

Bizim Hatıralarımız ve Bizim Olanlar

Kemal Sayar, *Kendine İyi Bak*, İstanbul: Timaş 2013

Fahriye Sena Erođlu¹

“İnsanlar küresel dünyada etkin bir amil değil, anlamlandıramadıkları süreçlerin pasif kurbanlarıdır artık.”²

Kemal Sayar, 1989’da Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi’nden mezun oldu. 1995’te Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı’nda uzmanlık eğitimini tamamladı. 2000 yılında psikiyatri doçenti, 2008 yılında psikiyatri profesörü oldu. Çeşitli ulusal

ve uluslararası dergilerde danışmanlık ve hakemlik yaptı. Psikiyatri konulu çok sayıda kongre ve sempozyumda düzenleyici ve konuşmacı olarak yer aldı. 2002 yılında, Kanada McGill Üniversitesi’nde Transkültürel Psikiyatri Bölümü’nde konuk öğretim üyesi olarak çalıştı. Bakırköy ve Erenköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanelerinde

linik şefliği görevlerini yürüttü. Halen Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi psikiyatri anabilim dalı başkanıdır. Psikiyatride ilgi alanları, kültürel psikiyatri, psikosomatik tıp, anksiyete bozuklukları, ergen psikiyatrisi ve intihar davranışıdır. Günümüze kadar 28 farklı kitabı yayınlanmıştır. Bunlardan bir kısmı şiir ve öykü, bir kısmı kültürel psikiyatri, bir kısmı da psikoloji ve psikiyatri üzerine kitaplardır. Yazarın 2019’da son çıkan kitapları ise Dünya’ya Geldim Gitmeye ve Başlı Sınuklar için Klavuz’dur. Yazar Kendine İyi Bak da dahil olmak üzere bazı kitaplarında yaşadığımız çağın bencilliğinden,



¹ Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, fahriyesenaeroglu@gmail.com

(Bu yazı Young Academia, Server Genç Hanımlar Derneđi ve İdeal Bilge Gençlik Spor ve İzcilik Kulübü Derneđi iş birliğinde Prof. Dr. Hür Mahmut Yücer yönetiminde “Modern Dünya ve Yeni Riskler Yazarlık Atölyesi” kapsamında üretilmiştir.)

² Sayar, K. (2013), *Kendine iyi bak*, Timaş Yayınları, 66

anlamsızlığından, vurdumduymazlığından yakınmakta öze dönüş çağrısı yapmaktadır. Bunu bazen şiirle bazen tanık olduğu hikayelerle bazen de tarihten kesitlerle anlatmaya çalışmıştır.

Kendine İyi Bak

2009'da ilk baskısı yayınlanan *Kendine İyi Bak* temelde dört konu üzerinde durmuştur; küreselleşmenin etkisiyle değişen değerler, bunun Türkiye'deki yansımaları, tıp üzerine söyleşiler ve yazarın gittiği ülkelerden hatıraları. Onuncu baskısı yayınlanan kitap, bazı satırlarıyla içerik yönünden Cemil Meriç'in *Kültürden İrfana* kitabını anımsatır. "Meriç, Doğu'yu şuurlandırarak, uyandıracak ve en önemlisi harekete geçirecek olan şeyin kendini tanımakla başlayabileceğine şu sözlerle değinmiştir: Batı'dan da, komşu ülkelerin fikir akımlarından da faydalanmak hem borcumuz hem vazifemiz. Ama önce kendi insanımızı tanımakla mükellefiz."³ Kitabın 'hikmet aynasında tıp' bölümünde ele alınan konular, Ömer Çakkal'ın editörlüğünü yaptığı muhtelif uzmanların görüşlerinden derlenen *Sağlık Düşüncesi Üzerine Söyleşiler*⁴ kitabındaki görüşlerle benzerlik göstermektedir. Elbette bu kitaba göre konular üzerinde daha kısa ve yüzeysel durulmuştur.

