

Prof. Dr. Kemal Sayar: Modern uygarlık, ruhi tekâmülümüzü kötürüm bırakıyor

Röportaj: Ömer Çakkal

Memur bir babanın çocuğu olmanın etkisiyle farklı illerde okumuş, ortaokul yıllarından itibaren şiir ve edebiyata yönelerek ruhunun şifasını kelimelerde aramış bir tıp profesörü olan Prof. Dr. Kemal Sayar, Hacettepe Üniversitesi İngilizce Tıp Fakültesinden mezun olduktan sonra akademik kariyerini psikiyatri alanında ilerletmiş. Edebiyatı, tıp hayatının zorlukları arasında soluklanabileceği bir kaçış noktası gibi gören Sayar, belki de bu ilginin bir yansıması olarak derde derman olmanın mekanik bir sistemin içinde duygusuz bir tamirci gibi davranmaktan daha verimli olduğunu düşünüyor. SD'nin yeni sayısının röportaj konuğu olan Sayar, modern insanın hız ve haz eksenli hayatlarından acıyı kovduğunu, ölümlülüğünü ise unutmak istediğini söylüyor. Sayar'ın modern sağlık sistemimize de ağır eleştirileri var: "Mevcut sağlık sistemimizi fabrika yöntemi zihniyetine teslim etmekle, sadece çok uluslu şirketlerin sarf malzemelerini artırmış oluyoruz. Sağlıkta post-fordizm, beraberinde mekanikleşmeyi de getiriyor ve mesleğin sanat tarafını öldürüyor. Hastalarımız doğru düzgün tanı almıyor, anlaşılıyor, tedavi olmuyorlar."

"Ruhumun şifasını kelimelerde aradım"

1966'da Ordu'da doğmuşsunuz. İlkokulu Zonguldak'ta, liseyi Eskişehir'de, tıp eğitimi Ankara'da Hacettepe'de tamamlıyorsunuz. Psikiyatri uzmanlığınızı ise İstanbul'da Marmara Üniversitesinde. Marmara, KTÜ ile Vakıf Gureba, Çorlu Asker, Bakırköy ve Erenköy Hastanelerinde çalışıyorsunuz. Tabi pek çok da yurt dışı deneyimi var aralarda. Öncelikle kişisel yolculuğunuzla başlayalım mı hocam? Aileniz ve çocukluk yıllarınızı anlatabilir misiniz?

Memur bir babanın oğluyum. Babam Ordu, Zonguldak ve Bozüyük'te görev yaptı. Çocukluğum korunaklı lojman ortamlarında mutluluk içinde geçti diyebilirim. Rahmetli babam eğitime çok önem verir ve derslerimle birebir meşgul olurdu. Rahmetli annem de dünya iyisi, melek gibi bir insandı. 11 yaşında yatılı okula gittim ve kendimi bildim bileli hep çok çalıştım. Ortaokul yıllarından itibaren şiir ve edebiyata yöneldim ve ruhumun şifasını kelimelerde aradım. Lise birinci sınıfta, okulun birincisi olmama rağmen kitap okuduğum için okuldan uzaklaştırma cezası aldım. Üniversite yıllarında bir grup arkadaşım *Albatros*

adlı bir edebiyat dergisi çıkarttık. Zorlu tıp hayatımda; yazı, şiir ve edebiyat bana soluk alıp verebileceğim ve yaşadığımı hissedebileceğim bir atmosfer sundu. Anne ve babam tertemiz Anadolu insanlarıydı ve onların ruhuma kattığı değerlerin borcunu asla ödeyemem.

Eğitiminiz, akademik ve mesleki yaşamınız yurt içi ve yurt dışında pek çok yerde ilerlemiş. Bu renklilik, hayatınıza nasıl bir zenginlik kattı?

Özellikle yurt dışı tecrübelerim zihinsel zenginliğime büyük katkıda bulundu. Nitelikli ve düşünen meslektaşlarımla bir arada olmak, düşünce ufku genişletti ve bugün bile süren çok sağlam dostluklar edinmeme imkân verdi. Bulduğum akademik ve entelektüel ortamların dünyanın içinde bulunduğu meseleleri daha geniş bir bakış açısıyla ele almama yardımcı olduğunu söyleyebilirim. Hakkatperverliğin, sınırları ve milliyetleri aşan bir boyutu olduğunu; adalet arzusunun, dünyanın çok farklı coğrafyalarından dertli insanların ortak bir talebi olabileceğini bu şahsi dostluklarda yakinen tecrübe ettim. Bulduğum her kurumun kültüründen bir şeyler öğrenmeye gayret ettim. Öğrenmekten ve öğretmekten her zaman büyük haz duydum. Hatta kendilerinden bir şey öğrenebildiğim





Fotoğraflar: Ufuk Karatoprak

öğrencilerimi çok sevdim. Bir şeylerin olduğundan daha iyi olabileceğine inanırsanız, şikâyet etmeyi bırakır ve eyleme geçersiniz. Ben patolojik bir iyimserim. Kendi hesabıma, bulunduğum her yerde “daha iyisini nasıl yapabilirim?” sorusunu kendime sormayı bir görev ediniyorum. Karşılıklı öğrenmeye zemin açabildiğimiz her yer ve ortam bizim için şifadır.

Edebiyat çevreleri sizi yakından tanıyor. Edebiyata olan ilginize ve bunun mesleğinize olan etkisine değinebilir misiniz?

