçimin derinlerindeki yaraları bastırarak kendimi bir nevi uykuya alırım. Artık farkında olmasam da, canım yanmaya devam eder.

Bu düşkünlüğün benim için ne kadar **zehirli** olduğunu görmeyi kabul ediyorum ↓♥. Kendime kendim olmak için bir şans vererek ne kadar muhteşem bir benlik olduğumu keşfedebilir, kendimi **sevgiye** açabilirim.

TOPALLAMA *Bkz: KLODİKASYON*

TOPLARDAMAR HASTALIKLARI *Ayrıca bkz: KAN — KAN DOLAŞIMI*

Toplardamar kanı organlardan alıp **kalbe ♥** taşıyan kan damarıdır.[5] **Toplardamarlar** akciğerlerden **kalbe ♥** geri döndüğünde beraberinde temizlenmiş, oksijenle dolu "kırmızı" kan getirir. **Toplardamarlar** diğer organlardan **kalbe ♥** döndüğünde ise beraberinde oksijeni az olan, karbonmonoksitle (CO2) dolu "mavi" kan getirir.

Hayatta şans yüzüme hiç gülmedi! Bu söz hiçbir zaman hayat neşesine sahip olamadığımı söylemekle aynı anlamına gelir. Kan **toplardamarlarımın** içinde akar; kan hayattır, yaşam neşesidir. **Toplardamarlarımdaki** bir sıkıntı iç sesim ile hayatta gerçekleştirdiklerim arasında sürekli bir çelişki olduğunu gösterir. Hayal kırıklığına uğradığımı ve geride kaldığımı hissederim. Kendimi bir hareketsizliğin içinde bulurum ve başıma gelen güzel şeyleri göremez hale gelirim. Enerjim yoktur, içim bomboştur. Hayatın ya da çevremdekilerin beni desteklemediğini hissederim ve her şeyi karanlık taraflarıyla görürüm. Hayatımın sorumluluğunu üstlenemem, evime bir türlü geri dönemem. Kederlerimden kurtulmak isterim ama bir şeyler beni bunu yapmaktan alıkoyar. "Sahip olduğum" ve asla bırakmak istemediğim birini veya bir şeyi kaybetmekten korktuğumda bundan özellikle **koroner toplardamarlar** etkilenir. Bu durumu topraklarıma yani partnerime, evime, aileme, işime, fikirlerime yönelik tehditkâr gibi tehlike gibi yaşarım. Kimseye ait olamamaktan korkarım çünkü belli bir bağımlılık yaşarım: Özellikle partnerimin kayıtsızlığı bana acı verir. İhmal edildiğimi, terk edildiğimi hissederim. Çok şey veririm ama karşılığında çok az şey aldığım izlenimine kapılırım. **Toplardamarlarımdaki** kanın tükendiğini hissederim, enerji ve cesaretten yoksun kalırım.

Neşenin içimde akmasına izin vermeyi kabul ediyorum ↓♥. Güzel anların farkına varıyorum, rahatlamayı öğreniyorum ve iç huzuruma kavuşuyorum.

TOPLARDAMARLAR — VARİSLER *Bkz: KAN — VARİSLER*

TOPUK

Topuk arkamı yasladığım geçmişi, dayanağımı temsil eder. **Topuk ağrısı** çekmek **yapmam gereken işlerde desteklenmediğimi**, kendimi endişeli ve yanlış anlaşılmış hissettiğimi gösterir. **Topuk** vücudumun destek noktası olduğundan, bu bölgedeki bir ağrı geleceğimle ilgili bir belirsizlik duygusunu yaşadığımın göstergesidir. Kendimle ya da hayatla ilgili tereddütlerim ve tatminsizliklerim vardır. Bedenim üzerindeki hâkimiyetimi kaybettiğimi hissederim. Tüm vücudum **topuklarımın** üzerine dayandığına göre, hayatın içinde güvenle ilerlemeye devam edebilmek için sağlam bir desteğe ihtiyaç duyabilirim. "*Sürekli **ayağımın***

5 Atardamar ise kanı kalpten ♥ diğer organlara taşıyan kan damarıdır.

dibinde olan birinin" enerjimi emmesine izin veriyor da olabilirim. Üstüm olan birinin beni sürekli izlediğini hissederim. Geçmişe tutunurum. Kendimi hiçten de beter biri gibi görürüm. Varlığım büyük bir tatminsizlik kaynağıdır; çoğu zaman *açlıktan topuklarım mideme çarpar* çünkü uygun bulmadığım ve sindirmekte zorlandığım çok fazla şey vardır. Diğer insanların yüklerini omuzlarımda taşırım, sınırlarımı nasıl ifade edeceğimi bilemem ve içsel gücümle bağlantısız hale gelirim. Sürekli bir biçimde frene basmak zorunda olduğumu hissederim. Eğer **kalkaneusu** (**topuğu** oluşturan hacimli kemik) etkileyen bir rahatsızlık söz konusuysa, kendimi hayatta olma sebebim ve kişiliğimle ilgili yoğun bir sorgulamanın içinde bulurum. Kendi hayatımı mı yaşıyorum yoksa başka birinin hayatını mı taklit ediyorum? Hangi konuda **dikkafalı** davranıyorum, hangi konudan kendimi çekip çıkarmak ve kaçmak istiyorum?

Kendime güvenmeyi ve yoluma güven içinde devam etmeyi kabul ediyorum ↓♥. Bana ait olan yere sahip çıkıyorum. Neye ihtiyacım olduğunu gayet iyi bilen otoriteye, iç sesime kulak vererek geçmişin üzerine çizgi çekiyorum ve yüzümü geleceğe dönüyorum.

TORTİKOLİS *Bkz: BOYUN — TORTİKOLİS*

TOURETTE SENDROMU *Ayrıca bkz: BEYİN — TİKLER, KOMPÜLSİYON, OBSESYON*

Tourette sendromuna[6] aynı zamanda **tik hastalığı** adı verilir. Sebebi bilimsel olarak tanımlanamayan ve nadir görülen bir hastalıktır. Genelde ailesel kaynaklıdır, çocukluktan (iki ila on yaşları arasında) başlar. Birden fazla tikle (sesli tikler de buna dâhil), obsesif kompülsif belirtilerle, dikkat bozukluğunun eşlik ettiği hiperaktiflikle karakterizedir. Kişi istemsiz şekilde müstehcen, açık saçık sözler sarf eder ve kelimelerin ya da cümlelerin belli kısımlarını tekrar eder.

Genetik miras hayatım boyunca hep benimledir. İçimde şüphelerin, mükemmeliyetçiliğin, katı eğitimin damgasını vurduğu bu mirası taşıdığımda hücresel hafızam da buna göre kodlanır. Kendimi *öfkeli, sinirli,* ***kızgın*** hissederim ve bu duyguların nereden geldiğini anlamlandıramam. Yerimi bulmaya çalışırım. Tehlikenin her taraftan bana yaklaştığı izlenimine kapılırım; yolun sonuna geldiğimi ve burada kimsenin beni kurtaramayacağını hissederim. Burası **çıkmaz bir sokaktır**. Saygınlığımı yitirir, "sus" emriyle karşı karşıya kalırım. Vücudum bilinç dışı bir yerden içsel hayal kırıklıklarımı ifade ederek tepki verir. Hareketlerimle ve sözlerimle ifade etmek istediğim ama yapamadığım her şey açığa çıkmak ister. Bastırılmış isteklerim kendini ifade eder. Kendimi

6 **De la Tourette** (Gilles): Nörolog (1857-1904), Paris Salpètrière Hastanesi. 1885 yılında Marquise de Dampierre vakasında ve aynı klinik tabloyu çizen altı diğer vakada hastalığın ilk belirtilerini tanımladı.

olumsuz şekilde algılarım, bu yüzden de güçlerimi ve yeteneklerimi bastırırım. Kendim olmaktan ve derin duygularımı ifade etmekten korkarım. Kendimi pis ve berbat hissettiğim için diğer insanların, özellikle de ebeveynlerimin bana geri göndereceği imaj da bu olur. Onlar için bir ayna görevi görürüm; dolayısıyla onların da benim farklı ve kendime ait bir kişiliğe sahip olduğumun **farkına varmaları** gerekir. Onların da kendi hayal kırıkları ve endişeleri vardır.

Geçmişin mirasıyla aramdaki bağlantıyı çözmeyi kabul ediyorum ↓♥. Kendi kimliğimi bulmak için bazı aile "patenlerini" temizlemeyi ve bunlardan kurtulmayı kabul ediyorum ↓♥. Duygularımın ve doğallığımın kendini ifade etmesine izin veriyorum. İçimdeki gücü kabul ediyorum ↓♥. Bu kabul ↓♥ beraberinde çok büyük bir güvenlik ve özgürlük duygusu getiriyor.

TRAKEİT *Bkz: SOLUNUM — TRAKEİT*

TRAKEOBRONŞİT *Bkz: BRONŞLAR — BRONŞİT, SOLUNUM — TRAKEİT*

TRİSMUS *Bkz: KASLAR — TRİSMUS*

TRİZOMİ 21 *Bkz: MONGOLİZM*

TROMBOANGİİTİS OBLİTERANS *Bkz: BUERGER HASTALIĞI*

TROMBOZ *Bkz: KAN — TROMBOZ*

TURİST İSHALİ *Bkz: BAĞIRSAKLAR — İSHAL*

TÜBERKÜLOZ *Ayrıca bkz: AKCİĞER HASTALIKLARI*

Tüberküloz Koch basilinin[7] neden olduğu bir enfeksiyondur, genelde akciğerlerde konumlanır ama kan yoluyla böbreklere, boşaltım sistemine vs. de ulaşabilir. Tekrar eden bronşit, aşırı yorgunluk, dinmeyen ateş ve kan tükürme ana belirtiler arasında yer alır.

7 **Koch** (Robert): Alman doktor (1843-1910). 1882 yılında tüberküloz basilini tanımladı. Bu hastalığın bulaşma biçimlerini belirledi ve bir teşhis metodu keşfetti. 1905 yılında, keşiflerinin tamamı için Nobel tıp ödülüne layık görüldü.

Bu belirtilerin her biri bana öfke hissettiğimi ve hayatımın neşesiz olduğunu gösterir. Çoğu zaman ailesel açısından yalnız kaldığımı, terk edildiğimi, yolumu kaybettiğimi hissederim. Nefes almak için yeterli alan bulamam. Sadece sevdiğim insanları yanımda tutmak isterim. Egoistliğim diğer insanların sahip olduklarını kıskanmama neden olur. Kendimi "kurban" gibi hissederim, dünyanın geri kalanına öfke duyar ve intikam almanın yollarını ararım. Temel olarak akciğerleri etkileyen **tüberküloz aynı zamanda düşüncelerimi istila eden ve varlığını hep hissettiren ölüm korkusuna ışık tutar.** Tüberküloz salgınlarının savaşların ardından ortaya çıkmasının sebebi budur çünkü bir savaş esnasında kendimi çoğu zaman bombaların yakınıma düştüğü ya da düşmanın beni "yere serebileceği" (öldürebileceği) durumların içinde bulurum. Ben de hayatımı kaybedebileceğim pek çok durumun eşiğine gelmiş olabilirim. Örneğin ölüme terk edilmiş olabilirim ya da ebeveynlerim genç yaşta öleceğimi düşünmüş olabilir. Bunun üzerine güzellikler hayatımdan eksilir. İç benliğimin kendini açığa çıkarmasını yasaklarım. Hayatın ve beraberinde getirdiği deneyimlerin sertliği beni de sertleştirir, intikam alma isteğine sürükler. Kendimi sadece tehlikelerden korumak isterim. Hayatta kalmak için verdiğim mücadele beni demirden bir maske takmaya, etrafıma taş bir duvar örmeye iter. Boğulduğumu, bir şeylerin nefesimi kestiğini hissederim. Uzun zaman boyunca geri püskürttüğüm içimdeki çocukla temasımı yenilemek isterim. Geçmişimdeki olayların acı dolu duygularını yanımda taşırım. Kendimi izole ederim, böylece yeni fikir ve tavırların hayatıma girmesini engellemiş olurum. Öpüşme, sarılma ya da cinsel birliktelik seviyesinde bedenimle iletişim kuramaz hale gelirim. Bu şekilde ölüm korkumu kimseye bulaştıramayacağımı ve diğer insanları koruyabileceğimi hissederim. İş yerinde duygularımdan kaçabilirim. Sonuç olarak içimdeki tüm duyguların **farkına varmak** ve bu ölüm korkusunun nesnesini keşfetmek çok önemlidir.

Her zaman korunduğumu kabul ediyorum ↓♥. Daha korkusuz olmaya ve daha fazla risk almaya cesaret ediyorum. Bu ölüm korkusunun üstesinden gelmem, hayatımı her anın tadını çıkararak yaşamam gerekiyor. Güzel şeylerin hayatımda yer bulmasına izin veriyorum. Kutsal özümle yeniden temasa geçiyorum ve kimse beni incitemiyor.

TÜKENMİŞLİK YA DA BURNOUT SENDROMU *Ayrıca bkz: ASTENİ, DEPRESYON*

Tükenmişlik sendromu genelde belli bir ideali gerçekleştirmek için verdiğim mücadelenin başarısız olması sonucu, bu mücadeleden vazgeçişimin ardından açığa çıkartır. Bu ideali gerçekleştirmeye adanan zaman ve enerji öyle önemlidir ki "gece gündüz demeden çalışarak kendini helak ederim". Kendimi bitap düşürür, hasta ederim. Bu, **derin bir içsel boşluktur** çünkü işte, aile ortamında ya da duygusal ilişkimde gerçek, somut ve sağlam bir değişim görmek istedi-

ğim bir durumu reddederim. Kendini yaptığı işe adayan, mükemmeliyetçi bir insan olarak idealime ulaşmak isterim. Bunun yanı sıra, kendime ait kabul ↓♥ edemediğim bir taraf da söz konusu olabilir. Tüm insanlığa karşı savaştığımı hissederim çünkü insanlığın beklentilerimle ve derin inançlarımla çelişecek şekilde hareket ettiği izlenimine kapılırım. Kolektif bir yalan, kayıtsızlık ya da umursamazlık derin gerçeğimle çelişiyor gibidir. "O zaman neden devam edeyim ki? Vazgeçiyorum; bu kadarı benim için çok fazla!" **Tükenmişlik sendromu** genelde çalışma tarzlarına bağlı olarak öğretmenler ve hemşireler arasında yaygındır. Erişilemez bir idealin önündeki güçsüzlük hissi çok mevcuttur. Bu bir kompülsiyon çeşididir çünkü **ne pahasına olursa olsun** modern zamanlara daha iyi adapte edilen yaklaşımlarla sistemi değiştirmek isterim. Aynı zamanda saldıran olarak algıladığım yeni teknolojilere uyum sağlamakta zorluk çekebilirim. Eğer dünyayı kurtarmak istediğimi hissediyorsam, tavrımı şu andan itibaren doğrulamam gerekir. **Tükenmişlik sendromu** bir **kaçış** hastalığıdır. Kendime şu soruyu sorabilirim: "Aşırı çalışarak neden kaçmaya çalışıyorum? Kendimle yüzleşmek zorunda kalmaktan mı korkuyorum? Artık tahammül edemediğim partnerimle daha fazla birlikte olmamak için bir neden mi arıyorum? Başarısız olma korkusundan kaçarken, neyi kanıtlamaya çalışıyorum?" Kabul ↓♥ görme ihtiyacım ve eleştiri korkum beni daha çok çalışmaya iter, ta ki daha fazla dayanamayacağımı hissettiğim gün gelene kadar! **Tükenmişlik sendromunun** belirtileri son derece açıktır: Zihinsel ve fiziksel yorgunluk, düşük yaşam enerjisi, tutarsız düşünceler! **Tükendiğim** hissine kapılırım, ardından kendimi enerji anlamında şarj edebilmek için sakinliğe ve dinlenmeye ihtiyaç duyarım.