Edilgen Toplum, Kafesteki Toplum

Rollo May, *Psikoloji ve İnsanın İkilemi* adlı eserinde bir kıssadan bahseder. Bir kral ve ruhbilimcinin sıradan bir insanla yaptığı korkunç bir deney. Hayvanat bahçesindeki hayvanlar gibi bir insanı da kafese kapatsak acaba ne olur diye merak etmişler ve yoldan geçen bir adamı kafese kapatmışlar. Ruhbilimci öncesinde bu fikri reddetse de sonrasında razı gelmiş merakından. Onun görevi kafesin yanında oturup adamın davranışlarını izlemekmiş. İlk saatler işe geç kaldım, tramvayı yakalamam gerek gibi şeyler söylemiş adam, saatler geçtikten sonra protesto etmiş içine düştüğü durumu. Haftalarca devam etmiş protestosu. Kral ise ona, niçin isyan ediyorsun, ne güzel bir yatağın var, bol yiyeceğin var, hem çalışman da gerekmiyor, sana burada çok iyi

³ Kement, Z. (2019). Bir ruhun dirilişi. *Fenerin Bekçileri*, 1, 29.

⁴ Çakkal, Ö. Sağlık düşüncesi üzerine söyleşiler, Medipol Yayınları

bakıyoruz diyoruğu. Bir süre sonra sessizlik hâkim olmuş kafeste, ancak gözler öfke savuruyormuş. Kral her ziyaretinde aynı sözleri söylüyormuş. Zaman geçtikçe adamın öfkesi de kalmamış, ruhbilimciye güvende olmanın ve kadere rıza göstermenin öneminden bahsetmeye başlamış. Adam, kendisini ziyarete gelen bilim insanlarına da koruyup kollanmanın büyük bir değer olduğundan bahsetmiş. Kral ziyaretine geldiğinde ise ona minnet ve şükran duyduğunu söylemiş. Peki bu adamın yerine bir milleti koysak, kafese konmuş bir millet de zaman içerisinde benzer tepkiler verir mi?

Yeni Dünyada İnsan

Günümüzde insanlar artık 'burada ve şimdi' ilkesine göre yaşıyorlar. Geçmişin hatırası unutulmaya yüz tutmuştur. Yazar, "yırtılan kâğıt gibi on yıl, gürültüyle geçti bilmedim"⁵, dizeleriyle ahvalini anlatmaya çalışmıştır. Yeni dünyada insan, güç peşinde koşmakta ve gücünü içsel kaynaklarından değil dışsal olandan almaktadır. Kapitalist düzen ilmi de esir almış, ilim adamlarını tüccara çevirmiştir. Tüm bunlara kapılmayan bir kesim de vardır ki onlar saadeti birbirlerine yarenlik etmede, yaptıkları işle hemhal olmada ve dostlukta bulmuşlardır. Mutluluklarının kaynağı toplamak ve biriktirmek değildir. Geçmiş dönemlerde ABD'nin kontrol altına almaya çalıştığı birtakım olaylar vardır, bunlardan biri siyah bilinç hareketidir. Ne yapsa da kontrol altına alamadığı bu hareketi çok kolay bir yöntemle halletmiştir en sonunda, uyuşturucu illeti! Yoğun bir şekilde bu kesimi uyuşturucuya alıştırmış, sonrasında kendiliğinden o direniş yok olmuş, hatta suç işlemeyi beraberinde getirmiş bunun sonucunda toplumun hoş karşılamadığı bir grup olmuşlardır. Kızılderililere gelince onların direnişini ise alkolle çözmüş, onları işe yaramaz ve bağımlı bir topluluk haline getirmiştir. Kendi yaşam biçimi ve değerlerini şıngalama politikası, TV ve internet kanallarıyla ne yazık ki evimize de misafir olmakta. Sizce uzaktaki namluyu görmek ama damarına saplanmış enjektörün sızısını hiç hissetmemek çok acı değil mi?