Ölümlülüğü, içinde bir sızı olarak gezdiren her insan bu sızıya bir çare arar. Varlık meselesi ve dünyanın ötesi, oldum olası beynimi kurcalamıştır. İnsan, anlam arayan bir varlıktır; ben de kendimi bildim bileli bu anlamın peşi sıra gidiyorum. Edebiyat, kalpsiz bir dünyada insana bir sığınak sağlıyor. Freud’un meşhur bir sözü var; “Her nereye gittiysem oraya benden önce bir şairin uğramış olduğunu gördüm” der. Bana göre has şairler ve edebiyat yazarları, büyük ruh bilimcilerdir aynı zamanda. İnsan kendi yaralarını sağaltmak istiyor. Var olmak hep bir sızı taşımadır. Ben de ruhumun şifasını kelimelerde arayanlardan oldum. Ama bugün 50 yaşından geriye dönüp baktığım zaman, gençliğimde yazmış olduğum bazı şiir ve hikâyeleri nasıl yazmış olduğuma hayret ediyorum. Demek ki her duygunun bir mevsimi var.

“Türkiye’yi hem bir yas evine hem de düğün evine benzetiyorum”

Bu bölümde toplumumuza dair bir kaç fotoğraf çekip bu fotoğrafları yorumlamanızı talep edeceğim. Önce genel bir soru sorayım: Hocam Türk toplumu olarak psikolojimiz ne durumda?

Son yıllarda Türk toplumu ruhsal olarak çok hırpalandı, terör ve arkasından gelen darbe girişimi geleceğimizi adeta gasp etmeye ve bizi yarınsız ve vatansız bırakmaya matuf hamleler olarak travmatik bir etki yarattı. Hepimiz yurdumuzu emin bir yer olarak bilmek isteriz. Yurt dediğimiz şey, eninde sonunda bir güvenlik duygusudur. Terör, insanımıza geleceğin müphem ve karanlık olacağı yönünde bir korku ve yıldırma vermeyi hedefliyordu. Böylece kimsenin kimseye güveni kalmayacak, hepimiz içinde yaşadığımız ülkeyi sevme zorluğu içine girecektik. Fakat Türkiye toplumu bu dehşet gösterilerini planlayanların niyetlerinin hilafına büyük bir dayanışma ve kararlılıkla geri adım atmadı, tuzağa düşmedi. 15 Temmuz gecesi de insanların vatanlarını sokakta bulmadıklarını, kendi hürriyet ve istikallerine kasteden hain girişime karşı vücutlarını siper edebileceklerini görmüş olduk. Ben Türkiye’yi hem bir yas evine hem de bir düğün evine benzetiyorum. Yas evi çünkü pek çok

“Ruhi açıdan gelişemeyen insan, deniz suyu içip daha fazla hararetlenen biri gibi maddi hazların pençesinde bir “Sisifos Koşusu”na çıkıyor. Dağın tepesine kadar yuvarladığı kaya bir süre sonra yeniden düşüyor, yeniden onu çıkarıyor, koşu bir türlü bitmek bilmiyor. Buna hedonik koşu bandı diyebilirsiniz. Sürekli hazların üzerinde koşuyorsunuz ama o yol sizi hiç bir hayırlı noktaya çıkarmıyor.”

büyük travmalar yaşadık, sevdiğimiz kaybettik. Fakat aynı zamanda bir düğün evi çünkü bir araya geldiğimizde neler yapabileceğimizi bütün dünyaya gösterdik. Aynı yürek hizasında durduğumuzda alt edemeyeceğimiz kötülük yok. Belki dünyada eşi bulunmayacak bir cesaretle kötülüklerin, yanlışlıkların üzerine gidebilen bir ruh inkılabını izledik. Türkiye’nin toplumsal enerjisinin çok büyük olduğunu görüyorum. Biz sadece bu toplumsal enerjiyi doğru bir biçimde yönlendiremiyoruz ve bundan yeterince yararlanamıyoruz. Maalesef organize edici akıl konusunda yetersizliğimiz var. Kaynaklarımızı çok kolay heba ediyor ve özellikle insan kaynağımızı hoyratça harcıyoruz. İçimizden nitelikli ve vasıflı insanları ortaya çıkarıp baş tacı edeceğimize, onları öğüten bir değirmen gibi davranabiliyoruz. Türkiye’nin büyük meselelerinden bir tanesi; toplumun ortak bir ahlak, ortak bir şuur etrafında kenetlenmekte güçlük göstermesi. Maalesef çok temel meselelerde dahi ideolojik ayrımlaşma yüzünden birbirimizin gırtlığına yapışabiliyoruz. Son kitaplarımdan birinin adı *Kayıp Arkadaş*. Başlığın üstünde şöyle yazıyor: “Düşman Kayıp Arkadaştır”. Bir toplumsal restorasyona, bir ruhi rehabilitasyona ihtiyacımız var. Ötekileştirme, bu topluma hiçbir zaman hayır getirmedi. Düşman saydığımız kişinin, eğer bu topluma katmak istediği bir şey varsa, bize öğretebilecek bir

şeyi olduğunu kabul etmemiz lazım. Bu toplum için bir kaygı güdüyorsa, başka bir yerlerden emir almıyorsa, derdi tasası bu ülkeye hizmet etmek ise herkes birbirinin arkadaşı ve yoldaşı olmayı başarabilmeli. Bunu yapabildiğimiz zaman yaralarımızı daha hızlı sarabileceğimize inanıyorum. Bu zor zamanları inşallah geride bırakacağız ama bunun için her birimizin kendi kusurlarıyla yüzleşmesi ve kusuru dış dünyada başka insanlarda aramaktan vazgeçmesi lazım. Yani önce bir nefis muhasebesiyle işe başlamalıyız.

TÜİK verilerine göre yaşam süresi uzadı ama öte yandan obezite, kanser, diyabet gibi hastalıklarla boğuşuyoruz. Stres zaten bu ülke insanının başının belası. Bu kronik hastalıklar psikolojimizi nasıl etkiliyor, uzayan yaşamımızda ne gibi psikiyatrik hastalıklara neden oluyor?

