

ZEYNEP DİZMEN & ERAY HACIOSMANOĞLU

**Her şey için
geç olmadan**

HASTALIKLARIN DUYGUSAL SEBEPLERİ

Gerçek
hayattan
hikâyeler ve
uygulama
videoları

“İnsanlar ölüyor,
stresten, üzüntüden,
sevgisizlikten...”



HASTALIKLARIN DUYGUSAL SEBEPLERİ

Her Şey İçin Geç Olmadan

Zeynep Dizmen
Eray Hacıosmanoğlu

Psikoloji

TİMAŞ YAYINLARI | 4617

Psikoloji Dizisi | 79

EDİTÖR

Seval Akbıyık
Ümran Tüzün

KAPAK TASARIMI

Eray Hacıosmanoğlu

İÇ TASARIM

Nur Kayaalp

1. BASKI

Nisan 2019, İstanbul

ISBN

ISBN: 978-605-08-3018-7



TİMAŞ YAYINLARI

Cağaloğlu, Alemdar Mahallesi,
Alayköşkü Caddesi, No: 5, Fatih/İstanbul
Telefon: (0212) 511 24 24
Sirkeci / İstanbul

timas.com.tr

timas@timas.com.tr

   timasyayingrubu

Kültür Bakanlığı Yayıncılık
Sertifika No: 12364

BASKI VE CİLT

Sistem Matbaacılık
Yılanlı Ayazma Sok. No: 8
Davutpaşa-Topkapı/İstanbul
Telefon: (0212) 482 11 01
Matbaa Sertifika No: 16086

YAYIN HAKLARI

© Eserin her hakkı anlaşmalı olarak
Timaş Basım Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi'ne aittir.
İzinsiz yayınlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

İÇİNDEKİLER

Sunuş	9
Prospektüs: Bu Kitabı Nasıl Kullanmalıyız?	11
Önsöz: İnsanlık İçin Küçük, Bizim İçin Büyük Bir Adım	13
Bir Selamlaşmanın Anatomisi: Gerçekten İyi misin?	21
Başlarken.....	25
Hastalık ile Duygu Arası Bağlantı.....	34
Zihin ve Beden	38
6 Temel İhtiyaç.....	40
Genler Bize Ne Söylüyor?	42
Epigenetik Nedir?	49
Plasebo Etkisi: “İnancın Biyolojiye Üstün Gelmesi”	51
Hastalık ve Beyin İlişkisi.....	55
Hayvan Beyniyle İnsan Beyni Arasındaki Farklar	58
Anne Karnı ve Çocukluk Yıllarındaki Değişimler	62
Beyin ve Frekanslar	68
İnsan Biyolojisi ve Çevresel Etkenler	72
Vücut ve Zihin.....	74
Duygular ve Kalp.....	77
Duygu Tanımlama Rehberi.....	81
Olumlu Düşünmenin İşlevi	94
Geçmişin Travmalarından Kurtulmak.....	96
Sevgisizlik ve Sonuçları	106
Timüs Bezi ve Sarılma ile Gelen Sağlık.....	112
Sevgisizlik ve Stres	115
Çözümün En Genel Terapi Cümleleri.....	117

İnancın İyileştirici Gücü	119
Hastalık Örnekleri	127
Hastalıkların Olası Duygusal Sebepleri	130
Baş – Beyin Hastalıkları	132
Psikoloji Hikâyeleri: Savaşçının Kiloları.....	145
Psikoloji Hikâyeleri: Odamdayım.....	147
Psikoloji Hikâyeleri: Hayalleri Bıçme Makinesi	149
Göz Hastalıkları	151
Kulak Hastalıkları	158
Burun Hastalıkları	161
Boğaz Hastalıkları	164
Tiroit Hastalıkları.....	167
Psikoloji Hikâyeleri: Nurcan'ın Ailesi.....	169
Psikoloji Hikâyeleri: Vücudun Habercisi, Hayat İnşaat	172
Ağız Hastalıkları.....	174
Psikoloji Hikâyeleri:	179
Ben Neredeyim?	179
Boyun Hastalıkları	189
Akciğer Hastalıkları	191
Kalp ve Damar Hastalıkları	198
Mide Hastalıkları.....	204
Psikoloji Hikâyeleri: Ejderhanın Alevi	211
Karaciğer – Safra Kesesi Hastalıkları	213
Pankreas Hastalıkları.....	219
Bağırsak Hastalıkları.....	222
Psikoloji Hikâyeleri: Sevgili Pakize	227
Böbrek Hastalıkları.....	230
Kadın ve Erkek Hastalıkları	232
İskelet Sistemi Hastalıkları	245
Psikoloji Hikâyeleri: Yılların İsmet Bey'i	255

Psikoloji Hikâyeleri: Hayatın Yüğü	
Tahsin'in Omuzlarında.....	273
Bağışıklık Sistemi Hastalıkları	278
Psikoloji Hikâyeleri:	294
Çakı Gibiydim	294
Deri Hastalıkları.....	298
Psikoloji Hikâyeleri: Âdem'in Yangını.....	302
Psikoloji Hikâyeleri: Cansu Ablam	304
Anemi (Kansızlık)	312
Kanser.....	315
Bağımlılıklar	324
Bazı Psikolojik Rahatsızlıklar	327
Psikoloji Hikâyeleri: Kurumayan Çarşafklar.....	330
Yeme Bozuklukları.....	332
Son Söz: Her Şey İçin Geç Olduğunda	342
Kaynakça.....	346

PROSPEKTÜS: BU KİTABI NASIL KULLANMALIYIZ?