⁵ İbrahim Kiras, Yırtılan Kağıt Gibi On Yıl

Kültüre Bağımlı Sendromlar

Günümüzde psikiyatrinin düştüğü birtakım yanılgılar vardır. Bunlardan bir tanesi psikiyatriyi yatıştırıcı ilaç yazma uygulaması olarak görmektir. İnsanı bir makine olarak düşünemeyeceğimiz gibi onun dertleri ve sıkıntılarını da yalnızca ilaçla çözemeyiz. İnsan, anlam ihtiyacı olan, yaşadığı toplumsal ve kültürel bağlama göre şekillenen bir varlıktır. Bu yüzden, farklı coğrafyalardaki psikiyatrik bozukluklar ve bunların dışavurumu da farklılaşmaktadır. Bunun sonucunda Batı kaynaklı psikiyatri kitaplarından elde edilen bilgiler Doğu kültüründe nasıl şifa kapısı olabilir? Batıda geliştirilmiş standardize ölçeklerin başka bir kültürde uygulanması ne kadar tutarlıdır? Peki ya bunun terapilerdeki yansımaları sıkıntılara çare olur mu? Oysa psikiyatrinin de kültürü vardır, sendromları kültürlerden ayrı düşünemeyiz. Psikiyatrinin el kitabı olan DSM-4 e göre yetişkin ruh sağlığı bozukluklarının yalnızca dördte biri dünya genelinde yaygındır. Diğer dördte üçü ise Kuzey Amerika ve Batı Avrupa'ya özeldir! Fakat doğu ülkelerinde de bunlar öğretilmekte ve psikoloji bunun üzerine kurulmaktadır (!)

Hekimin Empatisi

Psikiyatrinin bir diğer problemi hastaların, müşteri olarak görülmesi tehlikesidir. Günümüzde teknoloji yönünden zengin fakat insandan yana fakir olan modern tıp da, ruh beden bütünlüğünü esas alan bütüncül tıp da ne yazık ki pazar haline dönüşmüştür. Hastaları anlamak, mesleğini kutsal vazife olarak görmek ikinci planda kalmıştır. Bir sinema filminde oynayan bir hekim, ilk vizitinde öğrencilerine hasta önlüğü giydirip onları sedye üzerinde hastane yolculuğuna çıkarır. Amacı öğrencilerinin hastaları ile empati kurmasını sağlamak hem de yüreklerine merhamet tohumları atmaktır.

Sağlık Politikaları

Uzun yıllardır sağlık, politik ve kapitalist amaçlarla istismar edilmiştir. Bunun başlıca örnekleri Amerikan mama endüstrisinin çalışmalarıdır. Çocukları mamayla beslemenin sağlıklılığı konusunda anneleri ikna etmek için gayret etmişlerdir. Bir diğeri ise akciğer

kanserinin doğrudan nedeni olan sigaranın, modern, şık ve cinsel cazibeyi artıran bir unsur olarak pazarlanmasıdır. Ülkemiz de ne yazık ki bunlardan nasibini almıştır. Ülkemizde sağlıkla ilgili önemli bir diğer problem, nüfusun azımsanmayacak bir bölümü düşük gelire sahipken gelişmiş teknolojilere dayalı tıp anlayışının sağlık hizmetlerinde ön planda olmasıdır. Oysa koruyucu ve önleyici sağlık hizmetleri ön planda olsaydı daha adaletli ve refah bir toplum yapısı söz konusu olabilirdi. Son yıllarda tıbbın ilerlemesiyle gen haritaları ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte toplumların biyolojik kimlikleri ifşa olabilmektedir. Bu da beraberinde hem biyolojik saldırı tehdidini hem de geçmişte meydana gelmiş öjeni projelerini düşündürmektedir.