Modern hayat, kendine ait hastalıkları da beraberinde getiriyor. Ruhun yeni hastalıkları arasında anksiyete bozukluklarını ve depresyonu sayabiliriz. Anksiyete bozuklukları insanların gelecekle ilgili belirsizlik hislerinin çok yoğun olduğu dönem ve toplumlarda karşımıza çıkıyor. Depresyon hayattaki anlam boşluğunun insanların hayatına yön tayin etmesini zorlaştırdığı, maddi hayat tarzının manevi olanı gölgelediği, ruhi hazların bilinmeyen bir geleceğe ertelendiği dönem ve durumlarda karşımıza çıkıyor. Bunlarla at başı giden bir şekilde intihar ve madde kullanımı salgınları ortaya çıkıyor. Batı dünyası tüketici bir psikolojinin pençesinde kıvrılıyor. Maddi hazlar manevi olanlar karşısında galebe çalmış durumda. Ölümle ilgili farkındalık çok az. Biz ise genetik kodlarımızda bütün bu rahatsızlıklara panzehir olabilecek ilaçları taşıyoruz. Ama meşhur sözdür ya "Ol mahiler ki derya içredir, deryayı bilmezler." Biz kendi ilacımızı kendi başımıza sürmekten aciz durumdayız. Modern uygarlık, insana bedensel konfor sunuyor ama ruhun temel ihtiyaçlarını karşılamaktan aciz kalıyor. Hayatta kayda değer olan şey, paraya ve maddiyata tahvil edilemeyen şeydir. Modern uygarlık sadece ölçülebilir, değiş tokuş edilebilir değerleri arzu nesnesi olarak sunuyor ve bizim ruhi tekâmülümüzü kötürüm bırakıyor. Ruhi açıdan gelişemeyen insan, deniz suyu içip daha fazla hararetlenen biri gibi maddi hazların pençesinde bir "Sisifos Koşusu"na çıkıyor. Dağın tepesine kadar yuvarladığı kaya bir süre sonra yeniden düşüyor, yeniden onu çıkarıyor, koşu bir türlü bitmek bilmiyor. Buna he-donik koşu bandı diyebilirsiniz. Sürekli hazların üzerinde koşuyorsunuz ama o yol sizi hiç bir hayırlı noktaya çıkarmıyor.

"Sağlık sistemimizi fabrika zihniyetine teslim ettik!"

Psikolojimiz yaşam süremizi etkiler mi? Stresten, kaygıdan uzak yaşayanlar daha mı uzun yaşar?

Stres ve kaygıdan uzak yaşayanların psikosomatik hastalığa çok daha az yakalandığını söyleyebiliriz. Stres içinde olanlar belli başlı kalp rahatsızlıklarına ve psikosomatik rahatsızlıklara daha çok uğurlar ve bu da ortalama yaşam ömrünü azaltır. Ama burada modern tıbbın uzun hayata yaptığı vurgunun da yersiz olduğunu söylemek isterim. Uzun ama saman gibi bir hayattansa, hayırlı ve dolu bir hayat bizim önceliğimiz olmalı. Yani bir insan düşünün; hayatı boyunca kimseye işiğini düşürmemiş, kimseye faydası olmamış, insana en ufak bir hayrı dokunmamış fakat yüz yıl yaşıyor. Ama bir insan düşünün; altmış yetmiş yıllık ömrüne pek çok hayırlar sığdırıyor. İkisi arasında bir nitelik farkı olduğunu kabul etmemiz lazım. Biz mutlu insanı değil, dertli insanı aramalıyız. Mutlu insan sadece bencilce çıkarlarını gözeterek de mutlu olabilir. Ama dertli insan bu dünyanın kötü gidişatına bir çomak sokmak, bir şeyleri daha iyi bir noktaya taşımak ve hayatta bir taşı bir taşın üstüne koymak isteyen bir varlıktır. Dolayısıyla Batının bize dayattığı yaşam standartlarını da sorgulamaya hazır olmalıyız. Uzun hayat değil, hayırlı bir hayat bizim hedefimiz olmalıdır.

Türkiye'de kadına şiddet haberlerinin ardı arkası kesilmiyor. Eşini, sevdiği kadını öldüren adam haberleri son zamanlarda medyada yer tutuyor. Konuyla ilgili politikalar geliştiriliyor, düzenlemeler yapılıyor, STK'lar peşini bırakmıyor ama başarılı bir sonuca da henüz ulaşabilmiş değil. Toplumun cinsiyet psikolojisi mi bozuldu, yoksa bu olaylar eskiden beri vardı da farkındalık mı arttı?

Öfke kontrolü, oldum olası bizim toplumumuzda problem olmuştur. Sosyal normların altüst olmasıyla öfke dışavurumunda da bir kolaylaşma göze çarpıyor. Bu durumda daha güçlü olan daha güçsüz olana öfkeyi uygulamakta hiçbir beis görmüyor. Ben kadına uygulanan şiddetin toplumun genelinde mayalanan şiddetten bağımsız bir mesele olmadığını düşünüyorum. Herkes öfkeyi en kolay yöneltebildiği nesneye yöneltiyor ve orada büyük bir mağduriyet yaratıyor. Erkek kadına, anne-baba çocuğa, amir memura şiddet uygulayabiliyor. Şiddetin görüldüğü yerde ayıplanan, kınanan, müstehcen bir şey haline getirilebilmiş bir şey olması lazım. Oysa öfke öfkeyi, şiddet şiddeti doğuruyor; bu bir sarmal halini alıyor. Benim kanaatim, kadına yönelik şiddet konusunda daha ciddi



"Maalesef çocuklarımıza Yunus Emre'yi, Mevlana'yı öğretemiyoruz. O değerleri içselleştirmelerine imkân sağlayabilecek bir maarifimiz yok. Dolayısıyla çocuklarımız küresel rüzgârlara çok açık hale geliyor. Küresel rüzgârlar da bize daha fazla tüketmeyi, kendimizi daha fazla uyuşturmayı ve bu dünyayı mümkün oldukça acısız yaşamayı telkin ediyor. Hız ve haz eksenli hayatlarımızda acı, adeta pornografik bir şey muamelesi görüyor. Mümkün olduğunca acıyı hayatımızdan kovarak o anı yaşamaya gayret ediyoruz."