Hepimiz milyonlarca yıldır dönüp duran dünyamıza kısa bir süre için misafirliğe geldik. “Geçerken şöyle bir uğrayıverdim efendim,” diye evimize gelen ve bir kahve içen komşu teyzenin geçirdiği süre kadar bile etmiyor ömrümüz. Ne kadar da kısa öyle değil mi? Bu kısacık zamanı duygusal ya da fiziksel, hasta olarak geçirmeyi kim ister? Hele ki nedenlerini her şey için geç olmadan görebiliyorken...

Size bir müjde vermek istiyoruz: Hasta olmadan önce ruhunuzu, sonra da duygudan kaynaklı olası hastalıkları tedavi edebilirsiniz! Her şey için geç olmadan, hastalıkların duygusal hikâyeleriyle tanışmaya hazır mısınız?

Bu yolculukta neler yapabileceğimizi öğrenirken duygular ile hastalıkların, ruh-beden ve zihin üçgeninin birbiriyle olan muhteşem bağına birlikte hayret edeceğiz. Duyguların kötü etkilerinin fark edilmediği takdirde nasıl hastalığa döndüğüne, hastalıkların duygusal nedenlerine birlikte ışık tutacağız. Hatta o kadar ileri gideceğiz ki, bırakın anne karnındaki hayatımızın günümüze uzanan etkilerini, atalarımıza uzanan bir aktarım öyküsüne de birlikte bakacağız. İnanç ve sevgi gibi gözle görülmeyen ama insan hayatını ötelere taşıyan mucizelerin hem ruh hem de beden sağlığını nasıl yeniden inşa edebildiğine şahit olacağız.

İyileşmek, daha da önemlisi hiç hastalık yüzü görmemek için kendi değişimimizi tesis etmeyi öğreneceğiz bu kitapla. Bu değişim için önümüzde hiçbir engel yok. Tabii kendimizi saymazsak...

Bütün bu sistemi bilerek hayata baktığımızda, duygusal sebeplere bağlı hastalıkların bile önüne geçebilme ihtimalimize odaklanırken, hangi çıkmaz ruh hallerinin insanoğlunu ne gibi tehlikelere sürüklediğine şahit olacağız. Çözüm yollarını ve umut kapılarını aralayıp yüzümüze bir gülümseme kondurabiliriz...

İçinde bulunduğunuz durum bir hastalığa dönüşmüş olsa bile, altında yatan olası duygusal nedenleri gözler önüne sererken, iyileşmenin ilk adımını birlikte atmış olacağız. Bu kitaptaki amacımız sadece duygusal nedenlerden ötürü fiziksel bir hastalığa yakalanmamızı engellemek değil, aynı zamanda ruh sağlığımızın önemine de vurgu yapmak...

“Nasıl olsa yapar” diye testiye kırmadan önce çocuğu şamarlayan Nasrettin Hoca ne kadar haklıdır bilmiyoruz ancak burada biz de en az onun kadar temkinliyiz. Hasta olduktan sonra değil, hasta olmadan önce alıyoruz önlemimizi. Hastalıkların duygusal sebeplerini araştırıyoruz ve sizin de her şey için geç olmadan önce, bedeniniz ve ruhunuz üzerinde farkındalık sahibi olmanızı bekliyoruz.

Bu kitapla değişimi birlikte sağlayacağız. Size, bir prospektüsle kıyaslandığında oldukça rahat bir kullanım imkânı veriyoruz. Kitabı hem aç hem tok karnına okuyabilirsiniz. Kapağını günde üç kere, beş kere, yedi kere açabilirsiniz. Yoğun kullanıma uygun olarak tasarlanmıştır. Kitabımız bedende aydınlanmaya, zihinde berraklığa ve hızla yükselen yaşam konforuna neden olabilir. Bu istenen etkiler görüldüğünde yazarlarımızla irtibata geçebilir, kendilerine teşekkür edebilirsiniz.

ÖNSÖZ: İNSANLIK İÇİN KÜÇÜK, BİZİM İÇİN BÜYÜK BİR ADIM

Bu kitabın konusu bizi çok heyecanlandırdı. Konunun daha önce farklı bakış açılarıyla ele alındığını fark etsek de insanlar için bir müjde olabileceğine duyduğumuz inanç, bizi bambaşka bir duygunun içine soktu. Çünkü anlatılanlar birçok yönden eksikti ve daha da önemlisi, bu konuda söylenecek çok şey vardı.

