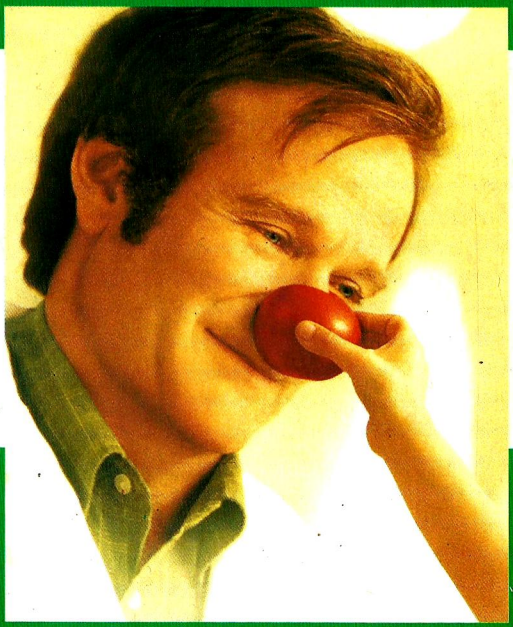
Patch Adams

YAŞAM BOYU KAHKAHA



Patch Adams
Maureen Mylander

KURALDIŞI

Patch Adams

YAŞAM BOYU KAHKAHA

Patch Adams
Maureen Mylander

Türkçesi
Nil Gün

KURALDIŞI

© PEGASUS AJANS

PATCH ADAMS
Yaşam Boyu Kahkaha
Patch Adams - Maureen Mylander

KİTABIN ÖZGÜN ADI
Gesuhdheit!
Healing Arts Press

TÜRKÇESİ
Nil Gün

YAYIN YÖNETMENİ
Nil Gün

YAYINA HAZIRLAYANLAR
Gülşen Sayın - Uğur Alkapar

KAPAK
Hakkı Şen

İstanbul 1999
ISBN 975-7146-86-2

BASKI
Kaya Matbaacılık Yayıncılık San. ve Tic. A.Ş.
Tel: 0212. 515 15 82

KURALDIŞI YAYINCILIK
Sinan Ercan Cad. No: 34-33 Erenköy-İstanbul
Tel: 0216. 445 22 14 - 380 29 24 Faks: 0216. 416 48 31
email: kuraldisi@superonline.com

İçindekiler

Sunuş 5
Yayıncının Önsözü 13
Önsöz 15
Yazarın Teşekkürü 19
Yardımcı Yazarın Önsözü 21
Giriş 23

Birinci Bölüm
Tıp Alanına Haz ve Vizyon Getirmek

1. Sancıyan Bir Sağlık Sistemi 59
2. İdeal Tıp Hizmeti 81
3. Kahkaha ve İyileşme 93
4. Sanat, Doğa ve Hayal Gücü 109
5. Kendini, Aileyi, Toplumu,
Dünyayı Yeniden Yapılandırma 117

İkinci Bölüm
Sağlık ve İyileşme Reçetesi

6. Deneme Dönemi 149
7. Belirlenmiş Bir Rüya 159
8. Gareth'ın Hikayesi 173
9. İdealistleri Organize Etmek 183

10. Rüyanın İnşa Edilmesi 189
11. Gesundheit'ta Yaşamak 203
12. Bir Mum Yakın: Nasıl Yardım Edebilirim? 211
13. İstek ve Azim 219
14. Beş Yıl Daha Geçti 225

Sunuş

Dünyada yaşayan milyonlarca türden biridir insan. İnsanlar da aralarında ikiye ayrılır: İNSAN ve insanımsılar. İnsanımsılar bu dünyaya almaya gelmiştir. Varlıklarıyla doğayı ve doğanın sunduklarını vermeden alarak tükettikleri yetmezmiş gibi açgözlülükle doğayı ve diğer insanları sömürürler. Açgözlülüğün doğası icabı doyma noktası yoktur. İçlerindeki gerçek haz, sevgi ve yaratıcılık dürtüsünü hissedemez hale geldikleri için başkalarının hazzını, sevgisini ve yaratıcılığını çalmaya çalışırlar. Ama hırsızlıklarının çapı ne olursa olsun bir türlü doyum bulamazlar. Oysa aradıkları sevgi, mutluluk ve doyum içlerinden başka bir yerde değildir. Ama kendi yarattıkları rekabetçi, mutsuz dünya bunu görmelerine engeldir.

İnsanımsılar, İNSAN'a dudak büker. Onların yaşadığı verme hazzını asla tatmadıkları için, vericiliği "enayilik", idealizmi "hayalcilik", karamsarlığı "gerçekçilik", yaratıcılığı "çılgınlık", büyük düşleri "delilik", özgünlüğü "uçukluk", farklılığı "düşmanlık", cesareti "aptallık", hizmeti "boş işler", acımasız düzeni barışçıl bir dünyaya çevirmeye çalışanları "hain", haksızlıklara başkaldıranları "asi" ve İNSAN'ı "tehlikeli" olarak algılar. Çünkü İNSAN, insanımsıların çıkar düzenine taş koyar. Çünkü İNSAN, insanımsıların küçük değerlerini tehdit eder. Çünkü İNSAN "mutlu azınlığın" çıkarlarına değil, mutsuz çoğunluğun ih-

tiyaçlarına duyarlıdır. Çünkü İNSAN, sadece insanlığını yaşar ve İNSAN olmanın harika özgürlüğünü!

Patch Adams bir İNSAN. İmkansızı başaran kişi. Binlerce insanın, içlerindeki mutluluk düğmesine basarak, onlara İNSAN olduklarını hatırlatan kişi. Binlerce insana yeterli ve değerli olduklarını hissettirerek onların özgüven kazanmalarına yardımcı olan kişi. Binlerce insana kendi rüyalarının peşinden koşma tutkusunu ve azmini aşılayan kişi.

Patch, "para ve güç tanrılarının" hakim olduğu günümüz toplumunda can sıkıntısının, yalnızlığın ve korkuların kaçınılmaz olduğunu söylüyor.

Can sıkıntısına karşı merakı ve yaratıcılığı, yalnızlığa karşı dostluk ve hizmeti, korkulara karşı sevme yeteneğini geliştirmeyi öneriyor.

Para ve güç tanrılarının bizi işimizde başarılı, zengin, hatta çok başarılı, çok zengin kılabileceğini ama bedelini merak ve yaratıcılığımızı yitirmekle etrafımızdaki tüm kalabalığa rağmen yalnızlık ve değersizlik duygusu yaşamakla ve türlü çeşitli korkular içinde kıvranmakla ödeyeceğimizi söylüyor. Bu da "sağlıksız" anlamına geliyor.

"Sağlığımız en çok yalnızlık ve sevgisizlikten zarar görüyor. Ailemizle, arkadaşlarımızla ve kendimizle olan ilişkilerimiz iyi gitmiyorsa fiziksel sağlık bunların yerini tutamaz. Fiziksel olarak sağlığı yerinde olan nice insan mutsuz yaşamlar sürüyor" diyor Patch.

Sağlığımıza zarar veren nedenleri düzeltmek için yeterince özgüvene, özdeğere ve geniş bakış açısına sahip olmadığımız için, umutsuzca kolay çareler arıyoruz.

Kaybeden, kaybettiğini yeniden kazanmak için emek harcamazsa, birileri bu tembellikten, bilinç ve bilgi eksikliğinden kazanır. Acizlik içinde, çaresizlik içinde güç ve para tanrılarına teslim oluruz. Ama bu teslimiyet de kolay yol arayışı olduğu

için sağlığımızı yine kazanamayız. İyileşmek için tıp iş sektörüne milyonlarca dolar yatırırız. Bu ödemeleri karşılayabilmek için bizi tüketen işlerde emek, bağımlı yaşam biçimimizde zaman tüketiriz. Ve daha çok hasta oluruz.

Patch Adams, insanların bu kısır döngüden çıkmalarına yardımcı olmaya kendini adamış bir İNSAN.

İnsanların yaşamlarını iyileştiren sektörlere "hizmet sektörü" denir. İnsanların zaaflarını, cehaletini, tembelliğini büyük karlar elde etmek için fırsat olarak gören sektörlere ise "iş sektörü" denir.

Patch, hizmet sektörü olması gereken tıp endüstrisinin, büyük karlar peşinde koşan iş sektörüne dönüşmesine karşı bayrak açıyor.

İnsanların çoğu mutluluğu "anlar" olarak görüyor. *Sürekli mutlu olmak* imkansız. Hatta doğal görülmüyor.

Beni hep gülerken gören mutsuz ve doyumsuz bir gazeteci arkadaşın söylediği söz hala aklımdadır. "Hep böyle mutlu olman imkansız, rol yapıyorsun herhalde" demişti. Bir başka gazeteci arkadaş da işyerinin tuvaletinde şarkı söylerken içeri girmişti. "Gene mi mutlusun?" demişti. "Mutluluk çok kolay" demiştim. Bir süre bana şüpheci gözlerle bakmış ve "Mutluluk böylesine kolaysa ben niye mutlu değilim?" diyerek gözyaşlarıyla dolu bir öfkeyle tepki vermişti. Bugün hala o, kazandığı onca paraya, üne rağmen mutsuz ve hala beni "uçuk" buluyor.

Patch şöyle diyor: "Birçok insan 'hep' mutsuz olduğunu söyler. Tabii ki her an mutsuz değillerdir. Ama onlara öyle gelir. Aynı şey 'hep' mutlu olanlar için de geçerlidir. Tabii ki her an mutlu değillerdir. Ama onlara öyle gelir. Mutlu olmak problemsiz bir hayat anlamına gelmez."

Evet Patch! Mutlu olmak, olumsuzlukları bir ders, bir gelişme olanağı olarak görmek, problemlerin çözümü için yaratıcılığı kullanmak, geniş açı kazanmak ve her yaratıcı çözümle başa-

rı ve yeterlilik duygusunun hazzını yaşamaktır. Mutlu olmak, yaşam serüvenine harikulade bir deneyim olarak bakabilmenin bilincini kazanmaktır.

İnsanlar eşit olmalı. Bu insan hakları bildirgesinin bir parçası. Eşit olmak derken bu, temelde sağlık, eğitim hizmetlerinden eşit yararlanabilme olanağı anlamına geliyor. Bu olanakların sunulmasından sonra insanın neler yapabileceği ise tümüyle kendisine bağlı.

Patch'in idealizmi sağlık hizmetlerinden herkesin eşit ölçüde yararlanabilme hakkının sağlanmasına yönelik. İş sektörü tıp, yine mutlu azınlığa hizmet ediyor. Herkes kendinde olanı değiş tokuş ediyor. Biri bilgisini, diğeri parasını değiş tokuş ediyor. Ama ya bu değiş tokuş olanağı bulunmayanlar? Sağlıklı yaşam, İNSAN düzeninde her bireyin hakkıdır. Bu hak, hak edilmez. Tıpkı havayı teneffüs etmenin "hak edilmediği" gibi.

Patch temel İNSAN hak ve değerlerinin ticarete dönüşmesine karşı.

Patch'in kendisine gelen her hastadan ekonomik gücü nispetinde bir ödeme almasına sempati ile bakılmaz mıydı? Bazılarından hiç almasa bile. Ama Patch, idealin peşinden gidiyor. Sağlık hizmetinin ücretsiz olmasını savunuyor. Buna, "sağlıklı bir insanlık ailesi" adına örnek oluyor. Tüm güçlükleri, cebinden harcadıklarını göze alarak. Bu tutumuyla devlet politikalarını ve kapitalizmin acımasızlığını protesto ediyor. O bir sosyal devrimci.

Kendi hastanesine gelen insanların da yan gelip yatmasına izin vermiyor. Her bireyi, kendi kapasitesinin azamisini kullanarak çalışmaya teşvik ediyor. Üretkenliği, yaratıcılığı, paylaşmanın iyileştirici büyüsünü biliyor. Vermeden almaya çalışan insanları iyileştiremeyeceğini de biliyor.

Hastanelerde "pasif hasta-tanrı doktor" anlayışıyla yatmanın maddi bedeli parayla ödenebilir. Ama hastaya iyileşmesi için

gereken yaşam coşkusunu veremez. Ve hasta insanı gerçek anlamda iyileştiremez. Ancak geçici olarak tamir edebilir. Gerçek iyileşmenin, kitabında yazdığı ve yaşamında uyguladığı kavramları benimsemek ve uygulamakla mümkün olabileceğini savunuyor Patch.

Sağlığı kazanmak için bedel ödemeden hizmetten yararlanmak isteyen parazitlere de öfke duyuyor. Bedel derken kendi iyileşmesi üzerinde emek harcamasını, Gesundheit'ın yürümesi için, kişinin kendisinin ve başkalarının ihtiyaçlarını karşılamada aktif katılımda bulunmasını istiyor. Uygun hastaları, bedensel işlerde çalışmaya (egzersize), soğan soymaya ve müzik yapmaya (enstrüman çalmaya) teşvik ediyor ve hatta mecbur kılıyor.

Patch, hasta da olsalar insanların alışageldikleri duygu sömürüsünü yapmaya izin vermeyerek onları güçlendiriyor. Özgüvenlerini geliştiriyor. Gerçekten zor, deneyim ve denge gerektiren bir misyon üstlenmiş Patch.

Şu anda ülkemizde bu kitabı okuduktan sonra birçok insanın oraya giderek tedavi görmek isteyeceğine eminim.

Gesundheit bildiğiniz hastanelerden değil. Orada "kendiniz olmanız" gerekiyor. İmajlarınızdan, manipülasyonlarınızdan, hastalığınızdan dolayı yakınınızdaki insanlara (maddi manevi) bedel ödetmekten vazgeçmeye hazır mısınız? Kendinizle gerçek anlamda tanışmaya hazır mısınız? Gesundheit'ta unvanınızı, paranızı, oyunlarınızı, kendinize acımanızı, başkalarını suçlamayı kapı önünde bırakmaya hazır olmalısınız. Bir şeyi yapmaya gücünüz yettiği halde yapamayacağınız tavırlar sergilemenizi kapı önünde bırakmaya hazır olmalısınız. Gesundheit sizi iyileştirmenin yolunun gücünüzü ortaya çıkarmak ve kullanmaktan geçtiğini biliyor. "İyileşmeyi" *gerçekten* istemeniz gerektiğini biliyor. Sevginin "emek" olduğunu biliyor. Ve "bedelsiz" hiçbir şeyin olmayacağını biliyor. Çoğu insan bedeli sadece "para" olarak algıladığı için güçlerini ve yaratıcılıklarını yitiriyor, duygu

sömürüsü yollarını ve "haklı çıkma" savunma mekanizmalarını geliştiriyor... Ama kendisini tüketiyor. Kahkahasını, coşkusunu, gelişmesini ve kendisini gerçekleştirmesini!

Gesundheit, kendisine ve başkalarına katkıda bulunmayacak insanları gönüllü olarak bile kabul etmiyor. Gönüllü olmak; adı üstünde, gönüllü olmayı, *gönülden vermeyi* içerir. Almak için vermeyi değil, Gesundheit'ı bedava yaz kampı olarak görmeyi değil... Vererek *verilmeyi* öğretiyor -almayı değil. "Kendin olmak" için imajlardan sıyrılmak bedel gerektiriyor. İmajları oluşturmak da kendin olmayı feda ederek bedel ödemeyi gerektiriyor. Unutmayın!

Gesundheit, kendi olduğunu iddia eden insanın (hasta ya da gönüllü) imajlarını görmesini sağlıyor.

Kendisi olan insan mutludur.

Paspas olmadan hizmet vermek, bir "kendin olma" çalışmasıdır.

Bu kitabı okurken kendi değerlerinizle ilgili, mutsuzluğunuzla ilgili çok şeyi sorgulayacaksınız.

Biz Kuraldışı Yayınları olarak bu kitabın satışından elde edilecek gelirin yüzde beşini Gesundheit'a bağışlayacağız.

Siz de, çevremizdeki bazı insanlardan işittiğimiz gibi, "madem bağış yapacaksınız, niye buradaki bir kuruma yapmıyorsunuz?" diye düşünebilirsiniz. Nedenleri şu:

1. Gesundheit eğer başarılı olursa, dünyada sağlık hizmetinin ücretsiz olabileceği gerçeğinin bir örneği olacaktır. Toplumun gönüllü çalışmasıyla ve bağışlarıyla gerçekleşen bir model olacaktır. Tıp iş sektörünün tekeline, pervasızlığına dur diyerek, hastayı, hastalığı ve iyileştiriciyi iyileştiren bir model olacaktır. Teknoloji tüccarlarının insan duyarlılığı üzerindeki egemenliğine son verecektir. Teknolojinin kar amaçlı gözü dönmüşlüğünü değil insana yararlı hizmetlerde bulunmasını teşvik edecektir. (Bugün Türkiye'de gelişmiş Avrupa ülkelerinde olduğundan çok

daha fazla sayıda MR merkezleri olduğunu ve bazı doktorların bu merkezlerle komisyon karşılığı ortak çalıştığını unutmayın.)

Gesundheit'ın başarılı olması dünya sağlık hizmetlerine bakış açısının ufuklarını genişletecektir. Sağlık hizmetlilerine ve hastalara ilham verecektir.

2. Gesundheit, başta Rusya olmak üzere birçok ülkede yardım çalışmaları yapıyor. Amerika'da yardıma ihtiyaç duyanların sayısı az mı? Neden kendi ülkelerinde yardıma ihtiyaç duyan bunca insan varken, Rusya gibi "eski baş düşmanı" olan bir ülkede kimsesiz çocuklar yurdu kurmaya çalışıyor?

Bu tür uluslararası çalışmalar bize gerçek sınırları olmayan bir dünyada yaşadığımızı, bir insanlık ailesine ait olduğumuzun alçakgönüllü duygusunu yaşatır. Uluslararası ilişkileri geliştirir.

Biz aynı gezegende yaşayan bir insanlık ailesiyiz. Sınırlarımız, milliyetlerimiz, dinlerimiz, bizden önceki nesiller tarafından belirleniyor. Ve bu ayrılıklar çoğu kez "hayali" düşmanlar yaratıyor. İçimizdeki birikmiş öfkeleri yanlış yönlendirerek "düşmanlara" kusuyoruz.

Seyahat eden insanlar bilir. İnsanın temel ihtiyaçları ve duyguları hep aynıdır. Herkes yalnızlığını, sevgisizliğini, korkularını ve can sıkıntısını aşmaya çalışıyor.

Tanganikalı ya da Hollandalı bir grup bize doğal felaketler için yardıma geldiğinde mutluluk duymuyor muyuz? Neden bu yardım doğal felaketlerle sınırlansın? Neden insani değerlerin paylaşımı için olmasın? Tanganika'nın ya da Hollanda'nın kendi sorunları yok mu?

Bu tür yardımlar ülkelerin ilkel milliyetçilik ve bencillik duygularını aşmalarına da yardımcı olur.