“Beş dakika, on dakika görüşmeyle bir hastanın anlaşılacağını düşünmek saflıktır. Bu sadece kaynakları israf ederek sarf malzemelerini artırır. Mevcut sağlık sistemimizi fabrika yöntemi zihniyetine teslim etmekle, sadece çok uluslu şirketlerin sarf malzemelerini artırmış oluyoruz. Sağlıkta post-fordizm, mekanikleşmeyi de getiriyor ve mesleğin sanat tarafını öldürüyor. Hastalarımız doğru düzgün tanı almıyor, anlaşılmıyor, tedavi olmuyorlar.”

bir toplumsal farkındalık olduğu ve geçmişte de olan bu hadiselerin artık daha kolay fark edilebildiği yönünde. Ama bu farkındalık cezai yaptırımlarla desteklenmezse atıl bir şey olarak kalır. Şiddetin her türlü çok ağır bir şekilde yasalar çerçevesinde cezalandırılabilmesi ki bunların arkası gelmesin.

Bu konuda iş ebeveynlerde mi bitiyor? Çocuğa nasıl davranılmalı? Nasıl evlatlar yetiştirelimiz?

Çocukların muazzam bir radar sistemi vardır. Anne ve babalarının davranışlarından önce duygularını sezerler, sonra davranışlarıyla sözleri arasındaki uyumsuzluğu yakalarlar. Anne, baba çocuğa verdikleri ödünle tam tersine etki ediyorsa, bu da kendi içlerinde müşfik şefkatli bir ilişkiyi geliştirmiyor demektir. Sorunlara hep bağırıp çağırarak, çözüm üretmeyen yöntemlerle yaklaşan ebeveynlere sahip olan çocuk, duygusal tepkilerini ebeveynlerinden gördüğü gibi “modelleme” yöntemiyle ifade etmeyi öğrenecektir. Anne ve baba her başları sıkıştığında, her üzüldüklerinde bağırıyorsa; çocuk da sorunlarla baş etme yönteminin bu olduğunu düşünce ve bağırarak sorunlarını çözmeye gayret edecektir. Bu durum aslında çocuğun duygularını tanımamasını ve ifade etmesini önler. Aile-çocuk iletişimde en önemli etken, öncelikle çocuğun kendi duygularını tanıyabilmesi ve tanımlayabilmesidir. Kendi duygularını ifade edebilen bir çocuk, toplum sağlığı için vazgeçilmez önemdedir. Çünkü yetişkin hayatında da kendi duygularını daha olgun biçimlerde ifade etmeyi öğrenir ve sorun olduğu zaman bu iletişim becerisi sayesinde sorunu büyütmeyen, tam aksine onun anlaşılmasını sağlayan bir yaklaşım göstermiş olur.

Hız ve hazzaya dayalı bir yaşam, psikolojimizi nasıl etkiliyor?

İnsan hızla birlikte ruhunu kaybediyor. Varlıklarımız ancak bir başkasının varlığıyla; ona zaman ayırarak, severek, sohbet ederek geçerli hale gelir. Hız bizi derinlemesine sosyal ilişkilerden alıkoyuyor ve böylece bizi bugünden de mahrum bırakmış oluyor, hayat hep gelecek planlar için yaşanıyor. Bugün ise elden kayıp gidiyor. Yavaşlamak insanın bu koşurmaya içinde neyi kaybettiğini hatırlayabilmesi için gerekli. Hepimiz “Yahu ben bu hayatı niçin yaşıyorum, bu dünyada bulunmamın amacı nedir?” sorusunu kendimize sormalıyız. Bu esaslı bir sorudur ve bu soruyu sorabilmek için de yavaşlamak gerekir. Hız tutkusu bir bakıma narsistik bir şey. İnsanlar kendilerini önemli hissetmek için hızlanabiliyor. İnsan ölümlülüğünü unutmak istiyor. Sonsuza dek yaşamak, estetik ameliyatlara yüzünü onarmak,

yaşlanmaya karşı formüllerle doğal süreçleri geciktirmek ve bu arada ömrüne alabildiğince çok şeyi tıkıştırmak istiyor. Hızın insanın kendisiyle yüzleşmesini geciktirdiğini, kendi içine bakmaktan ürken insanın, bir unutmaya biçimi olarak hızı yöneldiğini düşünüyorum. Bir tür uyuşturucu gibi. Zaten günümüz toplumunun bir analjezi toplumu olduğu söylenir; yani ağrıdan kaçış toplumu.

“Biz hekimler şifre çözücüleriz, beden ve ruhun dilini konuşabilirsek hastamızı anlarız”

Kültürler arası psikiyatri alanında çalışmış bir hekim olarak Türkiye’deki Suriyeli sığınmacıların topluma katılım sürecinde yapılan doğrular ve yanlışlar sizce neler? Suriyeliler ileriki yaşamlarında göçmenlikten kaynaklı psikolojik, psikiyatrik hastalıklar yaşayacaklar mı?