Bizim Hatıralarımız

Yazar, kitabının bazı bölümlerinde gittiği ülkelerdeki gözlemlerine ve hatıralarına da yer vermiştir. Hindistan da bunlardan biridir. Keşmirli Müslüman gençlerin toplanıp yok edilmesinden bahsediyor, buna isyan edenlerin ise gazetelere 'terörist' olarak çıkmasından. Hintli Müslümanların çoğu yoksul ve cahil. Ayrıca Hindular ile aralarındaki gerilim de devam ediyor. Bir başka hatıra da Kırım'dan. Yazar, Kırım Türklerini 'solgun bir gül' olarak tanımlıyor. Sovyetizasyonun bölgeyi nasıl işgal ettiğini anlatıyor. Koskoca bir millet, 1944'te zorunlu göçe tabi tutulmuş, birçoğu yolculukta vefat etmiş kalanlar ise Sovyetler Birliği'ne dağıtılmıştı. Kırım'a da Rus ve Ukraynalı aileler yerleştirilmiş, bölgenin işgali tamamlanmaya çalışılmıştı. Yaşlı Tatarlar, gençlerin dinini bilmemesinden yakınıyor ve pek çok genç Rusça konuşuyor. Dilini ve dinini unutan bu gençler Sovyetizasyon'a kurban gidiyor.

Akademinin Topluma Kazandırdıkları

11 Eylül sonrası ABD, intikamını almak için Irak'a yönelmişti. Ülkede 'vur vur inlesin, bütün dünya dinlesin' sloganları yayılıyordu. ABD yönetimi bilinçli bir şekilde Müslümanlığı ve İslam'ı ötekileştiriyor, medyada da 'kötü İslam' yaklaşımını kurguluyordu. Tüm bu olup bitenleri anlamaya çalışan bir kesim ise İslam'ı okuyarak öğrenmeyi tercih etti ve kitapçılardan birsürü Kur'an alındı. McGill Üniversitesi, İslami

el yazması eserler sergisi açtı ve öğretim üyelerinden Müslüman veya Arap öğrencilerin haklarının korunmasını istedi. 11 Eylül, halen sıcaklığını korurken Harvard Üniversitesi'ndeki iki hekim, ABD'nin Irak politikasının nasıl bir dehşete yol açtığını hiç çekinmeden söylüyorlardı. Akademi, Kuzey Amerika'da rahat ve özgürdü. Herkes bileğinin hakkıyla durduğu yere geldiği için kimse emir kulluğunu kabul etmiyordu. Bilginin ve akademinin gördüğü bu itibar bir kez daha topluma zenginlik ve güç olarak geri dönmüştü.

Kitaba Dair

Kitap, psikolojik iyi oluş veya pozitif psikoloji ile ilgili olmadığından ismi tam olarak içeriğini yansıtmayabiliyor. Yazarının psikiyatr olması ve psikolojiyle ilgili kitaplarının olması da psikolojiyle ilgili bir kitabı çağırıyor. Sayar, günümüz insanını onun tarihteki acı hatıraları ile buluşturup ona milli ve manevi şuur kazandırmayı amaçlıyor. Eleştirel bir tavırla bencillikten, vurdumduymazlıktan ve gafletten yakınıyor. Okuyucuya ara ara felsefi sorular yöneltiyor ve onun dikkatini çekiyor. Bunun yanında bazısı dışarıda, bazısı ise psikiyatri odasında şahit olduğu hayat hikayelerinden de bahsediyor. Kendisini en çok etkileyenleri kısa bölümler halinde okuyucusuyla paylaşıyor ve ardından yorumlarını ekliyor.

Özellikle lise çağındaki gençlerin bu kitabı okuması çok yerinde olacaktır. Gençliğin vermiş olduğu o coşkuyla kendi öz değerlerini sahiplenmesine yardımcı olabilir. Sığınacak bir liman arayan ergenlere aslında limanlarının da sahiplenilmeyi beklediğini fark ettirecektir. Ümit ederiz ki bu hatıralar sahiplenilsin, derin uykumuzdan uyanalım, uyan çanı çalmadan. Gün ola harman ola!

Yazar, *Varolmanın Boyutları* kitabından bir alıntıyı bizlerle buluşturuyor;

“Modern dünyadaki İslami faaliyet, en azından toplumsal ve siyasi düzeyde, güzellik konusunda çok az şey bilmektedir. Güzellik Müslümanlar tarafından yeniden keşfedilinceye kadar; yani onlar yaptıklarını Allah tarafından ortaya konan ilkelere ve eşyanın mahiyetine uygun

yapmadıkça, 'İslami' adını almayı hak eden herhangi bir kültür ve medeniyet canlanmasının olması asla mümkün değildir."