Neden sağlık ve eğitim gibi temel ihtiyaçları karşılamak için birbirimize destek vermeyelim? Tüm insanlık ailesinin bu konularda desteğe ihtiyacı var. Ve yeni bir sağlık ve eğitim sistemi oluşturmaya.

Gesundheit'ın başarısı insanlık ailesinin başarısıdır. Bu yüzden destekliyoruz. Örnek olması için.

Gesundheit başarısız olursa uzun süre kim ücretsiz sağlıktan söz edebilir ki? Ta ki bir yüzyılda yeni bir Patch Adams çıkana kadar!

Her ülke insanı, diğer ülke insanlarına hizmet ederse, bu, insanlık ailesini güçlendirir. Birbirimizden öğrenmeyi, yakınlaşmayı, paylaşmayı geliştirir. İnsanın da çevresinden beklediği bu değil mi?

Yaşamın amacı ayrılığın acısını yaşamak değil, bütünleşmenin hazzını tadabilmektir.

Birlikte bu hazzı paylaşalım.

Sağlık ve eğitim hakkı, bir kesimin hakkı değildir.

Sağlık ve eğitim hakkı, yemek, içmek, barınak gibi, insanlık ailesinin bu gezegende doğan her üyesine ücretsiz sunulması gereken bir haktır. Siz kendi ailenizi bu haklardan mahrum etmek ister misiniz?

İnsanlık ailesinin bir üyesiyiz. Her birimiz! İnsanımsılar ben merkez odaklı yaşar. Yalnız, sevgisiz, korku dolu... Ve ehven-i şerle idare eder. İNSAN, insan merkezlidir. Dostluk, sevgi ve yaratıcı heyecanla dolu. Ve daima olabildiğinin en iyi versiyonu olmak ister.

Okuduklarınızı desteklemek için "Ötesi" yayınlarından çıkan "Tanrı ile Sohbet" kitabını okumanızı öneririm.

Yaşam bir mücadele değil, harikulade bir serüvendir. İNSAN olabilmek!

Sevgiyle, hoşça olun.

Nil Gün

Yayıncının Önsözü

Universal Stüdyoları Patch Adams ve *Gesundheit!* ile ilgili bir film yapma arzusunu belirttiğinde Healing Arts Press olarak duyduğumuz mutluluğu anlatmamız mümkün değil. Gesundheit'ın taslağı yayınevimize ilk ulaştığı andan itibaren Patch'in ve çalışmalarının hayranı olduk. Ekibin farklı bir sağlık anlayışını içeren rüyalarına kendilerini tümüyle adamalarına, küçük düşünen insanların "imkansız" diye niteleyeceği amaçları doğrultusunda ödün vermeyen çalışmalarına hayranlık ve saygı duyduk. Bu saygı ve hayranlığı duyan yalnızca biz değiliz. Dünyanın her köşesinden insanlar onlara hayranlık ve saygı duyuyor.

Patch'in sarsılmaz inancı ve amacından asla vazgeçmeme azmi bir taraftan insanlara yardım edip iyileştirirken aynı zamanda rüyasının sağlık bakımı için yeni bir paradigma olduğuna dair inancı -ücretsiz hastane- yakında gerçek olacak.

Aralık 1998'de Universal Stüdyoları, Robin Willams'ın başrolünü oynadığı Patch'in hayatını anlatan filmini vizyona soktu. Böylece, bu önemli hikaye uluslararası seyirciye de ulaşacaktır. Patch'i oynaması için Robin Willams'dan daha uygun bir aktör bulunamazdı. Duyarlı ruha sahip bu iki insan güldürme yetenekleriyle dünyayı nasıl da zenginleştiriyor.

Binlerce okur Patch'in yaşam hikayesinden etkileniyor.

Onun kahkahayı bir ilaç olarak kullandığı, sevgiyi para birimi, güven ve kabulü tuğlalar olarak gördüğü hastane rüyası insanlara tutku ve azim konusunda ilham veriyor. Healing Arts Press çalışanları olarak bu filmin Gesundheit'ın gerçekleşmesinde ve Patch ve ekibine hak ettikleri destek ve başarıyı getirmesine katalizör olmasını umuyoruz.

Önsöz

Modern yaşamımızın vebası: Kendin olamamak. Yaşamı öldüren veba. Temel ilişkilerimizin insani özü, kurallar, teknoloji ve dogmatik inançlarla engelleniyor. Politik doğrular insanı sahteleştiriyor ve yaşamımıza anlam veren doğal halimizden uzaklaşıyoruz.

Gençlik çeteleri heyecan arayışı içinde masum insanları öldürüyor.

Çocuklar anne babalarından uzaklaşıyor. İntiharlar yaygınlaşıyor.

Sağlık sisteminde de bize anlam veren duygulardan uzaklaşıyoruz. Hastalıklarla mücadelede teknolojinin gücü arttıkça doktor-hasta ilişkisi de savaş alanına dönüyor. Sırt sırta vermenin ve yakınlaşmanın en önemli olduğu sağlık alanında, güvensizlik ve saygısızlık kol geziyor. Biz doktorların bu süreçte kaybettikleri şeyleri telaffuz etmek bile zor: Hipokrat bilinci ve hizmet duygusu.

Patch Adams, vicdanımızı zamansız çalarak uyandıran bir çalar saat gibi rahatsız ediyor. Onunla tanıştıktan hemen sonra bu palyaçonun çok ciddi olduğunu fark ettim. Onun palyaçoluğunda tüm güzel şakaların gücü var: Ne durumda olduğumuzu bize gösterirken, kendimizi görebilmemizi ince esprilerle sağlamak.

Bu kitapta, Patch unuttuklarımıza bizi geri döndürüyor: Her birimiz kendi hayat hikayelerini yaşayan insanlarız. Her birimiz "özgün" bireyleriz, sadece "vaka" değiliz. Hasta insanın acılarını işitmemiz yetmiyor, onu kendi özgünlüğü ve saygınlığı içinde dinlemeyi bilmemiz gerekiyor. Palyaço diyor ki: "Biz doktorlar ev ziyaretlerinden vazgeçtiğimizden beri, altından da vazgeçtik."

Bizim, (doktorlar ve hastalar) yaşamın karanlık anlarını daha kolay aşabilmemiz için hiyerarşik rollere değil, yakın ve birbirine saygılı partner olmaya ihtiyacımız var. Ortada beyaz önlüklülerin dolaşmasının ve konsültasyon ekibinin yatağın başucunda dün akşam yatan "böbrek taşı"ndan bahsetmesi ile hastayı bir nesneye dönüştürmesinin hastaya ne kadar yararı var? Palyaço kendisini hastasına, tek tekerlekli bisikletiyle dolaşırken tanıtıyor.

- Hayatın kendisi hastalıklardan, teşhisten, tedaviden ya da hastalık mekanizmasından çok daha büyüktür. Bir anlık kahkaha, ağaçların arasında yürümek, bir sıcak dokunuş ya da bir damla gözyaşı insan biyolojisini hiçbir ilacın düzenleyemeyeceği kadar çok daha iyi düzene sokar. Palyaço, içinde çiftlik ve drama tiyatrosu bulunan bir hastane inşa ediyor.
- Alçakgönüllülük temel gerekliliktir. O bize fani olduğumuzu hatırlatıyor; arka fonu daima ölüm olan bir fani. Kibirli değil, alçakgön illü bir sevgiyle kendimizi önemseyerek, yaşamdan çol daha fazla bir haz alırız.

Palyaçoya göre espri, yaşamı kutlama, minnet duygusu ve yaratıcılık en önemli etkenlerdir.

İster doktor olun, ister hasta, siz okurlar (sonuçta hepimiz hastayız) bu kitabı okurken haz şokuna hazırlanın. Hayatın nasıl

muhteşem olabileceğini hayal etmek için kendinize izin verin. Bırakın kendi rüyalarını yaşama cesaretine sahip bir insan, harekete geçmeniz için size ilham olsun.

Dr. Matthew A. Budd
Harvard Tıp Fakültesi Asistan Profesörü
Harvard Halk Sağlığı Planı
Davranışsal Tıp Program Direktörü
Cambridge, Massachusetts

İnsan kurallara sığmaz
Kuraldışı size kendinizi kazandırır

Yazarın Teşekkürü

Bu kitabın yazılmasını Pocahontas County, Batı Virginia'da yeni hastanemizin açılmasından iki yıl sonraya ertelemeyi istiyordum. Kocaman bir rüyanın küçücük bir kıvılcımdan nasıl somut gerçeğe çevrileceğini öğreten bir kendine yardım kitabı olmasını istiyordum: Rüya dokuyucusu el kitabı. Fikirlerimize ve planlarımıza gösterilen yüksek ilgi bu kitabın daha erken yayınlanmasına neden oldu. Bu kitabın rüya hastanemizi tamamlamak için gereken finansı bulmamıza da yardımcı olacağını umuyoruz.

Bazı insanlara özel olarak teşekkür etmek istiyorum.

Yardımcı yazarım Maureen Mylander, bu kitap onsuz gerçekleşemezdi. Röportajlar ve değişik metinlerden aldığı ham materyali anlaşılır bir kitap haline getirdi.

Inner Traditions'ın Başkanı Ehud Sperling'e çalışmamıza olan inancı ve azmi için.

Annem ve erkek kardeşim Wildman'a hem hayatımda hem de tıp kariyerimde önemli destekleri için.

Mary Ann Kernecklian'a 1971 Martında Gesundheit'la ilgili ilk yazıyı yazmamdan yıllar önce birçok akşamları benimle paylaşarak kendimi bulmama ve değerlerimi tanımlamama yardımcı olması, idealizmime olan desteği ve yeteneğime olan inancı için.

Dr. Clare Shumway'a, Virginia Tıp Fakültesi'nde örnek kişiliğiyle olmak istediğim gibi bir doktor olmamda büyük rol oynadığı için.

Gareth Branwyn'e, on yıl boyunca rüya hastanemizi yaratmak konusunda sağ kolum olduğu için.

Sizinle birlikte yaşamak, binlerce sıcak diyalogu paylaşmak benim için büyük hazdı. Gideceğimiz yolun belirlenmesi sizin zeki, yaratıcı önerilerinizle oldu.

J.J. Gesundheit'a kendimi adamamda gösterdiğim azimde belki de en büyük güç oldu. Dostluğun ve çılgın rüyamıza kendini adayışın sarhoş edici. Eva Bear ile bir araya geldiğiniz için öylesine mutluyum ki. Eva'nın rüyamıza kendini adayışı ve yardımcım olmayı memnuniyetle benimsemesi sırtımdan öylesine büyük bir yük kaldırdı ki.

Ve Gesundheit fikrimizi ve ideallerimizi test ettiğimiz kocaman abdal insanlara, bana verdikleri için. Hepinizi selamlıyorum. Özellikle birçok insanın hayatında olabilmek için kendi özel yaşamlarını feda ederek benimle yaşayan tüm dostlara, birlikte harika bir serüven yaşadığımız için, bana çok şey öğrettiğiniz için.

Ve son olarak Linda, Zag ve Lars'a benim limanım olduğunuz için. Yirmi küsur yıl boyunca nereye gidersem gideyim benimleydiniz. Sevginiz ve neşeniz için teşekkür ederim çünkü benim için en yoğun ve harika deneyim sizdiniz.

Dr. Patch Adams

Yardımcı Yazarın Önsözü

Onu ilk gördüğümde, plastik bir burun, rengarenk bir gömlek, askılarla tutturulmuş sarı bir balon pantolon giymiş ve kocaman puanlı bir kravat takmıştı. Plastik burnun altında devasa bir bıyık yer alıyordu, at kuyruğu yaptığı saçları beline kadar uzanıyordu. Maryland Hastanesi yöneticileri ona önce burun kıvırarak bakmışlardı, sonra gülmüşler, sonra sessizleşmişler ve daha sonra da odayı alkışlarla çınlatmışlardı. Ve onu bölgesel konferansa davet etmişlerdi.

Dr. Hunter "Patch" Adams'la tanışın. O bir sosyal devrimci ve stand-up komedyeni. "İlkel" tıbba inanan ve hastalarından asla para almayan biri. Tıp dünyasında Patch ideallerinden dolayı ün kazandı. Hem doktorların, hem hastaların, hem de tıp dünyasının hazzı keşfetmesini sağlayacak bir ideal bu.

Sağlık ve iyileşmeye özgün ve olumlu bir yaklaşımla bakan bir kitap üzerinde birlikte çalışmaya karar verdik. Kitap Patch'in dilinden anlatılıyor. 1971 yılında arkadaşlarıyla birlikte nasıl Kuzey Virginia'ya gelip Gesundheit Enstitüsü'nü kurduğunu paylaşıyor. On iki yıl boyunca evinde doktorluk yaptı. On beş binden fazla hastayı ücretsiz, doktor hatası sigortası almadan ve

modern tıbbın diğer "gereksinme"lerini kullanmadan eğlenerek tedavi etti.

Patch, iyileşmenin sevecen, yaratıcı, eğlenceli bir insan iletişimi olduğuna inanıyor; bir iş sektörü değil. Bugünün yüksek teknoloji tıbbı çok pahalı hale geldi, (o, para almıyor ve sigorta ödemesi kabul etmiyor) insanlığını yitirdi, (o, her hastanın geçmişini öğrenmek için dört saate varan zaman harcıyor) güvensiz (o, doktor hatası sigortası kullanmayı reddediyor) ve asık suratlı (o, "kahkaha en iyi ilaçtır" der) hale geldi.

Kitabımız *Gesundheit!* tıpta insanlık ve umut hakkındadır.

Birinci Bölüm, Patch'in felsefesini anlatıyor. İkinci Bölüm, Patch'in Batı Virginia sitesinde kurmak istediği hastanenin rüyasını ve planlarını içeriyor.

Patch hikayesini radyoda, televizyonda, üniversitelerde, kiliselerde, şirketlerde ve değişik kamu kuruluşlarında yaptığı konuşmalarda yüzlerce kez anlattı. Seyircisini daha fazla merak ettirmeyi başardı.

Patch'in vizyonu milyonlarca insanın geleceğiyle ilgili. Bu akıllı delinin sesini dinlemek tıp dünyasında umut ve neşe arayan insanlar arasında gelecek nesillerin sağlığı konusunda ilham verici olacaktır.

Maureen Mylander

Giriş

Sağlığın temeli mutluluktur. Kucaklaşmak, gülmek, aile ve dostlardan haz almak, işinizden doyum almak, doğanın ve sanatın doruk hazzını hissedebilmektir.

Bir rüya sizi ele geçirdiğinde ne yapabilirsiniz? Ya yaşamınızı yönlendirmesine izin verir, rüyanızla hayatınızın geri kalan döneminde ne olabileceğini düşünmekle yetinirsiniz ya da rüyanızdan vazgeçer ve hayatınızın geri kalan döneminde ne olabileceğini düşünmekle yetinirsiniz.

Gesundheit Enstitüsü gittikçe artan sayıda insanın rüyası, bir doğal tıp deneyimi; bireyin sağlığının, aile, toplum, dünya sağlığından ayrı olamayacağına dair duyulan inancın bir ifadesi. Amerika'daki en pahalı hizmet sektörü olan tıbbı, burada bedava hizmet vererek sunuyoruz. Şu anda Batı Virginia'da bu felsefeyi kucaklayan bir merkez inşa ediyoruz: Ücretsiz, ev stili hastane ve sağlık merkezi dünyanın her yerinden herkese açık olan bir sağaltım merkezi.

Bu merkezin, bir sağlık merkezi modeli olmasını istiyoruz. Başkaları tarafından aynen kopya edilmesini değil, sağlık hizmetlerinin ve hastanelerin toplumlarına ideal bir tıbbi yaklaşım geliştirmeleri konusunda uyarıcı olmasını istiyoruz.

Felsefemizin en önemli yapı taşlarından biri de sağlığın te-

melinin mutluluk olduğudur. Kucaklaşabilmek, gülebilmek, aile ve dost ortamından haz duyabilmek, işimizden doyum alabilmek, doğanın ve sanatın doruk hazzını hissedebilmektir sağlık.

Bizim için iyileşme, ilaç reçetesi yazmak ve tıbbi terapiler uygulamakla sınırlı değil; neşe ve uyum ruhu içinde birlikte çalışmayı ve paylaşmayı da kapsıyor.

Sadece bir tıp merkezi olmasının ötesinde, Gesundheit hayatın mikrokozmosu olma amacını taşıyor. Tıbbi bakımı, sanatla, çiftlikle, tiyatroyla, eğitimle, doğayla, eğlenceyle, dostlukla ve neşeyle birleştiren bir yer.

Evet, dünyanın değişmesini istiyoruz. Gesundheit Enstitüsü, açgözlülük ve güce dayanan değerlerin hakim olduğu bir dünyada insan yaşamının kalitesine duyarlı sosyopolitik bir adımdır. Bugünün dünyasında sağlık hizmetleri tıpkı aile yaşamı ve toplumsal yaşam gibi büyük bir kriz içinde. Biz, sağlık sektörü için bir yara bandı olmak istemiyoruz. Sistemi değiştirmek istiyoruz. Barışçıl bir devrim yapmak istiyoruz. Bu kitabın kesin bir yanıt olarak görülmesini değil, büyük rüyaların ve büyük adımların bir uyarıcısı olmasını istiyoruz. Çalışmalarımızla ilgili bilgileri ne kadar çok yayabilirsek, o kadar çok insanın sistemi yeniden gözden geçirmesini sağlayacağız. Ne kadar çok insan sistemi sorgularsa, devrim o kadar güçlü olacaktır.

GESUNDHEIT FİKRİNİN GELİŞMESİ

İnsan biraz çılgın olmalı,
yoksa halatı kesip özgürleşmeye asla cesaret edemez.

Nikos Kazancakis
"*Zorba The Greek*" filminden

Hayatımın aldığı yola bakıldığında olanaksız bir başlangıca sahip olduğu görülebilir: Bir asker çocuğu olarak doğdum. Savaş oyunlarının pratiğini yapan, kontrol ettiği insanları korudu-

ğunu iddia eden bir sistemin içinde doğdum. Ordu, bana dünyanın ne durumda olduğu konusunda veriler verdiği gibi, bir yerden bir yere tayin olduğumuz için sosyal yeteneklerimin gelişmesine de izin verdi. Yedi yıl Almanya'da, üç yıl Japonya'da, Texas'ta, Oklahoma'da ve daha kısa zaman dilimlerinde çok değişik yerlerde yaşadık. Çok çabuk arkadaşlık kurmayı öğrendim. Çünkü belki birkaç hafta, belki birkaç ay sonra onlar ya da biz, babalarımızın görevlerinden dolayı taşınmak zorunda kalıyorduk.

