

GELECEĞİN DOKTORLARINA MEKTUPLAR

Bir araya gelen üç hekim Dr. Zerrin Başer, Dr. Zerrin Işık Tüfekçi ve Dr. Gül Yılmaz Çınar'ın "Yeni İnsan" adlı kitaplarında sağlıkta iletişimin gücüne odaklandılar.

"Dünya muhteşem bir yer. Yaşamak muazzam bir deneyim. Doğa olağanüstü. Kendimize, hayatımıza koyduğumuz sınırlarsa, bütün bunları unutmamamız. Unutmayın! Her gün yeni bir insan, yeni bir hayat, her an yeni bir umut demek! Hadi, mutluluğumuzu ertelemekten bir an önce vazgeçelim.

İnsanın ve sağlığın yeniden tanımlanması gerektiğine inanan üç hekim: Zerrin Başer, Zerrin Işık Tüfekçi ve Gül Yılmaz Çınar, geleceğin hekimlerine mektuplar niteliğindeki kitapları ile ilgili merak edilen sorularımızı yanıtladılar.

Kitabınızı yazmanızdaki etken nedir?

Kitabımız iki ana konuyu eşzamanlı olarak işliyor: İnsan ve sağlık. Çünkü kendimizi tanımadan, taşıdığımız yaratıcı gücün şifrelerini ve işleyiş sistemini çözmeden, gerçek sağlığı kavrayıp yaşamamız pek mümkün değil. "Yeni İnsan", ait olduğumuz bütün

ve kendi içimizde taşıdığımız bütünlüğü fark ederek özümüzdeki sağlığa kavuşabilmemiz için yazıldı. Bu yüzden de, özümüzle yeniden bağlantı kurup kendimizle iletişime geçmenin formüllerine ve iyileştirici örneklerine odaklandık. En çok da, sağlığın dışımızda bir yerde değil, kendi içimizde olduğunu göstermek için kalem alındı. Kendisiyle bağı kopmuş insanın özünü ortaya çıkarmak ve okuru, sağlığın yegâne kaynağı olan o öze tekrar buluşturmak umuduyla yazıldı.

Kitapta 3 farklı alanda çalışan hekimin imzası var. Sağlığı hangi taraftan ele aldınız?

Gözlem, birikim, çocuksu merak ve yaratıcılığa duyduğumuz inanç, sağlığın gerektirdiği bütüncül yaklaşım ve güncel koşullarla birleşince, bize üç açı sundu: İnsana ve sağlığına hem hekim gözüyle, hem hastanın tarafından hem de sektörel çerçeveden baktık. Hastaya hasta değil, insan olarak yaklaşma ilkemizi, özellikle iletişimle ilgili önerilerimizde, hekimler için de koruduk. Aynı şekilde, sağlık sektörüne ilişkin düşüncelerimizi de hem hekim hem de hasta açısından

ele aldık. Amacımız, sağlığın bireysel boyutta başlayıp kitlesel ve bilimsel bir bütünlüğe doğru yol alması.

Hekimlerin, hasta ve hasta yakınlarıyla iletişiminde dikkat etmesi gereken noktalara da değinmişsiniz. Özellikle neler önerirsiniz?

Sağlık söz konusu olduğunda hepimiz kırılgan bir yapıya sahibiz. İletişim hatalarının bu kırılgan yanımızı nasıl olumsuz etkilediğini ve bunun sağlığımıza nasıl yansıdığını kitapta örnekleriyle gösteriyoruz. Bu çerçevede, kendimizle iletişimimizden başlayıp, hastane ya da muayenehane gibi mekânlarla kurduğumuz ilişkileri bile tek tek gözden geçiriyoruz. Temeldeyse, hekim-hasta iletişiminin medyaya kadar, sağlığın her alandaki iletişim dilinin, insanın yaratıcı ve iyileştirici gücünü tetikleyecek şekilde yeniden düzenlenip geliştirilmesini öneriyoruz. Örneğin, iyileşme umudunu algılama biçimimizi değiştirmeyi teklif ediyoruz. Hem tıbbı, hem hekimlere hem de kendimize şunu soruyoruz: "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?" Çünkü sağlık, umutsuzluk dolu istatistiklerle değil, bizim umuda yönelişimizle başlıyor. Umutsuzluk, sistemimize ve sağlığınıza aykırı bir yönelimdir. Çünkü insan, doğadaki her şey gibi dengeye ulaşma eğilimindedir ve hastalandığında iyileşmeye doğru yönelir. Bu da ancak doğru bir iletişimle yönetilebilir.

Geleceğin doktorlarına ne gibi önerilerde bulunuyorsunuz?