Herkesi mutlu etmek zorunda olmadığımı kabul ediyorum ↓♥. Bu bir hayal! Doğru olan gerçeklik yüzde yüzümü ortaya koyarak elimden geleni yaptığımı bilmektir. Hareketin içinde sükuneti, iç huzuru ve gerçek sevgiyi keşfediyorum.

TÜKÜRÜK (GENEL) *Ayrıca bkz: TÜKÜRÜK BEZLERİ, KABAKULAK*

Tükürüğün mikropların gelişimini ortadan kaldırma gücü vardır. Nemlendirici etkisiyle, boğaz seviyesindeki sesleri kolaylaştırır ve besinleri yutmayı daha kolay hale getirir. Nişastaları dönüştürerek sindirimin ilk aşamasına katkıda bulunur. Çok fazla ya da çok az **tükürük** bu katkıyı etkisiz ve faydasız hale getirir. Depresyona yakalanırsam, çoğu zaman hızlı yemek yemeğe ve besinleri bütün halinde yutmaya eğilim gösteririm; bu da **tükürüğün** azalmasına ve boğulma hissine neden olur. İsteklerim konusunda bir açlık hissettiğimde birileri ya da bir şeyler için **"ağzımın sulandığını"** ya da **"salyamın aktığını"** hissederim.

Kararlarımda kendime güvenmeyi, pişmanlıkların yerine neşeyi koymayı, yoluma güven içinde devam etmeyi kabul ediyorum ↓♥. İstediklerime ulaşmak için harekete geçerek, **tükürüğüme** tüm gücünü geri veriyorum.

TÜKÜRÜK — HİPER VE HİPOSALİVASYON *Ayrıca bkz: AĞIZ*

Hiposalivasyon, tükürük salgısının azalmasıdır. **Tükürük** ağzı ve yediğimiz besinleri nemlendiren sulu, hafif yapışkan sıvıdır. Sindirime yardımcı olan **tükürük**, tükürük bezleri tarafından salgılanır. Bazen burun yerine ağızdan nefes alabilirim. Bu durum ağzın ve üst solunum yollarının kurumasına neden olur.

Ağız hayata açıklığımı temsil ettiğinden, kendime istek ya da iştahlarımın hangi açıdan "kuruduklarını", neden hayatımda benim istediğim gibi yer bulmadıklarını sorabilirim. Hayattaki olayların beni yeteri kadar beslemediğini hissedebilir, hayata olan ilgimi kaybedebilirim. Eğer **hipersalivasyon** söz konusuysa, kendime ağzımın sık sık "sulanıp sulanmadığını" sormalıyım: Bir sürü hayalim, isteğim, projem vardır ama bütün bunlar şekillenmekte geç kalırlar. Şefkate ihtiyaç duyarım. Bir şeyler söylemek ya da yapmak isterim ama hareketlerimin kısıtlandığını hissederim. Tetikte kalırım çünkü kendimden şüphe duyarım. Sevgiye duyduğum büyük ihtiyaç bilinç dışı bir yerden gece boyunca kendini **hipersalivasyon** aracılığıyla açığa çıkarır. Her durumda, kendimi baskı altında hissederim; yaşayan her canlıyla ve genel olarak hayatın kendisiyle olan ilişkim tatminsizdir. "Doymak" için farklı deneyimlere ihtiyaç duyarım.

Hayatın bana verdiği hediyelerin ve sahip olduğum özgürlüğün **farkına varmayı** kabul ediyorum ↓♥. Hayat yaşadığım durumlarla doğru şekilde bütünleşmem için bana ihtiyacım olan her şeyi veriyor. Diğer insanların fikirlerini bir kenara bırakıyorum ve içimden geldiği gibi yaşıyorum. Anın tadını çıkartıyorum. Hayattan keyif alıyorum, ***susuzluğumu gideriyorum*** ve her mutluluk anını doyasıya yaşıyorum. İçimdeki tüm bu isteklerle barışıyorum ve bu istekleri gerçeğe dönüştürmek için harekete geçiyorum.

TÜKÜRÜK BEZLERİ *Ayrıca bkz: KABAKULAK, TÜKÜRÜK*

En büyüğü **parotid** adını taşıyan **tükürük bezleri, sevginin** ve dinginliğin sembolüdür. Sindirim sisteminin bir parçası olan **tükürük bezlerindeki** bir işlev bozukluğu (çok az ya da çok fazla tükürük üretmek) hayatta kalmak için gerekli besini bulmak konusunda güvensizlik hissettiğimi gösterir. Yiyecek alacak param olmayabilir ya da param olabilir ama bu parayı nasıl kullanacağımı bilemeyebilirim. Aynı zamanda kendimi zehirlemekten korkabilirim. Dolayısıyla yiyecek mevcuttur ama ben satın alamam: Ya erişimim yoktur ya da erişimim olana ben güvenemem. Bir yoksunluk hissi yaşadığımda "ağzım sulanır". Bir kıtlık durumunda yiyecekten yoksun kalacağımı düşünüp olabildiği kadar çok depo yapmak isterim. Daha geniş anlamda, ben bir şeyler toplamayı seven bir insan olabilirim: "Ya bir gün yoksun kalırsam" korkusuyla bazı objeleri toplamaya dair bilinç dışı bir ihtiyaç duyarım. Ancak bunun yaşam alanımı kirletme ve zehirleme etkisi vardır. Eğer bunu yapmaktan mahrum kalırsam, kendimi

küçük görebilirim ve bu durumda **parotidit**[8] ortaya çıkabilir. Bu **iltihap** ebeveynlerimden birine karşı hissettiğim tatminsizliği açığa vurur. Kendime aynı zamanda birine diş göstermek isteyip istemediğimi sorabilirim: Biriyle rekabet halinde miyim? Gerçeğin kirletildiğini mi hissediyorum? Başka birinin **tükürüğüyle** temas halinde miydim? Bu temas beni rahatsız mı etti? Bir şeylerin doğasını değiştirmeye zorlandığımı hissederim. Sabırsızlığım nereden geliyor?

İçimdeki öfkeyi kabul ediyorum ↓♥. Uyum ve huzur bulmak için bu öfkenin kendini ifade etmesine izin veriyorum. Benim de kendimi iyi bir şekilde beslemeye hakkım olduğunun **farkına vararak** yaşadığım durumları kabul ediyorum ↓♥. Hayat bana ihtiyacım olan her şeyi sağlıyor.

TÜMÖR(LER) *Ayrıca bkz: KİST, KANSER [GENEL]*

Vücudun farklı yerlerinde görülebilen **tümör** şekilsiz bir doku kümesiyle karşılaştırılabilir.

Tümör genelde duygusal bir şokun bir ardından ortaya çıkar. Geçmişin eski yaralarını ve olumsuz düşüncelerini içimde tuttuğum için, bütün bunlar birikir ve sonunda katı hale gelen bir kitle oluşturur. Birine çok çabuk bağlanırım; özgüven eksikliğim beni kıskançlık, haset, kendime ve diğer insanlara karşı hayal kırıklığı yaşamaya iter. İçimde uyuyan sınırsız bir potansiyelim vardır. Bir durumla ilgili derin bir mutsuzluk yaşarım. "Oyunu kaybettiğimi" düşünüp her şeyi bırakırım ve hayata karşı yenilgiyi kabul ederim ↓♥. Bunu ahlaki ve duygusal bir düşüş gibi yaşarım, kendimi yeniden ayağa kaldırıp kaldıramayacağımı bilemem. İçimde sıkışıp kalan çok fazla duygu vardır ve vücudum artık buna dayanamaz. Diğer insanlar üzerinde baskınlık kurarak, güç kullanarak, onları eleştirerek bir şeyleri değiştirebileceğimi düşünürüm ama derinlerde bir yerde bunun çözüm olmadığını bilirim. Dikkatimi beni içten içe yiyip bitiren geçmiş olaylara çok daha fazla odakladığımda ve endişelerimi giderek artırdığımda, **iyi huylu bir tümör** büyür ve **kötü huyluya** dönüşür **(kanser)**. Duygularım daha da güçlenir, yaralarım canlı kalır. O kadar olumsuz bir tavır takınırım ki hep tetikte dururum ve en kötüyü beklerim. Dolayısıyla etrafımı olumsuz bir enerji sarar ve sonunda benden daha güçlü hale gelir.

Bu kitlenin özgürce akmak isteyen enerjimin bir kısmını tıkadığının **farkına varmayı** kabul ediyorum ↓♥. İçimdeki sıkıntıyı ifade edebilmek benim için çok önemli; vücudumun bana gönderdiği bu mesajı ciddiye almam gerekiyor. Mevcut ana yer açıyorum ve duygularımı ifade ediyorum. Bunu yapmayı reddettiğimde, içimden küçük bir sesin bana "yavaş yavaş ölüyorsun" dediğini hissediyorum. Bağımlılıklarımdan kurtuluyorum ve kendime tam anlamıyla güvenmeyi öğreniyorum.

---

8 Ana **tükürük bezi** olan **parotid** bezinin iltihaplanması.

TÜYLER *Ayrıca bkz: SAÇ DÖKÜLMESİ*

Tüylerin iki işlevi vardır: Korumak ve ısıtmak. **Hirsutizm** ya da **virilizm** olarak da adlandırılan **kadınlarda erkek tipi tüylenme**, hormonal bir bozuklukla bağlantılıdır. Bu sorun genelde menopoz ya da ergenlik döneminde görülür. Bu hormonal bozukluk hayattaki yerime yeteri kadar sahip çıkamamamla ilgilidir; harekete geçmek isterim (kişinin yang tarafı) ama bunu istediğim şekilde yapamam. Bu yüzden otoriter bir tavra bürünürüm. Gereğinden fazla **tüyle** cildimi, yani kendimi korumaya çalışırım. Bir kadının cildine sahip olmak bana kendimi rahat hissettiriyor mu? Hayatımda neyi değiştirmek istiyorum? İçimdeki belli duyguları, örneğin feminen (duygusal ve yaratıcı) tarafımı reddetmek beni ilerlemekten alıkoyar. Her şeyi kontrol etmek, mantığa uygun hale getirmek isterim ve kendimi küçümsemeye eğilim gösteririm: Bu yüzden içimden geldiği gibi davranma isteğimi bir kenara bırakırım. Hem kadınlarda hem de erkeklerde **aşırı tüylenme** temasa, bilinçli bir şekilde kullanılırsa çok olumlu olabilen mevcut ilkel güç ve enerjilere yönelik yoğun ihtiyaca işaret eder. Bununla birlikte bu güç ve enerjiler hayatımı ve kararlarımı ölçüsüz bir şekilde kontrol ederse, "**anormal**" olarak tanımlanan **tüylenme** ortaya çıkar. Ölçüsüz bir otorite ve egoizmle açığa vurulan kompülsif ve agresif tavırlar sergilerim. Savaşçı bir kişiliğe sahip olduğumu göstermek isterim. Eğer bir hastalık veya bir şok yüzünden **tüylerin dökülmesi** söz konusuysa, kendimi bu dünyada yapayalnız hissederim. Yaşam enerjim hız kaybeder. Hayatımın ellerimin arasından kaydığını mı hissediyorum? **Kirpiklerin dökülmesi** gözleri ve bakışları etkiler. Başıma gelenlere bakmaktan, olanlarla yüzleşmekten korkarım. Artık geriye dönemeyeceğimi bilmek endişelenmeme sebep olur. Örneğin çocuğumun evden ayrılışını seyretmiş ve artık geri dönüşü olmayan bir yola girdiğimi düşünmüş olabilirim. Bir kişiyle ya da bir durumla ***uyumsuz*** olduğum izlenimine kapılırım. Bir duvarın köşesinde sıkışıp kaldığımı, diğer insanlar tarafından tehdit edildiğimi hissederim. Eğer **tüylerimde follikülit oluşursa** (**tüy** veya saç kökünde meydana gelen iltihap), neden tüylerimi kirpi gibi dikleştirme ihtiyacı duyduğumu sorgulamalıyım. Kısmen, ihtiyaçlarımı ifade edemediğim için kendimi korumak isterim. Detaylara çok fazla kafa yorar, çok fazla endişelenirim. Derimin canlı canlı soyulduğunu hissederim.

Geçmişte diğer insanların hayatımı yönetmesine izin vermiş ve boğulmuş olabilirim ama artık hayatımın dizginlerini ele almayı kabul ediyorum ↓♥. İç sesimi dinliyor ve her zaman korunduğumu biliyorum. Diğer insanlara doğru adım atıyorum, duygularımı kabul ediyorum ↓♥; bu, mantıklı tarafımla denge kurmamı sağlıyor. Etrafımın **sevgiyle** ve güzellikle çevrili olduğunu hissederek, yoluma güven içinde devam ediyorum.

U

UÇAK TUTMASI *Bkz: DENİZ TUTMASI*

UÇUK *Ayrıca bkz: HERPES — GENEL, HERPES — AĞIZDA, HERPES —DUDAKTA*

Uçuk çıkarmanın farkındalıkla doğrudan bir bağlantısı vardır. Kendime kendimle ve genel olarak hayatımla ilgili pek çok soru sorarım. Kimliğim ve diğer insanlarla ilişkim arasında bir çatışma söz konusudur. Vücudumun bu duygusal çatışmayı dışa vurmak için bulduğu tek yol **ateşin** eşlik ettiği bu **uçukları** çıkarmaktır. Beni kendim olmaktan alıkoyan şey ne? Reddedilme korkum!

Bir **uçuk** çıkardığımda, kendimle uyum içinde olmamamın altında yatan sebebi bulmayı kabul ediyorum ↓♥. Her koşulda kendim olma ihtiyacının farkına varıyorum. Aynı zamanda kendimi ifade etmeyi kabul ediyorum↓♥, çünkü etrafımdaki insanlar beni neyin rahatsız ettiğini tahmin edemezler. Diğer insanları oldukları gibi kabul etmek ↓♥ beraberinde anlayışı da getiriyor. Yeniden kendim olmaya başladığımda uyum hayatımdaki yerini tekrar buluyor.

UMBİLİKUS / GÖBEK

Umbilikus fetüsün karın duvarındaki açıklıktır. Umbilikal kordon bu açıklıktan geçer. Doğumdan kısa bir süre sonra, bir yara izine dönüşür. Yaygın olarak **göbek** olarak adlandırılır.

Bu bölgedeki ağrı kendime odaklı kalmak yerine diğer insanlara daha açık olmam gerektiği anlamına gelir. **Göbek bağımı**, yani anneme veya aileme olan bağımlılığımı **kesmek** üzere olduğumun da altını çizebilir. Henüz bir fetüsken, gelişmek ve hayatta kalabilmek için temel olan tüm besinleri göbeğimden alırım. Bu bölgedeki bir anomali veya rahatsızlık aynı zamanda hayati şekilde ihtiyaç duyduğum ve alamadığım bir şeylerin göstergesi olabileceği gibi; aşırı miktarda tükettiğim ya da aldığım, artık bana fayda sağlamayan bir şeyleri reddetme ya da boşaltma isteğine de işaret edebilir. Kendimi ebeveynlerimin etkisinden kurtarmakta ve onlarla aramdaki "göbek bağını koparmakta" zorluk çekerim.