Okulda başarılıydım, özellikle matematik ve bilimde. Zeki çocuklar genellikle okullarda yeterli uyarıcıyı bulamıyorlar ve tepkileri de yaramazlık oluyor. Ben şiddet kullanarak, kırıp dökerek yaramazlık yapmıyordum. Ama kuralları sorguladığım, sınıf soytarısı olarak davrandığım, sözsel saldırılarda bulunduğum için başımı derde sokuyordum.

Okul çıkışında arkadaşlarımla birlikte bilardo oynuyorduk. Bilardo, lise yıllarında yaşamımın çok önemli bir aktivitesiydi. İyi bir oyuncuydum, çünkü matematiğim güçlüydü ve pozisyonları iyi görebilmekten zevk alıyordum. Bilardodan biraz para bile kazandım. İyice ustalaşıncaya kadar nice zor (ve tek başına) oyunlar oynayarak pratiğimi artırdım.

Matematik ve fen derslerinde çalışkan öğrenci olmak hayatı kolaylaştırıyor ve tek başına yaptığım aktivitelerden haz almamı sağlıyordu. On iki yaşındayken yeni yıl armağanı olarak bana verilen mikroskobu hatırlıyorum. Aylarca yaşam formlarının evrenini gözlerken, adeta sarhoş oluyordum. Bu deneyim beni kimya araştırmaları yapmaya itti. O zamanlar Almanya'da yaşıyordum ve eczanelere gidip istediğim kimyasal maddeleri ve laboratuar malzemelerini alabilme olanağım vardı. Hayvanlar üzerinde nice deneyimler yaptım. Bayat bir balığın kanını (hala kokusu burnumda) bir test tüpüne koyduğumu hatırlıyorum. Yukarı kattaki laboratuarımda, kimseyi rahatsız etmeden havayı is-

tediğim gibi "kokutabiliyordum". Bilimlerin anası matematik beni büyülüyordu. O kadar mükemmel, o kadar düzenliydi ki, en küçük detaylara bile günlerce gömülüyordum.

Matematik ve fen konuların hayatımı ne zaman ve nasıl kontrolüne almaya başladığını hatırlamıyorum. Ne kadar karmaşık olursa olsun, net yanıtları olan problemleri çözmeyi seviyordum. Sözsel ve mekanik bulmacalar beni saatlerce hatta günlerce meşgul ediyordu. Bu düzen tutkusu, bireysel yaşamımda da temizlik ve organizasyon tutkusu olarak yansıyordu.

Ortaokul birinci sınıfta Kaiserslautern'de yaşadığımız dönemde bilim fuarlarına katılmaya başladım. Bir yarışma, jüri önünde kurbağayı incelemeyi gerektiriyordu. (Tüm Avrupa bilim fuarında birinci oldum.) Bir başka yarışma Ringer solüsyonu içinde kobay farenin yüreğini canlı tutabilmeyi gerektiriyordu. Ringer solüsyonunun yapısı kana benzer ve biz bunun içinde kalbin "yaşamı" sürdürüp sürdüremeyeceğini test ediyorduk.

Üçüncü yılda tüm Avrupa yarışmasını kazanmaya ant içmiş olarak, kazanacağıma emin olduğum bir proje yarattım. Bir bitki hormonu olan gibberellin üzerinde çalışarak lahanaları on iki feet boyunda yetiştirmeyi ve çabucak büyümelerini sağlamayı amaçlıyordum. Bu projeyi bir bilim dergisinde okumuştum. Bu hormon üzerinde Almanya'da çok az bir çalışma yapıldığını biliyordum. Konumu, beni çok fazla ilgilendirdiği için değil, jüri üyelerini etkilemek amacıyla seçmiştim. Stratejim sonuç verdi. "Ekonomik Üründe Gibberellin'in Etkisi" projesiyle biyoloji dalında birincilik kazandım. Babamın tepkisini hatırlamıyorum ama annem gururdan dört köşeyd i.

Annem çocukluğumun temel ‹ ireğiydi. Babam askeri görevlerinden dolayı pek evde olmazdı ama annem bizi sevgi ve ilgi yağmuruna tutardı. Çok esprili, yeni şeyleri öğrenmeye meraklı bir kadındı. Olumlu özelliklerimi annemden aldığıma inanıyorum. Ağabeyim Robert Loughridge Adams, (ona Wildmann der-

dik) gençlik yıllarımda hep yanımdaydı. Yaşamımızda neler değişirse değişsin hep birbirimizin yanında olacak kadar yakındık.

Son bilim fuarından sonra, babam aniden öldü. On altı yaşındaydım. Annem ve ağabeyim seyahatteydi. İlk işime yeni başlamıştım ve babam hemen işimden birkaç hafta izin almamı istemişti. Eminim medyumlar buna önsezi derler. Ama sanki öleceğini biliyormuş gibi, asla daha önce yapmadığı biçimde ruhunu bana açmıştı. Oysa daha önceki yıllarda ya evde yoktu ya da evde olduğu zamanlarda sandalyesine oturur ve içkisini içerdi. Ona katıldığı savaşlarla ilgili sorular sorduğumuzda, ağlamaya başlardı.

Ama birlikte geçirdiğimiz hafta, İkinci Dünya Savaşı'nın ve Kore Savaşı'nın ruhunu nasıl yok ettiğini anlattı. Bugün bu davranışa travma sonrası stres sendromu deniliyor. O yıllarda ve daha önceki savaş yıllarında böyle bir sendromun varlığı bile bilinmiyordu. Kore Savaşı onun için İkinci Dünya Savaşı'ndan çok daha yıkıcıydı. Çünkü Kore'de doğru-yanlış ayrımı o kadar net değildi. Daha da kötüsü, en iyi arkadaşı babamın hayatını kurtarmak için midesine isabet eden dinamitle birlikte gömülmüştü. Babam hem arkadaşının ölümünden, hem de hiç yara almamasından dolayı suçluluk duyuyordu. Ama duyduğu en büyük suçluluk duygusu ailesiyle ilgiliydi. İyi bir baba olamadığı için benden özür diliyordu.

Tam babamla arkadaş olmaya başladığım anda, onu yitirdim. İkinci Dünya Savaşı'ndan teşhis edilemeyen kalp hastalığı ve yüksek tansiyonla dönmüştü. Bin dokuz yüz altmış bir yılının o hafta sonunda nihayet baba- oğul olarak kucaklaştığımızda kalp krizi geçirdi. Ambulansla onu götürdükten sonra, hastaneyi aradık, yarım saat içinde ölmüştü. Yanında ailesi olmaksızın ve elveda demeye fırsat bulamadan. Bugün hala, onunla olamadığım için kendimi aldatılmış ve kızgın hissediyorum.

Babamın ölümünü takip eden üç yıl, yaşamımın en çalkantı-

lı dönemiydi. Annem, ağabeyim ve ben yedi yıl boyunca yaşadığımız Almanya'dan, Kuzey Virginia'nın sivil metro hayatına girmiştik. Burası annemin doğduğu yerdi. Kendi yerimize taşınana kadar birkaç ay amcam ve teyzemlerin yanında yaşadık. Amcam, harika bir insandı. Kurallara boyun eğen konformist bir toplumda, bağımsız düşüncelere sahip bir avukattı. Cömert ve neşeli bir insandı. Ve benimle ilgileniyordu. Birlikte satranç oynardık. Alet edevatları çok severdi ve onları nasıl kullanacağımı bana öğretirdi. Kısa zamanda babamın yerini aldı. Kendi evimize taşındıktan sonra bile, amcamla birlikte uzun saatler geçirdim. İyi bir dinleyici ve olağanüstü bir hikayeciydi.

Babamın ölümünden birkaç ay sonra hala acı çekiyor ama duygularımı ifade edemiyordum; ne anneme ne kendime. Annem, "eğer söyleyeceğin şey hoş değilse konuşma" mesajıyla yetiştirilmiş biriydi. Yas tutmak yerine, sistemle savaşmayı seçtim. Arlington Virginia'daki gittiğim lisede ayrımcılığa ve ırkçılığa karşı çıktım. Bu da bana "Zenci Sevici" lakabını kazanmam için yetti. Gösterilere ve protestolara katıldım. Din hiç de yalnızlığımı gideren bir sığınak olamadığı gibi, ikiyüzlülüğünü de hazmedemiyordum. Hıristiyanlığa inanan insanların inançlarını onlara sorgulatmak için var gücümle çalışıyordum. Okulda gittikçe asileştim. Matematik onur listesinde birinci olmama rağmen, öğretmenlerim ismimi Ulusal Onur Listesi için tavsiye etmekten kaçınıyordu. Onlara göre çok asiydim. Bunu umursamıyordum bile.

Annem öğretmen olarak işe başladı. Her zaman olduğu gibi bizden sevgi ve desteğini esirgemedi. Onun böylesine sevgisine rağmen, artık mutlu bir insan değildim. Bilim ve mantık geçmişte sığındığım güvenli bir limandı ama artık doğanın sınırsız gizemini araştırmak bana zevk vermiyordu. Ayrımcılık, dinsel ikiyüzlülük ve savaş karşıtı yazılar yazmaya başladım. (Savaş karşıtı yazılarım, sonraları orduyla ilgili vicdani objektif statümü

oluşturmama yardımcı oldu.) Hissettiğim acıları ifade eden şiirler de yazım. Biri şöyle başlıyordu: "Bu dondurucu soğuğa dayanma gücümü bana yorgunluğum ve umutsuzluğum veriyor..."

Sistemle savaşmadığımda sistemden kaçmaya çalışıyordum. Kızlarla çıkmak istiyordum ama benimle ilgilenmiyorlardı. Benim çıkma teklifimi reddettiklerinde, onların ne kadar yüzeysel ve aptal olduklarını düşünüyor, ancak lisenin aptal atletik sporcularıyla çıkmaya layık olduklarına karar veriyordum. Kızlarla çıkmadığım için caz kulübüne katıldım. Kulübün üç üyesi daha vardı. Üçü de inekti. Washington kulüplerinde biraları yudumlayarak, 1950'li ve 60'lı yılların en iyi caz müzisyenlerini dinliyorduk. Şiir kafelerine gidiyor, "beatnik" şiirlerini dinliyordum. Ve bol bol bilardo oynuyordum.

Lise son kasım ayında midemde ağrılar hissediyordum. Röntgen mide ülseri olduğumu gösterdi. Doktorum bana bilinen ilaçları verdi: Tatsız tuzsuz diyet, ilaç ve süt. Kitap çantam süt, yavan yiyecek, ceplerim ise Librium ve Rubinol ile doluydu. Bu ilaçlar benim sürekli uykulu dolaşmama neden oluyordu.

Buna rağmen ülserim, ilkbaharda azdı ve ikinci kez hastaneye yatırıldım. İçim içimi yiyordu. Annem, hoş olmayan konularda konuşmama hala izin vermiyordu. Ve kimse ne derece sorunlarla boğuştuğumun farkında değildi: Konuşabileceğim kimse yoktu. Ne bir dost, ne bir öğretici bilge, ne de bir baba. Ne yapacağım konusunda hiçbir şey bilmiyordum. Özgürlük yürüyüşlerine mi katılmalıydım, üniversiteye mi gitmeliydim ya da yaşamalı mıydım...!

Üniversitenin ilk yılında, lise son sınıfta tanıştığım kız arkadaşım Donna beni terk etti. Baba bildiğim amcam intihar etti. Cenazesine katılmak için eve döndüm ve birkaç hafta sonra da okulu bıraktım. İçimdeki ciyak ciyak bağıran ses bana umudumu yitirip ölmemi söylüyordu. Bir kez yirmi aspirin yuttum. Bunun beni öldürmeye yeteceğini sanmıştım. İntihar düşüncesi ak-

lımdan çıkmıyor ama yeterli cesareti de kendimde bulamıyordum. Bir gün cesaretimi toplayıp üniversite yakınındaki aşıklar uçurumuna gittim. Uçurumun kenarında oturup Donna'ya epik şiirler yazdım, şarkılar besteledim. Ona ulaşacak doğru sözleri bulmaya çalışıyordum. İçimdekileri yeterince döktüğümde atlamayı düşünüyordum... Ama içimde dökmek istediklerim o kadar çoktu ki.

Donna'ya suçluluk duygusu yaşatmak için ona yaptığım korkunç ziyaretten sonra otobüse atladığım gibi, indiğim yerden altı mil boyunca karlara batıp çıkarak annemin kapısını çaldım. Annem kapıyı açtığında ilk sözüm şu oldu: "Kendimi öldürmeye çalışıyorum. Beni bir akıl hastanesine göndersen iyi olur." Annem aile doktorumuzu aradı; o da bir psikiyatristi. Ve psikiyatrist beni Fairfax Hastanesi'ne yatırdı. Hem de kapalı bölümüne. Cadılar Bayramını orada geçirdim. Hastanede kaldığım iki hafta yaşamımın dönüm noktası oldu. İyileşmeme büyük etkisi olan insanlar doktorlar değildi. Ailem, arkadaşlarım ve özellikle oda arkadaşım Rudy idi.

Rudy üç eş, on beş iş eskitmiş inanılmaz başarısızlık ve umutsuzluk labirentlerinde yaşamını nasılsa sürdürmüş bir insandı. Arkadaşlarım ziyaretime geldiğinde kendimi ne kadar iyi hissettiğimi fark ettim. Ama kimse Rudy'yi, ziyarete gelmiyordu. Bana yalnızlığını anlattı. Böylesine bir yalnızlığı rüyalarımda bile yaşamamıştım. Acımı onunkiyle kıyasladığımda çok komik geliyordu. Yetişkin hayatımda ilk kez bir başka insanla empati kurdum.

Rudy ile konuşurken, sevginin ve beni seven insanların önemini kavradım. Sevgiyle kuşatıldığım halde, beni etkilemesine izin vermemiştim. Derin bir bireysel gerçeklikle yüz yüzeydim: sevgiyi algılayabilmek için açık olmak zorundaydım. Sevgiyi algılayamadan asla güçlü bir insan olamazdım. Eğer şu ana kadar yaşadığım gibi -sıcak insan sevgisi olmaksızın- yaşamaya

devam edersem ben de Rudy gibi olurdum. Rudy Noel'in hayaletiydi. İhtiyaçlarımı kabullenmeyi öğrenmezsem, ihtiyaçlarıma karşı dikilmeyi güçlülük sanmaya devam edersem Noel hayaleti benim geleceğimdi.

O an, sevginin gücünün ruhsal uyanışıydı. Matematiği, bilimi ve mantığı yok edici bir biçimde kullanmam, her şeye karşı çıkmış olmak için karşı çıkmam beni yapayalnız bırakmıştı. Hastane koğuşundaki diğer hastalarla konuştum. Hepsinde yalnızlık ve kaybolmuş rüyalar vardı.

Gözyaşlarına boğulmuştum ama her şey netti. Bu insanlar deli değildi. Kafamızda "normal" ve "anormal" düğmesi yok. Ben hep aynı insandım; onlar da öyle. Belki de acı veren buydu. Bu "deli" olarak adlandırılan insanlar yaşamın gizemine korkuyla, kızgınlıkla, umutsuzlukla tepki duyan insanlardı. Tepkileri öylesine yoğundu ki onlar -ve biz- kendimizden korunmaya ihtiyaç duyuyorduk.

O dönemde çok etkileyici bir film seyrettim: *Zorba the Grek*. Benim çelişkilerim, hikayedeki İngiliz kitap kurduyla aynıydı. "Çok fazla düşünüyorsun, sorunun bu" diyordu Zorba. "Zeki insanlar ve bakkallar her şeyi tartar." Düşünmeyi bıraktım ve bu *düşünce* her şeyden daha önemliydi. Duyguları öne geçirmeye başladım. Hastanede kaldığım on on iki günden sonra anneme, "Şimdi iyiyim" dedim. Bana inandı. Zaten akıl hastanesinde olmam gerektiğine hiç inanmamıştı ki.

"Sen deli değilsin" dedi. Haklıydı. Ben deli değildim. Yalnızca ruhu acı çeken bir insandım. Psikiyatrist daha uzun bir süre kalmamı söylüyordu. Ama oradan bir an evvel çıkmak istiyordum. Tıbbi baskılara rağmen hastaneden ayrıldım. O ana kadar hayatımdaki en önemli etkiler babamın ölümü, harika bir annemin olması ve genç yaşta hastalık geçirmem olmuştu. Hastane günlerim beni mutluluk felsefesini formüle etmeye zorladı. Yepyeni bir deneyim başlamıştı benim için; hala bugünümü etkile-

yen deneyim: Yaşam öğrencisi olmak, mutlu yaşam için ön koşuldur. Mutlu bir yaşam için yaşamın öğrencisi olmayı kabul ettim.

İnsanlık durumu ile ilgili araştırmalarım gittikçe genişledi ve derinleşti. İnsanlar, mutluluk ve dostlukla ilgili her şeyi bilmek istiyordum. Asırlar boyu biriktirilmiş bilgeliği içeren kitaplara gömüldüm. Zorba'nın yazarı olan Nikos Kazancakis'in bütün kitaplarını okudum. Jean Paul Sartre, Thomas Mann, William Faulkner ve Bertrand Russel'i okudum. Plato, Nietzche, Dostoyevski, Balzac, Franz Kafka, Charles Dickens, Walt Whitman, Virginia Woolf, Ayn Rand, Emily Dickinson ve diğerlerini okudum. Bir kitaptan üç kez bahsedildiğinde alıp okudum. Acı çeken diğer insanlar gibi, ne yaşadığımı anlamaya çalıştım. Sanat dünyası, yaşayan insanlıkla ilgili çok şeyi anlamamı sağladı.

En iyi "Kaynakça"larım insanlarla doğrudan ilişkilerim oldu. İnsanların kendilerini neyin iyi hissettirdiğini bilmek istiyordum. Mutlu aileleri aradım, onları bir arada tutan yapıştırıcının ne olduğunu bilmek istiyordum. Arkadaşlığı deneyimlemek istiyordum. Yüzlerce "yanlış numara" çevirerek insanlarla konuşma pratiği yaptım. Onları ne kadar süre telefonda tutabileceğimi ve ne kadar yakınlaşabileceğimizi bilmek istiyordum. Telefonda bazen sosyoloji öğrencisi, artist ya da insanları kendi içinden çıkarıp, benimle konuşmalarını sağlayacak her şey oluyordum.

Gittiğim her yerde yabancılarla konuşmaya çalışıyordum. Asansörlerde, insanların birbirlerine kendilerini tanıştırmalarının hatta birlikte şarkı söylemeye başlamalarının kaç kat süreceğini gözlemliyordum. Üniversite ikinci yılımın yazında haftada birkaç kez semtteki barlara gidip, herkesin hayat felsefesini öğrenmeye çalışmadan barı terk etmemeyi de misyonlarımdan biri olarak edinmiştim.

İnsanlar ne kadar büyük ve ne kadar özgündü. Ve hikayeleri ne kadar da benzer dokulardan oluşuyordu.

Herkesle yaşamın hazları ve acıları hakkında konuşmaya çalışıyordum.

