

# “YENİ İNSAN” BÜTÜNDEN GELEN SAĞLIK

DR. ZERRİN BAŞER, DR. ZERRİN IŞIK TÜFEKÇİ VE DR. GÜL YILMAZ ÇINAR

İnsanın ve sağlığın yeniden tanımlanması gerektiğine inanan Dr. Zerrin Başer, Dr. Zerrin Işık Tüfekçi ve Dr. Gül Yılmaz Çınar “Yeni İnsan” adlı kitaplarında, bizleri ait olduğumuz ve içimizde taşıdığımız bütünü fark ederek sınırsız bir sağlık deneyimi yaşamaya davet ediyorlar.

Sağlığın ya da sağlıklı olmanın ne anlama geldiğini hepimiz bildiğimizi sanırız. Hatta “Bunu bilmeyecek ne var?” bile diyebiliriz. Fakat gerçekten biliyor muyuz acaba?

Dr. Zerrin Başer, Dr. Zerrin Işık Tüfekçi ve Dr. Gül Yılmaz Çınar, “Yeni İnsan” adlı kitaplarında, temelde bu soruya yanıt veriyorlar işte. Bildiğimizi sandığımız sağlığı ya da sağlıklı olma halini yeniden tanımlıyorlar. Bunu yaparken de, önce kendimize, yani insanın taşıdığı muazzam potansiyele bakmaya çağırıyorlar bizi.

İnsanın sahip olduğu potansiyelin uçsuz bucaksızlığını kitap boyunca adım adım kavrarırken, bir yandan da, bu potansiyelle sağlığımız arasındaki şartıcı ve heyecan verici ilişkileri çözmeye başlıyoruz. Başka bir deyişle, kitap, insanın ne olduğunu ve nasıl bir güç taşıdığını anlarsak, gerçek sağlığı da ancak o zaman anlayıp deneyimlemeye başlayabileceğimizi gösteriyor.

İnsanın yapısını anlamakla sağlığımıza kavuşmak aslında birbirine sıkı sıkıya bağlı olduğundan, kitap öncelikle kendimize ilişkin farkındalığımızı dönüştürüyor. Teknolojik ve kültürel değişimlerden geçen yeni hayatta, yeni insan için sağlığın rastlantısal ya da şansa bağlı bir şey olmadığını anlatıyor. Gerçek sağlığı dışarıda değil,

kendi içimizde arayıp bulabileceğimizi, bunun için de öncelikle kendimizi ve gücümüzü tanımamız gerektiğini gösteriyor.

Kitabı okudukça, içimizdeki eksiksiz sağlık tasarımını keşfetmeye başlıyoruz. O tasarımla doğduğumuzu anlıyoruz. Bunu kitap boyunca doğadaki her şeye bakarak anlıyoruz. Hücrelerimizin olağanüstü dengesini de görüyoruz kitapta, sosyal hayattaki ya da ilişkilerimizdeki aksaklıkların bedenimizdeki yansımalarını da. Bir cümlelik yanlış bir ifadenin inanç sistemimizde neleri, nasıl harekete geçirdiğini de görüyoruz, kitlesel hastalık psikolojisine kapılıp belli bir yaştan itibaren sağlığımızı kaybetmeye nasıl koşullandırıldığımızı da.

Derken, kitaptaki bütün parçalar tek tek birleşip yaşamsal bir bütünü aydınlatmaya doğru yol alırken, biz de kendi ait olduğumuz bütünü görüp anlamaya başlıyoruz. Sağlığın asıl kaynağı olan o bütüne sadece ait olmadığımızı, aynı zamanda o bütünün nüvesini taşıdığımızı da fark ediyoruz içimizde.

Bugüne dek insanın yanlış ve eksik yorumlandığını, gerçek sağlığın da bu nedenle yaşanmadığını görüyoruz. İçine doğduğumuz, bağlı bulunduğumuz ve özümüzde taşıdığımız sağlık sistemiyle nasıl iletişime geçebileceğimizi öğreniyoruz. Kitap boyunca paylaşılan, teoriyi pratiğe döken yaşanmış “yeni sağlık” deneyimlerine tanıklık ettikçe, biz de yenileniyoruz kendi içimizde.