Hastalıkların duygusal sebepleri tıp ve psikoloji tarihinin çığır açacak yeni bir buluşu gibiydi. Bu konuda aldığımız eğitimler, okuduğumuz kitaplar ve yaptığımız araştırmalar kitaba başlamanın ilk adımını oluşturmuştu. Bu heyecan öyle bir hal almıştı ki bir gece uyanıp Eray'dan Zeynep'e, "Bir yılda ölenlerin kaç ı duygusal nedenlere bağılı ölmüş olabilir?" diye bir soru geldi, uzunca da tartışıldı. Bu sorunun cevabı üzerinde düşünürken TÜİK verilerine dahi bakıldı, araştırma bir hafta sürdü. Bu heyecanla o zamanki az sayıdaki takipçi kitlemizle sosyal medyada bir canlı yayın yapma kararı aldık, hemen bununla ilgili bir video yayınladık. Canlı yayın o kadar sevilmişti ki binlerce yorum ve soru ile neye uğradığımızı şaşırdık. Gelen yorumları hikâyelerde yayınlamaya yetişemez olmuştuk. Bu yayınlarda gözyaşları, teşekkürler ve dualar havada uçtu. Çünkü insanlar bir yandan hastalıkları ile boğuşurken, diğeryandan o en büyük düşmanın ne olduğunu net olarak görmeye başlamıştı. Çok beğenildiğı için yayınların devamını yapma kararı aldık. Sorular ve ilgi çığı gibi büyüyordu. Tüm

bu olanlar içinde en muhteşem, en dikkate değer husus ise hastalıkların duygusal nedenlerinin, insanların birçoğunun durumuyla birebir örtüşüyor olmasıydı. Takipçilerimizin, hastalıklarının altındaki hikâyeyi yorumlara dökmesi bizim için de dönüm noktası oldu. Bu sihirli müjdeyi ete kemiğe bürüme vakti gelmişti artık. Haftalarca hazırlandığımız yayınlar, liste halindeki tüm hastalıklar, duygusal nedenleriyle birlikte yazılmaya başlamıştı bile.

Bir yıl boyunca yayınlara katılan yüz binlerce insanın geri bildirimlerinden sonra, tüm duygu durumlarının ve doğurduğu sonuçların gerçekliğini kendimize ispatlamamız altı aydan fazla bir zaman aldı. Herkes yaşadığı hastalıkları anlatıp “işte bu yüzden oldu” diyerek bize geri bildirimde bulunuyordu. Binlerce yorumla karşılaştırılan, bilinen olası sebepler tek tek not alındı. Eldeki verilerle karşılaştırılarak bu çalışmayı hazırlamanın gereği konusunda bizi içten içe tatmin etti. Buradan hareketle, “Her şey için geç olmadan” ifadesi ortaya çıktı. O dönemde bizi duyan on binlerce kişi, sonradan yüz binlere dönüşmüş, kendileri için bir umut olabileceğini düşünmeye başlamıştı bile. Tam da bu noktada, duygusal sorunlarıyla boğuşanların da aklında, kendilerini nelerin beklediği fikri yeşermişti. Yani esas mesele; bir hastalığın hangi duygusal nedenden kaynaklandığını bilmekten çok, hangi duygusal nedenin hangi hastalığa dönüşebileceğini bilmektir. Bu bir anlamda, hastalanmadan tedavi olma imkânı anlamına gelen bir müjdeydi. Konuyu izleyen, takip eden herkes için umut olan bu yayınlar, kim bilir daha geniş kitlelere ulaşsa neler değiştirdi hayatlarda? Bir hastalığın altında yatan nedeni bilmek, tedavi süreci devam ediyorsa bile bu süreci hızlandırabilir, iyileşmeye yardımcı olabilirdi belki de. Hasta olanlar bir yana, hiç hasta olmamış ama duygusal bir sorunla boğuşanları ileride ne gibi hastalıklar bekliyordu, artık daha net görebiliyorduk. Bu konuyu gündemde tutmamızla birlikte

herkesin aklında tek bir soru belirdi: Bu gerçek mi ve ilk buluş neresi? İnsanlar, sorunlarına çare bulmak üzere yaşadıklarını bize anlatırken cevapların tümünü bir kitaba dönüştürmek 1,5 yıl sürdü. Tıbbın ve psikolojinin bu muhteşem buluşunu ortaya koyan biz değildik elbette. (Bölümün devamında olası çıkış noktalarına da değineceğiz.) Ama bu çalışmaları yayan ve fotoğrafa genelinden bakıp “her şey için geç olmadan” diyerek konuya dair farkındalık uyandıracak olan bizlerdik. Bu bayrağı alıp taşıyacak, geliştirecek ve hayatın içinden gerçek hikâyelerle gözler önüne serecektik. Kitabın büyük bir bölümünü “hastalıkların duygusal sebepleri” oluşturuyor olsa da biz konuyu daha da genişlettik. İnancın ve sevginin iyileştirici gücünü, anne karnından gelen çatışmaları, atalarımızdan gelebilecek kalıntıları ve sorunları, DNA’dan evrene tüm bağlantıları masaya yatırdık. Psikolojik dünyamızın tüm hikâyelerini, koşullu şartlanmalarımızı, geçmişin travmalarından kurtulma yöntemlerini ve daha nice taptaze bilgiyi de yanına ekledik.

