

Gamze KAYA

(Acıbadem Üniversitesi Sağlık
Bilimleri Enstitüsü Biyoetik Tezli
Yüksek Lisans Öğrencisi)

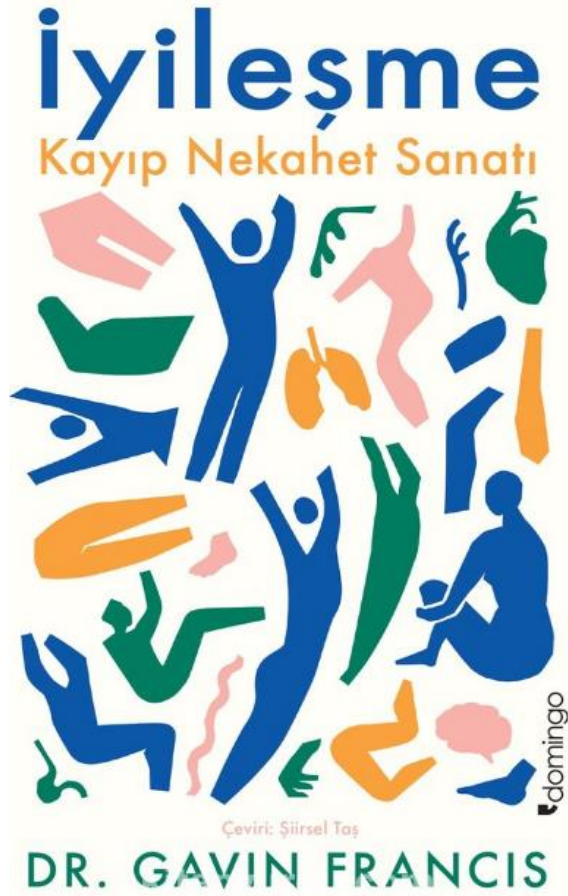
<https://orcid.org/0009-0008-3621-8200>

gamzekaye87@gmail.com

Geliş Tarihi: 17.05.2024

Kabul Tarihi: 03.10.2024

Kitap İncelemesi



Gavin Francis. İyileşme; Kayıp Nekaht Sanatı.
Çev: Şiirsel Taş, İstanbul, 2023, Domingo Yayınevi, 138
s.

İyileşme, yaşamın zorluklarına meydan okumamızın bir yolu olarak karşımıza çıkabilir ve bu süreç bize direnç kazandırabilir. Bizlere direnç kazandıracak olan iyileşme süreci aynı zamanda değişim sürecidir ve sonun bir başlangıcıdır. Biyolojik olgudan ziyade içsel keşfin bireyi yeniden şekillendirmesi, hayata döndürmesidir. İyileşme, sadece bireyin bedensel sağlığına değil, aynı zamanda toplumsal, fiziksel ve ruhsal boyutlarına da dokunan evrensel bir deneyimdir.

21. yüzyılda yaşayan batı tıbbının bakış açısına göre eğitim görmüş Avrupalı aile hekimi ve yazar olan, aslında doktor değil coğrafyacı olmak isteyen Gavin Francis, coğrafyacı olma hayalini insan bedenini keşfederek yerine getiriyor. İnsan bedenini ve iyileşme sürecini mercek altına alan Gavin dünyayı gezmek yerine insan bedenini keşfe çıkıyor. İyileşmenin neden ve nasıl gerçekleştiğini araştıran yazar iyileşme ve nekaht konusunda yaptığı bir dizi incelemeyi okura aktarıyor.

Yazar ara ara kendi deneyimlerini anlatıp içsel bir yolculuğa çıkarak okura rehberlik ediyor aynı zamanda kayıplarımızın ardındaki güçlü iyileşme potansiyelini keşfetmenize yardımcı oluyor. Yazarın sade ve etkileyici dilindeki anlatımı, okuyucuyu iyileşmenin katmanlarıyla yüzleştiriyor. Kitap, kaybolan zamanın ardında yatan değerleri ortaya çıkarırken, nekahetin sanatını kavramanın güzelliklerini sunuyor. Her sayfa, okuyucuyu kendi iç dünyasına yönlendirerek, duygusal bir yeniden doğuşun kapılarını aralıyor. Yazarın kitaba “kayıp nekahet sanatı” demesi topluluk içinde destek ve anlayış bulmayı kolaylaştırıyor aslında. Çünkü başkalarıyla paylaşılan sanat eserleri, benzer deneyimleri paylaşan insanlar arasında bağ kurmaya yardımcı olur bu yüzden nekahet sanatı, hastalık gibi bir olguyu sadece bireyin olgusu değil de diğer kişilerin de bu olguya sahip olabileceği ve toplumdan destek görebileceğine değiniyor. İyileşme sürecine farklı perspektiflerden yaklaşan Gavin Francis, bireyin holistik bir iyileşme deneyimi yaşamasına yardımcı olur. Yazar İyileşmenin karmaşıklığını sanat aracılığıyla çözümlemeye çalışıyor.