Yanımda taşıdığım her şey anlamsız bir yük haline gelir. İçinde bulunduğum topluluktaki yerimi sorgularım çünkü kendimi bu topluluğa ait hissetmem. Eğer **bir bebeğin göbeği kızarır ve iltihaplanırsa** bu, bebeğin olayları deneyimlemek konusunda kendini yetersiz hissettiğini ve yoğun bir öfke beslediğini gösterir. Bebek aynı anda hem annesine yakın olma hem de kendine ait bir alan yaratma ihtiyacı duyar. Eğer bu bebeğin ebeveyniysem, bebeğimle aynı duyguyu yaşayıp yaşamadığımı mercek altına almam gerekir çünkü bebeğim benim yaşadıklarım konusunda çok hassastır. **Göbek** aynı zamanda bazı insanlar tarafından açıklık açısından önemli bir enerji merkezi olarak kabul edilir↓♥; anne karnında bir fetüsken hayata geçişin açıklığını temsil eden vücudun bu kısmına yoğunlaşarak meditasyon çalışmaları yapılır.

Farklı tarafımı ve niteliklerimi alçak gönüllükle kabul etmeyi ↓♥ öğreniyorum; böylece kendimi dünyanın merkezi gibi görmekten vazgeçiyorum ve her benliğin içindeki güzel tarafları keşfetmek için kendime izin veriyorum. Artık bana fayda sağlamayan ilişki ya da durumları yok sayıyorum, yeni bilgi ve temasların bana gelişine izin veriyorum. Bunların hayatıma tazelik ve olumlu değişiklikler getireceğini biliyorum.

UNUTMAK (BİR ŞEYLERİ KAYBETMEK) *Ayrıca bkz: KAZA*

Unutmak anlık ya da kalıcı hafıza güçlüğü şeklinde kendini gösterir.

Anın tadını çıkarmak yerine geçmişte yaşamayı tercih ettiğim için, **unutmak** geçmişten getirdiğim bazı olaylara ya da kişilere takılıp kaldığımın göstergesi olabilir. Hayatımda anı doyasıya yaşamamı engelleyen endişe verici bir ya da birden fazla olay söz konusu olabilir. **Anahtarlarımı, cüzdanımı ya da çantamı unutursam ya da kaybedersem, bir kimlik arayışında olmam muhtemeldir.** Biraz mola vermek, güzel şeylerin tadını çıkarmak ya da ilgi istemek (çünkü bu istek hiç makul değildir) bana kendimi suçlu hissettirir, dolayısıyla kendimi bir şeyleri kaybederek cezalandırırım. Düşüncelerin içinde kaybolmak **anda ve burada** olmadığım, başka bir yerde olmayı tercih ettiğim anlamına gelir (gelecekte ya da geçmişte). Değişimi severim ve kendimi dağıtırım, bazı şeyleri yapmak için zamanın tadını çıkarmak yerine acele ederim.

Takılıp kaldığım olayları, kişileri ve geçmişi huzur içinde ardımda bırakmayı; kendimi **burada ve şu anda** hayatın güzelliklerine açmayı kabul ediyorum↓♥.

URLAR *Bkz: POLİPLER*

UYKU APNESİ *Bkz: SOLUNUM HASTALIKLARI*

UYKU BOZUKLUĞU *Bkz: İNSOMNİA*

UYKU HASTALIĞI *Bkz: NARKOLEPSİ*

UYLUK (GENEL) *Ayrıca bkz: BACAKLAR — GENEL, BACAK HASTALIKLARI*

Uyluk hareketi ve ilerleme gücünü temsil eden kas grubunu kapsar. Güçlü **uyluklar** bir kişinin yere sağlam bastığını, otoritesi ve **ruhsal gelişimi** için kullanabileceği büyük bir enerji stokuna sahip olduğunu işaret eder. Bu doğal "stok" aynı zamanda kişinin ruh durumunu gösterir. Dolayısıyla eğer uzun zaman hareketsiz kalırsam, gereksiz stok biriktirme riskiyle karşı karşıya kalırım. Ya bir şeyler yapmak isterim ama başaramam ya da başkaları tarafından bana uygun olmayan şeyler yapmaya zorlanırım. Hayattaki yerimi almaktan korkarım. Gençliğimde özellikle ebeveynlerimle yaşadığım pek çok olayı **adaletsiz** bulurum; kabul ↓♥ edemediğim bu olaylara yönelik büyük bir **kin** beslerim. Benim için değerli olan bir kişiden ayrılmaya zorlanmış olabilirim. Bir şeylerden **yoksun kalma** fikri benim için çok korkutucudur. Bu yüzden "stok" yaparım. Bu **bilinç dışı** düşünceleri **uyluklarımda** toplamaya ve tüm bu fazlalığı yanımda taşımaya devam ederim. Çoğu zaman bir şeyleri yapmak ya da söylemek için çok "geç kaldığım" izlenimine kapılırım. Bir sır ya da kendime saklamak istediğim bir bilgi açığa çıktığında "Ben yandım!" diye düşünürüm. Çok çalışmama rağmen büyük bir başarıya ulaşamadığımı hissetmek bana öfke, **hınç** ve hayal kırıklığı yaşatır. Geniş, "dolgun" **uyluklara** sahip olarak bilinç dışı bir yerden bu bölgedeki enerjiyi bloklarım, enerji pelvis seviyesinde hareketsiz kaldığı için cinselliğim değişime uğrama riskiyle karşı karşıya kalır. Bu şekilde kimsenin bana kolayca ulaşamayacağı izlenimine kapılırım, derin duygularımı yağların ya da kasların altında saklayabileceğimi düşünürüm. Kendimi tam anlamıyla ifade etmeme ya da yönümü bulmama engel olan zihinsel bir direnç barikatı söz konusu olabilir. Yapmam gereken şey kendimi serbest bırakmak ve ifade fırsatı kollayan bu **sevgi** enerjisinin akmasına izin vermektir.

Bu enerjinin aşağıya, **uyluklarıma** ve bacaklarıma doğru akmasına izin vermeyi kabul ediyorum↓♥. Bu kabulleniş ↓♥ dünyaya tutunmama, yere daha sağlam basmama yardımcı olacak; ruhum ve bedenim arasındaki dengeye kavuşmamı sağlayacak; keyifsizliğimin yok olmasına olanak tanıyacak. Bedenim kendini dengeliyor ve ben gençliğimin birikmiş tüm kinlerinden kurtuluyorum. Zaman zaman kapalı olduğum izlenimine kapılsam da, maddi mal varlıklarıma bakıyorum; onların bu dünyadaki varoluş nedenlerini, yani bu evrenin hizmetlileri olduklarını kabul ediyorum↓♥.

UYLUK HASTALIKLARI *Bkz: BACAKLAR — ÜST KISIM*

UYUŞTURUCU *Ayrıca bkz: BAĞIMLILIK*

İnsanlık için gerçek bir felaket anlamına gelen **uyuşturucular** insanoğlunun hayatta kalmak için en kötü **kaçış** yollarından birini oluşturur. Bitkilerden çıkartılan ya da sentetik olarak imal edilen **uyuşturucu** maddeler "hafif" (marihuana, haşhaş vs.) ya da "sert" (PCP, kokain, eroin vs.) olarak tanımlanırlar ve genelde bir ya da birden fazla sebep yüzünden kullanılırlar: Umutsuzluk, utanç, aşırı panik, bilinmezlik korkusu ve sorumluluklar. **Uyuşturucular, kendimi kendimden korumak** için bir sığınak görevi görürler. Yaşamayı ve sorumluluk almayı reddettiğim için, içsel zayıflıklarım beni **uyuşturucuya** yönlendirme riski taşır. Gerçekle yüzleşmekten ve çaba göstermekten korkarım. İradem uyku moduna geçer ve ben hayatım için giderek daha az karar almaya eğilim gösteririm. "Öylesine" yaşarım. Çoğu **uyuşturucu** beraberinde büyük bağımlılıklar getirir; bunlar sadece zihnimi uyuşturarak bastırmaya çalıştığım içsel "bağımlılıklarımın" (suçluluk, ebeveynlerin eksikliği, içe kapanıklık, nevroz, duygusal ya da cinsel dürtüler) bir yansımasıdır. Sevdiğim birinden (anne baba, kız kardeş, erkek kardeş, evcil hayvan vs.), bana mutluluk veren bir durumdan veya kendimi iyi hissettiğim bir yerden ayrı kaldığım ya da koparıldığım izlenimine kapılırım; işte bu izlenim **uyuşturucuya** sığınarak doldurmak istediğim içsel bir boşluğa neden olabilir. Ebeveynlerimden biriyle, özellikle de annemle kurduğum duygudan yoksun ilişki bana acı verebilir. Uyarıcı olan bu **uyuşturucular** bana "hızla yükseldiğimi" ve belli bir zirveye ulaştığımı hissettirir; kaçarak "mutlu" olabildiğim yanılsamasına kapılmama neden olur. Artık **uyuşturucu** olmadan yaşayamaz hale gelirim. Bağımlılığım artar ve zaman geçtikçe kötüleşir. İlk adım tüm açıklığıyla durumun **farkına varmak** ve taktığım tüm maskeleri indirmektir: Neden bu maddeleri kullanıyorum? Her zaman bir neden olduğunun farkına varıyorum. Altından ne çıkarsa çıksın, gerçek sebebi keşfetmeyi kabul ediyorum↓♥.

Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum ↓♥ ve ihtiyaçlarımı ifade etmeyi öğreniyorum. Uyuşturucu kullanmayı bırakmak kendi adıma belli bir cesaret gerektirecek ama iç huzur arayışı benim motivasyonum olacak. Her koşulda kendim olmayı başarmak gerçek iç huzura kavuşmamı, bu kocaman evrende kendimi evimdeymiş gibi hissetmemi sağlayacak.

Bazı **uyuşturucu** çeşitlerini şöyle sıralayabiliriz:

Haşhaş – Marihuana: Sorunsuz bir hayat ararım, bu yüzden kaçarım.

Amfetamin – Kokain: Üretkenliği harekete geçirir; arayışım başarıya, **sevgiye** ve kabul görmeye ↓♥ dairdir.

LSD – Meskalin, Sihirli Mantar, Eroin: Aradığım şey heyecan ve genişlemiş bir **bilinç** halidir. **Eroin** kullanıyorsam, kendime annemi ya da hayatımda etkili olan ve kahraman olarak gördüğüm bir kadını ne kadar idealize ettiğimi sormalıyım. Hâlâ aynı fikirde miyim yoksa bu kişi beni hayal kırıklığına mı uğrattı ya da bana ihanet mi etti?

Afyon: Beraberinde keyif, tembellik ve gerçek olmayan bir iç huzur getirir.

UYUŞUKLUK — UYUŞMA

Uyuşukluk bir uzvun hissizleşmesi, ağırlaşması, karıncalanması ve çoğu zaman hareket edememesidir.

Fiziksel **uyuşukluk** yaşadığım zihinsel **uyuşukluğun** bir yansımasıdır. Canım yanar, yara aldığımı hissederim. Acım öyle büyüktür ki bu acıyı daha fazla hissetmemeye, enerjinin akmasına müsaade etmemeye karar veririm. **Duygularımı uyuştururum**. Bir tarafım yara bere içindedir, bunu daha fazla hissetmemek için kendimi "geri çeker", duyarsızlaştırırım. Etrafımda ve içimde olanlar karşısında pasif bir tavır benimserim. Zarar görmekten korkarım. Bu, acı çekmekten kaçmaya yönelik kısmi bir ölüm halidir. Bu yaraların çocukluktan beri mevcudiyetini korumuş ve yıllar içinde ağırlaşarak benim için taşıması zor bir yüke dönüşmüş olması muhtemeldir. Kendimi sevmeyi öğrenemediğim ve kapılarımı **sevgiye** kapattığım için, diğer insanlarla **sevgi** ve şefkat paylaşımında bulunamam. Bu bir kaçış şeklidir. Benim için içsel bir soğukluğu, **sevgiyi** kendime saklama isteğini ve dinamizm eksikliğini de temsil edebilir. Kendi üzerimde kontrol sahibi olamadığımı hissettiğim için, diğer insanları kontrol etme eğilimi içine girerim. Bu eğilim yıllar içinde gençliğimin hayalleri ve tutkuları kaybolduğunda ya da bu hayallere ulaşmaya dair tüm umudumu kaybedip hepsini "**uyuşturmayı**" seçtiğimde ortaya çıkar. Kendimi "hissizlik" konumuna alırım. Ama bu o hayallerin hâlâ orada olduğu gerçeğini değiştirmez. Eğer soru işaretlerinin arttığı bir dönemdeysem, hiçbir zaman ulaşılamayan bu hayaller bilinç dışından çıkıp beni tekrar ziyarete gelebilir. Vazgeçmenin beraberinde getirdiği acıyı tekrar yaşamamak için, bilinç dışı bir yerden bu hayallerle tekrar bağlantıya geçmek istemem. **Uyuşukluk** bana hayallerimin hâlâ canlı olduğunu hatırlatır; hayatıma yeni bir anlam katmak için bu hayalleri gerçekleştirmenin zamanının geldiğini söyler. Vücudumun uyuşan tarafı (sağ ya da sol) söz konusu yaranın hangi seviyede yer aldığını belirlememe olanak sağlar.

Hayatı içimden geldiği gibi yaşamanın keyfini yeniden keşfetmeyi kabul ediyorum ↓♥. Hayatımın ilgili kısmına daha çok **sevgi**, dinamizm ve coşku katmayı kabul ediyorum ↓♥. Böylece bu dünyadaki yaşam kalitemi artıracağım, bu benim hakkım. Burada ve şu anda kendimi daha çok sevmeyi, gerçek anlamda sevgiye açmayı öğrenmeyi kabul ediyorum↓♥. Bu **sevgi** ve şefkati **içimde tutmaktan** vazgeçiyorum. Uzun zaman önce inşa ettiğim bariyerleri tek tek kaldırıyorum. Kendimi sevmeyi öğrendikçe bunun bir karşılığının olduğunun farkına varıyorum: Sevgi alıyorum, dostluk kazanıyorum. Uzun zamandır dışarıda aradığım dinginlik şimdi içimden taşıyor. Bu dinginliği etrafımdaki insanlarla da paylaşıyorum.

UYUZ *Bkz: CİLT — UYUZ*

Ü

ÜLSER (GENEL)

Ülser cildin ya da bir mukoza zarının madde kaybıdır; kabuk bağlamayan, yayılmaya ve irin[1] oluşumuna eğilim gösteren bir lezyon formunu alır.

Bir **ülser** vücudun dış derisinde (kollar, bacaklar, göz korneası vs.) veya bir iç organın duvarında (mide, bağırsak, ağız vs.) gelişebilir. **Ülser** büyük bir korku ve güvensizlik duygusu yaşadığımın farkına varmamı sağlar. Yoğun bir stres yaşadığımı; kendimi yıpranmış, huzursuz ve bıkkın hissettiğimi gösterir: Bütün bunlar iç dünyamı yangın yerine çevirir. **Ülser** isyan ateşinin, kinin ve şiddetli öfkenin sonucudur. Bir yere zincirlendiğimi ve istediğim gibi ilerleyemediğimi hissederim. Sabrım tükenmeye başlar. Hayatımın büyük değişiklikler yapmam gereken bir aşamasına geldiğimi bilirim ama bunu başarmak için nasıl hareket etmem gerektiğinden bir türlü emin olamam. Kafamın içi düşüncelerle dolu olduğu için aşırı ısınmış bir haldedir. Bastırılmış agresifliğim beni aynı durumu yaşayan insanlarla tanışmaya iter. Vücudumda ülserin nerede konumlandığına bakarak bu durumu tetikleyen şeyin ne olduğunu keşfetmem mümkündür. Örneğin eğer ülser **ağzımdaysa**, kendime söylemek isteyip geri yuttuğum şeyin ne olduğunu sorabilirim. **Ağız ülseri** kendimi konuşmanın doğallığından kopardığımı gösterir. **Mide ülseri** hayatımda sindiremediğim bir şeylerin varlığına işaret eder. Kaçmak ve söz konusu durumdan kendimi kurtarmak isterim. Diğer insanlar tarafından kabul ↓♥ görmek ve kendimi biraz olsun güvende hissetmek için üzerime bana ait olmayan bir maske geçiririm. Bunun kaynağı yaşadığım endişedir. Eğer ülser **kalın bağırsaktaysa**, serbest bırakmayı reddettiğim geçmişin beni boğduğunu hissederim. Genel bir kural olarak, **ülser** insanların veya olayların beni öfkelendirmesine izin verdiğimi gösterir.

