

## Virgöl 13 Mart

2019-03-13 12:52:24

Plasebolar hakkında *Suggestible You* isimli bir kitap ve bir yazı okudum. Vücudun kendi kendini iyileştirme potansiyeli hakkında araştırmalar artıyor. *Kendi kendini iyileştirme* mümkünse, *kendi kendini hasta etme* de mümkün, herhalde. Nocebo deniyor buna ve gördüğüm kadarıyla plasebodan daha etkili bir mekanizma.

Beş yaşındaki kızımı iki haftada bir alırken, genelde hasta buluyorum. Ertesi gün bırakırken de daha iyi bırakıyorum. O arada kendisine ne kadar sağlıklı olduğunu, bünyesinin çok sağlam olduğunu, dondurma yese bile boğazının ağrımayacağını anlatıyorum. Annesi, Türk annelerinin çoğu gibi, dondurmayı, hele kışın yemesini *yasaklamış*. Bir çocuk dondurma yemek istediğinde *hasta olursun* dersiniz, dondurma yediğinde (artık suçluluk mu, annesini haklı çıkarma mı, ilgi çekmeye çalışma mı, nasıl oluyorsa) o çocuk gerçekten hasta oluyor. Dondurmanın nocebo etkisi, *dondurmasından* daha etkili.

(Biz kızım geldikçe, bulursak dondurma yiyoruz tabii, dondurmanın boğazındaki mikropları öldüreceği ve daha iyi olacağı gibi *başka hikayeler* anlatıyorum. Boğazından geçerken mikrop öldürecek kadar da soğuk değil aslında ama en azından nocebo etkisini azaltır. Geçen sene her gün çocukları okuldan alıp, bırakırken *çocuklara dondurma alırsan, uzaklaştırma alırım haa* dediği için *aman, çocuklar, dondurma aldığımızı söylemeyin* diyordum, sonradan o uzaklaştırmayı alıp, bana bir zararı, ona bir faydası olmadığını gördüğü için artık gizlemeye de gerek kalmadı.)

Her hastalığın *psikolojik* olduğunu düşünecek kadar *psikolojik* değilim ama *hastalanma* fiilinde önemli bir psikolojik taraf olduğunu da kabul etmek lazım. İnsanların ilgi ihtiyacı, çoğu hastalığın vereceği zarardan fazla mesela, eğer ilgi ihtiyacını sağlıklı şekilde karşılamazsanız, hasta olarak bu ihtiyacını karşılıyor. Belki bağımsızlık sistemi *ilgi* ile bağlantılı, belki kimse ilgi duymasa da kendine ilgi gösterdiğin meditasyon gibi, Yoga gibi, Qigong gibi faaliyetlerin iyi gelmesinin bir sebebi de bu.