Türkiye, bu kadar büyük ölçekte misafir kabul etmekle büyük bir merhamet eylemi gerçekleştirmiş oldu. Dünyanın pek çok müreffeh ülkesinin üç maymunu oynadığı bir konuda Türkiye şefkatle misafirlerini bağrına bastı ve elinden geldiğince, imkânları el verdiğince misafirlerini iyi ağırlamaya gayret etti. Ancak bu önümüzdeki on yıllara sâri olacak bir problem. Dolayısıyla misafirlerin topluma entegrasyonunu, özellikle çocukların eğitimini çok iyi düşünmek zorundayız. Bu çocukların önemli bir kısmı savaş travması yaşayarak ülkemize geldiler ve burada bir ayrımcılığa, kötü muameleye maruz kalmaları, bu travmayı katmerlendirecektir. Onları mutlaka eğitime tabi tutmalı ve meslek edindirmeye gayret etmeliyiz. Yoksa büyük bir “kayıp nesil” ortaya çıkar. Şu anda savaş bütün sıcaklığıyla devam ettiği ve insanlar ürktüğü için biz göçün yakın vadeli etkilerini tecrübe etmiyoruz. Ama 10 sene sonra, bu çocuklar büyüyüp ergenlik çağına geldikleri zaman, daha büyük problemlerle karşılaşabiliriz. Onlara evlerinde olduklarını, onları bağrıma bastığımızı ve şefkatle kucakladığımızı her vesileyle hissettirebilmemiz lazım. Tüm maddi imkânlarımızı olabildiğince seferber ederek onları topluma, eğitim sistemine entegre edecek adımları atmamız gerekiyor. Suriyeli misafirlerimizin, Avrupa ile aramızdaki ihtilâflarda bir pazarlık unsuru olarak telaffuz edilmesini de çok yanlış buluyorum. Biz madem muhacire ensar olmaktan bahsediyoruz, o zaman onları her an başımızdan atmaya, her an bir başka kapiya göndermeye hazır olduğumuz yönündeki söylemleri bırakmamız gerekir. Bu insanların müstakil varlıkları olduğunu, kendi ülkelerinde gayet iyi bir hayatları varken zor durumlara düştüklerini hiçbir zaman unutmamalıyım.

Madde kullanım yaşı ülkemizde oldukça düştü. Neden böyle oldu, bu noktadan geriye nasıl dönülebilir?

Gençler arasında bir "anlamsızlık salgını" var. Gençler maalesef hayatlarına bir istikamet çizmekte çok zorlanıyorlar ve tüketiciliğin kucağına düşüyorlar ya da bu maddelere çok erken yaşlarda başlayarak kendilerini uyuşturmayı seçiyorlar. Bunda eğitim sistemimizin maalesef gençlere kalıcı bir değer verememesinin payı var. Maalesef çocuklarımıza Yunus Emre'yi, Mevlana'yı öğretmiyoruz. O değerleri içselleştirmelerine imkân sağlayabilecek bir maarifimiz yok. Dolayısıyla çocuklarımız küresel rüzgârlara çok açık hale geliyor. Küresel rüzgârlar da bize daha fazla tüketmeyi, kendimizi daha fazla uyuşturmayı ve bu dünyayı mümkün oldukça acısız yaşamayı telkin ediyor. Hız ve haz eksikliğini hayatlarımızda acı, adeta pornografik bir şey muamelesi görüyor. Mümkün olduğunca acıyı hayatımızdan kovarak o anı yaşamaya gayret ediyoruz. Bu da kolay çözümleri beraberinde getiriyor. Gençliğimiz bir varoluşsal nevrozun pençesine düşüyor ve kolay yoldan, sentetik bir cennet yaratarak bu dünyanın gerçeklerinden uzaklaşmış oluyor. Meseleyi tamamiyle varoluşsal bir mesele olarak görüyorum. Gençlerimizi çok iyi eğitmeli ve onlara yaşamak için sebepler sunmalıyız. Türkiye'nin genç nüfusuna yönelik politikalarımız ve projelerimiz olmalı. Bu kadar genç nüfusu olan bir ülke, gençleri görmezden gelemez.

"Musluk tamircisi gibi hareket etmek, ne hekime ne de hastaya fayda sağlar!"

Birlikte biraz da sağlık sektörüne ve doktorlara yakın plan yapalım mı? Sizce günümüzün doktorları, hastalıkların tedavisine doğru açıdan bakabiliyorlar mı? Sağlık alanında "iyilik hali"dir ya hani, karşılıklarına gelenin tamir edilecek bir motor dişlisi değil de insan olduğunu ayırt edebiliyor; onun ruhunu ve moralini de tamir etmeye odaklanabiliyorlar mı?

Sorunuza soru ile cevap vereyim: Hastalar ve doktorlar birbirlerine nasıl bakarlar ya da bakmalıdır? Bence doktorun Türkiye ortamındaki en büyük kusurlarından bir tanesi, yeterince mütevazı olmayı başaramamasıdır. Doktor, tanrıçılığa soyunduğu anda hastasına hiçbir şifa veremez. Ben doktorlarla hastalar arasında o kadar kötü örnekler duyuyorum, öylesi hoyrat bir konuşma biçimini işitiyorum ki, her seferinde tüylerim diken diken oluyor. "Senin üç aylık ömrün var" veya "Bu hastalık ne kadar öldürücü sen bilmiyor musun?" tarzı konuşmalar, hastaların moralini çok kötü bozuyor. İnsanlar hayatlarının en kırılğan anlarında