Hayatı akışına bırakmayı ve sakinleşmeyi kabul ediyorum ↓♥. İçimdeki güce güveniyorum. İçimdeki yangını ancak duygularımı evcilleştirerek söndürebilirim. İç huzuruma yeniden kavuştuğumda, **ülserin** bedenimde var olması için hiçbir geçerli nedeni kalmayacak.

---

1 Bu enfeksiyon ihmal edilen deri **ülserlerine** has bir durumdur.

ÜREMİ *Ayrıca bkz: BÖBREKLER [BÖBREK SORUNLARI]*

Üremi kandaki üre oranıdır. **Üre, idrarın** bir bileşenidir. Bu oran böbrek yetmezliğine bağlı olarak anormal derecede yüksek olabilir; diğer taraftan karaciğerin hepatik yetmezliği bu oranın anormal derecede düşük olmasına sebebiyet verebilir.

Üremi vakalarında vücut proteinleri düzgün şekilde yönetemez. Dolayısıyla kendime şu soruyu sormam yerinde olacaktır: "Hayatımın hangi yönünü istediğim gibi yönetemiyorum?" Her şeyi arkamda bırakmak zorunda kaldığımı hissederim. Her şeyimi kaybetmek üzere olduğum izlenimine kapılırım. **Üremi** çoğu zaman anavatanımdan koparıldığımı, okyanusun diğer tarafına sürgün edildiğimi hissettiğimde ortaya çıkar. Hayatımın neresinde olduğumu ayırt edemez hale gelirim. Benim için gerçekten iyi olan şey ne? Bazı şeyleri yaparken kendime sert ve katı sınırlar koyarım. Hayatımı kalbim ♥ değil, beynim yönetir. En iyi olmak için çabalarım, bu da otoriteyle olan ilişkilerimi karmaşık hale getirir. **İdrar** elenmesi gereken eski duygularımla bağlantılıdır.

Hayatımda beni rahatsız eden şeyleri "temizlemeyi" ve yeni düzenlemelere açık kalmayı kabul ediyorum ↓♥. İhtiyaçlarıma ve iç sesime kulak veriyorum.

ÜRETRİT *Ayrıca bkz: EK III*

Üretrit idrarı mesane boynundan dış üretral ağza, meatusa yönlendiren kanaldaki iltihaptır.

Üretrit bana yeni bir duruma yol vermekte zorlandığımı, bunun yerine yönümü agresifliğe çevirdiğimi gösterir. Annemle ilgili çözülmemiş bir durum çoğu zaman üretritin ortaya çıkmasında rol oynar. Sınırlarımı belirlemekte zorluk çekerim. Diğer insanların hayatlarını kontrol etmek isterim. İçimdeki öfke çok büyüktür. Hayatımın dizginlerini bu şekilde elimde tuttuğumu düşünmeye eğilim gösteririm ama bunun bir illüzyondan ibaret olduğunun, bazı olayları ve kişileri serbest bırakmam gerektiğinin farkına varmam gerekir. Çünkü sadece kendim üzerinde güç sahibi olabilirim!

Yeni fikirlerin içimde çok daha özgür bir şekilde akmasını kabul ediyorum ↓♥. Fikirlerimin zaman içinde değişebileceğini açık bir zihinle görüyorum çünkü sürekli geliştiğimi ve değiştiğimi biliyorum.

ÜROLİTİYAZİS *Bkz: BÖREK TAŞLARI*

ÜRTİKER *Bkz: CİLT — ÜRTİKER*

ÜZÜNTÜ / KEDER *Ayrıca bkz: MELANKOLİ*

Üzüntü kendini ağlama, inleme, yalnız kalma isteği ya da diş gıcırdatma şeklinde açığa çıkartan bir endişe, kaygı ya da mutsuzluk haliyle bağlantılıdır.

Pişmanlık ve acı veren geçmiş bir deneyimin ardından **kalbim** ♥ yara bere içinde kalır. **Üzüntüm** uzun süreli ya da anlık olabilir. **Üzüntümün** derinde ya da bilinç dışında duran gerçek sebebine bakmam önemlidir. Pek çok çocukluk yarası belli **farkındalık** kazanımlarıyla birlikte yıllar sonra gün yüzüne çıkabilir.

Yaşadıklarıma açık kalmayı, **üzüntümün** gerçek kaynağını bulmayı ve bu kaynaktan yola çıkarak hayatımdaki gerekli değişiklikleri yapmayı kabul ediyorum ↓♥. **Farkındalığımı** kabul ediyorum ↓♥ ve bütünleşiyorum. Böylece yaşam sevincime yeniden kavuşuyorum ve bu üzüntünün içinden "büyüyerek" çıkıyorum.

V

VAJİNA (GENEL)

Vajina kadınlarda vulva ve uterus (rahim) arasında yer alan musküler zardır.

Vajina ile bağlantılı hastalıklar ahlaki olarak kendimi kısıtladığım ya da yeni deneyimler keşfedebileceğim bir adamla birlikte olmadığım için cinsel birleşme eylemini başarıyla tamamlayamamamın verdiği hayal kırıklığından kaynaklanır. "Mevcut partnerimle tatmin oluyor muyum?" Cinsellikle ilgili kısıtlı olan prensiplerim ya da suçluluk ve utanç duyduğum geçmiş deneyimlerim yüzünden ***öpüşmekten*** ve mahremiyetten korkuyorsam, **vajinamda** birtakım rahatsızlıklar geliştiririm. Bilinç dışı bir yerden birleşmeyi ertelemek için açığa çıkardığım bu rahatsızlıkların başında **vajinal kuruluk** gelir. Cinselliği hayatımın dışına iterim ama partnerimi kaybetme korkusuyla onun isteklerine boğun eğerim. Endişelerimin ve kafamın içinde yaşayarak kendimi bedenimden, dürtülerimden ve içimdeki hayattan koparırım. Zevk almayı suçluluk duyguyla dolu, yasak bir kavram olarak algılarım. Kendimi "fiziksel ve psikolojik bir prangaya" mahkum ederim. Kimseye ait olmadığım izlenimine kapılırım. Boyunduruk altına girdiğimi ve bazen kontrol dışı kaldığımı hissetmek anlamına gelse bile, cinsel dürtülerimi tamamen kabul ediyor muyum ↓♥? Cinsellikle ilgili herhangi bir ***ithama*** maruz kaldım mı? Çocuğumun yanımdan ayrıldığı bir durum yaşadım mı, çocuğumu savaşa yolluyormuş gibi hissedip onu bir daha hiç göremeyeceğim izlenimine kapıldım mı? Bir partnerin eksikliğini çekerim, "birine ait olamamaktan" yakınırım. Bunu çok uzun süren bir trajedi gibi yaşarım. Tüm bu durumlar **vajinal sarkma** ya da ilgili başka rahatsızlıklara neden olabilir. Yaşananlar karşısında kendimi güçsüz hissederim. Bu durum genelde cinselliğimle ve kendimi algılayış şeklimle bağlantılı bir çatışmayı ya da reddetme duygusunu içerir.

Kendimi geliştirmek için **sevginin** tüm formlarına açık kalmayı kabul ediyorum ↓♥.

VAJİNAL AKINTI *Bkz: LÖKORE*

VAJİNAL DUDAKLAR *Bkz: VULVA*

VAJİNAL ENFEKSİYONLAR *Bkz: VAJİNA — VAJİNİT*

VAJİNAL FRONKÜLLER *Bkz: CİLT — VAJİNAL FRONKÜLLER*

VAJİNAL KAŞINTILAR *Ayrıca bkz: VAJİNA [GENEL]*

Vajinal kaşıntı cinsellikle ve feminen (dişi) prensiple bağlantılıdır. **Vajina bölgesindeki kaşıntı** cinsel ilişkilerimle ilgili beni rahatsız eden bir durumun varlığına, örneğin partnerimin sabrımı tükettiğine işaret eder. Normal bir **kaşıntı** vakasındaki gibi; kendime beni rahatsız eden, sinirlendiren, öfkelendiren şeyin ne olduğunu sormalıyım.

Bir **kaşıntı** ortaya çıktığında bunun sebebini bulmayı, iletişim kurmayı öğrenmeyi ve hissettiklerimi açık bir **kalple** ♥ ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥.

VAJİNAL KURULUK *Bkz: VAJİNA [GENEL]*

VAJİNAL SPAZMLAR *Bkz: SPAZMLAR*

VAJİNAL VEYA GENİTAL HERPES *Ayrıca bkz: CİLT —KAŞINTILAR, VAJİNA — VAJİNİT*

Popüler inanca göre, **vajinal herpes** cinsel suçluluk duygusundan ve kişinin bilinç dışı bir yerden kendisini cezalandırma isteğinden kaynaklanır. **Genital herpes** cinsel temasın eksikliğini duyduğumda ortaya çıkabilir. Partnerimle yaşadığım ayrılık bana hayal kırıklığı yaşatmış olabilir ya da ikimizden biri bir süreliğine iş seyahatine çıkmışsa fiziksel bir ayrılık da söz konusu olabilir. Cinsel organlarla kurulan fiziksel temasın eksikliğini ve bu "ayrılığa" katlanmak konusunda yaşadığım zorluğu çok rahatsız edici bulurum, sonuç olarak bu sıkıntıyı **vajinal herpes** aracılığıyla açığa çıkarırım. Hayal kırıklığımın aynı zamanda cinsel ilişkilerimle yoğun bir bağlantısı olabilir: Bunun sebebi cinsel ilişkilerimin beni tatmin etmemesi veya isteklerimi karşılamaması ya da tam tersine bana tam bir tatmin vermesine rağmen mutsuz hatıraları gün yüzüne çıkarmasıdır. Başka bir deyişle, bugün her şey bu kadar iyi giderken neden bunca sene tatminsizlik yaşadığımı, bu duyguyla neden daha önce tanışmadığımı sorgulayabilirim. Belli bir utanç duygusu da beni genital organlarımı inkâr etmeye itebilir.

Derin doğamdan kaçmak istediğimin **farkına varmayı** kabul ediyorum ↓♥. Savunmasızım. Tamamen kendime yatırım yapmaya hazır mıyım? Vücudumu

seviyorum ve cinselliğimden keyif alıyorum. İçimdeki güzelliğe hayranlık duyuyorum. Kendimi tamamen kabul etmeli ↓♥ ve tamamen kendime vermeliyim ki aynı şeyi partnerimle de yapabileyim.

VAJİNİT *Ayrıca bkz: KANDİDA, LÖKORE, İDRAR [İDRAR YOLU ENFEKSİYONLARI]*

Vajinit, vajinada meydana gelen enfeksiyondur (kandida ya da **mantar** gibi). Bu enfeksiyona rahatsız edici bir koku eşlik eder.

Vajinit vakalarının büyük çoğunluğu cinsel partnerime karşı hayal kırıklığı hissettiğimi ya da bir suçluluk duygusunun içinde olduğumu gösterir. Eğer seksi partnerimin üzerinde güç veya kontrol sahibi olmak için kullanırsam, düzenli bir şekilde **vajinit problemleri** yaşamam olası hale gelir. **Vajinit** seks yapmamak ve partnerimi seksten mahrum bırakarak cezalandırmak için ideal bir bahane haline dönüşebilir. Aşırı tutucu ya da ahlak düşkünü tarafım kendimi vajinit ile cezalandırmama neden olur. Cinsel bir ilişkinin beraberinde getirdiği mahremiyet bir hatırayla ya da korkuyla bağlantılı pek çok duyguyu tetikleyebilir: Yanlış anlaşılma korkusu, bir kez daha incinme korkusu ya da kendini kapana sıkışmış gibi hisseden partnerimi kaybetme korkusu gibi. Rahatsız edici kokular yaymak ise vajinal dokulara derinlemesine işleyen birikmiş olumsuz duygu, üzüntü ve endişelerin serbest kalmasını sağlar. **Vajina** cinsellikle ilgili tüm duygularımın açığa çıktığı yerdir. Eğer bu duygular olumluysa, cinsel haz yaşarım. Tam tersine eğer suçluluk duygusu, korku, utanç, çatışma, kafa karışıklığı yaşarsam; geçmişteki kötü deneyimlerin etkisi altında kalırsam ya da kendimi cezalandırmak istersem enfeksiyon ortaya çıkar.

Uyumlu bir cinsellik yaşamak için açık kalmayı kabul ediyorum ↓♥. Cinsellik hayatın ve hakkım olan mutluluğun bir parçası.

VARİKOSEL *Bkz: TESTİSLER [GENEL]*

VARİSLER *Bkz: KAN — VARİSLER*

VERTİGO VE BAŞ DÖNMELERİ *Ayrıca bkz: KAN — HİPOGLİSEMİ*

Vertigo serebral (beyinle ilgili) bir rahatsızlık, bir duyu hatasıdır. **Vertigonun** etkisiyle kendimin veya etrafımdaki objelerin dairesel ya da osilatuar devinimlerle hareket ettiğini hissederim (**rotasyonel vertigo**).

Vertigo ya da **baş dönmesi** görmeyi ya da duymayı reddettiğim bir olaydan ya da kişiden **kaçma şeklimdir**: Tatmin olmasam da bu kalıbın içinde kalırım. Dış bir otoriteye itaat etmeyi ve iç sesime kulak vermeyi reddederim. Bir duru-

mun benim açımdan çok hızlı geliştiği izlenimine kapılır, bu durumun hayatıma katacağı değişiklerden korkarım. Tüm bunların üstesinden gelebilecek miyim? Daha fazla iddia gerektirdiğini düşündüğüm yeni bir görev ya da iş pozisyonu psikolojik bir **vertigo** yaşamama neden olur, sonrasında kendini fiziksel **vertigoya** dönüştürür. Bu işi layığıyla yerine getiremeyeceğimden korkarım. Her şey "çok hızlı bir hareket halindedir". Yaşam alanımı kaybetmek üzere olduğumu ve sıkıştığımı hissederim. Kendimi yönlendirebileceğim hiçbir işaret noktasına sahip olmadığımı düşünürüm; bu yüzden de babamın veya otoriteyi temsil eden başka birinin hayatımda eksik olduğu izlenimine kapılırım ya da bu kişinin bana hangi yönde ilerlemem gerektiğiyle ilgili yardım etmesi gerekirken hiçbir şey yapmadığına inanırım. Aynı zamanda gelecekten de korkarım, hangi yönde ilerlemem gerektiğinden emin olamam; kendimi bir boşlukta yapayalnız kalmış gibi hissederim. Bu his **"başımı döndürür"**. Kendimi konumlandırmakta zorluk çekerim. Kendimi kapatmayı ve kaçmayı tercih ederim. İçimde ve dışımda olup biten her şeyi kontrol etmek isterim ama bu imkânsızdır; bana kendimi kararsız, istikrarsız ve endişeli hissettirmekten başka bir işe yaramaz. **Vertigo** veya **baş dönmesi** yaşadığım çoğu durumda, hipoglisemiyle de karşı karşıya kalabilirim. Üzerinde kontrol sahibi olamadığım bazı güçlerin varlığı beni çok rahatsız eder. Sürekli gerçeğin peşinde koşarım. Soy ağacımda bir yalanın varlığından şüphelenirim: Bir şeylerin üzerinin kapatıldığı izlenimine kapılırım ama ne olduğunu anlayamam. Toprakla temasım yoktur, toprağa dokunmam. Etrafımda daireler çizerim ve bir çıkış yolu bulamam. Duymaya tahammül edemediğim bazı şeyler vardır. Düşüncelerin, düşlerin içinde kalırım. Aile ya da toplum içindeki konumumla ilgili bir rahatsızlık veya derin bir sorgulama hali yaşarım. Hangi konumdayım? Bu konumda olmak bana kendimi rahat hissettiriyor mu? **Vertigo** yaşadığım içsel dengesizliğe **ışık** tutar. Bu dengesizlik çoğu zaman dişi ve erkek taraflarımla ilgilidir. **Vertigo** duygusal bir şokun ardından ortaya çıkabilir. Örneğin sevdiğim birini kaybetmişsem, duymamazlıktan gelerek bu olayın etkisini hafifletmeye çalışırım. Böylece hayatımı kontrol altında tutabildiğim izlenimine kapılırım ama yakaladığım şey sadece bir illüzyondan ibaret olan, son derece kırılgan dış bir dengedir.