Bu kitap yolculuğunda sadece içsel bir yolculuk değil aynı zamanda fiziksel, ruhsal ve çevresel zorluklarla başa çıkarken, bireyin kendi iyileşme yolunun keşfetmesinden bahseder. Kayıplarla yüzleşirken, nekahet sanatı, bu deneyimleri anlamlandırmak ve içsel güçlenmeye dönüştürmek için bir araç haline gelir. Bu sanat, sadece bireyin değil, aynı zamanda toplumun da iyileşme sürecine dokunur. Yazar, kaybolan bir parçayı bulmak, acıyı dönüştürmek ve içsel bir denge kurmak konularında derinlemesine bir kavrayış sunuyor. Kitap, okuyucularını kendi iyileşme serüvenlerine cesaretlendiriyor.

Hastalandığımızda ilk olarak doktora koşarız çünkü fiziksel rahatsızlıkla ve bu fiziksel rahatsızlığın beraberinde getirdiği ruhsal durumla baş edemeyiz. Doktorlar, tedaviler, bakım verenler ve sonrasında bir iyileşme sürecimiz başlar. Bu iyileşme süreci salt fiziksel bir iyileşme süreci değil aynı zamanda kişinin içsel varlığını keşfetme, kaybolan gücünü tekrar ortaya çıkarma, yaşamı anlamlı kılma olarak karşımıza çıkar.

Tabi ki iyileşme sadece sürece ve tedaviye bağlı bir durum değildir. Bunun yanında kişinin fiziksel çabası da oldukça önemlidir. Fiziksel çaba açısından sınırlarımızı zorlamazsak olasılıklar alanı küçülmeye başlar, ufuk daralır, kaslarımız gitgide zayıflar. Yaşamdaki iniş çıkışlar şans değil, kısmen bizim seçimlerimiz belirler ve iniş çıkışların hepsi değerli tecrübelerdir. Her bireyin iyileşme sürecinin tecrübeleri farklı biçimde gerçekleşir. Hastalık kendini farklı kişilerde farklı şekillerde gösterir. İyileşme sürecinde olan biri bedenini ne kadar yapabileceğini bilmeli bedeni çok yormadan duruma göre egzersiz yapabilmelidir. Bedenine dinlenmeyi öğretmelidir. Bedeni ve kendini tanımak neyi ne kadar yapabileceğini görmek iyileşme yolunda atılacak büyük adımlardan biridir.¹

Hastalıkla baş edebilmek için güçlü olmaya ve enerjiye ihtiyacımız vardır. İş gücünü azaltmak iyileşmeye giden yolda adım atmak oldukça önemlidir. Sadece iş gücünü azaltmak yeterli olmayacaktır dinlenmek için izin de olması gerekir. Tarih boyunca insanlar çok çalışıp genç ölmüştür. Çok çalıştıklarından dolayı yaşam beklentisi çok düşük olmuştur. Hastanın iyileşebilmesi için gücünün yetebileceği bir işte çalışması ve nekahet zamanına sahip olması gerekir ama ne yazık ki kapitalist sistem insanları hangi işte çalışacaklarını belirlemez tek belirlediği şey geçimini sağlamak için zorunlu olarak bir işte çalışmasıdır. İş sıkıntısı doğrudan

¹ S.19

vücudu dolaylı olarak zihnin strese girmesine zemin hazırlar ve sıkıntılarla stresi tetikler bu da sağlığı olumsuz yönde etkiler.

İyileşmeye sosyal ve ekonomik açıdan bakacak olursak “yoksulluk” ile yüzleşiriz. Yoksulluk oldukça kapsamlı bir konu olmakla beraber sağlık ve yoksulluk arasında güçlü bir bağlantı vardır. Yoksulluk, sağlık hizmetlerine erişimi kısıtlar ve sağlıklı yaşam koşullarına neden olur. Aynı zamanda stres ve beslenme eksiklikleri gibi faktörlerle bağlantılı olarak hastalık riskini artırabilir. Yoksullukla mücadele ve sağlık hizmetlerine erişimi artırmak, genel sağlık durumunu iyileştirebilir. Toplumsal eşitsizliği azaltmaya çalışmak acıyı hafifletmenin önemli bir parçasıdır. Bunlar politikanın düzenleyeceği görevlerdir. Politikalar, sosyal ve ekonomik iyileşmeyi etkiler. Örneğin, iyi tasarlanmış politikalar sosyal eşitsizlikleri azaltabilir, ekonomik büyümeyi destekleyebilir ve sağlığa erişimi daha eşitlikçi bir hale getirebilir.

Tebdili mekânda ferahlık vardır derler. Mekân değişikliği de sağlığa iyi gelir. Yolculuk bizi hastalığımızın yerel ve özel koşullarından -başlangıcı hazırlayan koşullar- uzaklaştırır. Nekahet döneminde iyileşme için kapana kısılma pek de faydalı olmayabilir.