Deneyim ve hazzın ne olduğunu araştıran ama asla not tutmayan bir gazeteci gibiydim.

Amaçlı bir insan haline geliyordum. Davranışları metodik olarak inceliyordum. Nihayet bilim, hayatıma dönmüştü. Bu kez dostluğa olan inançla ve insanları deney araçları olarak görerek. Hala böyle bir bilim insanıyım ve araştırmalarımı yaptığım laboratuar; insanlık.

Hastaneden çıktıktan sonra bir hizmette bulunmam gerektiğini biliyordum. Tıp fakültesine girmeye karar verdim. Washington'daki George Washington Üniversitesi'nin ön hazırlık bölümüne müracaat ettim. Kabul edilmem gecikti. Çünkü ön kayıt görevlileri benim sekiz-dokuz ay boyunca bir psikiyatriste görünmeme ve kendimi toplamam gerektiğine karar vermişlerdi. Kabul edilmeyi beklerken Anacostia'da dosya memuru olarak çalışmaya başladım.

Bir devlet kurumunun bir dosya odası, insanın mutlu olabilmesi için hiç de uygun bir yer değilmiş gibi görünebilir. Burada çalışanlar uyanık saatlerin yarısını nefret ettikleri bir işi yaparak geçiriyorlardı. Dosyalamak özellikle korkunç bir iş olarak görülür: zevksiz, sıkıcı ve monoton. Tüm bunları değiştirmeye karar verdim. Çalışma arkadaşım olan Louis Fulwiler hala en eski dostlarımdan biridir. Louis de benim gibi geçici olarak üniversiteyi bırakmış biriydi. İlk günden itibaren dosyalamayı "eğlence" haline getirmeye karar verdik. İşe gidip gelirken başımıza çocukların ışıklı şapkalarından geçiriyor, elimize komik sesler çıkartan düdükleri alıp öttürüyorduk. Bir gün bizden dosya isteyen birine bir ağızdan "H- angi dos-ya- yı istiyoooorsun? diye sesleniyorduk, bir başka gün gorilla kostümleri giyip işe geliyorduk. Louis benim eğlence arkadaşımdı. Birbirimize toplum içinde çılgın olabilme cesareti veriyorduk. On on beş yıl sonra

bu işyerini ziyarete gittiğimizde, herkes bizi hala hatırlıyordu. Dosyalama işine yeni ufuklar kazandırmıştık.

Espri ve neşe dünyasındaki bu ilk deneyimlerim, espri anlayışımı genişletmem, daha da iyi olabilmem için bana cesaret verdi. Kendimi her yerde seyirci bulabiliyordum. Girdiğim küçük bakkal dükkanlarında bile. Neşeli olmanın sevgi ve hayat kadar önemli olduğunu keşfetmiştim. Yabancılarla yaptığım telefon sohbetlerimde insanlara hayatta neden hoşlandıklarını sorduğumda hepsi kendilerine haz veren şeyleri söylüyordu; araba yarışı, golf oynamak ya da kitap okumak gibi şeyler.

Sevgi ve esprinin besleyici gücüyle adeta çiçek açtım. Tüm şeytanlarımı teker teker alt ettim ve bugünkü benliğime ulaştım. Özgüvenim, bilgeliğe olan hayranlığım ve dünyayı değiştirme arzum 1963 yılı sonu ile 1964 sonbaharı arasındaki bu kısa zaman diliminde oluştu.

Sonbaharda tıp fakültesi hazırlık sınıfına başladım. Annemle birlikte yaşıyor, okulda derslerim bittikten hemen sonra eve gelip çalışmalarımı sürdürüyordum. Üniversite ödevlerimin dışında çok sayıda kitap okuyordum özellikle edebiyatın büyük eserlerini. Bu kitaplar insanlık durumunu anlamamda bana büyük ölçüde yardımcı oluyordu. Eğlence için de değişik muzırlıkları öğrenmeye devam ediyordum. İnsanları tanımak için yanlış numaraları çevirerek sohbet etme çabalarım en çok bu dönemde oldu. Bilimsel yanım şöyle diyordu: "İnsanlarla konuşmadıkça insanları nasıl tanıyabilirsin?" Toplumun farklı yüzlerini daha iyi anlayabilmek için Ku Klux Klan ve Siyah Müslümanların toplantılarına katıldım. İnsan haklarıyla daha yakından ilgilenmeye, gittikçe daha büyük toplumsal sorunlar üzerinde düşünmeye başladım. Vietnam Savaşı benim gibi toplumsal bilince sahip öğrencilerin üzerine karanlık bir bulut gibi çökmüştü.

1967 yılında tıp fakültesine girdiğimde tıp hakkında pek bir şey bilmiyordum. Ne anlama geldiğinin bilincinde olmadan sa-

dece doktor olmayı planlıyordum. Ama aklım başıma çabucak geldi. Richmond'daki Virginia Tıp Fakültesi çok muhafazakar bir eyalet okuludur. Sınıfıma zenciler alınmıyordu ve okul Vietnam Savaşını destekliyordu. Bu iki tutum da bana iğrenç geliyordu. Neyse ki güçlü bir kişilik geliştirmiştim. Topluma hizmet edebilmek için tıp diplomamı almam gerektiğini biliyordum. Rol modellerim Albert Schweitzer ve Tom Dooley idi.

İlk andan itibaren profesörlerimin çoğunun büyük burunlu, kibirli ve insan sağlığı hizmetiyle ilgili vizyondan yoksun olduğunu anlamıştım. Onlara göre hastalar kendi bilgeliklerinin pasif alıcılarıydı. Bu yarı tanrılar, teknoloji tapınağından büyük bilgeliklerini(!) lütfediyorlardı. Hasta haklarının sözü bile geçmiyordu.

Esas trajedi, bu insanlık dışı tutumun öğrencilere de benimsetilmeye çalışılmasıydı. Hastane ekibi acıları dindirmek için birlikte çalışma ruhundan yoksundu. Böyle bir amaçları bile yoktu. Tüm yanıtları bildikleri farz edilen doktorlar kabalıkla etrafındakilere emirler yağdırıyorlardı. "Kahraman doktorların hastaları kurtardığı" bu tür düşünce yok edicidir. Çünkü öğrencilerin ve herkesin beynini doktorun her şeyi bildiği inancıyla yıkar. Bu düşüncede alçakgönüllülüğe ve hataya yer yoktur. Tıp öğrencilerinin üzerlerinde hissettikleri baskıyı düşünebiliyor musunuz...! Doktor hataları yüzünden açılan davaların, başkalarına yardım etme çabasında sıkça rastlanan bir ödül(!) olduğunu çabucak öğrendik. Hatalar yapıldığında onları ustaca örtbas edebilme ve kıvırtma politikasını da çabucak öğrendik. Doktorların hastalarına hizmet ederken birtakım şirketler adına çalıştıklarını da çabucak öğrendik. Açgözlülüğün gölgesi -bu belki toplumun en büyük hastalığı- tıp alanının üzerine çökmüştü. Her şeyi nesneye dönüştürme, sınıflara da hastanelere de hakimdi. İnsanlar hastalıklarının adıyla çağrılıyorlardı, sanki hastalığın kendisi acıyı çeken insandan daha önemliydi. Hastaya yaptıracağımız

testler ve yazacağımız ilaçlar için hastayla ilgili temel bilgileri beş on dakika içinde almamız gerektiği öğretiliyordu. Hastanın yaşamının diğer boyutları -aile, inanç, eğlence, iş, onur, beslenme, egzersiz vb- tıbbın ilgi alanına hiçbir şekilde girmiyordu. En acıklı olan da hastalar bu yaklaşıma sessizce boyun eğiyorlardı. Bir hasta doktorunun davranış ve kararlarını sorgulama cesaretini gösterdiğinde hemen "problem hasta" olarak etiketleniyordu.

Okulun ilk yılında "İnsan ve Çevresi" adlı üç saatlik ders, seçmeli olarak öğrencilere sunuldu. Profesör, yaşamın derinliği ve hastane dışındaki sağlık bakımı konularında bizi aydınlatmak için büyük çaba sarf etti. Derse sınıfın sadece üçte biri katıldı. Talep olmadığı için de bir sonraki yıl ders kaldırıldı. İnsan yaşamının kalitesi, çok yönlülüğü ve derinliği yalnızca psikiyatri dalıyla sınırlı kavramlardı. Ama psikiyatri kitapları sağlıklı ve mutlu bir yaşamın boyutlarından bahsetmiyordu bile. Psikiyatrinin ilgilendiği alan patoloji ve en uç zihinsel bozukluk vakaları idi. Psikiyatrik rotasyonda pratisyen doktorlarla hastalar arasında konuşma -tabii eğer konuşma varsa- Victoria döneminin iç sıkıcı gerginliğini taşıyordu. Sıcaklık ve kahkahaya yer yoktu. Hele cinsellik hakkındaki bilgilendirici bir konuşma? Tanrı korusun! Bugün hala insanların yaşamlarıyla, hazlarıyla, zaaflarıyla ve aileleriyle ilgilendiğimde bana, "Oh psikiyatrist olmalısın!" diyorlar.

Asık suratlılık sadece hastane odalarına değil, sınıflara da hakimdi. Profesörlerimin çoğu tıp alanıyla ilgili en ufak bir heyecan taşımıyorlardı. Çoğu ders anlatmaktan hoşlanmadığı izlenimi veriyordu, zaten iyi de değillerdi. Üniversitedeki pozisyonlarını korumak için ders anlatmak zorundaydılar. Ama gerçek ilgi alanları araştırmaydı.

Bu hakim atmosfere duyduğum tepkiyle bir manifesto yazdım ve okulun duvarlarına astım. İşte yazdığımın özeti:

Tıp fakültesine iki ayakla geldim ama üzeri tüylerle kaplı dört ayaklı olarak çıktım. Okul nasıl görünmemiz nasıl davranmamız gerektiğini bize öğretti... Bize bir imaj verdi. Biz de bu imajı ütüleyip ütüleyip giyiyoruz. Arkadaşlarımızı özellikle hastalarımızı etkilemek için imajımızı hep yanımızda taşıyoruz. Hastalar, hastalar... Tanrım onları unuttuk. Para ödeyenlere baktık, ödemeyenleri geri çevirdik. İnsanın yaşamak için paraya ihtiyacı var tabii; yatlar, golf üyeliği gibi elzem şeyler için. AMA'ya (Amerikan Tıp Birliği) katıldık ve yolumuza devam ettik. Komik bir şey bilmek istiyor musunuz, hiç kimsenin doktorlar kadar iyi intihar edemediği söyleniyor. Bu nasıl olabiliyor? Biz profesyoneliz. Prestije, paraya, unvana ve hiçbir şeye sahibiz.

İmza
X

İki yıllık eğitimden sonra tıbbı öğrenmek için hastanede staja başladık. Bu, sınıfta olmaktan daha da rahatsızlık vericiydi. Çoğu insan -sağlık profesyonelleri de dahil- okuduğum büyük eserlerde bahsedilen yalnızlık, boşluk ve can sıkıntısı içinde kıvranıyordu. Kimi umutsuzluğunu sessizce, kimi bağıra bağıra yaşıyordu.

Yaşamımı bu şekilde sürdürmemeye karar vermiştim. Tıbbı öğreniyordum ama çoğu okul arkadaşlarımın yaptığı hataya düşmekten kaçınıyordum. Depresif ortamın beni çökertmesine izin vermeyecektim. Okulun akademik boyutu benim için zor değildi. Bu nedenle hayatımda ilk kez Richmond Rugby Kulübüne katılıp sporla ilgilenmeye başladım. Moralimi sağlam tutmak için haftada en az bir günü ve hafta sonlarının çoğunu kızlarla çıkarak geçirmeye başladım. İlk kez kadınlar beni cazip buluyordu. Nedeni belki de hangi okula gideceğimi umursamayışımdı. Amacım Harvard ya da Yale olmadığı için oyuna(!) dahil değildim. Okul idaresine sınıfta kalmadıkça notlarımı bana bildirmemelerini söyledim.

İşin en eğlenceli yanı hastalarla olan ilişkilerimdi. Temel kurallara ve beyaz gömlekli on yabancının hastanın odasına doluşup mekanik davranışlarına karşı çıktım. Beyaz gömleklilerin yarattığı havadaki soğukluk öyle yoğun oluyordu ki hastaları onlar yokken ziyaret etmeyi tercih ediyordum. Hastanın odasına canlı ve güler yüzle girdiğimde hastanın hemen canlandığını fark etmiştim. Bir doksanlık boyum, uzun saçlarım ve bıyıklarım ve beyaz gömleğime taktığım Vietnam Savaş Karşıtı rozetimle diğer beyaz gömleklilerden çok farklı görünüyordum. Hastaların yüzü beni gördüklerinde hemen aydınlanıyordu. Hastalarla özgürce konuşuyor, onlarla birlikte ağlıyor, onlara masaj yapıyor, şakalaşıyor ve onları rahatlatarak yaşamlarına canlılık ve eğlence katıyordum. Bazen görünüşüm ilk anda onlarda şaşkınlık uyandırsa da dostça yaklaşımımla onları kazanmayı başarıyordum.

Bu yaklaşımımdan hastalar memnundu. Hemşireler memnundu. Meslektaşlarım ise ayrı bir hikayeydi. Kimi seviyor kimi nefret ediyordu. Çoğu beni tehdit unsuru olarak görüyordu. Hastane ciddi bir yer olmalıdır. Acı çeken ve ölen insanlar arasında doktorlara ciddi suratlı olmak yakışır. Bu bana göre değildi. Tabii bazen ciddiyetin gerekli olduğu durumlar vardır. Ama çoğunlukla gerekli değildir.

Profesörlerim de tahmin edebileceğim tepkiyi veriyorlardı. Uzun saçlarıma takılıyorlardı. Doktorlar imajlarına uygun görünüşler sergilemeliydi: takım elbise, kısa saç ve anlamsız yüz ifadesi. Bizim hümanist olup olmadığımız umurlarında bile değildi. Profesörlerimle hastalarla arama profesyonel bir mesafe koymadığım için de çatışıyordum. Hastalarla yakınlaşmak yasaktı. Çünkü duygusal bağlantıya ya da dava açılmasına neden olabilirdi. Oysa hastalar kendilerini özgürce benimle paylaştıklarında güven duygusunun yarattığı büyüyü içimde hissediyordum. Onların başucunda oturmak aynı açıklıkla kendimi paylaşmak ba-

na doğal geliyordu. Profesörlerim hastaların yatağında oturup ayaklarına masaj yapmama tepki gösteriyorlar, çok fazla ileri gittiğimi söylüyorlardı. Virginia Tıp Fakültesinin en iyi programlarından biri, tüm son yıl boyunca seçmeli derslerle bireysel ilgi alanlarımızı geliştirici olanaklar sunuyordu. Benim ilgi alanım pediatriydi. Böylece Eylül 1970'ten Mart 1971'e kadar zamanımı Washington D.C'nin bir gettosundaki çocuk kliniğinde geçirmeyi seçtim. Klinik Dr. Peg Gutelius'un başhekimliğindeki çocuk hastanesine bağlıydı. Onun şefkatli ve esprili yaklaşımı rahat, dostça bir ortam yaratmıştı; tam bana göre bir ortam. Çocuklarla istediğim gibi zaman geçirebilmek için bana tam sorumluluk ve tam özgürlük verilmişti. Arkadaşlarımı kliniğe getirerek duvarları çizgi karakterlerle boyama özgürlüğüm bile vardı. Kısaca kendim olmak için teşvik ediliyordum.

Geçmişte özürlü çocuklar için Noel Baba olmuştum. Kliniğe de Noel Baba kıyafetiyle geldim. Çocuklar hemen bana isim taktılar: "Dr. Ho Ho" Her gün heyecan verici yeni bir deneyimdi. Ama en büyük heyecan çocuklara ve ailelerine ekip olarak yardım ettiğimiz iyileştirici bir ortamın oluşmasıydı. Çoğu ailenin hizmetimiz için ödeyecek parası yoktu. Bu yüzden klinik bedava tıbbi tedavinin güler yüzle verildiği bir merkez haline gelmişti. Hayatımdan çok memnundum.

Aynı dönemde Georgetown'daki bir Bedava Klinik'te haftada on beş saat çalışıyordum. Bu hippi stili klinik geceleri de açıktı ve gönüllüler tarafından yürütülüyordu. Burada tıp sadece acıyı dindirmek amacını taşıyordu. Ne acil servis ama! Sadece Washington civarından değil daha uzaklardan da insanlar geliyordu: Kimi iki dirhem bir çekirdek giyinmiş, kimi mezuniyet gecesi kıyafetiyle, kimi üstü başı dökük, kimi hippiler de ellerinde gitar şarkı söyleyerek kliniğe doluşuyorlardı. Kapının önünde barış broşürleri dağıtılıyor, "iyi aile" kızları gizlice doğum kontrol hapı almaya geliyorlardı. Klinik uyuşturucu bağımlıları-

nın ve barış "savaşçı"larının da merkezi gibi görünüyordu. Bazı insanlar sadece orada bulunmanın bile bir hastalık kapmaya yeteceğinden endişe duyuyorlardı. Bir odada insanlar yerlere serilmiş üstlerindeki battaniyeyi paylaşıyorlar, diğer odada da bir tencere fasulye ve salata paylaşılıyordu. İnsanlar başkalarıyla paylaşmak için ellerinde işe yarayacak ne varsa getiriyorlardı. Duvarlar posterlerle, ilanlarla, kaybolmuş akrabalarını arayan mesajlarla doluydu. Tıbbın en doyum veren şeyi burada gerçekleşiyordu. Her çalışanın kendi en iyi versiyonu olmasına izin veriliyordu.

Bedava klinik, espriye de insanlara yardıma da açık ideal bir ortamı sunuyordu. Bir gün kafama itfaiye şapkası ve burnuma kırmızı palyaço burnu takarak işe gittim. Ve bu uçukluğumun hastalarımın bana olan saygı ve güvenini azaltmadığını fark ettim. Tam aksine daha da artırdığını hissettim. Espri, hastalarla daha da yakınlaşmama yardımcı oldu. Onlarla uzun zaman geçiriyor bazen evlerine de davet ediliyordum. Birlikte zaman geçirmenin yarattığı yakınlık bir arkadaşlıktan farksızdı. İşte istediğim çalışma ortamının özü buydu: İçinde yoğun memnuniyet duygusunu barındıran bir arkadaşlık. Boş gecelerimde buraya gelip çalışmayı çok seviyordum. Bu yer ve çocuk kliniği, tıp kariyerimle, yapmak istediğimin modelini oluşturmama yardımcı oldu.