Yaşam sevincime yeniden kavuşmayı, küçük şeylerden mutlu olmayı ve geleceğe güvenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Böylece iyileşme süreci için çok büyük önem taşıyan iç dengemle yeniden bir araya geliyorum.

VİRAL ENFEKSİYONLAR *Bkz: ENFEKSİYONLAR (GENEL)*

VİTİLİGO *Bkz: CİLT — VİTİLİGO*

VULVA *Ayrıca bkz: DUDAKLAR*

Vulva bir kadının dış genital organlarının tümünü kapsar. Nasıl ki dudaklar bir insanın ağzına açılan kapı olarak tanımlanıyorsa, **vajinal dudaklar** da aynı şeyi genital organlar için temsil eder.

Boşluk, tükenmişlik ya da bitkinlik duygusu bir iltihabı (**vulvit**) ya da **vulvada** başka rahatsızlıkları tetikleyebilir. Kendimi "savunmasız" ve çaresiz hissederim, her türlü fiziksel teması reddederim. İçimdeki neşenin tükendiği izlenimine kapılırım. Hazza kapılarımı kapatırım. **Vulvadaki rahatsızlıklar** normalde ruhsal kökenlidir. Endişe ve korkular çok fazla karar vermek zorunda kaldığım bir dönemin ardından **vulvada** iltihaba neden olur. Karar vermek zorunda olmaktan yorulurum; bu iltihap olaylar karşısında küçük düşürüldüğümü ve güçsüz hissettiğimi göstermenin bir yoludur. Partnerimle yakınlaşma anı geldiğinde mevcut anda **kalbimle** ♥ var olmakta zorlanırım çünkü artık ona kendimi eskisi kadar yakın hissetmem. Geçmişin yaraları hâlâ olduğu yerdedir, bu yüzden bedenimi ve duygularımı kontrol altında tutmayı tercih ederim.

Kendimi değerli hissetmeyi kabul ediyorum ↓♥. Seçimlerimin sorumluluğunu almayı kabul ediyorum ↓♥.

VULVA YARIĞI *Bkz: VULVA*

VÜCUDUN SAĞ TARAFI *Bkz: MASKÜLEN PRENSİP*

VÜCUDUN SOL TARAFI *Bkz: FEMİNEN PRENSİP*

VÜCUDUN SU TUTMASI *Ayrıca bkz: ŞİŞLİK, ÖDEM*

Vücudun su tutması böbreklerin işleyişindeki bir sıkıntıdan kaynaklanır.

Vücudum "stok yapar" ve bu, birini veya bir şeyi kaybetmekten korktuğum için duygularımı depoladığımı gösterir. Gözyaşlarımı içinde saklarım. Çoğu durumda kendimi tutarım ve çevremi rahatsız etmemeye "özen gösteririm". Hata yapmaktan kaçınırım ama bu, beraberinde hayal kırıklığı ve istikrarsızlık getirir. Güvensizliğim bu depolama halinin bilinç dışı bir nedeni olabilir. Bunların yanı sıra hem kendimi hem de diğer insanları eleştirmeye eğilim gösteririm. Bu eğilim ya kendimi ifade etmekte yaşadığım zorluktan ya da tam tersine biraz büyük olan egomdan kaynaklanır. Endişelerimi bu şekilde kamufle ederim. Otoriteyle olan ilişkim de son derece kaotiktir, zira kendimi çoğu zaman bir adaletsizliğin mağduru gibi hissederim.

Hayatımın sorumluluğunu almayı, saygı ve tevazu kavramları hakkında daha fazla bilgi sahibi olmayı kabul ediyorum ↓♥. Bana ait olan yere sahip çıkmayı

öğreniyorum. İstediğim sürece her şeyin elimin altında olduğunu biliyorum ve kendimi güvende hissediyorum.

VÜCUT (GENEL) *Bkz: EK I*

VÜCUT KOKUSU VE TERLEME *Ayrıca bkz: BURUN*

Genel olarak insan vücudunda bulunan tüm sıvılar duygularımı temsil eder. Bu durumda, **kötü vücut kokusu** dolup taşan zararlı duyguların işaretidir; içimde tutmak yerine duygularımı ifade etmem gerektiğinin göstergesidir. Bir kişiye ya da bir duruma karşı dargınlık, hoşnutsuzluk, nefret, hayal kırıklığı, kin ya da tiksinti besliyor olabilirim. Dedikoduya ve şahsıma yöneltilen eleştirilere karşı çok hassas olurum. Kötü vücut kokusu aynı zamanda terlemenin görüldüğü yerle bağlantılı bir bozukluğun, yoğun bir duygunun işareti olabilir. Eğer kendime güvenim azsa, aynı zamanda eleştirilmekten ve reddedilmekten korkuyorsam **vücut kokum** kötü olma riskiyle karşı karşıya kalır. Bu durum insanların benden uzaklaşmasına sebep olacağından, kendime hangi sebeple insanlarla arama mesafe koymak istediğimi sorabilirim. Vücut kokusu güzel olan bir insan genelde iyi düşüncelere sahiptir ve çevresiyle uyum içindedir. Bu noktada şöyle bir olasılık mümkündür: Hayatımı yüksek bir spiritüel misyonla geçirmiş ve ardımda "iyi bir **koku** (nam)" bırakarak ölmüşsem, insanlar vücudumdan çiçeksi bir koku yayıldığını hissedebilir. Benzer şekilde eğer spiritüel metinler okuyorsam, meditasyon ya da derin düşünce halindeysem veya kendimi çok mutlu hissettiğim bir durumdaysam o zaman karanfil, gül, sandal ağacı veya bunun gibi kokular yayabilirim. Diğer insanlar benim yaydığım kokuları koklayabilir ya da koklayamaz. Nadir olsa da hastalıkları, hatta bir başka insanın duygularını hissedebilen bir insan olabilirim. Eski zaman doktorları hastalığı bulmak için *"vücut sıvılarını koklamak" zorunda olduklarını* söylerlerdi. Dolayısıyla her hastalığın özel bir **kokusu** vardır, tıpkı her hastalığın manyetik alanda aura adını taşıyan özel bir renge sahip olduğu gibi. **Eğer yoğun bir şekilde terliyorsam** bu, büyük bir içsel öfke, güvensizlik ya da endişe yaşadığımın işaretidir. Bastırdığım ve içimde hapis kalan tüm duyguların cildimin gözenekleri aracılığıyla açığa çıkmasına izin veririm. Bu duygular çoğu zaman öfke ve utancı kapsar. Hayatıma hangi yoldan devam edeceğimden emin olamam. Duygularımı toplum içinde ifade edersem incinmekten ya da tuzağa düşürülmekten korktuğum için sürekli savunma durumunda kalırım. Aslında kendimi kendimden korumak istediğimin **farkına varmam** gerekir: Duygularımı o kadar bastırırım ki sonunda gün yüzüne çıkmak isterler, ki bu benim kaçmak istediğim bir durumdur. Diğer insanlara güven duymam ama aslında güvenmediğim kişi kendimden başkası değildir. Cildimden çıkan suyla kirli ve adaletsiz bulduğum bir durumu, insanlarla aramdaki kopukluğu "yıkamak"

isterim. Korkudan donup kaldığımda ve çevremle olan ilişkilerimde fazlaca zorluk yaşadığımda ise **soğuk soğuk terlerim.**

Kendimi serbest bırakmak ve yeniliklere yer açmak için olumlu ve olumsuz duygularımı ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥. **Sevgiye** dair güzel düşünceler beni besliyor. Etrafımda sadece benim iyiliğimi isteyen insanlar var. Kendimi daha çok severek ve içimdeki tüm olasılıkların **farkına vararak** kendime düşman olmaktan vazgeçiyorum.

Y

YALANCI KUŞ PALAZI *Bkz: BOĞAZ — LARENJİT*

YANAK (YANAĞIN İÇ TARAFINI KEMİRMEK) *Bkz: AĞIZ RAHATSIZLIKLARI*

YANIKLAR *Ayrıca bkz: KAZA, CİLT [GENEL]*

Yanık sıcak ya da soğuk gibi kaynakların ciltte lezyon oluşumuna sebebiyet vermesidir.

Cilt iç ve dış arasında bir sınır görevi görür, iç dünyam ile etrafımdaki dünya arasındaki sınırdır. Derin bir acı, bastırılmış kasvetli ve şiddetli duygular (öfke, üzüntü, umutsuzluk) içimde bir **yangına** sebep olur. Bu duygular **suçluluk duygusu ve kendimi cezalandırma (yanık)** formunda bana geri döner. Yanık vücudun farklı seviyelerinde görülebilir (cilt, yumuşak dokular, vücut sıvıları, bazen kemikler). "Duygusal" veya "zihinsel" bir **yanık** fiziksel olarak kendini çok güçlü ve agresif bir şekilde açığa çıkarır. Vücudumun hangi kısmının yandığını incelemek bana konuyla ilgili daha fazla bilgi verebilir. **Ellerimdeki yanıklar mevcut anda meydana gelen bir olay** yüzünden kendimi çok suçlu hissettiğimi ya da biriyle veya bir durumla inatla karşı karşıya kalmaya devam ettiğimi gösterir. **Ayaklardaki yanıklar** gelecekle ve hareketlerimin bir sonraki istikametiyle ilgilidir. Yeni bir kişiyi ya da yeni bir durumu tanımaktan korkarım çünkü bu tanışmanın beni **yakacağını** düşünürüm. Belki de projelerimin yanıp kül olacağından korkarım. Sevdiğim bir insanla kavuşmak için **yakıcı bir istek** de duyuyor olabilirim. Hayatımdaki özel bir durumda **"ateşle oynayabilir"**, söylediklerim ve yaptıklarım konusunda daha uyanık olma gereği duyabilirim. **Yanığa** sebep olan maddelerin incelenmesi de önemlidir: Sıvılar (kaynar su, benzin) **şiddetli bir duygusal tepkiyle** ilgili olabilirken, daha katı bir maddenin (kor, metal vs.) sebep olduğu **yanık zihinsel** ya da **ruhsal** seviyedeki bir yanıkla (patlamayla) ilişkilidir. **Hafif yanıklar** bana yavaşlamamı söyler; enerjimi başka yönlere dağıtmak ve dikkatimi aynı anda pek çok şeye vermek yerine mevcut ana odaklanmam gerektiğini hatırlatır. **Daha ciddi yanıklar** daha şiddetli ve yıkıcı duyguları açığa çıkartır. Bir kişinin ya da içimde donup kalan geçmiş ya

da mevcut bir durumun beni "yaktığını" hissederim. Bu noktada yaşadığım hangi duyguların beni içten yaktığını incelemek önemlidir. Özgürlüğümün engellendiğini, bir yerde sıkışıp kaldığımı düşünürüm. Hep başkalarını suçlarım ama insanların bana saygı duymasını sağlamak için herkesten önce benim kendime saygı duymam ve sorumluluk almam gerekir. **Yanıkların** derinliklerine göre sınıflandırılan farklı tipleri vardır. Dolayısıyla yukarıda bahsedilen her şey yanığın derinliğine bağlı olarak duygunun yoğunluğu için de geçerlidir. Cildin yüzeysel kısmını etkileyen güneş yanığı gibi **birinci derece yanıklar** hayatımdaki bazı durumlarla ilgili hoşnutsuzluk yaşadığımı gösterir. **İkinci derece yanıklar** hayatımın önemli olduğunu hissettiğim bir ya da daha fazla yönüyle ilgili mutsuzluk yaşadığımın işaretidir. Cildi derinlemesine etkileyen **üçüncü derece yanıklar** bir kasa, tendona ya da organa ulaşabilir. Bu **yanıklar** fiziksel ya da psikolojik anlamdaki doğal korumalarımı delip geçen yoğun bir öfkeye ve saldırganlığa karşılık gelir. Ciddi **yanık** vakalarında, geri döndürülemeyen fiziksel etkiler görülebilir. Bu noktada tüm kutsal nitelikler (sevgi, şefkat, saygı vs.) bu önemli **yanık** deneyimiyle bütünleşmemi sağlamak için devreye girebilir.

Hayatımın sadece zor ve sorunlu taraflarını görmek yerine, hayatımdaki her durumda bakışlarımı **sevgiye** çevirmeyi kabul ediyorum ↓♥. **Sevgi** her yerde ve ben deneyimlerimden ders çıkarmaya açığım. Bu, **kalp** ♥ seviyesinde gerçekleşen normal bir bütünleşme süreci. Bu şekilde hem içimdeki hem de dışımdaki yaraları iyileştirmem mümkün.

YARA *Bkz: KAZA*

YARALANMA *Bkz: KAZA, KESİK*

YARIK DAMAK — TAVŞAN DUDAĞI (DOĞUŞTAN)

Yarık damak, bir diğer deyişle **tavşan dudağı** üst dudakta (daha çok erkek çocuklarında) ve/veya damakta (daha çok kız çocuklarında) yarık ile karakterize olan bir şekil bozukluğudur. Rahim içi yaşamın otuz beş ila kırkıncı günleri arasında embriyonun yüz bölgesindeki yapıların birleşmesinde yaşanan kesintiye bağlı olarak meydana gelir. **Yarık damak** estetik görüntünün dışında bir engellilik hali oluşturmaz ancak yemek yemede ve konuşmayı öğrenmede güçlük yaşanmasına sebep olabilir.

İletişim kurmanın, kendimi ifade etmenin, "ağzımı açmanın" benim için zor olacağı çok erken bir dönemde aklıma kazınır. Kendimi değersiz hissederim; hayatımı diğer insanlar "yönettiği" için saklanmaya ve geri çekilmeye çalışırım. Bazı şeyler elimden kaçar, lokmalar gözüme "yutulamayacak kadar büyük" gözükür. Bu durumda öz saygımı geliştirmem, ilk sıraya kendimi koymam gerekir.

Öncelikle doğumumdan beri var olan bu gerçekle yüzleşmem; kendime yer açmayı ve dünyevi yaşama entegre olmayı kabul ederek ↓♥ bu durumu sindirmem gerekiyor. Bilinçli bir şekilde kendimi gelişimdeki bir ruh olarak görmeyi ve tanımayı seçiyorum. Niteliklerimi ve içsel güçlerimi kabul ederek ↓♥ kendime yeni, çok daha olumlu bir imaj çiziyorum. Bana ait olan yere sahip çıkmayı ve hayatı kucaklamayı seçiyorum. Kendim olarak, kutsal özümle temasa geçebilirim. Artık hangi yolda ilerleyeceğimi biliyorum. Şimdi ihtiyaçlarımı özgürce ifade edebilir ve harekete geçebilirim!