Bu konu fare deneyi yapıp, fareyi üzüp, hasta edip bilimselliğini ispatlamaya götürmek için pek uygun gibi durmuyordu. Çünkü psikoloji çok öznel ve yeni bir bilim, buradan bakınca da herkesin duygularının farklı olacağından hareketle kesin bir sonuca varmak pek mümkün görünmüyor. Tabii şimdilik.

Hastalıkların duygusal nedenleri tıbbın üç bin yıllık tarihinde muhakkak fark edilen bir konudur. Son yüzyılda alanda yapılan çalışmalara geçmeden önce, bin yıl kadar geriye gidelim ve dünya tıp tarihine adını altın harflerle yazdıran İslam filozofu İbni Sina’nın (980-1037) bu konuya asırlar önce nasıl ışık tuttuğuna bir göz atalım. Batı, İbni Sina’yı Avicenna (Vazgeçilmez) ismiyle ya da “Hâkim-i Tıb”, diğer bir deyişle “Hekimlerin Piri ve Hükümdarı” isimleriyle anar.

İbni Sina insan sağlığı için psikolojiyi çok önemli görmektedir. Özellikle çocuklar söz konusu olduğunda bunun önemi

daha da büyür. İbni Sina, “Ruhen sağlıklı olmayan kişi, beden de sağlıklı olamayacağından zihinsel faaliyetlerin sağlıklı olması gerekir. Aynı şekilde beden de sağlıklı olmayan kişi ruhen de sağlıklı olamaz. Kısacası ruh sağlığı, vücudu etkileyen her şeyden etkilenir.” der.

İbni Sina, “Tedavinin en iyi yollarından biri hastanın akli ve ruhi güçlerini arttırmak, ona hastalıkla daha iyi mücadele etmek için cesaret vermek, hastanın çevresini sevimli, hoş gider hale getirmek, ona en iyi musikiyi dinletmek ve onu sevdiği insanlarla bir araya getirmektir. Sosyal bir varlık olan insan için sağlık, sadece hastalık ve sakatlık durumunun olmayışı değildir, insanın ruhsal, bedensel ve sosyal bakımdan tam bir iyi olma hali içerisinde olması gerekmektedir. Sağlığı koruyan en iyi egzersiz şarkı söylemektir,” diye belirtir.

Büyük hekim İbni Sina *Küçük Tıp Kanunu* adlı eserinde, “Acı çeken hamama götürün” başlığı altında: “Aştan hüznü, uykusuzluk, sayıklama meydana gelirse akli dengesini kaybetmesinden korkulur. Bu durumda çorba türü sıvı yiyeceklerle beden nemlendirilmelidir. Her gün hamama götürülür. Menekşe yağı koklatılır. Bu bedenin ilacıdır. Ruhun aşkına gelince bu bir psikolojik hastalık türüdür. Bu kişiye nasihat edilmelidir. Ta ki duyguları olabildiğince hafiflesin. Ya da daha başka işlerle düşüncesinin meşgul edilmesi gerekir,” cümlelerine yer verir.

İbni Sina birçok eserinde hastalıkların duygusal sebeplerine işaret eden birçok örnek vererek psikolojik durumumuzun, ruh sağlığımızın veya duygusal çalkantılarımızın sağlıkla birebir bağlantılı olduğunu bize asırlar önce böyle duyurmuştur. Hastalıkların duygusal sebeplerini işaret eden bu tür ifadeleri dünyanın kabul ettiği böylesine büyük bir hekimden duymak, bize bu konunun tıp tarihinde yeni bir buluş olmadığını da ispatlıyor elbette.

Gelişen tıp ile birlikte, psikolojinin de bilim olarak anıldığı yıllara denk gelen ve bu konudaki en iddialı isimlerden aşağıda bahsetsek de çıkış noktası neresi bilinmiyor. Çünkü duygusal çöküşlerin hastalıklara sebep olabileceği konusu, uzman olmayan birinin dahi çok rahat anlayabileceği bir konudur. Sağlık veya psikoloji uzmanı olmayan insanların dahi gözlemleyebildiği bu konu hakkında birçok uzmanın profesyonelce çalışmış olması elbette çok beklendik bir durum.

Psikolojinin felsefeden ayrılıp bilim olarak kabul edilmesi Dr. Wilhelm Wunt'un 1870 yılında Leipzig'te ilk psikoloji laboratuvarını kurmasıyla başlar. Bu da kabaca 150 yıllık bir süreç. Bu sürece denk gelen ve hastalıkların duygusal nedenlerini araştıran, en bilinen çalışmaların başında Fransız Doktor Claude Sabbah'ın gelir. Dr. Sabbah'ın, üzerinde tam 35 yıl çalıştığı bu kapsamlı araştırmanın adı literatürlerde *Total Biology* diye geçer.