Eğitimim beni Amerikan tıp sistemiyle karşı karşıya getirdi. Bu sistemin içinde kendime yer bulmakta zorluk çekeceğimi biliyordum. Mutlu ve kalender bir kişi nereye gider? Hizmet temelli tıp nerede uygulanabilir? Seçimlerim Kızılderili kampı veya pediatri bölümü ile mi sınırlı? Bazı okul arkadaşlarım sırf bu uyumsuzluk nedeni ile okulu bıraktılar. Bir öğrenci öylesine bunalıma girmişti ki kayak öğretmenliğinin daha cazip olduğuna karar verdi. Ama çoğu tıp alanında kalıp kendi ideallerinden vazgeçti. Ben kendimce doğru olanı yapmaya devam ediyor-

dum. Son yılımda düşüncelerimi giderek daha yüksek sesle ifade etmeye başladım. Bu davranışlarımın okul tarafından bir tehdit unsuru olarak algılandığının farkında değildim.

Okulun son haftası bir dekan yardımcısı ile yaşadığım çatışma sonucu mezun olamayacağıma dair tehdit edildim. Yazdığı raporunda beni, "aşırı mutlu" olduğum gerekçesiyle eleştiriyordu. Dekanın ofisinden gelen telefonlarla -sorumsuz davranışlarımla ilgili uydurdukları hikayelerle- annemin de gözünü korkutmayı başarmışlardı. Mezuniyet için Noel Baba kıyafetini giymeyi planlıyordum. Ama bu çatışma yüzünden istediğimi yapamadım.

Tıp fakültesinin bu karanlık anlarını dengeleyen iki güzel şey oldu hayatımda. Birincisi Linda Edquist ile tanışmamdı. Linda uzun boylu güzel bir kadındı ve altmışlı yılların baş kaldıran çocuklarından biriydi. O zamandan beri de benim arkadaşım, partnerim ve karım oldu.

Eğitimimin son iki ayını geçirdiğim ergen kliniğinde gönüllü olarak çalışıyordu. İlk randevumuzda ona bir balon partisi verdim. Bunu yapmayı yıllardır düşlüyordum. Apartmanımı yerden tavana kadar balonlarla doldurdum. Odadaki yirmi küsur insan birbirini göremiyordu. Ama bir kişi hareket ettiğinde, herkes hareketi hissediyordu. Adeta bir duygu sirkiydi. Linda için de, benim için de ilginç bir randevuydu. Onun bağımsızlığına, cömertliğine ve neşesine çekilmiştim. Tanrım, ne tatlı bir kadındı. Linda öğrenci yurduna döndükten sonra arkadaşlarına şöyle demiş: "Hayatımın en garip randevusundan geliyorum. Bu adamla evleneceğimi hissediyorum."

Bir başka güzel şey de, son yılımın son üç ayını geçirmek için Virginia Tıp Fakültesine döndüğümde oldu. Hayatıma şekil verecek bir düşünce üzerinde çalışmaya başladım. Hala pediatrist olmayı planlıyor ve eğitimle ilgili kitapları okumak için uzun saatler harcıyordum. Bir pediatristin eğitimle ilgili bilgi sa-

hibi olması gerektiğine inanıyordum. Eğer bir okulun çocuk doktoru olursam öğrencilerle ve aileleriyle yakınlaşabilirdim. Böylece belki öğrencilerin genel sağlığı düzelirdi. Okullara mektup yazarak düşüncemi önerdim. Ama hiçbir yanıt alamadım. Sonunda, eğer sağlığı geliştirme ile ilgili rüyalarım varsa, bunu kendi başıma yapmam gerektiğini anladım.

Zihnim, alternatif arayışlarıyla meşguldü. Grup-komün yaşamı en akla yatkın bir yaklaşım gibi görünüyordu. Ütopik felsefe üzerinde yoğunlaşmış, epey okumuştum ve 1969'da Virginia'daki Twin Oaks komününü ziyaret etmiştim. Ama Amerika'da hümanizme öncelik veren bir terapik tıp komünü modeline hiç rastlamamıştım. Geleneksel tıp kurumu böyle bir deneye asla izin vermezdi.

Hala pediatrik eğitimimi tamamlayarak çocuklar ve gençlerle çalışmayı amaçlıyordum ama bir başka model üretmeye karar verdim. Altı hafta boyunca çeşitli fikirler üzerinde zihin jimnastiği yaptım. Sonunda büyük bir plan oluşturdum. Planın o zaman büyüklüğünün farkında değildim. Ama kendimi plana adamaya hazır hissediyordum. Bir gece planımı yazıya döktüm. Gerçekten ne kadar ciddi olduğumun ya da ideal tıbbi ortam üzerindeki düşüncelerimin yaşamımı nasıl şekillendireceğinin farkında değildim.

Planımın başlığı "Olumlu Düşünce" idi. Sağlık bakımı hem hastanın hem hizmet verenlerin yararına olmalıydı. Düşük özgüvene sahip kişilerin gidebileceği, yaşamlarını yeniden inşa edebilmek için aktif katılımda bulunacakları, kendilerine ve başkalarına sevgi duymayı öğrenebilecekleri bir komün düşlüyordum. Bundan daha güçlü terapi ne olabilirdi ki? İçinde ilkokul, kütüphane, üç yüz kişilik yatakhane ve Amerika'nın alkolikleri arasından çıkan yetenekli artist, sanatçı ve diğer becerileri olan insanların da çalışabileceği ortama sahip 75-100 dönümlük bir çiftlik düşlüyordum.

Kendimize yetecek yiyeceği yetiştirmek için bahçelerimiz oluşacaktı. Ağaç evleri oluşturmak gibi değişik projeler üzerinde çalışarak işi zevkli bir oyun haline getirecektik. Komünün sürekli orada yaşayan, doktor, sağlık ekibi, geçici öğretmenleri ve yardımcıları olacaktı. Çoğu insan belki birkaç saat, belki birkaç gün kalacaktı ama orada yaşamaya ihtiyaç duyan kişiler daha uzun süre kalabileceklerdi. "Sözsel ve sözlü olmayan iletişimin temeli bizim yaşam biçimimiz olacak" diye yazmıştım.

Bu rüya henüz tasarı halinde ama kesin olan bir şey var ki o da, katılığın kabul görmeyeceği, kendiliğindenliğin ödüllendirileceği bir ortam olacağı. Kendini, başkalarını, çevreyi ve hayatı sevmek komüne katılmanın ön koşulu değil, yaşamı haz alarak deneyimlemenin yan ürünleri olacaktır.

Bir çocuk doğduğunda, savaş, umursamazlık ve rekabet dünyasında yerini alıyor, inisiyatif ve bireysellik engelleniyor. Başkalarını ve hayatı sevmek sadece fantezi düzeyinde kalıyor. Komünümüzde haz bir yaşam biçimi, öğrenmek en büyük hedef ve sevgi doruk amaç olacaktır... Bu bir rüya değil, bir gerçek olarak yaşanacaktır.

Bu, şu anlama geliyordu: Sistemin ne kadar aptalca olduğunu göstermeye çalışmak yerine, biraz sisteme uygun, biraz da değiştirmeye yönelik bir yöntem seçecektim. Rüya, hizmet etme arzusu gibi soyut bir kavramla başlamıştı ama somut bir projeye doğru gelişiyordu. Modelimizin 1979'a kadar bir ismi yoktu. Ama o yıl ismini Gesundheit Enstitüsü koyduk. Bu ismi seçtik çünkü insanları güldürüyordu. Bu da insanları iyileştirmeye açık olmaya hazırlıyordu. Ayrıca Gesundheit sadık çeviri yapıldığında "iyi sağlık" anlamına geliyordu.

GESUNDHEIT HAZIRLIKLARI

Georgetown Üniversitesi Hastanesi'nde çalıştığım dönem Karanlık Çağa geri dönüş gibiydi. Hayatları mutsuzluk yumağı

olan, içlerinde Tıp Fakültesi yıllarının bezginliğini taşıyan "fiziksel sağlığa sahip" insanlar arasındaydım. Ben, çocuk kliniğindeki neşe ve sevginin hakim olduğu ortamı özlüyordum. Hastanenin çocuk bölümü tam zıt bir yaklaşım içindeydi.

Çok acı veren ve travmatik etkiler yaratan tıbbi müdahaleler gereksizce kullanılıyordu. Çünkü, doktorlar hastalarla konuşmak ve onları gözlemlemek için vakit ayırmıyorlardı.

Örneğin, titreme nöbeti geçiren her çocuğun omuriliğinden sıvı almak adettendi; titremeler yüksek ateşin verdiği reaksiyona bağlı olsa bile. Bana göre, genç hastaları gözlemlemek ve sezgilere kulak vermek çok acı veren bu tür müdahalelerin çoğunun gereksiz olduğunu kavramamız için yeterliydi. Yine, genç ve deneyimsiz anneler çocukları ishal olduğu ya da kustuğu için telaşla hastaneyi aradıklarında, özel doktorlar anneleri korkutarak çocuklarını hastaneye getirmelerini söylüyordu. Sonra da hastanede yatmanın değil, empati ve desteğin yeterli olduğu durumlarda bile, çocuğa acı veren travmatik ve pahalı yöntemler uygulanıyordu.

Hastanedeki işimi bırakmaya ve aile doktoru olmaya karar verdim. (Hastane yönetimi yetersiz olduğumu kibarca kabul etti.) Arlington Virginia'da birkaç arkadaşla birlikte paylaştığım üç odalı evimi muayenehane haline getirdim. Burada hastalarımla sevgiyi özgürce paylaşıyor, espri ve eğlenceyi bir terapi yolu olarak kullanıyordum.

PİLOT PROJE

Bu ilk komünal deneyim, evimde on iki yıl sürdü. Sıcak bir ortam içinde paylaşılan deneyimler ve oyunlar tıbbi tedaviler kadar önemliydi. Sadece evimizde değil, değişik bölgelerde pilot programımızı uygulamaya başladık. Rüyamız ücretsiz, tam teşekküllü bir hastane ve sağlık komünü oluşturmaktı. Asla hastalarımızdan ücret ve sağlık sigortası ödemelerini kabul etme-

dik. Doktor hatası (Malpratice) sigortası taşımayı reddettik. Önleyici tıbba ve alternatif terapilere ağırlık veriyorduk. Hasta için ne uygunsa, onu uyguluyorduk. Bodrum katında bir akupunkturcu çalışmaya başladı ve onu diğer alternatif terapistler -homeopati, naturopi vb- takip etti. Arı gibi çalışıyorduk ve hayatımın en heyecan verici dönemiydi.

1973 Eylülünde, Tıp Fakültesini bitirdikten iki yıl sonra, Linda, ben ve üç arkadaş, Avrupa'yı lacivert 1952 model bir otobüsle on bir ay boyunca dolaştık. Zamanımızı, insanlarla yakınlaşmayı araştırmak, ilişkilerimizi sağlam ve kalıcı kılmak için geçirdik.

Bu gezide oluşan yakınlık ve açıklık, işimizin bir sonraki aşaması için önemliydi. Önce Virginia Fairfax'da, sonra Batı Virginia'da, Jefferson'da yirmi kişi birlikte yaşadık ve çalıştık. Çiftlikte çalıştık, keçilerimizi büyüttük ve çeşitli oyunlar geliştirdik. Her ay yüzlerce kişi bizi ziyarete geliyordu. Ünümüz ağızdan ağza yayılıyordu. Kimi sağlık nedenleriyle kimi de sadece aktivitelere katılmak için geliyordu. Oyun, dans, elişi fuarı gibi sosyal aktiviteler için gelen kişilerin bazıları daha sonra sağlık hizmetleri için de geliyordu.

Hastaların tedavisi günlük yaşam içinde oluyordu; yürürken, bulaşıkları yıkarken ya da oyun oynarken. Çok uzaklardan tedavi için gelen hastalara da, koruyucu sağlık için gelen sağlıklı insanlara da hizmet verdik. "Muayenehane ziyaretleri" beş dakikadan beş aya kadar sürebiliyordu. Kronik hastalıkları bilinen tıbbi tedavilerle geçmeyen ya da gördükleri tedavilerin yan etkilerinden mustarip insanlar da alternatif arayış içinde bize geliyordu. Bu insanlar, tıp eğitimimizde lanetlenen çözümler üzerinde araştırma yapmamız için bize ilham veriyordu. Hem tıp tarihini hem de alternatif tıp tarihini araştırıyorduk. Gerçek ya da hayali hastalıklarla boğuşan insanlara yardım edebilmek için, kendi benzer hastalıklarına Batı tıbbı metotlarının dışında çö-

züm bulmuş insanları arayıp buluyor, onların deneyimlerinden yararlanıyorduk. Uzman doktorları bizim gözetimimizde hastaları tedavi etmeleri için davet ediyorduk.

Bizim için büyük sürpriz ve coşku kaynağı olan şey, çoğu hastanın alternatif terapiler yardımıyla sağlıklarına kavuşmalarıydı. Bu yeni yaklaşımlar, Batı tıbbı tedavi yöntemlerimize harika katkılarda bulunuyordu.

On iki yıl boyunca, hastaların çoğunun yaşamlarında ilaçların ötesinde bir şeylere ihtiyaç duyduklarını gözlemledik. Sağlık, bireyin hayatın kalitesini algılayış biçimiyle içiçe geçiyordu.

Sıklıkla, iş hayatında ve ailede kişinin kendisiyle ilgili hissettiği doyumsuzluk "tedavi"yi önlüyordu ya da sağlığını kazanmasına engel oluyordu. Hastaları, sağlık sorunlarında etkili olabilmek için diğer konulara da yöneltmemiz ve etkilememiz gerekiyordu. Bu konular, geleneksel olarak felsefe, psikoloji, sanat, din ve maneviyat alanlarıydı. Biz de bu alanları derinlemesine araştırıyorduk.

Bir hastayı gördüğümde onunla saatlerimi harcarım. Anne babası, sevgilileri, arkadaşları ve hobileriyle ilgili bilgileri öğrenmek isterim. Yani bütün insanı öğrenmem gerekir.

Bu genişletilmiş "hasta geçmişi" kişinin sağlığını nasıl bozduğu hakkında fikir vermek ve aramızda ilişki oluşturmak için tek yoldur. Çoğu hastalar benim vermeye hazır olduğum yoğun ilişkiye layık olduklarını kabul edemiyorlardı. Ama yine de bir şekilde ilişki kuruyorduk. Hastalarımın kendi istediklerini bulduklarına inanıyorum. En azından gözleri yakınlaşmanın iyileştirici gücüne biraz olsun açılıyordu.

İnsanları asla hastalıkları ile tanımlamadım. Toplumumuzda çoğu insan yaşamından mutsuz ve çok büyük ölçüde psikolojik ve ruhsal beslenmeye ihtiyaçları var. Kanserli bir hastanın bana geldiğini ve birlikte yüz saat geçirdiğimizi düşünün. Bu saatlerin kaçında kanserin fiziksel tezahürü hakkında konuştuğumuzu

düşünüyorsunuz? Belki iki belki on saat. Geri kalan zamanda insan hakkında konuşuyoruz. Onun yaşamasının ya da ölmesinin neden önemli olduğu hakkında konuşuyoruz. Bir insanın eklem ağrıları üzerinde ne kadar konuşabiliriz? Hasta çektiği acıları anlatır. Ben muayene ederim. Sonunda akupunktur, homeopati ya da ilaç öneririm. Hepsi bu. Ama hasta hala ağrılarını hissedebilir.

İnsanlar bazen soruyor, "Tedavi oranınız nedir? Bu soru, geleneksel tıp açısından "vaka" oranını içeriyor; "altı diyabet vakası", "beş kalp hastalığı vakası" gibi. Bizim hastalık *vakalarımız* yok. Biz, tıbbi sorunları ya da ihtiyaçları olan insanları görüyorduk

Asgari düzeyde kayıt tutuyordum. Ama tahmini bir rakamla beş yüz ila bin kişiyi görüyorduk. Burada bekleme salonları yoktu. İnsanlar "röntgen" ya da "laboratuar incelemesi için" gelmiyordu. Orada *olmak* terapiydi. Bize göre tıp, iyileştirici ve hasta arasındaki ilişkidir. İnsanlar ister bahçede çalışmak için gelsin, ister yemek yemek ya da ne olup bittiğini görmek için gelsin, amacımız gerçek ilişkiler kurmaktı. Bu tabii ki yavaş bir süreçti. Hastalarımızın çoğu bir doktora ya da birçok doktora gitmişti. Hastalık belirtileri ve semptomlarını anlatmışlar, doktorlar da bir takım testler yapmışlar ve bir iki ilaç yazmışlardı. Doktor-hasta ilişkileri bundan ibaretti. Doktor-hasta ilişkisinin alternatif vizyonu için uzun uzun bir romans gerekiyor.

Tüm bunlar evimizde olduğu için, kendi sağlığımızı korumak zorundaydık. Ortamımızın seveceń, esprili, yaratıcı, uyumlu ve değişime açık olması çok önemliydi. Organik (doğal beslenme) çiftliğimiz, çeşitli sanat projelerimiz ve eğlence programlarımız vazgeçilmez etkinliklerdi. Sağlık mesajımızın önemli bir parçası "insanların insanlara olan ihtiyacı"nın önemiydi. Birçok insan endişelerini ve yalnızlıklarını, güçlü arkadaşlık, aile ve toplum desteğiyle aşabiliyordu. Bunun nasıl olabileceğine, kendi yaşamımızla da örnek olmaya çalıştık.

İki ya da daha fazla doktoru içeren on beş yirmi kişi bir çiftlik evinde aynı çatı altında yaşıyorduk. Her çalışan birçok rolü birden üstleniyordu: çiftçi, tamirci, sekreter, hemşire, doktor, sanatçı.

Bu uyumlu ve mutlu yaşamımız, birçok hastamıza kendi ortamlarında daha yakın ilişkiler kurmakta ilham veriyordu.

İLERLEME: MEDYA, TANINMA VE BAĞIŞ DÖNEMİ

1979'da bir süre çalışmaya ara verdim ve esas amacımız üzerinde düşünmeye başladım. Bedava sağlık hizmetleri veren bir hastaneyi nasıl inşa edebilirdik? Artık bu adım gerekliydi. Projede çalışan birçok insan sekiz yılın sonunda özel hayatlarından feragat etmelerine rağmen hala gerçekleşememiş bir rüyanın öfkesini taşıyordu. O zamanlar Batı Virginia'da bir çiftlikte yaşıyorduk. Linda'yla birlikte Washington'a yakın bir yere taşındık. Sınırlı tedavi yapıyor ve nasıl bağış toplayacağımız konusunda yoğunlaşıyorduk. Çiftlikte kalan insanlar sağlık hizmeti vermeyi durdurmuşlar ama birlikte yaşamaya devam ediyorlardı.