YAŞLILIK HASTALIKLARI

Yaşlanırken vücudum esnekliğinin bir kısmını kaybeder. Daha zor hareket ederim, el çabukluğum sekteye uğrar. Vücudum bana ne söylemeye çalışıyor? Geçmişimin bazı kısımlarıyla ilgili pişmanlık yaşıyor olmam muhtemeldir; artık bu dünyada bana yer olmadığına, **kendimi durdurmanın** zamanının geldiğine inanabilirim. Aynı zamanda hayatın eskiden daha iyi, daha güzel olduğunu düşünürüm. Bugünün bana sunduğu güzellikleri görmeyi reddederim. Düşüncelerimin yönü düne, eleştirilerimin yönü bugüne dönüktür. Düşünce şeklimdeki bu sertlik tüm benliğime aktarılır. **Yaşlılık** uyum sağlamam gereken bir aşamadır. Doğduğum ilk andan itibaren yaşlanmaya başladığıma, ölüm anına kadar da yaşlanmaya devam ettiğime göre hayatımın hangi noktasında daha "hızlı" ya da daha "kötü" **yaşlanmaya** başladım? Bunun gerçek bir ölçütü yoktur. **Kalbimin** ♥ değil, kafamın içinde çok fazla yaşadığımda **yaşlanma** süreci hızlanma riskiyle karşı karşıya kalır. Yaratıcı gücümü başkalarının eline teslim edersem, benim için neyin iyi olduğunu toplumun bana zorla kabul ↓♥ ettirmesine izin verirsem, kendi kişisel değerlerime göre yaşamak yerine etrafımdaki insanlar tarafından kabul görmek ↓♥ için rol yaparsam ve kendi özgürlüğümü kendi ellerimle kısıtlarsam, duygularımı müttefik gibi görmeyi reddedersem, kendimi **sevgiye** kapatırsam, yaratıcılığımı ve derin dürtülerimi öldürürsem; tüm bu koşullar beni hırçınlaştırabilir ve beni yaşım üzerine düşünmeye itebilir.

Kendime güvenmeyi kabul ediyorum ↓♥. Tüm **kalbimle** ♥ anda kalmayı kabul ediyorum ↓♥. Benim için faydalı olmayan her şeyden vazgeçiyorum. Bana neşe, kahkaha, enerji ve **sevgi** veren her şeyi yanımda tutuyorum. Kendimi değişime açmayı kabul ediyorum ↓♥. **Kalbimle** ♥ daha çok almayı ve vermeyi kabul ediyorum ↓♥. Böylece durumum günden güne iyiye gidiyor. **Kalbin** ♥ ve bedenin gençliğinin sonsuz olduğuna inanıyorum. Fiziksel bedenim sadece sağlığın ve gençliğin olumlu düşüncelerini açığa çıkarabilir.

YAVAŞ METABOLİZMA *Bkz: KİLO FAZLALIĞI*

YAZAR KRAMPI *Ayrıca bkz: PARMAKLAR [GENEL], ELLER [GENEL], EL BİLEĞİ*

El bileğinin ön bölgesinde bulunan karpal tüneldeki orta sinirin maruz kaldığı baskı dolayısıyla parmaklarda uyuşukluk ya da karıncalanmayla karakterizedir.

Büyük bir **içsel gerginlik** yaşarım ve yazı yazarken çok büyük bir güç harcarım. Kimi **etkilemek** istiyorum? Kimi ikna etmek istiyorum? Kendimi mi yoksa diğer insanları mı? **İddiamı** ve büyük fikirlerimi ortaya koyma isteği beni **çok hırslı** bir insana dönüştürür. Yüzüme beni diğer insanların yargılamalarından koruyacak bir maske takarak gerçek kişiliğimi saklıyor olmam mümkündür. Bu, kendime güvenimin ve büyük şeyler başaracağıma dair inancımın az olmasından kaynaklanır. Kendime evlilik hakkında sorular sorarım, evlilik karşısında kendimi nasıl konumlandıracağımı anlamaya çalışırım. Yaratıcılığımı ifade etme kapasitemle ilgili şüphelerim hedeflerimden uzaklaşmama neden olur. Denemeye meylederim ama bir tarafım çoktan "havlu atmıştır" bile. Kendini daha çok geceleri veya sabah uyandığımda, yani iç dünyamla hâlâ bağlantıda olduğum zamanlarda hissettiren bu ağrı bana daha esnek olmak için bazı içsel düzenlemelere gitmem gerektiğini hatırlatır.

Bu andan itibaren, gerçekten kendim olmaya zaman ayırarak her şeyi doğal bir şekilde yapıyorum. Kimsenin bana onay vermesine ihtiyacım yok. Kendimi olduğum gibi sevmeyi kabul ediyorum ↓♥. Tavırlarımda tamamen özgür olmayı seçiyorum. Bu büyük bir başarının, öz başarının ilk adımı.

YEMEK BORUSU (ÖZOFAGUS) KANSERİ *Bkz: ÖZOFAGUS*

YOL TUTMASI *Bkz: TAŞIT TUTMASI*

YORGUNLUK (GENEL)

Yorgunluk bana yere yıkılmak üzere olduğumu hissettirir.

İçimin boşaldığını hissederim. **Yorgunluk** kaynağını sürdürdüğüm hayattaki **sevgi** eksikliğinden alır. Motivasyonum nereye gitti? Endişelerim, korkularım, acılarım ve iç yaralarım beni mücadele etmeye, direnmeye ve belli durumları reddetmeye sürükler. Yaşadığım zorlukların ortak noktasını bulmak için enerjimi odaklamak yerine, bu enerjiyi bir defada pek çok yöne dağıtırım. Hatta bir çözüm bulmak konusunda umutsuzluğa düşerim. İlerlemeye devam etmek için savaşmak zorunda olmak beni hayat karşısında halsiz düşürür, içsel bir **yorgunluk** yaşamama sebep olur. Depresyon bile mümkün hale gelir. Kendimi ***güçsüz*** hissederim. Yetersiz, eksik, kayıtsız ve hatta ***iktidarsız*** olduğum izlenimine kapılırım. Yaşam sevincimi kaybettiğim için hayatımı nasıl yönlendireceğimi

bilemez hale gelirim. Canım **sıkkın** olduğunda, **gecelerde** yaşamaya başlarım. Kendime hayatın sapmalarıyla ilgili sorular sorarım. Çok fazla soru işaretim vardır ve kimse bu soruların cevabını bulmama yardım etmez. Ebeveynlerimin bana sunduğu modelleme ile ilgili sıkıntılar yaşamış olmam da olasıdır. Çok maskülen bir anneye ya da çok feminen bir babaya sahipsem, bir çocuk olarak kime benzediğimi anlamak için çok fazla enerji harcamış olabilirim. Bu **yorgunluğun** sebebi ne olursa olsun, hem fiziksel hem de zihinsel bir **zayıflık** hissederim.

Enerjimi toplamak için mola vermeye ve dinlenmeye ihtiyacım olduğunu kabul ediyorum ↓♥. Geçmişe tutunmaktan vazgeçiyorum ve anda yaşamayı kabul ediyorum ↓♥ çünkü yaşadığım her saniyenin bana ihtiyacım olan enerjiyi vereceğini biliyorum. Sevdiğim şeyleri yaptığımda ve bunlardan keyif aldığımda, enerjim doğal bir şekilde bana geri dönecek!

YUMRU (GENEL) *Ayrıca bkz: KİST*

Yumru vücudun belli bir yerinde ya da bir organda meydana gelen, elle hissedilebilir doku değişimidir.

Yumru içimde çığlıklar atan ve kendini dışa vurmaya ihtiyaç duyan duyguların yaşadığı bir patlama niteliğindedir. Çatlamaya hazır bir yumurta gibi açığa çıkmayı ve kendini ifade etmeyi bekleyen duyguları daha fazla geri çeviremem. Birilerinin bana saldırmasına izin verdiğimi mi hissediyorum? Çok fazla çaba gösterip çok az sonuç aldığımı mı düşünüyorum? Patronumla çatışmalı bir durum mu yaşıyorum? Var olanlarla dile getirdiklerim arasında bir ikilem söz konusuysa, içimde tuttuğum her şey yumru formunda patlayabilir. Bu ikilem beni çevremle yüzleşmeye itebilir. Kendime şu soruyu sormak bu noktada faydalı olabilir: İhtiyaçlarımı ifade edemediğim ve her şeyi derilenlerde tutmaya zorlayarak yoğunlaştırdığım bir durum mu yaşıyorum?

İhtiyaçlarımı ve duygularımı özgürce ifade etmeyi kabul ediyorum ↓♥. İçimde olup bitenlerle ilgili açıklığa kavuşturmam gereken noktaları başkalarıyla paylaşmadan önce, yazıya dökebilirim. Bu egzersiz aşırıya kaçtığını gördüğüm şeyleri serbest bırakmamı, kalbime ♥ dönmemi ve huzur bulmamı sağlıyor. Böylece iç sakinliğime yeniden kavuşuyor, kendimle ve çevremle yeniden uyumlu hale geliyorum. Artık düşüncelerimi açıkça, güvenle ve koşulsuz **sevgiyle** ifade edebilirim.

YUMURTALIKLAR (GENEL) *Ayrıca bkz: KADIN HASTALIKLARI*

Yumurtalıklar doğum yapma isteğimi; ayrıca yaratıcılığımı, yaratma yeteneğimi, kadınlığımı, kadın olmayı, bir kadın olarak tatmin olmayı temsil eder.

YUMURTALIK HASTALIKLARI

Yumurtalıklarda meydana gelen sorunlar kadın olmakla, kadınlığımı ifade etmekle ya da annelikle ilgili derin bir çatışmanın göstergesidir. İçimdeki yaratıcı tarafı ihmal etmiş olmam da mümkündür. **Yumurtalıklar** yaşam yaratımının başlangıç noktası olduğundan, kendimi kendime ait bir parçadan "koparmış" gibi olurum. **Yumurtalıklar** çocuk doğurduğum, aynı zamanda kendimi yeniden keşfetmemi sağlayan yeni yönlere hayat verdiğim bölge olan pelviste yer alır. Dolayısıyla kendi yolumu yaratmak ve keşfetmek konusunda derin bir çatışma yaşıyor olabilirim. Kendim olmak yerine, beni tehlikelerden koruyan bir role bürünmeyi tercih ederim. Tüm potansiyelimi kilitli tuttuğum için, yaratıcılığımı da kilitlemiş olurum. Diğer insanların elimi kolumu bağlandığını hissederim ama aslında bileklerime kelepçe vuran kişi benden başkası değildir. Kendimi ***kaderin*** büyüsü altındaymış gibi hissederim. **Aşırı yumurta üreterek** bu durumu telafi etmek isteyebilirim. **Yumurtalıkta** anormal sıvı birikimi olarak tanımlanan **yumurtalık kisti** duygularımın biriktiğini, sürekli aynı düşünce ya da endişelere kafa yorduğumu gösterir. Anne olmakla ilgili içsel bir çekişme mi yaşıyorum? Beni bir çocuk sahibi olmaktan alıkoyan sebep ne? Yakın zaman önce bana travmatik bir cinsel deneyimi hatırlatan bir olay mı yaşadım? Kendimi çocuk sahibi olmaya değer bulmuyorsam, **yumurta üretmeyi durdurabilirim. Yumurtalık kanseri** (erkeklerdeki karşılığı **testis kanseridir**) benim için değerli olan birinin ***KAYBINI*** yaşadığım bir olayın ardından gelişebilir. Hayatımın ya da sevdiğim birinin hayatının ***mahvolduğunu*** veya ***tehlikede olduğunu*** hissederim. Bu hastalık çoğu zaman çocuklarımdan birini bir kaza esnasında, bir hastalığın ardından ya da kürtaj dolayısıyla kaybettiğim durumlarda ortaya çıkar. Kan bağımın olmadığı ama kendi çocuğum **kadar** sevdiğim birinin kaybı da söz konusu olabilir. Bu **kayıp hissinin** soyut bir ögeyle ilgili olması da ihtimal dâhilindedir. Örneğin: "*Kocam yeni işine başladığından beri eve pek uğramıyor, sürekli geç geliyor. Artık doğru düzgün konuşamıyoruz bile. Aklı hep işinde. Kocamı kaybettim. Eğer bu şekilde devam ederse, evliliğimiz işi yüzünden zarar görecek.*" Bunun anlamı şudur: Bir zamanlar tanıdığım ve mutlu olduğum adamı "kaybettim" ve o mutlu günler mazide kaldı. **Kalbimi ♥** ortaya koyduğum ve başarısızlığa uğradığım bir projenin **kaybı** da söz konusu olabilir. Hatta eğer başlatan bensem bu projeyi "bebeğim" gibi görmüş bile olabilirim. Söz konusu olayla ilgili yaşadığım suçluluk duygusu hastalığın tetikleyici faktörü olarak öne çıkar. Birine bağlanmakta zorluk çekerim çünkü karşı cinsten birinin canımı çok yaktığını hissederim. **Yumurtalık kanseri** annelik imajımın zedelendiği, bana kendimi çaresiz ve başarısız hissettiren acı verici bir durumu takiben de açığa çıkabilir. Hayatımın yaratıcılıkla ilgili temeli hakkında şüpheye düşerim. **Tümör** vakalarında olduğu gibi, hayatımdaki çoğu şey beni mutlu etmez ama buna rağmen uygun değişiklikleri yapmayı reddederim.

Durum ne olursa olsun, içimdeki duyguları ***vakit kaybetmeden*** kabul etmem ↓♥ çok önemli. Duygularımı ifade edersem iç yaralarım iyileşebilir. Böylece

yönümü çok daha olumlu bir bakış açısıyla geleceğe çevirebilir, pek çok projeyi gerçekleştirebilirim.

YUMURTALIK KANSERİ *Bkz: YUMURTALIK HASTALIKLARI*

YUTAK (FARENKS) KANSERİ *Bkz: BOĞAZ — FARENKS*

YUVARLAK OMUZLAR

Yuvarlak omuzlar yaygın olarak "**kambur sırt**" gibi ifadeleri akla getirir. **Yuvarlak omuzlar** omuz ağrısına sebep olmanın yanında, hayata ve hayatın yüklerine boyun eğdiğimi simgeler. Tüm bu ağırlığı omuzlayamayacak duruma gelirim ve hayatın umuttan yoksun bir yer olduğuna inanırım. Sorunlarımın çoğuna katlanmanın yanı sıra, gereksiz yere etrafımdaki insanların yüklerini de omuzlamam gerektiği izlenimine kapılırım: "Kaderleri benim elimde!" Geçmişten bugüne taşıdığım bir suçluluk duygusu söz konusudur. Eğer **omuzlarım** aynı zamanda **gerginse** bu, içimde sabit duran bir gerginliğin varlığına işaret-tir. Beklenmedik bir durumun üstesinden gelmeye ve başkalarının mutluluğu için sorumluluk almaya hazır bir halde sürekli etrafımı gözlerim. Bir şeylerin her an üzerime devrilebileceğine inanırım. Artık kendimle ilgilenmenin, diğer insanları da kendi mutluluklarıyla baş başa bırakmanın zamanının geldiğini kabul ediyorum ↓♥. Bu dikkat çekici omurga **eğriliği** formu aynı zamanda bana **tevazu mecburiyetini** hatırlatmaya yarayabilir. Durumumun önceki nedenleri ne olursa olsun, tevazu göstermeyi öğrenmem gerekir çünkü bu enerji tıkanıklığı bugün hâlâ hissettiğim geçmişteki büyük öfkelerden kaynaklanır, bu öfkeye belli kişilere veya durumlara yoğun bir kızgınlık eşlik eder.