Kitabın sonundaysa, yeni hayata geçmeye, yeni, kalıcı ve hakiki bir sağlığa kavuşmaya, kısaca yeni bir insan olmaya doğrudan kendimiz

üzerinde çalışarak başlıyoruz. Çünkü “Sağlık Karnesi” adlı doyurucu bir pratik çalışmayla karşılaşıyoruz.

“Yeni İnsan” sağlığın bütüncül tanımını zihinlerimizde şekillendirerek o bütüncül bakış açısında kendimizle tekrar tamamlanıp sağlığımıza kavuşmamızı amaçlıyor. İyileşme gücümüze koyulmuş sınırları kaldırıp kendimizi ve sağlık potansiyelimizi sonsuzca yenilememiz için bizlere kılavuzluk ediyor. Bize de kendimize yeni bir ışıkta bakıp, sağlığımıza ve hayata bu büyük umutla yeniden başlamak kalıyor...



“Yeni İnsan”

-Sağlığın gerçekte ne olduğunu ve bunu nasıl deneyimleyebileceğimizi anlatıyor.

-Ait olduğumuz bütünü ve içimizde taşıdığımız bütünlüğü fark ederek özümüzdeki sağlığa nasıl kavuşacağımızı gösteriyor.

-Özümüzle yeniden bağlantı kurup kendimizle iletişime geçmenin formlarına ve iyileştirici örneklerine odaklanıyor.

-En çok da, sağlığın dışımızda bir yerde değil, kendi içimizde olduğunu gösteriyor.

-Sağlığın bütüncül tanımını yapıp o bütüncül bakış açısında kendimizle yeniden nasıl tamamlanacağımızı anlatıyor.

-Özümüzdeki iyileşme potansiyeline duymamız gereken yaratıcı inancı yeniden uyandırıp o gücü yeniden hayata geçirme arzumuzu uyandırıyor.

-İnsana ve sağlığa hem hekim gözüyle, hem hastanın tarafından hem de sektörel çerçeveden bakıyor.

-Hastaya hasta değil, insan olarak yaklaşıyor.

-Sağlık söz konusuysa ne kadar kırılgan bir yapıya sahip olduğumuzu gösteriyor. İletişim dilinin hatalarının insanın bu kırılgan yanını nasıl olumsuz yönde etkilediğini tartışıyor. Bu çerçevede, insanın kendisiyle ilişkisine de bakıyor, hastane ya da muayenehane gibi mekânlarla kurduğu ilişkiyi de gözden geçiriyor. Hekim-hasta iletişiminden medyaya kadar, sağlığın her alandaki dilinin insanın yaratıcı ve iyileştirici gücünü tetikleyecek şekilde yeniden düzenlenip geliştirilmesini öneriyor.

-Sağlığın tıpta yeniden tanımlanıp zihinlerde yeniden şekillenmesi gerektiğini çünkü sağlığın herkesin hakkı olduğunu savunuyor.

# UMUDA YOLCULUK

DR. ZERRİN BAŞER, DR. ZERRİN IŞIK TÜFEKÇİ VE DR. GÜL YILMAZ ÇINAR

“Umutsuz yaşanmaz” sözü hayatın, hastalara söylenen “Umudunu kaybetme” sözü de sağlığın özünü anlatır. Bunda hepimiz hemfikirizdir. Sağlığın umutla ilişkisini reddetmeyiz. Fakat bu umudu nerede arayıp bulacağımız ve nasıl kazanacağımız konusunda zihinlerimiz pek de net değildir.

Bu zihin karışıklığımızı gidermeye, iyileşme umudunu algılama biçimimizi değiştirerek başlayabiliriz. Kendimize şu soruyu sorabiliriz: “Eğer hastaysam ve yüzde üç oranında iyileşme umudum olduğu söylendiyse, niçin bu yüzde üçlük umut dolu oranı değil de, umutsuzluğuyla düpedüz yıkıcı olan geri kalan yüzde doksan yedilik oranı görmeye yöneliyor ya da yönlendiriliyorum?”

Gerçekten de, yüzde seksen iyileşme umudu olan bir durumda bile, kalan yüzde yirmiyeye odaklanan ve negatif senaryolar üreten insan sayısı neden azımsanamayacak kadar çoktur?

Ne acı ki, çağımızın insanının hastalıklar karşısında geldiği nokta tam da bu olmuştur. Umut, umutsuzlukla karıştırılmış, birbirinin taban tabana zıddı olan bu iki kavram, sanki aynı şeymiş gibi, bir arada ele almaya başlanmıştır. Oysa yeşermesini bekleyebileceğimiz iyileşme umudunun ilk tohumlarından biri, umudu tek başına ele almaktan ve umutsuzluktan bütünüyle ayırmaktan geçer.