İyileşme sürecinde iyileşmeyi destekleyen faktörlerden biri de hastanelerdir. Hastaneler genellikle rahatlık, doğal ışık, sessiz ortam gibi faktörlere odaklanmalıdır. Hastanelerin yeşil alanlar içermesi, doğa manzaralarına erişim sağlaması ve hasta odalarında kişiselleştirme seçenekleri sunması, iyileşme üzerinde olumlu etkiler yapabilir. Ayrıca, hastaneler, hasta ve yakınlarının bilgiye erişimini kolaylaştırmalı, duvarlarda sanat kullanımıyla pozitif bir ortam yaratmalıdır. Bu unsurlar, hastaların stresten arınmış bir atmosferde iyileşmelerine yardımcı olur. Ama ne yazık ki günümüz hastaneleri bunu unutmuş ve modern bakımevleri haline gelmiş bir durumdadır. İyileşmenin mimarisi göz ardı edilmiş konu iyileşmekten uzaklaşmış ve sadece “tedavi et” yönüne evrilmiştir. Süreç göz ardı edilmiş nekahet artık kayıp bir sanat haline gelmiştir.

Nekahet döneminde istirahat kürleri de oldukça önemlidir. İstirahat kürleri bedenin ve zihnin yeniden enerji kazanması için önemli bir araçtır. Stresle baş etmek, sağlıklı alışkanlıklar kazanmak ve zihinsel olarak dinlenmek, bireyin iyileşme sürecine destek sağlar. İyileşme sırasında her eylem doğal süreçle uyumlu olmalıdır. Birçok şeyi doktorlar değil insanın doğası iyileştirir. Yarayı doktor diğer gerisi vücudun onarmasına kalır. İyileşmeye açılan kapının anahtarlarından biri de bulunduğumuz doğal çevredir. Doğa, iyileşme üzerinde olumlu bir etkiye sahip olmakla beraber ağaçlar, yeşillik ve açık hava, stresi azaltabilir, zihni sakinleştirebilir ve ruhsal iyileşmeyi destekleyebilir.² Doğa ile bağlantı, içsel huzurun ve dengeye ulaşmanın bir yoludur.

İyileşme süresi boyunca kişinin ne tür bir hasta olduğunu bilmek, hastalığın ne tür bir hastalık olduğunu bilmekten daha önemlidir ve her bir hastanın ne tür bir hekime ihtiyacı olduğunu bilmek bir o kadar önemlidir. İdeal bir doktor, sadece fiziksel sağlıkla değil, aynı zamanda hastanın ruhsal ve duygusal ihtiyaçlarıyla da ilgilenen bir profesyoneldir. Empati, şefkat, iletişim ve bireysel ihtiyaçlara duyarlılık, bir doktorun hastasının tam iyileşmesine katkı sağlamasında önemlidir.³

² S.60

³ S.73

İyileşmek istediğimizde ve yaşamaya karar verdiğimizde hastalık tek başına öldüremez, insanın içindeki umut ve yaşama isteği kişiyi tekrar yaşama döndürebilir. Bu, kişinin güçlü yanlarını keşfetmesini, zorluklara meydan okumasını ve başkalarına ilham olmasını sağlar. Aynı zamanda kendi içsel gücünü fark etme ve pozitif bir yönde büyüme fırsatı sunar. Zihinsel kapasite gücü sağlığını toparlar.

İyileşme süresi boyunca bakım verenler, hastaların sağlığı ve refahı için önemli bir rol oynar. Empati, anlayış ve etkili iletişim, bakım verenlerin hastalarına duygusal destek sağlamasına yardımcı olur. Bu, iyileşme sürecini daha olumlu ve destekleyici bir deneyim haline getirir. Tedavi verenler ise, bireyin sağlık durumunu yönetme sürecinde kilit bir rol oynar. İyileşme planlarını kişiye özel olarak uyarlamak, hastanın güvenini kazanmak ve tedavi sürecini anlaşılır kılmak önemlidir. Bu, bireyin tedaviye daha bağlı olmasını sağlar.

Hastalıkla baş etmek, bireylere dayanıklılık kazandırır. Zorlukların üstesinden gelme süreci kişisel büyüme ve içsel güçlenmeyi teşvik eder. Aynı zamanda hastalık, yaşamın değerini ve sağlık bilincini artırır. Yaşam ile ilgili aydınlanma yaşanır. Kişi ölümden döndüğünü yaşam bahşedildiğini düşünüp yeni bir yaşamı armağan olarak kabul eder. İçine doğan yeni bir hayat hissi, yaşama sevinci, riskin getirdiği heyecan, yaşamın her en elimizden alınabilir olduğunun farkındalığı, sağlığın değerini takdir eder.

Kısacası iyileşme veya iyileşmenin temelini oluşturan olanaklar gerçekleştiğinde, yeniden yaşama ve yeniden değer atfetme – yaşama değer atfetme- bizim için kayda değer bir fırsat. Kitap, kendini keşfetmek ve iyileştirmek isteyenlere sunulan bir lütuf. Modern dünyada iyileşmeye ve kendimizi tanımaya, yeterli yer ve zamanı ayıramayan bizlere...