Hayatta başıma gelenlerden yüzde yüz ben sorumluyum. Bilinçli ya da değil, seçimimi kabul ediyorum ↓♥. Bu, hayatımın en büyük zorluğu değil. İç sesime kulak veriyorum çünkü o mutlu olmak için ne yapmam gerektiğiyle ilgili bana rehberlik ediyor. Masaj veya bir enerji tedavisi kendimi mevcut ana odaklamama, ihtiyaçlarımı tanımlamak için üst benliğimle temasa geçmeme yardımcı olabilir.

YÜKSEK KAN BASINCI *Bkz: TANSİYON — HİPERTANSİYON*

YÜZ *Ayrıca bkz: CİLT — AKNE, CİLT — SİVİLCELER, CİLT — SİYAH NOKTALAR*

Yüzüm benliğimin **dünyayla** karşılaşan ve **dünyayı** karşılayan ilk kısmıdır. "Kimlik kartım" ya da "kartvizitim"dir. Genelde, tek bir bakış bir kişiyle ilgili

izlenim edinmeme yeter; bu izlenimi kişinin göz alıcı, ışıl ışıl, gülümseyen ya da karanlık, öfkeli, mutsuz yüz ifadesinden edinirim. **Yüzüm** iç dünyamı yansıtır. Dolayısıyla imajımla, kimliğimle, egomla ilişkilidir. Kişiliğimin bir yönünü saklamak istediğimde ya da kendimden sakladığım bir şeyler olduğunda, yüzüm gergin ve buruşuk bir hale gelerek bu maskeyi üzerine geçirir. Benzer şekilde eğer kendimi küçük görür veya eleştirirsem, yetersiz olduğumu ya da kimsenin beni sevmediğini hissedersem, içsel rahatsızlığım **yüzüme** sivilce ve kuruluk şeklinde yansır. Zihinsel bir öfke cildimi kusurlu hale getirir. İçsel yaralarım **yüzümdeki** "yaralarla" (izler, kırışıklıklar, sivilceler, lekeler) kendini ifade eder. Eğer sürekli bir biçimde yansıtmak istediğim imaja göre yaşarsam ve görüntümden utanırsam, stres beni ele geçirir. Başkalarının "gözü" benimkinden daha mı önemli? Derin benliğimle bağlantıya geçmekten kaçmak için bazı şeyleri yüzeysel olarak mı ele alıyorum? Bunun bir sonucu olarak kendimi **"ikiyüzlü"** hissedebilirim. Saygınlığımı kaybetmekten mi korkuyorum? Sadece olumsuz tarafımın açığa çıkmasına izin vererek kendimi koruyamaya çalışıyor olabilir miyim? Eğer bir **araba kazasında yüzüme darbe aldıysam** bu, kişisel imajımı, önceliklerimi ve hayatımı idame ediş şeklimi sorgulama ihtiyacımı gösterir. Yüzdeki travma, örneğin **burunda kırık**, duygularım beni kendimi küçümsemeye ittiğinde meydana gelir: Bir durum (artık tatmin vermeyen evlilik dışı bir ilişkiyi sürdürmek gibi) benim için tahammül edilemez bir hal alır. Bir durumla ya da bir kişiyle ***yüz yüze*** gelemeyecek raddede olduğumu hissederim. Diğer insanların ***sınırlarımı*** ihlal etmesine izin veririm.

Yüzümün aydınlanması, yumuşaması ve kendini temizlemesi için öncelikle iç dünyamı düzene sokmayı, olumsuz duygu ve düşüncelerden arınmayı kabul ediyorum ↓♥. Hayatımda **sevgiye**, anlayışa, kabule ↓♥, açıklığa daha fazla yer veriyorum. Böylece **yüzüm** parlamaya başlıyor ve ben artık maske takmaya gerek duymuyorum.

YÜZ HATLARINDA SARKMA VE GEVŞEME

Etrafımdaki her şeyin ve herkesin beni "düşürmeye" çalıştığını hissettiğimde ya da kendim "düştüğüm" izlenimine kapıldığımda, **yüz hatlarımda sarkma ve gevşemeler** meydana gelir. Cildim sarkık ve cansız bir hal alır. **Göz kapaklarımın** düşmesi gözlerimdeki mutsuzluğun göstergesidir. Kendimi salarım. Hayata kızarım. Bu kızgınlığı beslemeye başlarım. Kararlarımda "kararlılık" gösteremem.

"Ruh halimi ayağa kaldırmam" ve yaşamdan aldığım keyfi yeniden keşfetmem gerektiğini kabul ediyorum ↓♥. Hayatın her anının tadını çıkarmak için kendime izin veriyorum ve içimdeki çocuğa yer açıyorum.

Z

ZAYIFLIK *Ayrıca bkz: ANOREKSİYA, KİLO FAZLALIĞI*

Yetersiz beslenme **zayıflığa** neden olabilirken, aşırı besin tüketimi **obeziteye** dönüşebilir. Her iki durumda da ince bağırsak besinleri yeterli şekilde özümseyemez.

Sinir, endişe, ilaç tüketimi, büyük korku ya da keyifler bazı insanların şişmanlamasına, bazılarınınsa zayıflamasına neden olan faktörlerdir. Eğer **zayıfsam**, çok duygusal ve hassasiyeti yoğun bir insan olabilirim. Duygularımı nasıl ifade edeceğimi bilemem çünkü önceden aldığım yaralar yüzünden insanların alaycı sözlerine daha fazla maruz kalmamak için kendimi korumak isterim. Hep bir ruhsal çöküntü içinde yaşarım. Kendimi reddetme eğilimi gösterir, belli insanların ya da olayların akışına kapılırım. Etrafımı saran her şeyi hemen hor görürüm. Bu yüzden diğer insanlarla aramdaki mesafeyi korurum. Hayata karşı hırçınlaşırım. Ayakta kalmak için birini veya bir durumu hayatımdan çıkarmam, terk etmem gerektiğini hissedebilirim, bunun bir sonucu olarak korkak olduğum duygusuna kapılabilirim. Bunun yanı sıra, terk edilen kişinin ben olduğum izlenimine de kapılabilirim. **Anoreksiyanın** genelde anne veya anne imajıyla bir bağlantısı vardır. Aynı hassasiyete heybetli fizikleri bir bariyer ya da koruma oluşturan **kilolu** insanlarda da rastlanır. **Anoreksik** insanlar yaşamayı reddeder ve **sevgiyi** kabul etmektense ↓♥ ölmeyi yeğler. **Obezite** kişinin öz imgesiyle, bazen de baba imajıyla bağlantılıdır. Her iki durumda da, hayatı sağlıklı ve dengeli bir şekilde "özümseyebilmek" için altta yatan sebebi bulmam gerekir.

Kendimi olduğum gibi sevip **kabul ederek** ↓♥ diğer insanlarla olan bağlantımı ve ilişkimi bilinçli bir şekilde yenileyebilir, **kalbimi** ♥ bu şekilde ısıtabilirim.

ZEHİRLENME *Bkz: BESİN ZEHİRLENMESİ*

ZİHİNSEL HASTALIKLAR *Bkz: DELİLİK, NEVROZ, PSİKOZ*

ZONA *Bkz: CİLT — ZONA*

ZÜHREVİ HASTALIKLAR *Ayrıca bkz: ŞANKR, HERPES (GENEL), HERPES — GENİTAL*

Zührevi bir hastalık cinselliğimle ilgili yaşadığım bir suçluluk duygusunun altını çizebilir. Aldığım din eğitiminde cinsellik kirli ve ahlaksız bir kavram gibi gösterilmiş olabilir. Düşünce ve hareketlerimden utandığım, bu hastalığı bana geçiren kişinin ihanetine uğradığımı hissettiğim için kendimi genital organlarımı reddederek cezalandırmam gerektiğine inanırım. Ve bu cezayı kendime zarar vererek uygulamaya sokarım. Cinsel enerji son derece önemli ve güçlüdür, türlerin hayatta kalması adına genetik programımın bütünleyici bir parçasıdır. Sonuç olarak, **zührevi bir hastalık** bu enerjiyle bağlantılı bir rahatsızlığı ya da enfeksiyonu kapsar. Eğer bu enerjiyi küçümsersem, suiistimal edersem, kendime ya da diğer insanlara saygı duymayacak şekilde kullanırsam, olumsuz taraflara yönlendirirsem vücudum **zührevi bir hastalık** geliştirerek beni uyarır. Cinselliğimi kendime uygun şekilde yaşıyor muyum, daha da önemlisi mahremiyetimi paylaştığım insanla cinselliğimi yaşarken kendimi iyi hissediyor muyum? Kendime saygı duyuyor muyum yoksa suistimale uğradığımı mı hissediyorum? Kendimi kabul ↓♥ etmeme halim beni reddedilme ve hayal kırıklığı gibi duygular yaşamaya sürükler; dürtülerimin üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmadığımı hissederek bir zührevi hastalığa "yakalanırım" ve bu **zührevi hastalık** beni bir süreliğine cinsellikten uzak durmaya zorlar. Bu hastalığı aynı zamanda beni duygusal olarak terk ettiğini hissettiğim partnerimden intikam almak için de kendime çekebilirim. Partnerime hiçbir şekilde saygı duyamaz hale gelirim. **Klamidya** vakasında, suiistimale (suiistimale uğramama ya da başkalarını suistimal etmeye) neden olabilecek cinsel güçten korkarım. Dürtülerimi hissettiğim zaman kendimi suçlu hissederim. Hem içimi hem etrafımı saran duygulardan korkarım. Cinsel hayatımda beni bu denli rahatsız eden öfkenin kaynağı ne? Vücudum partnerime söylemek istediğim bir şeyi mi ifade etmeye çalışıyor? Bu durumun içinde çaresiz kaldığım izlenimine mi kapılıyorum? İçimdeki dişi ya da erkek tarafın bir noktasında sindirildiğimi ya da bastırıldığımı hissederim. Karşımdaki insanla olan ilişkimi etraflıca değerlendirmek için araya biraz mesafe koyma ihtiyacı duyarım. Bu durumda, ifade etmeye cesaret bulamadığım sınırları koymak vücuduma düşer çünkü ben kendimi çok zayıf hissederim. Bu ilişkinin belli yönlerini değiştirmek isterim. Ait olduğum yere sahip çıkamayacak kadar yetersiz olduğumu düşünürüm. Söylenecek kelimeleri bulamam ve bu beni çok rahatsız eder. **Blenoraji** ya da **bel soğukluğu** olarak da bilinen **gonore** bazı şeyleri başarmak konusundaki yetersizliğimi görmenin beni öfkelendirdiğini gösterir. Büyük atılımlar yapmak isterim ama kendimi o kadar küçük görürüm ki hiçbir şeye girişmeye enerjim kalmaz. Partnerimle ilgili de hayal kırıklığı yaşarım. **Sifiliz** yani **frengi** bana

herhangi bir anlam ifade etmeyen bir cinselliğe kaçtığımı gösterir. Bu durum aile içinde belli bir utanca sebep olur. Gerçek duygularımdan kaçarım; partnerimle ilişkimde kendime güç ararım, hep bir numara olmak isterim. Eğer **zührevi bir hastalığım varsa**, kendime şu soruyu sorabilirim: Bu hastalığın duygusal bir ayrılığa dair bir kayıp hissi ya da bir korkuyla bağlantısı var mı? Dengeme ve birliğime tekrar kavuşabilmek için hangi yola (ya da geçişe) yönelmeliyim? İçimde ilişki esnasında kavrayamadığım ve uygun bulmadığım iç içe geçmiş taraflar mı var?

Cinselliğin sev**gimi** ifade etmenin, bir diğer insanla bir olma isteğinin yolu olduğunu kabul ediyorum ↓♥. Benim için neyin faydalı, neyin faydasız olduğunu görmeyi öğreniyorum. İlişkilerimin gerçek ve sağlıklı olması için içimdeki duygularla temasa geçmeyi kabul ediyorum ↓♥. Tüm yaratıcı enerjinin içimde akmasını sağlamak için cinsel gücümü olumlu yönde kullanıyorum. Duygusal ve cinsel ilişkilerimdeki konumumu yeniden gözden geçirmeyi seçiyorum. Tüm yeni fikirlerin özgürce akmasına izin veriyorum ve zihnimi açık tutuyorum. Düşünce şeklimi yeniden düzenliyorum, bu deneyimin büyümeme ve duygusal dengemi geri kazanmama yardımcı olacak bir araç olduğunu kabul ediyorum ↓♥.

EK I

VÜCUT (genel) Ayrıca bkz: İLGİLİ KISIMLAR...

İşte vücudun kısımları ve bu kısımların metafiziksel bakış açısındaki anlamları...

SAÇLAR	Gücüm.
KAFA DERİSİ	Kutsal tarafıma duyduğum inanç.
BAŞ	Bireyselliğim.
GÖZLER	Görme kapasitem.
KULAKLAR	Duyma kapasitem.
BURUN	Kişileri ve olayları koklama ya da hissetme kapasitem.
DUDAKLAR	Üst dudak[143] feminen tarafımla, alt dudak maskülen[144] tarafımla bağlantılıdır.
DİŞLER	Kararlarım. Üst dişler feminen tarafımla, alt dişler maskülen tarafımla bağlantılıdır.
BOYUN	Esnekliğim, hayattaki olayları pek çok açıdan görme kapasitem.
BOĞAZ	Sözlü ve sözsüz dilin ifadesi; yaratıcılığım.
OMUZLAR	Yükleri, sorumlulukları taşıma kapasitem.
KOLLAR	Hayatımdaki kişileri ve olayları karşılama kapasitem. Kollar **kalbin** ♥ uzantısıdır. Görevleri yerine getirmeye yarar. Hayatımda yaptıklarımla, örneğim işimle bağlantılıdır.
DİRSEKLER	Hayatımda yön değiştirme konusunda sergilediğim esneklik.
PARMAKLAR	Günlük hayatın detayları.
BAŞPARMAK	Endişelerle ya da zihnimle veya işitme duyumla bağlantılıdır.
İŞARET PARMAĞI	Korkularla ya da kişiliğimle (egomla) veya koku alma duyumla bağlantılıdır.

1 **Feminen taraf:** *Bkz: FEMİNEN PRENSİP*

2 **Maskülen taraf:** *Bkz: MASKÜLEN PRENSİP*

ORTA PARMAK	Öfkeyle ya da cinselliğimle veya görme duyumla bağlantılıdır.
YÜZÜK PARMAĞI	Üzüntüyle ya da birlikteliğimle veya dokunma duyumla bağlantılıdır.
SERÇE PARMAK	Kendini beğenmişlikle ya da ailemle veya tat alma duyumla bağlantılıdır.
KALP ♥	**Sevgim.**
KAN	Hayatımda akan neşe.
MEMELER	Anneliğe dair tarafım.
AKCİĞERLER	Alan ve özerklik ihtiyacım. Yaşama duygumla bağlantılıdır.
MİDE	Yeni fikirleri sindirme kapasitem.
SIRT	Desteğim.
EKLEMLER	Esnekliğim, hayatımdaki farklı olaylara uyum sağlama kapasitem.
CİLT	İç ve dış tarafım arasındaki bağlantı (denge).
KEMİKLER	İçinde yaşadığım dünyanın kural ve prensiplerinin yapısı.
RAHİM	Evim.
BAĞIRSAKLAR	(Özellikle kalın bağırsak, kolon): Benim için faydalı olmayan şeyleri bırakma ya da hayatımdaki olayların akmasına izin verme kapasitem.
BÖBREKLER	Korkunun merkezi.
PANKREAS	İçimdeki neşe.
KARACİĞER	Eleştirinin merkezi.
BACAKLAR	Hayatın içinde ilerleme; değişime ve yeni deneyimlere doğru yol alma kapasitem.
DİZLER	Esnekliğim, gururum, kibrim, inatçılığım.
AYAK BİLEĞİ	Geleceğin yeni yönleri konusundaki esnekliğim.
AYAKLAR	Yönüm (yerinde saymak). Kendimi ve hayatı (geçmiş, şimdiki zaman, gelecek) algılayış şeklim.
AYAK PARMAKLARI	Geleceğimin detayları.