"Total Biology" kavramı 1980'lerin ortalarında Dr. Hamer ile birlikte çalışan Dr. Claude Sabbah tarafından ortaya konmuş en kapsamlı çalışmaların başında gelir. Bu çalışmada geçmişe gittiğimizde konu ve isimler uzar gider. Bu yüzden İbni Sina ile başlayıp en bilinen iki isme daha değineceğiz.

"Her şey için geç olmadan" adlı yolculuğumuzun geçmişinde yer alan önemli isimlerden bir diğeri ise Dr. Hamer'dır. Doktor Hamer "Yeni Alman Tıbbı" akımı adı altında bu konuda çalışmalar yürüten, dünyada yankı uyandırmış doktorlardan biridir. Başarısının sebebi midir bilinmez ama oldukça hazin bir hikâyesi vardır. Dr. Hamer'ın bu çalışmalarını yayımladığı kitap henüz Türkçeye çevrilmese de "Yeni Tıbbın Özeti" olarak www.newmedicine.ca adresinden erişime açık durumdadır.

Dr. Hamer, tıp fakültesini bitirdiğinde hangi alanda uzmanlaşacağına karar veremese de beyin üzerine çalışacağını

bilmektedir. Çalışmaya başladığı ilk günlerden itibaren kendi beyin CT'lerini çekmeye başlar; ileride Dr. Hamer Odağı (Dr. Hamer Focus) olarak adlandırılacak bir buluşu olacağını bilmeden... Cerrah olan Dr. Hamer evlenir ve iki çocuğu olur. O kadar iyi bir cerrah olur ki günümüzde hâlâ estetik cerrahisinde kullanılan bir neşter geliştirir. Günlerden bir gün 19 yaşındaki oğlunun silahla vurulduğu haberini alır. Üç ay süren yoğun bir yaşam mücadelesi sonunda oğlu mücadeleyi kaybeder ve babasının kollarında hayata gözlerini yumar. Bu kayıp sonrası Dr. Hamer yasa boğulur ve bu kayıptan sadece iki ay sonra prostat kanseri olduğunu öğrenir. Yıllarca kanser üzerine çalışmalar yaptığundan kanserin bedendeki gelişim süresinin 1,5 yıl olduğunu iyi bilir ve neden ve nasıl oldu diye durumu sorgulamaya başlar. Kendi hastalığı ve devamındaki tedavi sürecinde aynı tanıya sahip yüzlerce hastayı inceler. Bu hastaların da kendisi ile benzer “duygusal çatışmalar” yaşadığını gözlemler. Prostat kanserinin altında yatan en önemli duygusal travmalardan birinin “çok sevilen birinin, özellikle çocuğunun ölümü” olduğunu fark eder. Peki durum böyle ise ya kadınlar? Dr. Hamer bunun karşılığının kadınlarda nasıl ortaya çıktığını gözlemlemek üzere, yumurtalık kanseri olan kadın hastalarla da tek tek görüşür. Hastaların tomografi sonuçlarını incelerken karşılaştığı sonuçlardan oldukça etkilenir. Çekilen tüm tomografilerde prostat ve yumurtalık kanseri hastalığı olanların beyinlerinde de aynı noktada bir baloncuk (Hamer Odağı) olduğunu gözlemler ve çalışmalarını özellikle bu alanda geliştirmeye karar verir.

Kendi hastalığı sürecinde sadece cerrahi müdahaleyi kabul eder doktor ve radyasyon ve kemoterapi almadan süreci sürdürmeyi başarır. Özellikle ailesi ve meslektaşları tarafından çılgınca karşılanır bu durum. Ancak Dr. Hamer, tamamen iyileşmesi ve hastalığının bir daha nüksetmemesi ile bu buluşun

hem kendisi hem de tüm dünyadaki birçok insana yardımcı olacağına inanır. Kanser konularını ele alarak çalışmalarına devam eden Dr. Hamer, bu araştırmaların ortaya koyduğu bulgulara dayanarak yarattığı Yeni Alman Tıp Yaklaşımı sistemi ile hastaların iyileşmesine yardımcı olur.

Bu ve bunun gibi araştırmalarla dünyadaki tüm hastalara yeni bir bakış açısı getiren bu akımları tersten okuduğumuzda ortaya “her şey için geç olmadan” bakış açısı çıkıyor. Yani bütün hastalıkların ihtimal dahilinde bile olsa altında yatan nedenler duygusal çatışmalara dayanıyorsa, tıp biliminden önce psikolojinin bu konuyu ele alması oldukça önem taşıyor diyebiliriz.

Günümüzde tıp doktorlarının bazılarının dahi psikoloji alanına yönelmesi, psikoterapist veya psikolog olması bu konular ekseninde düşündüğümüzde pek şaşırtıcı durmuyor. İçinde bulunduğumuz yüzyılda, tıp ve psikoloji dünyasının bu iki alanı bir arada çok daha fazla ele alacağı kaçınılmaz bir gerçek.