doktorlardan daha anlayışlı, daha güler yüzlü, daha müşfik bir yaklaşım bekliyorlar. Fakat maalesef bizler, tıp fakültesinde fizik ve kimya öğretmemize rağmen, hastayla nasıl konuşulur, hastayla nasıl iletişim kurulur, hastaya nasıl yaklaşılır konusunda doğru dürüst hiçbir bilgi vermiyoruz. Doktorlarımıza hasta psikolojisinin ne durumda olabileceği, doğru konuşma üslubunun nasıl olması gerektiği ile ilgili bir eğitim vermiyoruz. Bu da çok büyük bir iletişim kazası doğuruyor. Unutamadığım bir anım var: Bir kongrede ben, Mısır kökenli Amerikalı bir kadın olan tıp antropoloğu bir meslektaşım ve başka bir doktor arkadaşım sohbet ediyorduk. Diğer doktor arkadaşım hanımefendiye sürekli sorular soruyordu. Bir soruyu soruyor, o bir cümle söyler söylemez yeni bir soru soruyor, henüz cevabını almamışken, yine yeni bir soru yöneltiyordu. Bayan 4-5 dakika sonra dedi ki: "Dur, dur; ben senin hastan değilim. Benim anlattıklarımı sonuna kadar dinlemek zorundasın. Benim hep lafımı kesiyorsun ve bana yeni bir soru soruyorsun. Adeta benden hikâyeye alıyorsun, ben şu anda sana bir hastalığımı anlatmıyorum. Benim lafımın gittiği yere kadar beni dinlemek mecburiyetindedin!" Bu, benim için gerçekten aydınlatıcı bir an olmuştu. Bizler kısa zamanda çok hikâyeye, çok bilgi almak üzere kurgulanmış bir meslektenden geliyoruz. Dolayısıyla biraz da hastalarımızın serbest çağrışımlarına, danışanlarımızın kendilerini rahatça ifade edebilecekleri zaman genişliğine ihtiyaç duyduklarını anlayamayabiliyoruz. Fakat insanlar bize geldikleri zaman sadece, "Şuram ağrıyor, buram ağrıyor." demek istemezler; o ağrının arkasındaki dünyayı da anlatmak isterler. Yani belki de kalp ağrısına sebep olan şey, karı-koca arasındaki uyumsuzluktur. Belki de kalp ağrısına yol açan şey, gelin-kaynana arasındaki sürgit gerilimdir. Siz sadece belirtiyeye odaklandığınız anda ve organik olanı öncelediğiniz anda, o semptomun gerisindeki dünyayı gözden kaçırsınız. O yüzden mümkün olduğunca hastalarımıza geniş vakit ayırmalı, onları dinlemeli ve sadece organik meseleleri değil; o organik meselenin arkasında yatabilecek psikolojik ve sosyal problemleri de anlamaya çalışmalıyız. Ancak böylelikle daha iyi hekimler oluruz.

Bir de şu var, "sağlık politikalarını" hekim karşıtı söylemler üzerinden yürütemeyiz. Hekimleri, halkın aleyhine çalışan, halkın adeta menfaatlerini göz ardı eden bir çıkar grubu olarak tanımlayamayız. Hekimler, dünyada yapılacak sayısız iş olmasına rağmen, bu işi seçmekle aslında nasıl çileli bir hizmete talip olduklarını göstermişlerdir. Bu iş, çok uzun uykusuz geceler, çok zahmetli bir var olma biçimi, telefonunuzun hiç susmaması gibi pek çok sosyal meseleyi de beraberinde



getirmektedir. Dolayısıyla hekimleri taltif etmeyen, onurlandırmayan bir sağlık sisteminin, çok hızlı bir şekilde yılgınlık ve tükenmişlik üreteceğini düşünüyorum. Hastaları hekimlere karşı kıskırtmak, -bunun adına siz ister hasta hakları deyin, ister başka bir şey deyin- çok doğru bulmadığım bir şey. Elbette ki insanlar çok bilinçli olacaklar ve haklarını aramayı bilecekler. Fakat bu, hekimlerin büsbütün insanlar karşısında ezilmesini beraberinde getirmemeli. İngiltere'de Heathrow Havaalanında gördüğüm çok sayıdaki tabela dikkatimi çekmişti, aynen şöyle yazıyordu: "Eğer yolculardan birinin, güvenlik personeline veya havayolları personeline karşı en ufak bir uygunsuz tutumu olursa güvenlik görevlileri onu derhal sorguya alabilir. Bu konuda sizi uyarıyoruz!" Şimdi bu levhayı gören, bu levhayı okuyan bir insan, oradaki hava yolu personeline çıkışamaz, ona "efelik" taslayamaz. Şimdi sizler hasta haklarını vurgularsanız, fakat hekimlerin de hakları olduğunu çeşitli tabelalarla vurgulamaktan imtina ederseniz, elbette ki insanlar doktorun tepesine çıkarlar. Yani bizlerin; doktora ve sağlık personeline, hemşireye ya da yardımcı sağlık personeline yönelik şiddet konusunda da çok dikkatli olmamız ve oraya yönelebilecek şiddetin çok ciddi



bir şekilde cezalandırılacağını hastane duvarlarında, panolarda, duyurularda hisas etmemiz gerekiyor.

Bazı hekimlerin, ilaç mümessilliği rolüne büründüğünü ve hastasını metalaştırarak ticarî kazanç elde etme yoluna gittiğini cesurca dile getiriyorsunuz. Doktorlara gerektiği kadar değer mi veremiyoruz? Yoksa onlar azla yetinmeye dürtüsünü yaşamalarının bu tarafına da mı taşıyor? Doktor psikolojisi noktasında neler söylersiniz?

Bizim mesleğimizin özü "etik"tir. Etiğin olmadığı yerde tababet olmaz. Ahlakın olmadığı yerde hekimlik olmaz. Dolayısıyla mesleğimizin temel ilkelerinin bu ahlak etrafında şekillenebilmesi lazım. Maalesef ilaç endüstrisi ve hekimler arasında uzun yıllardır ahlaki olmayan bir ilişki kurulmuş durumda. Bu bütün dünyada tartışılıyor ve buna bir standart getirilmeye çalışılıyor ancak ülkemizde denetimden kaçmanın yolu mutlaka bulunuyor. Sağlık Bakanlığımız son yıllarda bu konuda ciddi önlemler almış olmasına rağmen hala rüşvet kabul edilebilecek evsafda teklifler, endüstriden hekimlere yönelebiliyor ve maalesef mayası bozulmaya müsait bazı meslektaşlarımızı baştan çıkarabiliyor. Bizler en önce hastalarımızın menfaatini, daha genel planda da toplumumuzun milletimizin ve devletimizin menfaatlerini gözetmek

zorundayız. Şahsi menfaatlerimiz için hastamızın, milletimizin ve devletimizin menfaatlerini feda etmeye başlamamız; insan olarak çürümemizi de beraberinde getirir. O kötülüğün nerede duracağını nereye kadar yayılacağını bilemezsiniz. Kötülük hızlı bir metastazla yayılır ve insanı baştan aşağı şer kuvvetlerin bir unsuru haline getirebilir. Bize ne kadar cazip gelse de, ne kadar baştan çıkarıcı olsa da ahlaki prensiplerimizden taviz vermemeyi öğrenmemiz gerekir. Eğer biz zaten çok kolaylıkla maddi değerler için manevi değerleri feda etmeye başlamışsak bütün hayatımıza o çürüme yayılacak ve bizden geriye hayırlı bir renk ve koku kalmayacak demektir.