EK II

Başlıca hastalık ve rahatsızlıkların listesi; olası anlamlarının kısa tanımları.

Ağrı	Genelde suçluluk duygusu karşısında kendimi cezalandırma şeklimdir. Bazen ilgi görme ihtiyacıyla, korkuyla ya da öfkeyle de bağlantılı olabilir.
AIDS	Genelde **sevgi** veya cinsellik karşısında büyük bir hayal kırıklığı ya da suçluluk duygusu hissetmemle bağlantılıdır.
Akciğerler	Akciğerlerle ilişkili hastalıklar genelde kendimi özgür hissedebilmek ve yaşamımı sürdürebilmek için ihtiyaç duyduğum "havayı" ve alanı alabilme gücümle bağlantılıdır.
Akne	Genelde öz saygı eksikliğiyle, incinmekten korkarak insanları kendimden uzak tutma isteğiyle bağlantılıdır.
Alerjiler	Genelde alerjen ürünle ilişkili bir kişi ya da olay karşısında yaşanan öfke veya hayal kırıklığıyla bağlantılıdır. Bu durum ortaya çıktığında kime ya da neye alerjik reaksiyon besliyordum?
Alkolizm	Genelde bir kez daha incinmemek için kişinin fiziksel ve duygusal sorumluluklarından kaçma isteği ile bağlantılıdır.
Alzheimer	Genelde bu dünyanın gerçeklerinden kaçma ve daha fazla sorumluluk almama isteğiyle bağlantılıdır.
Ampütasyon	Genelde büyük bir suçluluk duygusuyla bağlantılıdır.
Anoreksiya	Genelde çok düşük öz saygıyla ve "yok olmaya" dair duyulan bilinç dışı istekle bağlantılıdır.
Apandisit	Genelde öfkeyle bağlantılıdır çünkü kendimi "çıkmaz bir sokakta" kalmış gibi hissederim.

Apse	Genelde beni rahatsız eden ya da canımı sıkan bir şeyleri ifade etmek konusunda yaşadığım güçlükle bağlantılıdır. Bu güçlük kendini apse formunda açığa çıkartır.
Artrit	Genelde kendime ya da diğer insanlara yöneltiğim eleştiriyle bağlantılıdır.
Baş dönmesi, bilinç kaybı, koma	Genelde çok hızlı geliştiğini hissettiğim bir durumdan ya da kişiden kaçma isteği ile bağlantılıdır.
Boğulma, soluğun kesilmesi	Genelde anormal şekilde eleştirildiğimi hissetmemle, boğazımın sıkıldığı izlenimine kapılmamla bağlantılıdır. Aynı zamanda istediğim gibi yaşamakta ve yaşam alanımı tanımlamakta çektiğim zorlukla ilişkilidir.
Bulimia	Genelde duygusal bir iç boşluğu doldurma ihtiyacıyla bağlantılıdır.
Burkulma	Genelde kendimi endişeli hissederek, açıklık ve esneklik seviyemi artırma ihtiyacı duyarak reddettiğim bir durumla bağlantılıdır.
Cilt	Cilt hastalıkları genelde ihtiyaç duyduğum **sevgiyi** elde etmek için fiziksel "temastan" mahrum kaldığımı hissetmemle bağlantılıdır.
Depresyon	Genelde hayatımdaki baskıyı kaldırma isteği ile bağlantılıdır.
Diyabet	Genelde hayata kızdığım bir olayın ardından duyduğum derin bir mutsuzlukla bağlantılıdır.
Düşük tansiyon	Genelde bir tür cesaretsizlikle bağlantılıdır.
Egzama	Genelde sevdiğim biriyle artık temas halinde olmama durumuyla bağlantılıdır.
Eklemler	Genelde hayatın getirdiği durumlar karşısında esnek olamama hali ile bağlantılıdır.
Enfarktüs	Genelde **sevgiyle** bağlantılıdır. **Sevgi** almak için bu kavramı daha fazla kabul etmem ↓♥ gerekir.
Enfeksiyonlar	Genelde hayatımın farklı yönleriyle ilgili yaşadığım hayal kırıklığıyla bağlantılıdır.
Enkontinans	Genelde hayatımdaki her şeyi kontrol etme isteğiyle bağlantılıdır.
Felç	Genelde kaçışla bağlantılıdır çünkü bir korku beni paralize eder.

Gaz	Genelde sıkı sıkıya tutunduğum ve artık bana herhangi bir fayda sağlamayan biriyle ya da bir durumla bağlantılıdır.
Grip	Genelde öfkeyle bağlantılıdır. Birine veya bir şeye karşı "soğukluk" hissederim.
Hipoglisemi	Genelde hayattaki olaylara gösterdiğim dirençten kaynaklanan mutsuzlukla bağlantılıdır.
Horlama	Genelde takılıp kaldığım ve serbest bırakmamın yararıma olacağı eski fikirlerle, tavırlarla ya da maddi varlıklarla bağlantılıdır.
İç daralması	Genelde bir durumun içinde boğulduğumu hissederek sınırlandırıldığıma ve kısıtlandığıma inanmamla bağlantılıdır.
İnsomnia	Genelde bir tür suçluluk duygusuna "takılı" kalmamla bağlantılıdır.
İshal	Genelde hayatın içinde ilerlemem için önüme sunulan çözümleri ve olayları reddetme isteği ile bağlantılıdır.
Kabızlık	Genelde hayatımdaki kişileri ya da olayları tutma isteğiyle bağlantılıdır.
Kalp ♥	Kalple ♥ ilgili tüm hastalıklar genelde kendime, yakınlarıma ya da çevreme duyduğum **sevginin** eksik oluşuyla bağlantılıdır.
Kanamalar	Genelde neşe kaybıyla bağlantılıdır (kan=neşe)
Kangren	Genelde bir duruma karşı hissettiğim kin ya da nefretle bağlantılıdır. Bu durum hayatımda yer alan ve vücudun etkilenen kısmının temsil ettiği yönle ilgilidir.
Kanser	Genelde bilinç dışı bir yerden beni yaşama isteğinden uzaklaştıracak kadar büyük bir korku ya da suçluluk duygusuyla bağlantılıdır.
Kaşıntılar	Genelde sabırsızlıkla, güvensizlikle ya da kendimle ilgili hoşnutsuzluklarımla bağlantılıdır.
Kaza	Genelde korkuyla ya da suçluluk duygusuyla bağlantılıdır.
Kilo fazlalığı	Genelde eşyaları, fikirleri, duyguları biriktirmemle; kendimi koruma isteğimle, engellendiğimi hissetmemle, içsel bir boşluk yaşamamla bağlantılıdır.

Kolesterol	Genelde güçlükle akan yaşam sevincimle bağlantılıdır.
Kramp	Genelde yapılmış ya da yapılacak harekette ortaya çıkan gerginlikle bağlantılıdır.
Kulak çınlaması	Genelde kişinin içsel ihtiyaçlarına ve değerlerine kulak verme ihtiyacıyla bağlantılıdır.
Lösemi	Genelde hayatımda sevgiyi temsil eden şeyi elde etmek için daha fazla savaşmak istememle bağlantılıdır.
Mide bulantısı	Genelde hayatımın bıktığım, tiksindiğim ve reddetmek istediğim bir yönüyle bağlantılıdır.
Mononükleoz	Genelde beni duygusal bağımlılığa sürükleyecek bir durumla yüzleşmeye dair duyduğum büyük korkuyla bağlantılıdır.
Multipl skleroz (MS hastalığı)	Genelde kendimle, diğer insanlarla ve hayatımdaki olaylarla ilgili katı düşüncelere sahip olmamla bağlantılıdır.
Otizm	Genelde kaçışla bağlantılıdır çünkü etrafımı saran dünyayla uzlaşmakta zorluk çekerim.
Romatizma	Genelde kendime ya da diğer insanlara yöneltiğim eleştirilerle bağlantılıdır.
Selülit	Genelde bağlanma korkusuyla ve geçmiş duygulara tutunma eğilimiyle bağlantılıdır.
Sertlik (eklem sertliği)	Genelde bir otorite figürü karşısındaki esneksizlikle, inatçılıkla, dirençle ya da sertlikle bağlantılıdır.
Sigara	Genelde doldurmak istediğim içsel bir boşlukla bağlantılıdır.
Siyatik siniri	Genelde barınma, beslenme, para kazanma gibi temel ihtiyaçlarımla ilgili büyük bir güvensizlikle bağlantılıdır.
Skolyoz	Genelde omuzlarımda çok fazla sorumluluk taşıdığımı hissedip kaçmak istememle bağlantılıdır.
Şişlik (ödem)	Genelde yapmak istediklerim konusunda sınırlandırıldığımı hissetmemle ya da sınırlandırılmaktan veya durdurulmaktan korkmamla bağlantılıdır.
Tikler	Genelde çok büyük bir içsel gerginlikle bağlantılıdır. Tikler otorite karşısında baskı yaşadığım anda kendiliğinden ortaya çıkar.

Tortikolis	Genelde görmeyi reddettiğim ve kaçmak istediğim bir durumun bir ya da birden fazla yönüyle bağlantılıdır.
Tükenmişlik / Burnout	Genelde işte ya da farklı mesleklerde yaşanan yoğun bir duygudan kaçma hali ile bağlantılıdır.
Tümör, kist	Genelde katılaşan duygusal bir şokla bağlantılıdır.
Uyuşukluk	Genelde bir kişi ya da bir durum karşısında daha az hassas olma isteğiyle bağlantılıdır.
Yanıklar, ateş	Genelde içimde kaynayan ya da bir kişiye veya olaya yönelik olan öfkeyle bağlantılıdır.
Yorgunluk	Enerjimi dağıtmamla; korkularımın, güvensizliklerimin ve endişelerimin beni kontrol etmesine izin vermemle bağlantılıdır.
Yüksek tansiyon	Genelde uzun süredir var olan endişe ve sıkıntılarla bağlantılıdır.
Zehirlenme	Kendime şu soruyu sormalıyım: Varoluşumu kim ya da ne zehirliyor?
Zona	Genelde bana **sevgi** veren bir kişinin ya da bir durumun (örneğin iş ortamı) **sevgisini** kaybetmek karşısında duyduğum büyük güvensizlikle bağlantılıdır.

EK III

–it ile biten hastalıklar

Sonu –it ile biten tüm hastalıklar iltihapla bağlantılı oldukları için öfke ya da hayal kırıklığını işaret ederler. İşte size birkaç örnek:

Amigdalit
Apandisit
Artrit
Bronşit
Bursit
Divertikülit
Epidermit
Epikondilit
Faranjit
Flebit
Gastroenterit
Gingivit
Hepatit
İleit
Keratit
Kolit
Konjunktivit
Larenjit
Mastit
Nefrit
Osteomiyelit
Otit
Ovarit
Poliomyelit
Prostatit
Salpenjit
Sistit
Tendinit
Üretrit
Vajinit

EK IV

–oz ile biten hastalıklar

Artroz, kuperoz, siroz, tromboz gibi sonu **–oz ile biten hastalıklar** non–inflamatuvar hastalıklardır.

Eğer bu hastalıklardan birine sahipsem, birinin beni yavaşlattığı ya da benim frene bastığım bir durum yaşıyorum demektir. Bunun sebebi dikkatimi içimdeki ya da dışımdaki sınırlara fazlaca odaklamamdır. Hareket etmek konusunda cesaret gösteremem çünkü bunun altında yatan bir korku vardır. Diğer insanların eleştirilerine karşı hassas olurum; bu hareketsizlik beni olumsuz, hatta bazen keyifsiz olmaya iter.

Korkularımla yüzleşmeyi kabul ediyorum ↓♥. Konuşmaya ve harekete geçmeye CESARET EDİYORUM; bunun bana kendimi daha özgür hissettireceğini biliyorum. Böylece hayatımı yaratabilir, hayallerimi gerçekleştirebilirim!

Akrokeratoz
Arteriyoskleroz
Artroz
Diskartroz
Fibromatoz
Fibroz
Keratoz
Kuperoz
Lordoz
Mikoz
Mononükleoz
Mukovisidoz
Nevroz
Osteoporoz
Pediküloz
Psikoz
Salmonelloz
Siroz
Skleroz
Skolyoz
Tromboz
Tüberküloz

Hastalıkların esiri olmak zorunda değilsiniz! Çözüm aslında duygularınızda gizli.

Sağlık, dengemizi bulmamız ve mutlu olmamız için olmazsa olmazdır. Elinizde tuttuğunuz kitap hastalık ve rahatsızlıkların metafizik yönlerini inceleyen eşsiz bir yapıt. Vücudun her bölgesini etkileyen sekiz yüzden fazla hastalığı inceleyen Jacques Martel bu hastalıkların düşünce ve duygularla bağlantısını ortaya koyuyor. Bir rehber niteliğindeki bu kitap farkındalığa varıp kendinizi ve sevdiklerinizi tanımaya başlamanız için yazıldı ve tüm okuyuculara iyileşme sürecinde bazı şeylerin farkına varma, araştırma ve değiştirme konularında yardım etmek için hazırlandı.

Bu kitabın amacı hastalık ve rahatsızlıklara doğrudan bir çözüm bulmak değil, muzdarip olduğumuz hastalığın düşüncelerimizden ve duygularımızdan kaynaklandığının farkına varmak ve hayatımızda değişiklikler yapabilmek, böylece de iyileşmek için ne gibi yollar izlememiz gerektiğini açıklamaktır. Çünkü asıl güç içimizden gelen güçtür; aslında hepimiz kendi hayatımızın yaratıcısıyız. Ve ne kadar farkındalığa ulaşırsak o kadar değişebiliriz.

Kitapta verilen olumlamalar, Jacques Martel'in yarattığı bütünleştirme tekniğiyle birlikte okunduğunda okuyucunun tavır, inanç ve düşüncelerini değiştirecek ve hastalığının kökenindeki bilinçli ya da bilinçdışından gelen çatışmayı ortadan kaldıracaktır. Bundan sonra iyileşme süreci başlayacak ve okuyucu sağlığını, mutluluğunu ve yaşam sevincini yeniden kazanacaktır.

Jacques Martel, 1978 yılından beri psikoterapi alanında dersler ve konferanslar vermekte, 1988 yılından beri de kişisel gelişim seminerleri düzenlemektedir. Geliştirdiği farkındalık içinde nefes alma tekniği ile psikoterapi alanındaki deneyimi birleştirerek, atölyelerine ve konferanslarına katılan, kendisine danışan ya da kitaplarını okuyan insanlara yeni kapılar açmaktadır. Çalışmalarına Kanada ve Avrupa'da devam eden Martel, ATMA Kişisel Gelişim Merkezi ve ATMA Yayınları'nın da kurucusudur.

www.pegasusyayinlari.com
ISBN: 978-605-299-471-9