Zeynep, yurt içi ve yurt dışında aldığı ve yıllar süren eğitimler doğrultusunda bütün hastalıkları ve psikolojinin çalışma prensibini çok iyi bilen ve hayatını bu alana adanmış uzman bir isim. Özellikle işin uzmanı olan psikoterapi hocalarına minnettar. Psikokinezyoloji, Recall Healing, Matrix, Psikanalitik ve Bütüncül Psikoterapi gibi birçok alanda özel eğitimler de almak suretiyle bu alandaki çiçeği burnunda isimlerden olma yolunda hızla ilerliyor.

Eray’ın da yıllar süren *Genel Kültür Dergisi* yönetmenliğinden gelen yayıncılık tecrübeleri, bir sanat yönetmeni olması ve aldığı eğitimleri Zeynep’in dünyasıyla birleştirmesi bu kapsamlı çalışmayı ortaya çıkıttı.

Psikoloji ve sağlık kökenli bir kadın ile sanat ve fikir kökenli bir erkek olarak, aynı zamanda bir aile olarak emek verdiğimiz

bu çalışmayı sizlerle buluşturmak bizler için paha biçilmez bir mutluluk.

Bu kitapla iki beynin ortaklaşa ürettiği fikirleri paylaşmanın gururunu yaşıyoruz. Bu kitap, ikimiz için de yeni bir başlangıç. Elbette devamı da gelecek.

Biz bu kitaba önce inandık. Bu yüzden ilk konu olarak inancı ele aldık. İnancın hayatı nasıl değiştirdiğini, insanı iyi ettiğini yineledik. İnsanları gerçekten sevdik ve sevginin iyileştirici gücünü ekledik. Temeli duyguyla atılan bir eser oluşturmaya çalıştık. Başta kendimiz sonra da tüm insanlar için bir umut niteliği taşıyan bu kitap, insanlık için küçük ama bizler için büyük bir adım. Duamız herkes için bir adım, bir şifa aracı olması yönünde.

Aynı duygularda buluşabilmek ümidiyle...

BİR SELAMLAŞMANIN ANATOMİSİ: GERÇEKTEN İYİ MİSİN?

Kafanıza taktığınız şeyleri mezara götüremezsiniz ama onlar sizi mezara götürür.

Hepimiz kaliteli, sağlıklı ve huzurlu yaşamak istiyoruz. Biraz da maddi durumumuz iyi olsun istiyoruz tabii ki. “Nasılsın, iyi misin?” dediğimizde cevap, “Çok şükür, iyiyim,” ise iç huzurumuzu, “Yaşıyoruz işte bir şekilde...” ise iç sıkıntılarımızı, “Çok iyiyim. Sen nasılsın?” ise mutluluğumuzu ifade ediyoruz. Bilmeden söylediğimiz sıradan cümlelerin içinde bile ruh halimiz saklı. Selamlaşma esnasında, “Sağlık yerindeyse gerisi boş,” ifadeleri geçiyorsa farkında olmadan en doğruyu söylüyoruz. Birçok sıkıntıyı yaşamış, ruhu daralmış, belirli acılar ile mücadele etmiş kişiler “Bugünümüze şükürler olsun,” diyorlar. Gelir durumuna göre bir sınıflandırmaya kalksak bu durumların hepsini çalışan da yaşıyor, işçi de, güvenlikçi de, doktor da, tarladaki Mehmet Emmi de, büyük bir holding patronu da. Elbette onların da geçtiği çetin bir sınav olmuştur bizimkilere benzer. Mesele gelir durumu veya statü değil, hepimizin ortak kültürden beslendiği ve aynı duygu durumlarını yaşadığı gerçeğidir.

“Nasılsın?” sorusunu ikinci sorular olarak, “Annenler nasıl, çoluk çocuk nasıl, büyük oğlan üniversiteyi kazandı mı, küçük kız okula başladı mı?” gibi sorular takip eder. Ama gerçekten kimse kimsenin ne yaşadığını bilmez, anlamak da istemez. Verilen birkaç cevabın çıkarımı dışında kimse kimsenin nasıl

olduğuyla çok fazla ilgilenmez ve normal olanı da budur. Bu selamlaşma sınırı aşılsa da aşılmasa da cevabın devamındaki anlatılmayanlar, dev bir hayatın yaşanmışlıklarıyla ilgili... Veya yaşamakta olanlarla.

Bir selamlaşma, muhabbetiyle birlikte en fazla bir dakika sürer. Oturup sohbet etmek ayrı. İnsanların yaşadığı sıkıntıları birbirine anlatması, karşı tarafın da dinlemesi bundan ibaret. Herkes karşısındakinin de kendine benzer bir hikâyesi olduğunu bilir, ama üzerinde durmaz. Çünkü istense de anlatılmaz bazı şeyler.