Sağlık üzerine düşünen beyinler arasında "özel hastanelerin artmasıyla birlikte hastalığın adeta bir mal haline gelmesi" ile ilgili bir tartışma da var. Siz bu konuda ne düşünüyorsunuz?

Devletin özel sektör üzerinde iyi ve yeterli bir denetiminin olmadığını düşünüyorum. Hastaların bir mal, bir ticari birim haline getirilmesini ancak devletin yoğun ve sürekli denetimleri engelleyebilir. Bizim gibi ülkelerde yasalar delinmeye ve ahlaki kurallar aşılıma çok müsaittir. Dolayısıyla kötülük, yanlışlık, hilebazlık yapanın çok ciddi bir şekilde cezalandırıldığı bir yasal atmosfere ihtiyacımız var. Özel sektörün yanlış yaptığı zaman çok ağır bir biçimde cezalandırabileceği-

ni bilmesi, yıllar içinde bu konuda ahlaki bir geleneğin oturmasını ve yerleşmesini sağlayacaktır. Kanunun uygulanmasını denetleyebilecek idari mekanizmaları oluşturamazsanız, her şey suya yazılan yazı gibi kaybolup gidiyor.

"Modern insan acıyı yok saymak, ölümü unutmak istiyor"

Bir de madalyonun öteki yüzüne bakalım. Hastayken kendini önce müşteri, sonra tüketici konumuna yükselten, hiçbir şeyden memnun olmayan, parayı bastırıp hakkı olamayan talep edenler de yok değil. Hastaların bu "müşteri psikolojisi" hakkında neler söylersiniz?

Modern tıp mekanikleşmeyi beraberinde getirdi ve modern iktisat, hastaları bir müşteri olarak tanımladı. Bu durum sonrası hekim ve hasta arasındaki insani diyalog kayboldu. İnsani diyalogun kaybolması hastayı sürekli şikâyet eden bir konuma iterken, hekimi de sadece belli tetkikler üzerinden teknik bir işlem yürüten bir tamirciye dönüştürdü. Alanım olduğu için çok yakından takip ediyorum ve psikosomatik hastalıkların önemli bir bölümünün hasta-hekim etkileşimindeki yetersizlikten kaynaklandığını görüyorum. Yani bir hasta hekimiyle kurduğu diyalogun yeterli olmadığını hissettiği zaman ruhsal sıkıntısını bedene döker. Bu noktada çuvaldızı sağlık sistemimize batırmamız lazım. Beş dakika, on dakika

görüŖmeyle bir hastanın anlaşılacağını düşünmek saflıktır. Bu sadece kaynakları israf ederek sarf malzemelerini artırır. Mevcut sağlık sistemimizi fabrika yöntemi zihniyetine teslim etmekle, sadece çok uluslu şirketlerin sarf malzemelerini artırmış oluyoruz. Sağlıkta post-fordizm, beraberinde mekanikleşmeyi de getiriyor ve mesleğin sanat tarafını öldürüyor. Hastalarımız doğru düzgün tanı almıyor, anlaşılıyor, tedavi olmuyorlar. Peki, sonuçta ne oluyor? Binlerce stent takıyor, milyonlarca kutu ilaç yazıyor ve Türkiye'nin kaynaklarını hovardaca heba ediyoruz!

Hastalıkların teşhis ve tedavisinde hastaların şikâyetlerinin etkisi noktasında bir şey sormak istiyorum: Bir hasta, kötü durumdaki psikolojisinin etkisiyle aslında düçar olmadığı hastalıklara dair şikâyetinde bulunabilir. "Hastalık hastası" dediğimiz kişilerde sıklıkla yaşanabiliyor bu. Bu durumda bir hekim tedaviye başlarken hastanın anlattıklarını ne derece dikkate almalı, nereden itibaren güvenilmez bulmalıdır?

Hekim hastanın hikâyesini derler, toparlar ve ondan anlamlı bir bütün oluşturur. Biz hekimler bir anlamda şifre çözücüleriz. Bedenin ve ruhun dilini konuşmayı başaramadığımız ölçüde karşımızdaki yabancı dili anlıyor ve hastamıza anlaşıldığını hissettiriyoruz. Hastamızın ağzından çıkanları esas kabul etmek zorundayız. Hastamız kurgusal bir şeyden dahi bahsediyor olsa bunu hangi ihtiyaca binaen yaptığını anlamaya mecburuz. Hastalık hastalığı, çoğu zaman daha derin bir hastalığı örten ve gizleyen bir durumdur. Hekim yüzeyde olanın biraz daha derinine inerse orada gerçek ruhsal çatışmalarla karşılaşacaktır.

Hem, her ruhsal sorunun fiziksel bir sebepten kaynaklı olduğu noktasından hareket eden psikiyatriyi; hem de insana dokunan, onun ruhunu merkeze alan psikoterapiyi çalışan hatta ikisini birbirinden ayrı konumlandırmamış bir hekim olmak nasıl bir şey?