Bunun böyle olabilmesi için gündelik tıp dilinin ya da gelenekselleşmiş doktor-hasta dilinin en başından alınarak yenilenmesi gerekmektedir. Ve bu yenilenme, zihinsel yenilenmeyle koşulluk göstermelidir. Günümüzde “İyileşme şansı yüzde üç ya da yüzde yirmi” türünden dilsel ve zihinsel yaklaşımların, iyileşmeye değil, hastalanmaya ya da hasta kalmaya vurgu yaptığı ve kişileri doğrudan doğruya umutsuzluğa sürüklediği açıkça görülüp sorgulanmalı ve insanlığa iyileşme umudu aşılacak biçimde baştan aşağı yenilenmelidir.

En ağırından en hafifine, tıp tarihi bu tür umutsuz yüzde hesaplarıyla açıklanamayacak sayısız iyileşme vakasıyla doludur.

Bu durum şaşırtıcı olmak bir yana, Hipokrat tıbbının en belirleyici bakış açılarından “Hastalık yoktur: hasta vardır” ilkesiyle de büyük bir uyum içindedir. Sadece bu bile, söz ettiğimiz türden geniş bir temizliğin ve yenilenmenin bir an önce yapılması gerektiğini açıkça görüp göstermek için yeterlidir.

Eğer tıp, o yüzde üçlük ya da yüzde yirmilik oranlardaki iyileşmeleri bugün geldiği noktada açıklamakta yetersiz kalıyorsa, tıpkı bildikleri kadar bilmediklerine de umut bağlayan insan zihni gibi, henüz açıklamadığı iyileşmelere de açıklayabildiği iyileşmeler kadar umut bağlamayı ve bu umudu insanlara da aşlamayı amaç edinmelidir.

Tip bilimi resmi ve katı tavrının, kendi gelişimci özüne aykırılığını kavrayıp kendi umut sansürlerinden kurtulursa, asıl kazanılacak olan şey, o ya da bu vakalardaki iyileşmelerin eskisine kıyasla artmasından çok daha ötededir. Hem tıp bilimi hem de insan zihni umudu doğru bir biçimde değerlendirmeyi başarabilirse, gerçekleşecek asıl devrim, insanın kendi sağlığına duyduğu inancı yeniden kazanması olacaktır.

Günümüzde umuttan çok umutsuzluğa yönlendirilmiş olan insan, hiçbir sağlık problemi olmasa bile, sağlığına güven duymayı unuttuğu bir biçimde yaşıyor artık. Toplumda o kadar çok hastalıktan söz ediliyor ki, “ben

kesin hastayım” ya da “tamamen sağlıklı olmam imkânsız, mutlaka bir şeyim vardır” kodlaması giderek yaygınlaşıyor.

O halde, en geniş haliyle toparlarsak, hasta ya da sağlıklı olsun, insanın kendi sağlığına güven duymayı yeniden hatırlaması ve bu konudaki kaybedilmiş umudunu bir an önce yeniden kazanması gerektiğini söyleyebiliriz.

Doğanın insana sunduğu umut örneklerinden biriyle bitirelim yazımızı: Tırtıl kelebeğe dönüşürken tam olarak bir “transmutasyon” yaşar yani genetik yapısı değişir ve artık yeni, özgür bir varlık olma deneyimini

yaşar. Bu değişim sürecinde, kelebeğin genetik yapısını oluşturacak “dönüşen hücreler” bir süre “hayali hücre” adı altında sessiz kalır. Tırtılın savunma mekanizmasının onları yabancı olarak algılamalarına izin vermemek için yapar bunu. Ne zaman ki kendisi için büyüyüp gelişme ortamı sağlar, işte kelebeğe dönüşüm de o zaman başlar. Doğanın bize sunduğu bu örnek, umuttan başka neyi ifade eder ki? Yaşamın tümü, umuda doğru çıkmış bir yolculuktur. Yaşam da, sağlık da, umutla başlar...

Zerrin Başer, Zerrin Işık Tüfekçi, Gül Yılmaz Çınar



Zerrin BAŞER

Zerrin TÜFEKÇİ

Gül YILMAZ ÇINAR