“Nasılsın, iyi misin?” sorusuna verilen cevap kadardır karşıya geçen, o da kalbe inmez.

Yani karşıdaki iyi kötü ne varsa bir cümleye sığdırsa bile birkaç cevap ile üzerinde çok düşünmeden geçiştirir olayı. “Ah çok üzüldüm!” “Öyle mi? Çok sevindim!” “E peki onlar ne yapıyor?” gibi birkaç cümleyle birkaç mimik tamamlar en fazla.

Elbette bundan daha fazlasını oturup konuşmak doğru değil ama bilmek, önce kendimizde olup biteni bilmek, bakış açımızı da buna göre şekillendirmek gerek. Bir selamlaşmaya sıkışan hayatın akışını yeniden ele almalıyız. “Nasıl yaşarsak öyle ölürüz,” düsturunu sağlığımız açısından da önemsemeli ve buna göre yaşamalıyız. Bu yüzden konunun tümüne “Her şey için geç olmadan...” diyoruz.

Şimdi sorun kendinize: “Gerçekten iyi miyim?”

“PSİKOLOJİ HİKÂYELERİ” HAKKINDA

Kitabımızda, ilgili hastalıkların hemen sonuna konulan 15 hikâyemiz var. Bu hikâyeler yıllar süren bir gözlemin, gelen binlerce yorumun içinden çekip alınan, süzölmüş, ibret dolu özetlerdir. Tamamen gerçek olaylara dayanan bu hikâyeler, ana konsepte uygun, bahsettiğimiz duygusal sebepler ile ortaya çık-

miş hastalıkları ele almaktadır. Hatta hikâyeler olaya yine tersten bakıp o hastalığı ortaya çıkarmış duygusal nedenleri anlatır. Hikâyedeki isimler, yerler ve kişiler tamamen kurgu ürünüdür. Burada anlatılanlar, bir kişinin tecrübesini yansıtmaz, söz konusu sorunları yaşayan yüzlerce kişinin ortalamasını yansıtır. Hikâyeleri okuyan herkes, etrafında rahatlıkla gözlemleyebileceği olayları müşahede edecek. Tıpkı Karadeniz fıkralarında geçen Temel'in aslında kurgu bir karakter olmasına karşılık, bütün bir Karadeniz'den Temel karakterinin çıkarsanması gibi...

BAŞLARKEN

İstisna deyince kültürümüzle yoğrulmuş olan bir söz hepimizin aklına gelir. Atalarımız, “İstisnalar kaideyi bozmaz” demişler. Oysa kalem ve bilgiye adanmış insanlar olarak istisnalar bizim hep gündemimizde. İstisnaları benimsemekten ziyade reddetmek en zor tercihlerden biri olsa gerek. “Bakteri Teorisi” tartışmaları sırasında yaşanan ilginç bir olay istisnalara karşı “istisnai” bakış göstermesi açısından oldukça ilginç bir hikâye içerir.

Pasteur ile birlikte hastalıklara bakterilerin ve virüslerin neden olduğunu belirten ve 19. yüzyılda yaşamış olan Alman hekim Robert Koch’un bu teorisine karşı çıkan biri teorinin yanlış olduğuna o kadar inanmıştı ki koleraya neden olduğu söylenen vibrio cholerae bakterileri ile dolu bir bardak suyu çekinmeden bir dikişte içmişti. Adamın zehirli patojenlerden hiç etkilenmemesi herkesi şaşırtmıştı. Daha ilginç olan ise olaydan yüz seneden fazla bir zaman sonra iki binli yıllarda yaşanacaktı. İki binli yıllarda yayımlanan makalede, “Açıklanamayan nedenlerden dolayı belirtiler bu bireyde ortaya çıkmadı ama her şeye rağmen bakteri teorisine karşı çıkışı haklı değildir.” neticesine varılmıştı! Varılan sonuç istisnaların kuralları bozmaması gerektiği idi. Hâlbuki bir teorinin kabulü için herhangi bir istisnanın varlığı kabul edilemez. Bu, teorinin mantığına ters bir eylem olacaktır. Bu nedenle plasebo kavramının insan üzerindeki etkileri yadsınamaz bir gerçektir.

Evren hakkındaki derin anlayışına ve içgüdüsel kurgusuna rağmen doğudaki üç bin yıllık etkili tedavi yöntemlerini “bilimsel değil” diye eleştirmek, bu yöntemleri yok saymak ve görmezden gelmek; adına alternatif de desek, alternatif tıbbın tarihine haksızlık olur. Doğruluğu kesin olmasa da bu yöntemlerin birçoğu günümüzde bile ortaya şahane sonuçlar çıkarabilmektedir. Kadim ilimlerin varlığını bilmek, ortaya çıkan sorunlarda bu öğretilerin varlığını da aklımıza getirebilmek, insanı bütüncül bir yaklaşımla değerlendirebilmemizi sağlar.

