



## ÜLSERÖZ KOLİT

Anonim (A.B.D.)

2 Nisan 2011

### “Çatışmamı çözerek ‘hastalığımı’ iyileştirebildim!”

46 yaşında bir erkeğim ve size kendi GNM deneyimimi anlatmak istedim.

Bir elektrik şirketi için (Ben&Bros diye adlandıracağım) çalışıyordum ve uzun yıllardır taşeronluk yapıyordum. Bir gün umulmadık şekilde Devlet elektrik şirketinden bir yönetici bana ulaştı ve bir iş teklifinde bulundu. İki hafta düşünme süresi verdim ve son hayalim olan bu işe başlamak için ayrıldım. Devlet elektrik üretim şirketinde çalışmak sıranın en üstüdür. Kendimi çok şanslı ve ayrıcalıklı hissediyordum.

Elektrik şirketinde çalışmaya başladıktan iki ay sonra bazı işleri geliştirmekle uğraşıyorduk ve eski işverenim Ben&Bros, ben oradayken kullandığım bir makineyle sokağın aşağısında bazı taşeronluk işleri yapıyordu. Ben&Bros’un çalışanlarından biri gelip makinelerindeki alarmin durduğunu ve görünen o ki elektrik hatlarına vurmuş olabileceklerini söyleyerek yardım istedi. Ortağım ve ben ikimiz de hem makinaya hem de elektrik hatlarına aşinaydık. Dolayısıyla neye çarptıklarına bakmaya gittik.

Çukura baktığımızda ortağım Ben&Bros çalışanına makineyi kaldırmasını söyledi. Böylece daha iyi görebilecektik. Bu her ikimizin de böylesi durumlarda yaptığımız standart bir uygulamaydı. Adam bunu yaptığında teller birbirine geçti ve büyük bir patlama oldu! Her yerde atan sigortaların kokusu vardı ve akım patlaması bloktaki her eve ulaşip o sırada elektrikle çalışan her aleti de patlattı. İnsanlar yaralanabilirdi fakat kimseye bir şey olmadı.

Acil olan durumu çözdük ancak hem ben hem de ortağım olan bitenden sarsılmış ve şoktaydık. Her ikimiz de neredeyse 20 yıldır bu işi yapmamıza rağmen daha önce böyle bir şey yaşamamıştık.

Bu sebeple işten kovulacağıma dair düşünce kafamda dönüp duruyordu. Adaylık üsrem neredeyse bir yılı buluyordu ancak işe girişim henüz iki ay olmuştu. Şirket için eğer bunu tercih ederse çalışanları bu bir yıl içerisinde işten atmak kolaydı. Ben&Bros’un ben söylememiş olsam bile makineyi kaldırmalarını söylemekle beni suçlayacağını düşünmeye devam ediyordum. Bunu inadına yapacaklarını çünkü onlar için çok değerli olmama rağmen işi bıraktığım için bana kızgın olduklarını düşünmüştüm.

O gece hava buz gibi soğuktu, akşam yemeğini çok az yedim ve uyuyamadım.

Hayalimdeki işi kaybedeceğimi düşündüm. Ertesi günü sorgulanmak için bekledim. Kimse hiçbir şey demedi. İki gün, üç gün, bir hafta, iki hafta geçti. Kimse neler olduğunu sormadı fakat ben sürekli

tedirgindim. Nihayet 3-4 hafta sonra yöneticim Ben&Bros'un bütün aletlerin ödemesi yaptığını, çünkü hatanın açıkça onlarda olduğunu söyledi. Rahatlamam çok yoğundu!

Bundan bir hafta sonra dışkımda kan vardı. Önce hafifti ve giderek koyulaşıp yoğunlaştı. Dışkılamam kanlı ishale döndü. Karım ve ben GNM'e çok da aşına değildik henüz. Doktorum kolonoskopi önerdi. Teşhis: Ülseröz kolit. Şimdi bunu araştırırsanız, hayatınızın geri kalanını bununla yaşayacağınızı anlatırlar. Reçete edilen ilaçları bir ay kullandım fakat GNM hakkında daha çok okudum ve tam olarak çatışma şokumu buldum -- patlama -- ve sonrasında da eski şirketim tarafından suçlanacağı ve kovulacağım endişesi. Ülseröz kolit için GNM açıklaması "çirkin hazmedilemez lokma" çatışmasıydı. Yani benim durumumda, bir sigorta şirketini dolandırmışım gibi. Tam olarak böyle hissetmişim!

Teşhis konulandı bir buçuk yıl oldu ve bununla ilgili tek bir sorun YAŞAMADIM. Bağırsaklarım tamamen iyileşti çünkü çatışma tamamen çözüldü. Deneme süremi tamamladım ve artık hayalimdeki işi kaybetme korkum yok. Bu olay hakkında bir rahatlamaya ve bir endişelenmeye devam etseydim, kronik kolit yaratacak olan sürekli nüksler yaşayacaktım.

Çatışmamı çözerek "hastalığımı" iyileştirebildim. Bundan daha kolay olamazdı!

**GNM Açıklaması:** Bu, bir çatışma şokunun ne kadar sübjektif (öznel) olduğuna iyi bir örnektir (Bu sebeple işten kovulacağıma dair düşünce kafamda dönüp duruyordu").

Bağırsakla ilişkili biyolojik çatışma, kişinin öznel olarak "hazmedemediği" bir lokma çatışmasıdır. Biz insanlar böylesi "hazmedilemez lokma" çatışmasını mecazi anlamda da ("Yani benim durumumda, bir sigorta şirketini dolandırmışım gibi. Tam olarak böyle hissetmişim!") yaşarız.

Çatışma aktif fazı sırasında bağırsak hücreleri, "hazmedilemez" lokmanın daha iyi emilip hazmedilmesi için daha fazla sindirim sıvısı salgılamaya yönelik hücre artırır. Zihin ve otonom sinir sistemi stres durumundayken ("bu süreçte sürekli çok sinirliydim") eklemelerimiz soğuktur (soğuk faz), iştah azalır ve uyku bozuklukları vardır. Organ düzeyinde herhangi bir belirti yoktur.

Çatışmanın çözülmesiyle ("rahatlamam çok yoğundu!"), iyileşme fazı başlatılır. İyileşme sürecinde artık ihtiyaç olmayan ilave hücreler parçalanır ve "hazmedilemez lokmanın" şimdi atıldığını gösteren olumlu bir işaret olarak ishale ortadan kaldırılır. Dışkıdaki kan, çatışmanın yoğun olduğunun göstergesidir (organ düzeyindeki hücre artışı, çatışmanın yoğunluğuyla doğru orantılıdır).

GNM bilgisi yoluyla arkadaşımız çatışmayı tam olarak belirlemiş, iyileşme belirtilerinin doğasını anlamış ve çatışmanın tam olarak çözümlendiğinin fark etmek yoluyla iyileşme sürecini tamamlayabilmiştir. ("Bu olay hakkında bir rahatlamaya ve bir endişelenmeye devam etseydim, kronik kolit yaratacak olan sürekli nüksler yaşayacaktım").

**Çeviren: Nermin Uyar**

**Kaynak: [www.LearningGNM.com](http://www.LearningGNM.com)**