1983'e kadar topladığımız bağış çok azdı. Bu noktada on iki yıllık medya suskunluğumuzu bozmaya karar verdik ve aktif olarak medya ile ilişkiler kurma arayışına girdik. Bu kararı vermek çok zordu. O ana kadar reklama ihtiyaç duymamıştık. Hastalarımızın ağızdan ağza yaptığı reklamlar bize yetiyordu. Çünkü insanlar eğlenceli şeyleri paylaşmaktan zevk alıyordu. Tanınmış olmanın ortamımızın kutsal doğallığını bozacağından ve sağlık hizmeti veren profesyonellerimizin, kazanacakları ünle boğuşmalarından korkuyordum. Bu, ne kadar özel yaşamımız kaldıysa onu da yok edecekti. Medyadan kaçınmamın bir başka nedeni de medyanın doğasında yatıyordu: medya asla doğruyu söylemez, sunidir, bizi ürüne dönüştürür ve fikirlerimize değil, kişiliklerimizle ilgili küçük ayrıntılara yoğunlaşır.

Ama şunu itiraf etmeliyim ki, magazin ve gazete röportajla-

rı, konuk olarak çıktığımız televizyonlar, konferanslar ve workshoplar bizim için en etkin bağış toplama yolları oldu.

Gesundheit Enstitüsü ile ilgili yazı Nisan 1983'te *Prevention* dergisinde yayınlandı. Bu yazı, daha sonra yayınlanan tüm yazılardan daha fazla mektup getirdi. Çünkü *Prevention* dergisinin geniş bir okuyucusu var. Birkaç ay sonra Washington Post gazetesinin stil bölümünün ilk sayfasına konuk olduk. Bu yazı da çok ses getirdi. Çünkü yazı ülke çapında birçok gazetede aynı anda yayınlanmıştı. Her gün yüzlerce mektup geliyordu. Bir kadın, telefonda adresimizi alarak bize 5000 dolarlık bir çek getirmişti. Televizyonlardan ve film yapımcılarından telefonlar almaya başladık. Bağışlar, iş teklifleri, konferans önerileri akın akın geliyordu. En iyisi de dört-beş hastaneyi doldurmaya yetecek kadar çok sayıda sağlık görevlisi ve profesyonelin bana gönderdiği mektuplardı. Hizmet verebilecekleri doyumlu bir ortam fikri onları heyecanlandırıyordu.

Gesundheit Enstitüsü ile ilgili bu ilk yazılar çıkmaya başladığından itibaren projemiz ve iyileşme felsefemiz hakkında konferanslar vermeye ve workshoplar yapmaya başladım.

Bu faaliyetler hem kendi yaşamımızı sürdürmek hem de 1980'de elde ettiğimiz Batı Virginia'daki arsa üzerinde inşaata başlamamız için gereken parayı sağlıyordu.

Konuşma davetlerini kabul edip gittikçe, hem kazancımız artıyordu hem de sağlık hizmetlerinin tıp konferanslarında asla konuşulmayan boyutları ortaya çıkıyordu. Konferanslarıma palyaçoluk ve teatral boyutlar da eklemeye başladım. 1970'li yıllardan beri geliştirdiğim skeçleri de kullanıyordum. Özellikle 19. yüzyılda "Yeterince Yanıtı Olmayan Ürünler" adıyla bir takım sıvıları değişik iksirler olarak pazarlayan üç kağıtçı Dr. Niedernamm skecim çok ilgi görüyordu. Skeçleri derleyerek hayatın büyülü iksirleri ile ilgili gerçek bir şov hazırladık. Hayatın büyülü iksirleri şunlardı: merak, beslenme, espri, sevgi, güven,

doğa, egzersiz ve toplum. Birlikte dans ediyor, dua ediyor, dişlerimizi diş ipiyle temizliyor ve kahkaha atıyorduk. Bu şov, Gesundheit Enstitüsü'nü tanımlayan bir sağlık reklamıydı.

Daha sonra ikinci bir şov daha yarattık ve bu gösteriye sekiz büyülü iksir daha ekledik: umut, coşku, gevşeme, aile, mucize, yaratıcılık, bilgelik ve barış.

"Tıp ve Müzikal Komedi" projesi başlığında Ruth Moth kuruluşundan maddi destek aldık. Bu parayla sadece iksir şovlarını üretmekle kalmayacaktık. Bütünsel yaşam, toplum, hizmetin hazzı, esprinin iyileştirici gücü ile ilgili bilgilendirici şovlar hazırlayacaktık. Buna Amerika'nın her yerinde yaptığımız şovlar, akşam dansı, çocuk "oyun atölyesi", Linda ile birlikte yaptığımız insanın hayatındaki dengenin önemini vurgulayan sembolik skeçler de dahildi. (Fiziksel denge, ilişki dengesi ve doğal denge.)

Bir şovda kendimi kocaman bir prezervatif haline de sokmuştum.

Harvard Tıp Fakültesi'nde, Boston'un her yerinden gelen tıp öğrencilerine iki saat süren bir konferans verdim. Daha sonra meslektaşlarım J.J, Eva, Kristin, Mark ve Lisa ile birlikte yarım gün boyunca on altı tıp öğrencisine "Nasıl Çılgın Doktor Olunur" eğitimini verdik. Öğrencileri leotard, melek kanatları, palyaço burunları ile donattık. Ve Harvard Tıp Fakültesi'nin koridorlarında onlara çeşitli sirk numaraları öğrettik.

Bu workshoplara katılanların tepkisi coşku dolu ve cesaret vericiydi. Boston'a yaptığımız ziyaretten birkaç hafta sonra "oyun atölyesine" katılan Paul Cooper'dan bir mektup aldım.

"... Workshopunuzda kazandığım en değerli şey, tıp fakültesinden mezun olduktan sonra istediğimizi yapabileceğimiz ve inandığımız tedavi yöntemlerini uygulayabileceğimizin farkındalığı oldu... "Nasıl Çılgın Doktor Olunur" u öğrendikten sonra kahkahanın gücünü gördük. Öğrendiklerimizi kendi çevremizde

uyguladığımızda yolda yürüyenlerin, polisin, kadınların, ambulans sürücülerinin, el arabası satıcılarının ve pahalı içkilerin sunulduğu Windsor Bar'ın değerli müdavimlerinin yüzüne tebessüm getirdik. Palyaço çıkartmamızda işittiğimiz en güzel sözlerden ikisi de şuydu: "Üç haftadır Boston'dayım ve siz rastladığım ilk güzel insanlarsınız." Ve "Siz doktor mu olacaksınız? Bu harika!"

1986'da katıldığım Minnesota Üniversitesi'nde yapılan koruyucu tıp kongresinde, sunuşumun en yüksek puanı aldığını öğrendim. Konferans koordinatörü gönderdiği mektupta şöyle diyordu: "Gesundheit Enstitüsü'ne katılıp katılmayacağımızı bilmiyorum ama şunu daima hatırlayacağım. Ne olduğumuzu ve hastalarımıza gerçekten bakmanın ne demek olduğunu..."

Seyahatlerim değişimler için ilham da oldu. 1989'da Georgia'da Dekalb Tıp Merkezi'nde yaptığım "oyun atölyesi"nden sonra müdürden bir mektup aldım. Bir doktor ertesi gün hastaları arasında bir araştırma yapmıştı. Hastalarına hastanenin "çılgın bölümüne" mi, "ciddi bölümüne" mi gitmek istediklerini sorduğunda hepsi "çılgın bölüm"ü seçmişti.

Mesajım radyo ve televizyon aracılığıyla yayılırken, çılgınlığım beni "medya olayı" haline getirdi. Oprah Winfrey şovuna çılgın olarak nitelendirilen üç kişiyle birlikte çıktım. Public Broadcasting Service, PBS'te (Halkın bağışlarıyla yayın yapan kamu televizyonu) "Zürafa Projesi"ne katıldım. Bir organizasyon, boyunlarını uzatan kişilere ödül veriyordu. Ben de o zürafalardan biriydim.

1990 yılında, Batı Virginia'daki PBS, düşlediğimiz hastane hakkında yarım saatlik güzel bir program hazırladı. Uzun yıllardır bağımsız bir TV yapımcısıyla hayalimizdeki Gesundheit Enstitüsü ile ilgili bir proje yapmak istiyordum. Bunun sonuçlarının bir kısmı yararlı bir kısmı zararlı olsa da, hastanemizi inşa etmeye yardımcı olacaktı.

En haz aldığım deneyimlerden biri de Sovyetler Birliği'ne yaptığım yolculuktu. Dünya barışına ve anlayışına katkıda bulunmayı amaçlayan bu projeye yetmiş beş kişi davet edilmişti. Grupta doktorlar, öğretmenler, dini liderler, TV ünlüleri, film yıldızları hatta büyük büyük anneler bulunuyordu. Dostlukla Rus halkına ulaşmak için davet edilmiştik. Rusya'da pasaport kontrolü memuruna palyaço yüzlü "espriport"umu uzattığım andan itibaren iki hafta boyunca bir palyaço olarak gezdim. Yanımda getirdiğim palyaço burunlarını askerlere, yaşlı kadınlara, çocuklara taktım. Metrolarda, okullarda, hastanelerde, kiliselerde, resmi Sovyet Barış Komitesi toplantılarında binlerce insanı güldürdüm.

O yıldan sonra her yıl Sovyetler Birliği'ne palyaço olarak geri döndüm ve yüzlerce kişiyle tanıştım. Bu kişilerden bazılarıyla hala dostluğumu sürdürüyorum. Bu, kendim için yaptığım en iyi şey. Eğer siz okurlar, buraya gelmek isterseniz, lütfen bana bildirin. Dostlukta deneyimli olmanız, bir ön koşul değil.

Keşke dünya liderleri ve politikacılar da palyaçoları aralarına alsalar ve uluslararası ilişkilerin yoğunluğunu biraz dengelemeye çalışsalar.

Tıp fakültesindeyken, asla hiçbir hastayı geri çevirmeyeceğime yemin etmiştim. Konferanslara başladığımda bağış toplamak için de aynı şeyi yaptım ama hastalarla çalışmayı çok özledim. Neyse ki seyahatlerimde sağlık sektörü çalışanları ile olan ilişkilerim bu özlemimi biraz olsun giderdi. Bir bakıma bu insanlar "hastalarım" oldular. Konferanslarıma ve workshoplarıma katılarak tıp alanında espri ve yakınlık ihtiyacının önemini kavradılar.

Gesundheit deneyimi ile ilgili bilgilenen hemşire, doktor hatta tıpla ilgisi olmayan kişiler, kendi toplumlarında gönüllü olarak hizmet vermeye başladılar. Bir bakıma onlar aracılığıyla topluma bir hasta olarak sağlık hizmeti veriyordum ama yine de birebir ilişkilerin yerini tutamıyordu.

Medyaya açıldığımız günden beri insanlardan bize destek verici ve kendi olanakları ölçüsünde yardım etmeye çalışan on binlerce mektup aldım. Her mektuba yanıt verdim. Seyahat etmediğim zamanlar bir günde yirmi ila kırk mektubu yanıtlar, otuz küsur telefon görüşmesi yaparım. Çoğu hastanemizin inşası ile ilgilidir.

Gittikçe büyüyen "çılgın ağı" ile kontak kurabilmek için "*News From Gesundheit Enstitüsü*" bültenini yayınlamaya başladık. Daha sonra bültenin ismini "Achoo! Service" olarak değiştirdik.

Gareth Barnwyn ve eşi Pam Bricker 1980'li yılların başında bültenimizi yayınlamaya başladı. Bültende gelişmelerimizi, ihtiyaçlarımızı ve onları projeye katmak için duyduğumuz arzuyu paylaşıyorduk. Bülten ailemizin büyümesiyle ilgili haberlere de yer veriyordu. 1987 ilkbaharında (evde) iki doğum oldu. (Linda ve benim çocuğum Lars, bir ay sonra da Gareth ve Pam'in Blake'i doğdu.)

J.J ve Eva Bear 1987 Eylülünde evlendi. Onların bebekleri de Batı Virginia'daki yerimizde doğan ilk bebeğimiz oldu. Aynı dönemde 2630 Robert Walker Place, Arlington'daki evimizi satın aldık.

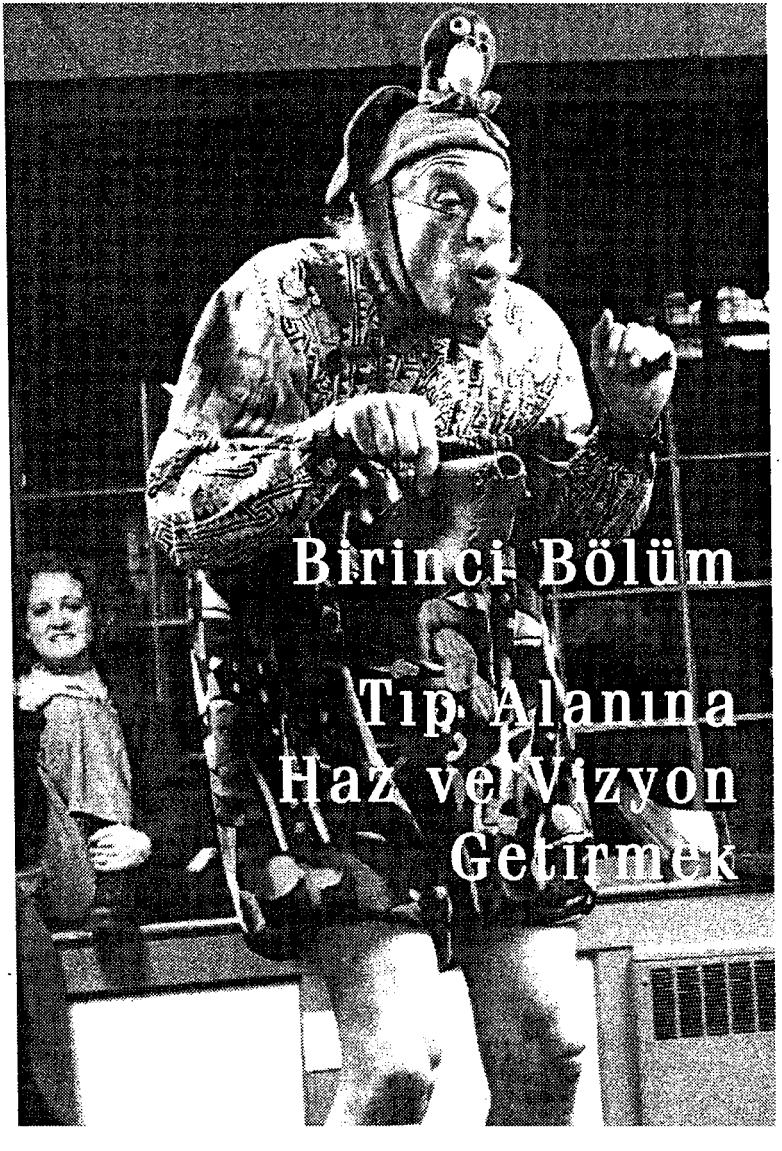
Şimdi hastaneyi inşa etmek için başlangıç olarak iki milyon dolara ihtiyacımız var. Çünkü hastane inşaatına başlayıp yarım bırakamayız.

İlk bültenlerde dostluk ve karşılıklı bağlılığa dayanan bir sağlık komünü oluşturmaya çalıştığımı yazmıştım. Böyle bir atmosfer geçmişte olduğu gibi sağlığı güçlendirecek ve acıları azaltacaktır. Böyle bir atmosferde tıbbi tedavi yapmak bir haz olacaktır.

Yeni fikirleri de katarak, rüyalarımız gittikçe gerçekleşmeye doğru gidiyor ve güçleniyor. Yeni düşüncelere daima açığız. İlk on iki yıl, Gesundheit Enstitümüzün projesi pek kimse tarafın-

dan bilinmiyordu ve biz çalışanlardan başka kimse projenin gerçekleşmesi için çalışmıyordu. Bugün öyle çok insan rüyalarımızı biliyor ve bizi destekliyor ki ama büyük rüyaları gerçekleştirmek daima zaman alır.

Ne olursa olsun, esas amacımızın hastaneyi yaratmak değil, bir rüyaya kendimizi adayabilmek ve rüyamızın peşinden gitmek olduğuna inanıyorum.



Birinci Bölüm

Tıp Alanına Haz ve Vizyon Getirmek

İnsan kurallara sığmaz
Kuraldışı size kendinizi kazandırır

Modern tıp çaresizce, umut arayışı içinde. Amerikan Tıp Birliği (AMA), sağlık konularında yazan tıp üyeleri ve diğer yazarlar, tıbbın gittiği yolun sağlıksızlığını haykırıyor. Beden fonksiyonlarının mekanizmalarını böylesine detaylı keşfettiğimiz başka dönem olmadı. Buna rağmen doktorlar, hemşireler, hastaneler, klinikler ve sağlık sektörü çalışanları insan hizmetinin hazzını hissedemiyorlar. Dünya acı çekiyor, insanlar acı çekiyor, sağlık sistemi can çekişiyor. Tüm bunları iyileştirmek için bir şeyler yapabileceğimize inanıyorum.

İdeal tıbbi yaklaşımda iyileştirme, sevecen insan iletişimidir, bir iş alışverişi değil. Çok az hasta ya da doktor karşısındaki insana yakınlık hissediyor. Bu ilişkinin kaybolmasının nedeninin modern tıbbın dar görüşlülüğünden, doktor hatası davalarının sayısının artmasından ve sağlık profesyonellerinin meslek hazzını yitirmelerinden kaynaklandığına inanıyorum.

Tıp, toplumsal boyutunu yitirerek, şirketleşti. Ulusun bir numaralı endüstrisi haline geldi. Halkın sağlık bakımı bir endüstri olamaz. İnsanların sağlığı önemsenmezse, birey, aile, grup, toplum, ülke ve dünya nasıl güçlü olabilir? "Hizmet" yerine "iş"e odaklanan tıp, hem "sağlık işi"nin aşırı pahalı hale gelmesine hem de doktor hatası davalarının artmasına neden oldu. Bu nedenle Gesundheit Enstitüsü'nde ücret almıyoruz, sigorta ödemelerini kabul etmiyoruz ve malpractice (doktor hatası) sigortası

taşımayı reddediyoruz. (Amerika'da her doktor Malpractice Sigortası taşımak zorundadır. ç.n.)

Bu kitabı, dünyanın her yerindeki sağlık sektörü çalışanlarına umut aşılamak, kolektif vizyonu paylaşmak ve toplum ilişkilerini sağlıklı hale getirmek için yazdım.

Kendi ideal tıbbi yaklaşımınızı gerçekleştirmeye doğru çaba gösterin. Sizinle benzer rüyaları paylaşan çalışma arkadaşları bulun ya da yaratın. Sevgiyi ve neşeyi mesleklerine katan sağlık sektörü çalışanları da mesleklerinden gerçek doyum ve haz alacaklardır.

Her toplum kendi bölgesinde işe değil servise dayanan bir sağlık merkezi yaratabilir. Sonuçta sorun, sadece daha iyi bir sağlık sistemi değil, sağlıklı bir toplum yaratmaktır.