Olumlu düşünme gücü ile her zaman tedavinin mümkün olduğu tezini savunmuyoruz. Bazen olumlu düşündüğünüzü söylediğinizde bile bilinçdışınız ile durumu istemek ve kabul etmemek arasındaki farklılıklar sürecinizi etkileyebilir. Ancak bir hastanın rahatsızlığı ile ilgili algısı ve hastalığının ona ilk kez söylendiği anda (otorite olarak gördüğü) doktorun takındığı ifade tarzı, hastanın düşüncelerini çok yüksek oranda etkileyebilir. Örneğin, şu an insanlık tarihinde belki de en amansız hastalık olarak görülen kanserin size verilmiş haberi “Üç günlük ömrün kaldı,” şeklinde olsaydı duygusal durumunuz nasıl olurdu?

Ölüm hakkındaki düşünceleriniz bir yana (ne kadar inançlı olsanız da) insanın bu dünyadan ve geride bırakacaklarından ayrılması fikrine katlanmak hiç de kolay değildir. Bir ömrü bu dünyadaki mutluluğunu ön plana alarak yaşamış insanoğlu için bırakıp gitme vaktinin geldiğini öğrenmek çok acıdır. O nedenle tüm bu üzücü tecrübelerden çok önce vücudunuzun ve yaşamınızın kontrolünü ele geçirebilmeniz için olumlu düşünceden çok daha fazlasına ihtiyacınız var. İşte bu yüzden “Her şey için geç olmadan...” diyoruz.

Size biraz, “Her şey için çok geç olduğunda” nasıl ve ne kadar öldüğümüzden bahsetmek istiyoruz! Türkiye İstatistik Kurumu’nun verilerine göre ülkemizde yılda yaklaşık dört yüz bin kişi hayatını kaybetmekte.

Gelin sayıları biraz inceleyelim. Sayıları incelerken ölen kişilerin hastalıklarını, coğrafi şartları, genetik aktarımla gelen hastalıkları, beslenme ve diğer dış etkenlerle ölenleri değil; bizi en fazla süründüren, en görünmez gibi görünen ancak hepsinden tehlikeli olabilen “duygusal sebepler”e bağlı hastalıklar üzerinde düşüneceğiz.

Her yıl hayatını kaybeden binlerce insanın ne kadarının duygusal nedenlere bağlı olarak öldüğünü bu tabloya bakarak anlamaya çalışacağız. Hepsinden önemlisi, bu tablo bize içinde yaşadığımız bir ruhsal çıkmazın gelecekte bizi nelere sürükleyebileceğini bile gösterebilir.

Aşağıdaki tablo 2017 yılında 25 –55 yaş arasında ölen kişilerin hangi hastalıklar nedeniyle hayatını kaybettiğini gösteriyor. Sonraki yıllarda da yakın değerler var.

Ölüm Nedeni Olan Hastalık	25 – 55 Yaş Arası Ölüm Oranı
<i>Dolaşım Sistemi Hastalıkları</i>	%28-11.900 kişi
<i>İyi ve Köyü Huylu Tümörler</i>	%31-13.100 kişi
<i>Solunum Sistemi Hastalıkları</i>	%5-2.160 kişi
<i>Endokrin, Beslenme ve Metabolizmayla İlgili Hastalıklar</i>	%3-1.260 kişi
<i>Sinir Sistemi ve Duyu Organları Hastalıkları</i>	%3-1.230 kişi
<i>Dışsal Yaralanma ve Zehirlenmeler</i>	%17-7.300 kişi
<i>Diğer Nedenler</i>	%13-5.240 kişi
Toplam	42.190 kişi

2017 yılında tüm yaş aralıklarında gerçekleşen ölümlerin %55'ini erkeklerin %45'i ise kadınların oluşturduğunu da belirtelim.

Şimdi dilerseniz aynı yıl içinde ölen kişilerin tüm yaş grubu oranlarına da göz atalım.

Yaş Grubu	Ölüm Oranı
0 – 14	%4,5
15 – 24	%1,2
25 – 34	%1,4
35 – 44	%2,6
45 – 54	%6
55 – 64	%13,2
65 – 74	%20,1
75 – 84	%30
85 +	%21

Sayılara bakınca ağırlığın belirli yaş gruplarına dağıldığını gözlemlemek mümkün, ancak tek bir gerçek var ki ölümün yaşı yok. Erken yaşta gelen ölümlere kader demekten fazlasına ihtiyacımız var.

“Her şey için geç olmadan” önce, sadece olumlu düşüncelerden fazlasına ihtiyacımızın olduğunu söylemiştik. Zihnimizden her an olumlu düşünceler geçirmenin bir adım ötesine geçerek bu düşünceleri hayatımızın her anına uygulayabilmek asıl amaç olmalıdır.

Ruh sağlığımızı bozan her türlü olayın, engel olmadığımızda bizi ne gibi çıkmazlara sürüklediğini, bu duygu durumlarının ruhumuzda ne gibi psikolojik hastalıklara dönüştüğünü hiç düşündünüz mü? Duygusal sebepler hatta psikolojik hastalıklar