Ruh ve beden bir bütündür. Bugün tıbbın geldiği noktada biz ruhsal rahatsızlıkların bedenini işleyişine yoğun bir şekilde nüfuz ettiğini görebiliyoruz. Pek çok bedensel rahatsızlık, ruhsal faktörler tarafından tetiklenebiliyor, rahatsızlığın seyri ruhsal faktörler tarafından da değiştirilebiliyor. Dolayısıyla insanın ruhuna değmeyen bir hekimlik anlayışının çok geride kaldığını ve yetersiz olduğunu söylemek istiyorum. Hastasının yaşadığı anlam dünyasının içine giremeyen, onun ıstırabının geri planını fark edemeyen ve onunla layıkıyla konuşamayan bir hekim; hastasını sadece "şey"leştirir ve ona tamir edilmesi gereken bir organizma

gözleriyle bakar. Hâlbuki hastalarımız o hastalık hikâyeleriyle beraber anlaşılma taleplerini de bize getirirler. Psikiyatrik bir bakış açısı, bize o hastanın ıstırabını anlama ve o an doğru cevabı sunabilme imkânını veriyor. Bu manada bütün hekimlerin iyi bir psikiyatri bilgisi olması gerektiğini düşünüyorum. Musluk tamircisi gibi hareket etmek, ne hekime ne de hastaya fayda sağlar.

"Modern tıbbın ıstırabı, ıstırabın tıbbını yok saymasından kaynaklanıyor" demişsiniz kitabınızda. Bu cümle ne anlama geliyor? Bu döngüyü kırmak için ne yapmak lazım?

Her hasta bir hikâye ile bize gelir, her hasta bir anlam dünyasını beraberinde taşır. O anlam dünyasının içine girebilmek; kim olduğunu, ne olduğunu, neye üzüldüğünü, neye sevindiğini, akrabalarının kim olduğunu, nasıl bir hayatın onu mutlu ettiğini anlamayı gerektirir. O insanın psikolojisini anlayabilerseniz, hastalığını da daha iyi anlayabilir ve ona daha iyi yardım edersiniz. Ben, biz hekimlerin o ruh dünyasına değmeden hastalarımıza tam manasıyla yardımcı olamayacağımızı yıllar içinde tecrübe ettim. "İstırabın tıbbı" demek o hastalık etrafında oluşan anlamları fark etmek, o hastalık etrafında değişen dünyayı fark etmek ve ona yönelik söyleyecek bir sözümüzün de olması demektir. Kanseri hastasının dünyasında neler değişmiştir? O sadece kemoterapiyle hücreleri yok edilecek bir varlık mıdır yoksa ölüme yaklaşmakla ilgili çok ağır bir tecrübenin içinde bulunan, ölüm korkusuyla bir şekilde baş etmek zorunda olan ve iç dünyasının da konuşulması gereken bir insan mıdır? Bu soruları sormamız lazım. Eğer o insanı sadece bozulmuş hücrelerden ibaret görürsek, onun varoluşsal yaşantılarını gözden çıkarırsak, ona hekim olarak yeterince yardımcı olamayız.

Ruhun bilgeliği nedir?

Kendini bilmektir. Kendini bilen yaratıcısını da bilir.

"Hüzün hastalığı" nedir? Üzülmek bir hastalık mıdır? Sürekli üzgün, hüzünlü, mutsuz olmak insanı hasta yapar mı?

Hüzün çok doğal bir hâl, gelir ve gider. Hüzün ile depresyonu birbirinden ayırmak lazım. Depresyon, klinik olarak müdahale edilmesi gereken bir durum. Modern insanın problemi, hüznünden de kaçması. Oysa hüznü yaşamadan mutluluğu yaşayamazsınız. Hayatta her şey zıdıyla kaimdir. Hüznün denizine kulaç atmazsanız, mutluluğu denizine de varamazsınız. Şairin dediği gibi, "yalnız kalbi vardır, hüznü olanın."

"Bugün ruhsal hayattaki pek çok zorluğu, çocukluğu erken döneminde yaşanan ihmal ve ihlallerle ilişkili olduğu anlaşılmış durumda. Sevdiklerimize daha çok zaman ayırmalı, ruhumuzun ihtiyaçlarını ön plana koymalıyız. Yavaşlamalıyız. Sadece maddi değerler için değil manevi değerler için de yaşamayı başarmalıyız. Sosyal çevre, ruh sağlığı için çok önemli bir destektir. Sağlam dostluk ilişkileri olan bir insan, hayatın fırtınalarına karşı daha dayanıklı olur."

Ruhumuzun hastalandığını nasıl anlarız? Koruyucu psikoloji nedir? Psikolojimizi korumanın yolları nelerdir?

İşi hayatımızda, aile hayatımızda, sosyal hayatımızda bir şeylerin eskisi gibi gitmediğini, hayatın günübirlik işlerini yerine getirmekte zorluk yaşadığımızı, ağzımızın tadının bozulduğunu, geleceğin bizde çok yoğun bir kaygı uyandırdığını, hayatımızın büsbütün anlamsız olduğunu hissettiğimizde ruhumuz için alarm zilleri çalıyor demektir. Koruyucu psikoloji ruhsal rahatsızlıklar sökün etmeden kendimizi koruyacak tedbirleri alabilmemizdir. Bugün ruhsal hayattaki pek çok zorluğu, çocukluğu erken dönemde yaşanan ihmal ve ihlallerle ilişkili olduğu anlaşılmış durumda. Sevdiklerimize daha çok zaman ayırmalı, ruhumuzun ihtiyaçlarını ön plana koymalıyız. Yavaşlamalıyız. Sadece maddi değerler için değil manevi değerler için de yaşamayı başarmalıyız. Sosyal çevre, ruh sağlığı için çok önemli bir destektir. Sağlam dostluk ilişkileri olan bir insan, hayatın fırtınalarına karşı daha dayanıklı olur vesselem.

Derinlikli tespit ve tahlilleriniz için çok teşekkür ederiz Hocam. Söyledikleriniz hayırlara ve bu satırları okuyan ıstıraplı ruhlara şifa olur inşallah.

Ben de teşekkür ederim.