1

Sancıyan Bir Sağlık Sistemi

Kendilerini tükenmiş hisseden sağlık sektörü çalışanlarının, doktor-hasta ilişkisinde sevgi potansiyeline izin vermeyenler olduğuna inanıyorum.

Tükenmişlik: Tıp mesleğini etkileyen hastalığın en yaygın semptomu ve konuşmalarımda, workshoplarımda ve yazılarımda benden en çok talep edilen konu. Tükenmişlik duygusu işinden doyum alamayan ve kendilerini yeterince yenileyemeyen insanların durumunu ifade eden bir duygu.

Kendilerini tükenmiş hisseden sağlık sektörü çalışanlarının doktor-hasta ilişkisinde sevgi potansiyeline izin vermeyenler olduğuna inanıyorum.

Hastalar kendilerine ilgi, yakınlık gösteren, yüzlerinde sıcak bir gülüş taşıyan doktorlara güvenlerini, sevgi ve saygılarını sınırsızca sunmaya hazırlar. Peki, bu haz neden bu kadar az?

İlk neden, iletişimin eksikliği. Hastalarına çok az bir zaman ayıran doktorun bu ilişkiden haz duyması, yakınlaşmanın heyecanını yaşaması ne mümkün?

İlaçlar sıklıkla, hastanın gerçek ihtiyacının ne olduğunu dinlemek yerine, kolay çözüm olarak sunuluyor. Ama gerçek ihtiyaçların yerine asla geçmiyor. Uzun ziyaretler hem hastanın hem doktorun hayatını daha gerçek kılar çünkü paylaşılan zaman arkadaşlığın temel maddesidir. Bu tür bir ilişki olmaksızın "yatak ziyaretleri" suni ve soğuktur.

İş ve özel yaşam arasındaki dengesizlik de tükenmişlik duygusu yaratır. Sorumluluk adına sürekli yapılan fedakarlık, kişinin özel yaşamını da mahveder. Yerimizin doldurulmazlığına olan inanç, tükenmenin emin bir yoludur. İdeal olarak, yakın bir arkadaş grubu oluşturan doktorlar birbirini destekler. Böylece doktorlar dinlenmeye fırsat bulabilirler ve grup üyeleri birbirlerinin sorumluluğunu paylaşırlar.

Tükenmenin üçüncü nedeni, tıp bir iş olarak görüldüğü sürece iş kaynaklı stresin de kaçınılmaz olmasıdır. Tıp işinde, hastalar müşteridir, doktorlar da ücretli bakıcılardır. Bu katı iş ilişkisinde arkadaşlık için gerekli olan duygu paylaşımına yer yoktur. İnsanlığa hizmet amacıyla sağlık mesleğine girmiş her profesyonel, mesleğinin bu iş boyutundan büyük rahatsızlık duyar. Sağlık bakımı fakire sunulmuyor, birçok insana da sınırlı olarak veriliyor. Fakir hastayla kurulan ilişki asla paralı bir hastayla kurulan ilişkiyle kıyaslanamaz. İnsanlık hizmeti rüyalarından vazgeçmek zorunda kalan doktorlar gittikçe kendilerini daha yorgun ve bıkkın hisseder.

Doktor hatası davalarına duyulan korku, tükenmişlik duygusunun bir başka nedenidir ve doktorların sürekli yaşadığı bir kabustur. (Neyse ki bu kabus Türkiye'deki doktorların tükenmişlik duygusunun bir nedeni değil. ç.n.)

Doktor-hasta arasındaki güvensizlik, olası ilişkiyi derinden yaralıyor. Doktorlar yasalar önünde kendilerini korumak için hastayı birçok gereksiz işleme ve teste tabi tutuyor. Sadece kendilerini savunma adına.

Doktor hatası davalarına karşı duyulan endişe, yanında suçlamayı da getiriyor. Sağlık için çok gerekli olan ekip çalışmasına kanser gibi etki yapıyor. Ayrıca sezgiyi, yaratıcılığı ve bilimsel araştırmayı yok ediyor; katı tıbbi yaklaşım kuralları ile, mekanik bir "yemek tarifi kitabı", sağlık bakımına dönüşüyor.

En acısı da, doktor hataları davaları, doktora mükemmel olmama yani insan olma hakkı tanımıyor.

Tıp, doktor-hasta ilişkisidir. Bir tarafın bu ilişkiyi tarifi, öbür tarafın tepkisini büyük ölçüde etkiler.

Hasta ve doktor birbiri hakkında ne kadar çok şey biliyorsa ilişkisi o kadar derinleşir. Bu yakınlık, tükenmişliğin olmadığı bir meslek yaşamının temel taşıdır.

Hesap kitaptan uzak bir sağlık sektörü çalışanı, insanlığa hizmet ederken derin arkadaşlıklar da geliştirebilir. Bir hastayı kucaklamak, sırtına, eline ayağına masaj yapmak ne kadar zaman alır ki? İyileştiriciler, başkalarına yardım etmenin hazzından korkmayın. Tek bir hastayı bile harcamayın. Haftada bir gün hastaların evlerine telefon etmek için zaman ayırmaya çalışın. Belki paylaşacağınız ne çok ilgi alanlarınız vardır.

Partnerlerim ve ben tükenmişlik duygusunun bu meslekte zorunlu olduğu hikayesine inanmıyoruz. Gesundheit Enstitüsü'nde fiziksel ve ruhsal boyutta yarattığımız besleyici atmosferde insanlar sevgiyi, dostluğu, aileyi, neşeyi, hazzı ve merak edebilmeyi öğreniyor. İnsan yaşamının bu önemli boyutları sürekli uyarıldığında tükenmişlik duygusu asla yaşanmaz.

İster doktor ister hemşire olun böylesine harika bir mesleğimiz olduğu için müteşekkir olmalıyız.

DOKTOR-HASTA İLİŞKİSİNİN YENİDEN TANIMI

Tıp fakültesinde en büyük şoku, öğretmenlerimizle doktor-hasta ilişkisini tartışırken yaşadım. Profesyonel mesafenin önemi vurgulanıyordu. Doktorlar, tıpkı laboratuarda deney yapan

bilim insanlarının, duygulara yer olmayan objektif tutumları gibi, hastalarla mesafeli bir ilişki kurmalıydı. Bu "mesafe etiği" hastane odalarının tümüne yansıyordu. Doktorlar hastaları, hastalık, belirti, semptom ve tedavi olarak tanımlıyorlardı. Günlük hastane "turuna" çıkan doktor gruplarının hasta yatağının etrafında sergiledikleri davranışlara şaşıyordum. Orada bir insan yatıyordu ve doktorlar onu seyrediyor, istedikleri gibi dokunuyor hatta soyuyorlardı. Tıpkı fizik laboratuarlarında inceledikleri bir köpek gibi.

Genç ya da yaşlı çoğu doktor, hasta yerine sorumlu doktorun ağzından dökülen bilge(!) sözlere dikkatlerini veriyordu. Arkadaşlarımın davranışlarından utandığım için, diğerleri uzaklaştıktan sonra sıklıkla hastadan özür diliyordum. Bugün hala anılarımda yer alan öğretmenler ise hastalarını seven ve onlarla ilgilenen doktorlardı. Bu insanlar yatağın başucunda hastayla sıcak bir ilişki kurar, onunla hayatıyla ilgili detaylı konuşmalar yapardı. Bu detaya inen konuşmalar birçok öğrenciyi şaşırtırdı. Bir öğrencinin esas noktayı kaçırarak şöyle dediğini hatırlıyorum: "Hastalarla yapılan bu 'gevezelik' bizi amaçlarımızdan saptırıyor ve değerli zamanımızı ziyan ediyor."

Psikiyatride ise -özellikle insan zihni ve ruhu ile ilgilenilmesi gereken bu uzmanlık dalında- "profesyonel mesafe", transferans (aktarım) korkusuyla iyice abartılıyor. Grup tartışmalarında biz öğrenciler bazen öğretmenlerimizin önünde duygularımızı fazla belli ediyorduk. Hastanın acısıyla ilgili en ufak bir duygu belirtisi gösterdiğimizde "fazla bağlantı kurduğumuz" gerekçesiyle sertçe eleştiriliyorduk. Hele hele bir hastaya içimizden geldiği için dokunmuşsak... Tanrı korusun!

Bir doktor hastalarla ilişkiyi tümüyle ortadan kaldırmak için hastayla ilgili bilgileri bilgisayara yükleyecek bir program geliştirmeye çalıştığında, bu fikrin doktorlar arasında nasıl olumlu bir heyecan dalgası hatırladığımda hala tüylerim diken diken olur.

Bu koşulların hiçbiri benim stajyerlik dönemimde düzelmedi, hatta gittikçe kötüleşti. Yoğun zaman baskısı altında insan denilen varlık, derin sorulara verilen basit yanıtlarla sınırlandı. Hastanın iş geçmişi tek kelimeyle özetleniyordu: o anda yaptığı işin adı. Aile soruları ise -yaşamında dinin yeri olup olmadığına ya da gerçekten neye inandığına bakılmaksızın- sadece hastanın medeni durumu, çocuklarının olup olmadığı, büyükanne ve babalarının hayatta olup olmadığı ve herkesin hangi hastalıkları geçirdiğini kapsıyordu. Hepsi bu.

Hobiler, tercihler, tutkular yani hastanın "insan boyutu" tümüyle yok sayılıyordu.

Mesleğimdeki bu kanseri keşfettiğimde hastaları nasıl etkilediğimi merak etmeye başladım. Onlara sordum. Duygularım, kızgınlık, korku ve çaresizliğin yarattığı umutsuzluktu. Doktorların adı geçtiğinde gözleri parlayan çok az hasta gördüm. Eğer parlıyorsa bunun nedeni doktorun şefkatinden çok mesleki ünüyle ilgiliydi. Kaybolmuş beklentilerden doktorların, hatta hemşirelerin de etkilenmiş olduğunu gördüm. Mesleklerini yorucu, tüketici ve derin ruhsal doyumdan yoksun buluyorlardı.

Yirmi yıldan fazla bir süredir arıyorum ama henüz mutlu bir hastane ortamına rastlamadım.

Tıp, ipin ucunu kaçırdınız! Transferans paranoyasına ve profesyonel mesafeye lanet olsun! Yatak ziyaretlerinizin hastayla ilgili bilgilenmeyle hiçbir ilgisi yok! Yatak ziyaretinde hastaya en yararlı davranışınız ona teklifsizce sevginizi, tebessümünüzü, empatinizi, duyarlılığınızı ve şefkatinizi yansıtmanızdır. Bilimsel dehanız önemli bir araç ama iyileştirmenin sihirli gücü bu değildir. Bilim herkesi sonsuza dek canlı ve sağlıklı tutma çabalarında feci şekilde başarısızlığa uğruyor. Psikotropik ilaçların ölçüsüzce kullanımı ve ölüm yatağının başucunda gösterdiğiniz kahramanca davranışlara sığınmanız bilimin nasıl utanç verici ve trajik bir biçimde başarısız olduğunun, amaçlarından uzaklaştığının iki örneği.

Hastanın, sağlık hizmetlisinin ve tıp mesleğinin sağlığı için, hastalar ve hizmetliler, sözcüğün en derin anlamıyla yakınlaşmalılar. Arkadaşlık harika bir ilaçtır; iyileştirme mesleğinin yetersizliklerini bile iyileştiren bir ilaç. Arkadaşlık iki tarafın da birbirini yanlış anlamasını engeller. Arkadaşlıkta tabu konular yoktur ve bilgi saklanmaz. Ancak mükemmel olmayan doktorlar, mükemmel olmayan hastaları iyileştirebilir; iki tarafın da affediciliği ile. Hastalar, sorunlarıyla bir arkadaşları ilgilendiği için kendilerini rahat hisseder. Bu rahatlığın kendisi iyileştiricidir. Bu hasta-doktor davalarının yarattığı savaş ortamında, sağlık profesyonellerinin de hastanın odasına girdiklerinde kendilerini güvende hissetmeleri, meslek adına da rahatlatıcı değil mi?

Doktorlar, profesyonel mesafe yalanına asla inanmamalılar. Tıp çok yoğun bir meslektir. Tıp çalışanları her gün öylesine derin insan acılarıyla yüz yüzeler ki, bu "mesafe", duyguları bastırmanın diğer adı oluyor. Zaten çoğu hastalıkları ve mutsuzluğu yaratan şey de bastırılmış duygular değil mi? Doktorlar, hastalarla ağlama, onlarla kucaklaşma, kucaklarına bir bebek gibi alma ve onlardan gelen aynı yakınlaşmayı da kabul etme özgürlüğüne sahip olmalılar. Sevgi paylaşımı olmayan insan iletişimi sahtedir. Ve sahte olmak acı verir.

Transferans kaçınılmazdır. Her insanın, diğer insan üzerinde bir çeşit etkisi vardır. Bunu doktor-hasta ilişkisinde istemiyor muyuz?

Bazı araştırmalar, doktorun sadece odadaki varlığının bile hastanın sağlığına olumlu etki yaptığını gösteriyor. Arkadaşlık ne kadar derinse, etki o kadar derin olur. Hastalar genellikle bazı kişilerin (anne, baba, sevgili, arkadaş) sevgisinin açlığını çekiyor ve bu sevgi olmaksızın kendilerini eksik hissediyor. Ben de onlara sevgi veriyorum. Onları sevdikçe onlar da beni seviyor. Bu tür bir sevgi ile hasta asla "yalnızım" diyemez.

Yalnızlığın ne kadar yıkıcı olduğunu biliyorum. Hastaların

-ve tüm insanların- sevginin ne olduğunu bilmesi gerek. Sevgi, kontrol ve hegemonya kurmak değildir, özgürce verebilmek ve alabilmektir. Cinsellik takıntısının da doktorları profesyonel mesafeye teşvik ettiğini biliyorum. İlişkiler nasıl kurulmuş olursa olsun -ister mesafeli ister yakın- hastalar doktorlarına doktorlar hastalarına açık oluyor. Oysa arkadaşlık ve açık iletişim ile böyle olasılıklar daha rahat çözümlenir. Bazı doktorlar, hastanın kendilerine bağımlı olmasından çekiniyor. Ama birçok hastasıyla arkadaş olmuş bir profesyonel, bu bağımlılığı daha tomurcuk halindeyken koparma yetisini geliştirmiş bir kişidir.

Sağlık sektörü çalışanları arasındaki ilişkilerin de yardıma ihtiyacı var. Hastanelerde ve kliniklerde çalışan tüm insanlar hiyerarşiyi ortadan kaldırıp arkadaş olmayı seçselerdi ne olurdu? Tüm çalışanların birbirlerine neşeyle "merhaba" dedikleri bir ortamı düşünün. Kıdemlilerin bu tutumunun, diğer çalışanlar ve hastalar üzerindeki iyileştirici etkisini düşünün. Böylesine bir canlılığın hastaları ziyarete gelenler üzerinde de olumlu etkisi olacağına inanıyorum. Günümüzde ziyaretçiler de endişeli, depresif ve kontrollü bir yüz taşıyor. Oysa bu canlılıktan payını alan ziyaretçilerin de hastalar üzerinde olumlu etkisi olacaktır. Bugün insanlar, "hastaneye (doktora) gitmekten nefret ediyorum" diyor. Bu cümlenin, "hastanede (doktorda) harika vakit geçirdim"le değişmesi ne güzel olur!

HİZMET: UNUTULMUŞ FORMÜL

Şeytan ya da Tanrı,
Birisine hizmet etmek zorundasın.

Bob Dylan "*Gotta Serve Sombody*"

12 Ocak 1989'da *New England Journal of Medicine* dergisinde bir başyazı yayınlandı. Amerika için ulusal sağlık programını öneren bir grup doktorun yazısı şöyle başlıyordu:

Sağlık sistemimiz çöküyor. Çoğu insanın sağlık hizmetlerin-

den yararlanması mümkün değil. Pahalı, etkisiz ve gittikçe bürokratikleşen bir sistem haline geldi. Rekabet ve aşırı kar için yapılan baskı, tıp etiğinin özünü tehdit ediyor. Hastalar hastalıklarının yanı sıra finansal çöküntü kaygısıyla yaşıyor. Bu da hastalıklarını artırıyor. Doktorlar için iyileştirmenin doyumunun yerini kızgınlık ve yabancılaşma aldı.

Aynı sayıda çıkan bir başka yazı, küresel sağlık sigortası planı öneriyordu. Bu plan 1990'lı yıllarda Amerika'nın tıbbi çözüm problemlerini de çözümlemeyi içeriyordu.

Aynı hafta, Amerikan Tıp Birliği (AMA) Başkanı, sağlık bakımının geleceği ile ilgili endişeli bir konuşma yaptı.

Amerikan tıbbının bu etkili sesleri çözümün daha yüksek vergilerde ya da küresel sağlık sigortası programında olduğunu savunuyor. Yeniden yapılanma ve kendilerini gözden geçirme yerine sanki şöyle diyorlar. "Bize daha çok para verin, kriz çözülecektir."

Büyüyen panik içinde, tıbbın temeli unutuluyor. Herkese tıbbi olanaklardan yararlanma hakkı yüksek sesle dile getiriliyor ve tıbbın topluma bir hizmet olduğu konusunda sessiz kalınıyor. Hizmet kavramının, tıbbı "iyi para getiren iş" olarak görme çılgınlığında yitirildiğine inanıyorum. Tıp iş sektörü olmaktan çıkıncaya kadar ne maliyeti azaltabiliriz ne de hastaların ve iyileştiricilerin acısını.

Hastanelerin, ilaç firmalarının ve tıbbi malzeme şirketlerinin halk tarafından desteklenen hizmetli statüsüne geri dönmesi gerekiyor. Fakir toplumlarda bu destek devlet tarafından karşılanmalı. Halk ve hastane arasında derin bir karşılıklı bağlılık oluştuğunda toplum, ihtiyacı olan üyeleri için daha insancıl yollar yaratabilir. Sağlık sistemi servis sektörüne dönüştüğünde rekabet ortadan kalkabilir ve herkes birlikte en iyi bakımın en ucuz şekilde verilmesini sağlayabilir.

Bence hizmet, hayatın en harika ilaçlarından biri. Yaşamdan

genel bir doyum aldığını hissedebilmek, bir hizmet vermeden zordur. Kişi hizmet verdiğinde kendisini yararlı hisseder. Bu yüzden kadınların, erkeklere oranla kendilerini daha doyumlu hissettiğine inanıyorum. Çoğu kadın anne olarak, bir sevgili ve arkadaş olarak yoğun hizmet veriyor. Toplumun en saygı ve hayranlık duyduğu kişiler kendilerini hizmete adayan kişiler oluyor. Örneğin, Rahibe Teresa dünyaca sevilen ve sayılan bir kişiydi. Çoğu iyi insan kendini ve neşesini, hizmet vermenin hazzını duyarak koruyor. Ve onlara ilham olan insanları örnek alıyor. Akıl hastalıklarını önleyen ve tedavi eden hiçbir ilaç, kişinin kendisini ve yeteneklerini paylaşması kadar etkili olamaz. Bilim insanları, psikonöroimmünolojiyi (bağışıklık sistemi üzerindeki psikolojik ve sinirsel etkileri inceleyen bilim) daha iyi anladıklarında, başkalarına yararlı olmanın gücünü de daha iyi anlayacaklardır. Bu güç ağrıyı dindiren, hastalıkları iyileştiren, iyileştirmese bile katlanır hale getiren bir güçtür.