Hekimlik erdeminin neleri içerdiği konusunda bütün bilimsel otoriteler uzlaşmış durumda. Buna göre, hekimin dürüst ve güvenilir olması, sır saklamayı bilmesi, insanın kişiliğine ve bedensel bütünlüğüne saygı göstermesi, ayrımcılığa karşı çıkması, hastalarına eşit bir iletişimle eşit muamele etmesi, kendini yenilemesi, gerektiğinde her türlü baskıya direnip vicdaniyla davranması ve mesleğine ticari ya da kötücül bir şekilde kullanmaması gerekiyor. Atfedilen bütün bu erdemler, aslında hekimliğin etiğini de özetliyor. Bizse, kitapta da belirttiğimiz gibi, bütün bu erdemlerin kişide hekimlikle birlikte değil, hekimlikten önce doğmuş olması gerektiğine inanıyoruz. Başka bir ifadeyle, hekimlik, sayılan bütün bu erdemleri elbette kendine çağırır, fakat ondan önce, bu erdemlerin kişide zaten var olması ve o kişiyi hekimliğe çağırması gerekir. Hekimlik işte bu yüzden sadece bir meslek değildir. Daha çok, bir yaşam tarzıdır. Aynı zamanda da bir varoluş nedeni ve tanımıdır. Hekimliği seçecek kişilerin öncelikle bu gerçeği iyi algılaması gerekir. Sonrası kendiliğinden gelecektir nasılsa. Geleceğin doktorları, önerileri bazen geçmişte, tıbbın başlangıcında bulacaktır. Mesela Hipokrat'ın "Hastalık yoktur, hasta vardır," sözünde. Bazen de, kitapta bizim de yaptığımız gibi, geleceğin sağlık tasarımı oluşturmak için insanı yeniden tanımlayacak, geleceğin sağlık tasarımının insanın sisteminde zaten var olduğunu fark edip, hastaları içlerindeki o sağlık sistemiyi iletişime geçireceklerdir.

Sağlık karnesi bölümünü nedir? Bu bölüm okuyucuya ne gibi işlev kazandıracak?

"Sağlık Karnesi" bizleri pozitif duygulanımda tutup içimizdeki sağlık sistemine bağlayacak "Olumlanma Dersleri", "Bütünleme Soruları" ve "Sağlık Anahtarları"yla oluşturuldu. "Olumlanma Dersleri" ta içimizde hissederek, yani gerçek bir farkındalıkla söylemeniz gereken cümlelerden oluşuyor. Bu cümlelerin size uygunluğuna göre kendinize bir "Karne Notu" veriyorsunuz önce. Ardından da, "Bütünlenme Soruları"nı yanıtlayıp "Sağlık Anahtarları"na bakıyorsunuz. Kitap boyunca altını çizdiğimiz üzere, sağlık dışımızda değil, içimizdedir. Pozitif duygulanımda, yaratıcı gücümüzde, bütünsel farkındalığımızda, doğru iletişimde ve doğru ilişkilerdedir. Hazırladığımız bu "Sağlık Karne"sinde, okurun kendisiyle olan bağına güçlendirmeyi amaçladık. Böylece, okuru kendi içindeki sağlık kaynağına yaklaştırmayı da umut ettik.

Sağlık haberciliği üzerine düşüncelerinizi öğrenebilir miyim? Sağlık haberlerinde nelere dikkat ediyorsunuz?

Günümüzün medya organları, tıpkı sağlık sektörü gibi, genelde iyileşmeye değil, hastalığa yoğunlaşıyor. Hastalıklarla dolu kaotik bir dünya resmi çiziyor. Gazetesini açan da, internete giren de, televizyonda kanal değiştiren de, bir bombardıman halinde, hastalıklarla karşılaşılıyor. Bu haberlerin, konuşmaların ya da metinlerin birçoğu karşısında kişiler durduk yerde hastalık beklentilerine ya da yaratım güçlerini olumsuzca tetikleyen ve sonunda da maalesef gerçeğe dönüşen korkulara kapılıyorlar. Sağlık haberleri tabii ki bütün iletişim organlarında her zaman verilebilmeli. Sağlık hakkında bilgilenecek her insanın en doğal hakkı. Fakat bu, insanlara "elli yıl içinde her iki kişiden birinin kanser olacağı" empoze edilerek yapılmamalı. Asıl yapılması gereken, hastalığa değil sağlığa odaklanmaktır. İnsanlara sağlık potansiyellerinin nerede yattığını ve iyileşme güçlerini nasıl harekete geçireceklerini göstermektir. Aksi tak-



dirde sağlık, ulaşılması ancak parayla mümkün olabilen ya da dışarıdan satın alınması gereken bir şeymiş gibi algılanır ve sanallaşır. İçimizden fıskıran en büyük gücümüz, özümüz ya da gerçeğimiz olmaktan çıkar. Sağlık haberciliği, hayal kırıklığına, çaresizliğe, korkuya ya da yenilgiye değil de, umuda yönlendiğinde, sanıldığından çok daha sağlıklı bir dünyada, çok daha sağlıklı bir hayat sürmeye başlayacağız.

Sağlıklı iletişimin olmazsa olmazı size göre nedir?

Geçmişin negatif kodlarını ve sağlığınıza ilişkin olumsuz canlandırmaları bize bire bir yansıtan bir aynamız var: O ayna, bizim konuşma dilimiz. Nasıl olup da ağızımızdan çıktığını anlayamadığımız olumsuz cümleler, negatif duygularımızın ve zihinsel kodlarımızın röntgen filmleri gibidirler. İnsan nasıl düşünüp konuşuyorsa öyle hastalanır ve nasıl düşünüp konuşuyorsa öyle iyileşir. Kitabımızda geçen bu damıtılmış cümle, hem sağlıklı iletişimin hem de sağlığın iletişimi olan ilişkisinin özeti gibi. Düşüncenin yaratıcı gücü, konuşma dilinin dönüştürücü gücünden ayrı düşünülemez. Konuşma dilimizde sadece geçmişimizi ve şimdiki halimizi değil, geleceğimizi de görürüz. İyileşmenin kalıcı bir sağlık haline evrilmesi, konuşma eyleminin yaratıcı ve dönüştürücü gücünü fark edip konuşmalarımızı sağlıklı bir gelecek tasarımı için örgütlememize bağlıdır.