Hizmet bir aksiyon sözcüğüdür. Can sıkıntısına, yalnızlığa, yabancılaşmaya ve korkuya iyi gelen mükemmel bir ilaç. Hizmet, iç huzuru artırır. Hizmet, dünyaya teşekkürün fiziksel boyuttaki ifadesidir. Hizmet, hayatın mucizelerinin değerini bilmektir. Hizmet veren kişi, istediği şeyi istemekte de özgürdür çünkü talep ettiği şeyin kendisine verilecek kadar değerli olduğunu bilir. Hizmet, insanlık ailesinin gerçek bir üyesi olduğunuz duygusunu yaşatır. Hizmet, dinsel inançların en büyük ortak paydalarından biridir.

Vericiler vermeye hazırdır; özellikle evsizlik ve gezegenin yaralanmış ekolojisiyle ilgili problemlerle boğuştuklarında. Dışarıdan bakıldığında, verdikleri mücadelenin tüketici olduğu düşünülebilir. Ama çevreleri onu desteklerse ve ruh amacın ateşiyle yanıp tutuşuyorsa, bu heyecan ve onurla asla yorgunluk hissetmezler. Tıbbı da gerçek bir hizmete dönüştürelim. Geçiş dönemi kolay olmayacaktır. Ama hizmet etmeye hazır o kadar çok cesur insan var ki. Onlara katılın!

TEKNOLOJİ: ARKADAŞ, EFENDİ DEĞİL

Yanıp sönen makine olmadıkça çalışamam.

Monty Python, "*Hayatın Anlamı*"

Teknolojiyi seviyorum ama bu teknolojiden anladığım anlamına gelmiyor. Asla bir şeyi parçalara ayırıp, yeniden birleştirmeye cesaret edemedim. Makineleri ancak üzerlerindeki açış ve kapanış düğmeleriyle sınırlı olarak kullanabiliyorum. Eğer makinenin üçten fazla düğmesi varsa, kullanımı başkasına havale ediyorum. Makinelerle bir ilgim olmadığı için Robert Pirsig'in acımasızca eleştirdiği "Zen ve Motosiklet Bakımı Sanatı"ndaki kişiye benziyorum. Arkadaşlarım beni korumak için arabamı elimden almak istiyor. Kimi de yolda arabama el koymaya kalkıyor. Ve hala teknolojiyi seviyorum. Kendim ve başkaları için çok şey yapabileceğimi biliyorum.

Teknoloji, evlere rahatlık, kolaylık getirdi. Ulaşım endüstrisi, hareketlilik açısından mucizeler yarattı. İletişim teknolojisi gezegeni, küresel köye çevirdi. Özellikle şimdi doğal kabul ettiğimiz büyük icatlara hayranlık duyuyorum. Matbaa, telefon, bisiklet ve kaset çalar; bunlar gibi daha nice alet -hayatımı sürdürmem için gerekli organlarım gibi- hayatımın bir parçası haline geldi. Günlük yaşamdaki teknoloji sevgim önemli çünkü bana güven veriyor. Tıpkı dağa tırmanan doğanın halatı gibi. Ama tıp alanındaki teknoloji bende ikilem yaratıyor.

Yirminci yüzyıl insanı teknolojiye tapıyor. Bu tapınma öyle bir noktada ki, kimin kimin efendisi olduğunu bilemiyorsun. Teknoloji, kültürümüzde öyle bir yola girdi ki "gelişim", "teknolojik gelişim" ile eş anlamlı hale geldi. Ne yazık ki teknolojinin ekoloji ve toplum üzerindeki etkisi "gelişim" sözcüğünden başka her şeyle tanımlanabilir. Toplumun endüstrileşme sürecinde, teknolojiye olan kutsal inanç öylesine güçlü ki, onu insanlık yararına düzenlemek için pek çaba sarf edilmedi.

Teknolojiyi daha yakından incelememiz gerektiğinin önemine inanıyorum. Teknoloji nereye doğru gidiyor ve teknolojiyle ilişkimizin ne boyutta olmasına izin vereceğiz?

Her teknolojik gelişimin bir bedeli vardır. Tıp alanında, teknoloji 19. yüzyılın alçakgönüllülüğünü modern kibre çevirdi. Kraliçe arı ya da karınca öylesine bir bebek üretme fabrikası haline gelmiştir ki, başka bir şey yapamaz, hatta yürüyemez.

Bizim de bugün böyle doktorlar ürettiğimize inanıyorum. Bu tür doktorlar tıbbın sadece teknolojik uygulama olduğunu sanıyor. Aletleri ve makineleri olmaksızın çoğu doktor kendini çıplak ve yararsız hissediyor. Rahatlatma, empati ve güven duygusu aşılamanın tıp alanı için gerekli olduğunu ve teknoloji gerektirmediğini bilmiyor.

Tıp teknolojisine bir vakumda, etkisini düşünmeden baktığımda, bir çocuk gibi şaşırıyorum. Teşhis makineleri -CAT taraması ve MRI gibi- çok şaşırtıcı, bilimkurgu dünyasından fırlamışlar gibi. Daha basit düzeyde sıvı ve ilaç veren IVAC makineleri bile bende şaşkınlık yaratıyor. Bunlar tıbbi mucizeler. Bir jinekoloji kongresinde, laparoskopi gelişmeleriyle ilgili bir konferans dinlemiştim. Gelecekte böyle bir ameliyat tümüyle aletlerle yapılacaktı. Kahve molasında, sergi alanını gezdim. Alet edevatların çokluğundan başım dönmüştü. Daha sonra bir rehabilitasyon konferansında konuşmuş ve en gelişmiş suni organları görmüştüm. Elimde işlevine göre otuz bin dolar ya da daha fazla maliyeti olan kuş kadar hafif sentetik bir kol tutmuştum. Niye bu kadar pahalı olduğunu merak ettim. İnsanlar çok pahalı demedikçe ne kadar pahalı sayılabilirdi ki? Tıbbın paradoksu işte bu. Bir teknik ya da tedavi ne kadar pahalı olursa olsun, çok az kişi buna değmediğini söyleyecektir. Alamasalar da, görebilmenin, hayatı sürdürebilmenin bedeli ne? Oysa görme ve hayatı sürdürme esas konu değil. Öyle bir noktaya geldik ki bir taraftan tüm topluma bakmamız gerektiğini söylüyoruz, diğer taraftan bunun mümkün olmadığını.

Kontrolsüz maliyet açgözlülüğü teşvik ediyor. Aynı açgözlülük tıp ve savunma endüstrisi için de geçerli. Devlet, üçüncü kişi ödemesi (ÜKÖ) olan sigorta şirketlerini destekliyor. Böylece sorumluluğu üzerinden atıyor. Gerek tıp, gerek savunma endüstrisinde algılanan ihtiyaç öylesine büyük ve teknolojik gelişim öylesine etkileyici ki, her türlü finansal bedel kabul edilir hale geliyor. Oysa toplumun diğer temel ihtiyaçları arasında olan alanlarda örneğin eğitim ve ekolojide pastanın dilimleri çok küçük. Çünkü ürünler somut değil ve maddi kazancı yok. Bu yüzden ne devlet ne de sigorta şirketleri bu konularla ilgileniyor.

Tıp, bir iş sektörü olarak kaldıkça, teknoloji bedeli normal düzeyin çok üstünde olacaktır. Açgözlülüğün felsefesi sınırsızdır.

Hiçbir şirketin, toplumun ihtiyaç duyduğu bir ürünü maliyeti çok yüksek olduğu için üretmekten vazgeçtiğine inanmıyorum ya da ürün ne kadar insancıl olursa olsun, şirketin bu ürünü topluma hibe edeceğini, hatta karından fedakarlık edeceğini sanmıyorum.

Pazarlamada amaç, gerçekten ihtiyaç duyulan sayıda değil, en çok sayıda satmaktır. Bir makine alındığından itibaren değersizleşiyor. Çünkü daha iyi versiyonu fabrikadan çıkmak üzeredir.

Bu arada doktorlar da stajyerler de pek çok alet edevatı olmayan hastanelerde çalışmak istemiyor. En acıklısı da, teknolojik olarak geri ülkelerden gelip, eğitimlerini Amerika'da bitiren doktorlar. Ülkelerine dönüp hizmet vermek yerine Batı'da kalmayı tercih ediyor. Çoğu makinesiz nasıl doktor olunacağını bile bilmiyor. Büyük şehirler, pahalı makineleriyle hem doktorları hem hastaları kendilerine çekiyor. Sonuçta bu makineler varlıklarını sürdürmek için gereksizce kullanılıyor. Hasta "en iyi" bakımı aldığını sanıyor ki bu "en gelişmiş teknoloji" anlamına geliyor. Bu tür düşünce ise başka "en iyi" alternatif terapilerin gelişimini yavaşlatıyor.

ARACI KURUM UTANCI

Aracı Kurum Ödemesi (AKÖ) deyimini asla sevmemişimdir. Bir toplumun, kendi üyelerinin sağlık ihtiyaçlarını karşılama biçimi nasıl dile getiriliyor? Ne anlamına geliyor? Aracı Kurum kim? Galiba bu, hastanın bilgisayarda sadece bir dosya olduğu anlamına geliyor. Ben kendi sağlığımın ve güvenliğimin sadece bir dosya olmasını istemiyorum. Tıp dünyasında 1967'den beri işittiğim ve gördüğüm her şey, sigorta şirketlerinin AKÖ kayıtlarında olan insanlarla gerçekten ilgilenmediklerini gösteriyor. Sadece en çok paraya, en az güvenlik vermekle ve ödemeyi insanı delirtecek kadar irdelemekle ve zorlaştırmakla meşguller.

Başlangıçta AKÖ insanlara yardımcı olmak için oluştu. Ama bir komşu gibi değil, uzak bir akraba gibi. AKÖ zamanla iş insanları tarafından düzenlenen bir sistem haline geldi. Öyle bir sistem ki nice insanı zengin etti. (Sigorta şirketlerinin binalarına bakınız. ç.n.) Etkisi ise, tıbbi hizmetleri iş sektörüne dönüştürmek oldu. Hiç kuşkusuz sağlık hizmetlerinin böylesine pahalı olmasının en önemli faktörü sigorta şirketleridir.

Tıp fakültesinde en sık işittiğimiz sözler, "Merak etmeyin, o sigortalı" cümlesiydi. Bu da bize isteğimiz kadar ve gereksiz yere test yapma özgürlüğü veriyordu. Hatta fazla yapmamız teşvik ediliyordu. Test yapmak, şefkat göstermekten daha kolaydır. Bunun sonucu olarak, hastane malzemeleri şirketleri ve tıp teknolojisi firmaları, milyarlarca dolarlık dev endüstriye dönüştü. Ama sağlık sigortacıları bu endüstriyi desteklerken sanki yükselen maliyetlerde hiç rolleri yokmuş gibi davranıyor.

Birçok gözlemci, sağlık sigorta sisteminin bozukluğunu küresel sağlık sigortası ile çözümlemeyi öneriyor. İnanılmaz maliyet artışının nedenlerini görmezden gel ve federal hükümetten ödemeyi üstlenmesini iste! Küresel sağlık sigortası asla maliyetleri düşürmeyeceği gibi, daha da yükseltecektir. Eğer küresel sağlık sigortası yasallaşırsa... Olacakları düşündüğümde tüylerim ürperiyor.

Ya kağıt işlemleri? Bugün ve gelecekteki küresel sağlık sigortası sistemi içinde hem doktor ve hastane hem de hastalar gittikçe artan bürokratik işlemlerle uğraşmaya devam edecekler. Sadece kağıt işlemleri için ihtiyaç duyulan memurların sayısı da gittikçe artacaktır. Geri ödemeyi alabilmek için yine aylarca, belki yıllarca uğraşılacak. Bu sisteme tıp fakültesinde bir öğrenciyken karşı çıkmıştım. Bir gün acil serviste araba kazasından kurtulan bir kadın görmüştüm. Kadının kocası ve bir çocuğu kazada ölmüştü. Diğer çocuğu da ağır yaralıydı. Kadıncağızın çocuğun başucunda olabilmesi için önce bir tomar form doldurması gerekiyordu!

Geleneksel olarak sigorta kurumları elitist bir tutum içindeler. Hastalara hangi tür doktorlara gidebileceğini onlar belirtiyor ve genellikle de alternatif tıp tedavisini görmezden geliyor. Sigortalıların sigorta poliçeleri üzerinde hiçbir belirleyici hakları yok. Ancak imzayı attıktan *sonra* gerçek kurallar ve ödeme miktarları konusunda bilgilendiriliyorlar.

Her geçen yıl sigorta şirketleri, kendi sorumluluklarını gittikçe azaltıyorlar. Tabii ki ekonomik nedenlerden dolayı.

Toplumun sigorta şirketlerine olan bağımlılığı da beni rahatsız ediyor. Sigortasız olma korkusunun ne zaman başladığını merak ediyorum. Hastalar korkuyor çünkü bu sistemle bir alternatif göremiyorlar ve sigortasız olmanın sonuçlarından çekiniyorlar.

Tıp sistemi korkuyor. Çünkü ekonomik kurtuluşunun temeli sigorta şirketlerine dayanıyor. Bir devlet hastanesinin genel kurul toplantısına katıldığımda, hasta bakımıyla ilgili hiçbir konuşma işitmiyorum, varsa yoksa geri ödeme planıyla ilgili sorular. Bu toplantılara katılanlar, insan acılarını dindirmeye kendilerini adayan profesyoneller gibi değil, Wall Street borsacıları gibi konuşuyorlar. Bu, kar tutkusu ve inanılmaz yüksek sağlık faturaları tıp dünyasını kıskaca almış görünüyor.

Sigorta sistemine öylesine bağımlı hale geldik ki çözümleri de ancak bu kapsam içinde arıyoruz. Sağlık bakımı sorunları için çok az yaratıcılık devreye sokuluyor. Bir hizmet olarak tıp pek düşünülmüyor bile. Doktorlar sistemi kınadıklarını söylüyor ama daha insancıl bir sistem yaratmak için pek parmaklarını kımıldatmıyorlar.

Uzun yıllar önce özel doktorların uluslararası bir organizasyonu olan IATROS kongresine konuşmacı olarak davetliydim. Bu doktorlar devlet müdahalesi olmaksızın doktor-hasta arasında otonom bir ilişkinin korunmasını istiyorlardı.Katılımcıların çoğu devletin ulusal sağlık hizmeti verdiği ülkelerden gelmişti ve ulusal sağlık sigortasını lanetliyorlardı. Devletin doktor-hasta ilişkisine müdahalesi ve sağlık hizmetlerinin kalitesinin düşüklüğü hakkında söyledikleri beni korkutmuştu. Bir gün ABD'nin de bu "çözüm"ü benimseyeceğinden korkuyorum.

Sigorta sistemi ancak yabancılaşmış bir toplum için çözümdür. Toplumumuz kritik bir boyutta yabancılaşma yaşıyor. Temel hizmet organizasyonlarının (tıp, eğitim ve hukuk) etkisizliği büyük bir utanç kaynağı. Toplumun her alanında sağlıklı yaşamdan uzak bir yabancılaşma, bizi savaş ürünlerine, lüks giyime, kozmetiklere ve eğlenceye çok daha fazla para harcamaya itiyor. Sağlıklı toplumun temel gereksinmelerine ise harcanacak para yok.

Ne kadar fakir ya da zengin olursa olsun, toplum sağlık gereksinmelerini karşılamak zorundadır. Sağlıklı bir topluma ilerlemek için kabilelerde ve köylerde var olan ait olma duygusunu yeniden yaratmalıyız. Bir toplum gerçekten sağlık ihtiyaçlarını karşılamaya başladığında, evsizlik, suç, intihar, uyuşturucu bağımlılığı ve ekolojik kirlenme herkesin sorunu olur ve karşılıklı bağlılığın getirdiği güvenle el ele çözümler yaratılabilir. Her toplum, diğer toplumlarla ilişkisini sürdürerek yerel bölgesinin sağlık ihtiyaçlarını karşılamak için hizmet verir.

Eğer toplum, hem sağlık profesyonelleri hem de tüketici sigorta şirketlerinden, insani yönden yoksun sağlık hizmetlerinden ve tırmanan faturalardan şikayet ediyorsa neden birlikte bir çözüm üretme çabaları yok?

Biz birbirimize ihtiyaç duyan sosyal varlıklarız. Daha fazla bu ihtiyacın derinliğini görmezden gelemeyiz.

BİR KABUS: DOKTOR HATASI

Doktor hatası davası açılma korkusu, modern tıbbın trajedilerinden biri. Tıpla uğraşanların meslek hazzını çalan hırsız, doktorun insanlığını da çalıyor. Toplum, bize hata yapma hakkımız olmadığını söylüyor. Tıp bilimi mükemmel değil ki, doktor mükemmel olabilsin. Bir hastaya tedaviye başlamadan önce sonucun nasıl olacağını kesin olarak bilmek imkansızdır. Her terapi bir deneydir ve her duyarlı doktor hastasına yardım edebilmek için risk almak zorundadır.

Beceriksizlik bir başka konudur. Bir sağlık sektörü çalışanı beceriksiz ve yetersizse, bu işi yapmamalıdır. Bir doktor, doktor hatası sigortası taşıyorsa daha başlangıçta hastasıyla sağlıksız bir ilişki kurmuştur. Doktor hastasına şu mesajı vermektedir: "Sana güvenmiyorum." En duyarlı ve bilinçli doktor bile ilişkiye korku ve güvensizlikle başlıyor. *Korku temelli iyileştiricilik olmaz.* Bu da, doktorların ofisleri dışında çalışabilmelerini, öneride bulunmalarını ya da diğer terapileri uygulamalarını önlüyor. Sezgiyi yok ediyor. Çoğu doktor "yemek tarifi kitabı" uygulamalarının yetersiz hatta zararlı olduğuna inansa da bu uygulamaları sürdürüyor. Tabii bu çerçevede yaratıcılığa yer olamıyor. Doktor, alternatif terapiye açık bile olsa, alternatif yöntemlerin daha yumuşak olduğunu bilse de, korku ağır basıyor ve kariyeri boyunca kaçış kapılarını araştırıyor. Ekip çalışması da tehdit altında oluyor çünkü birinin hatası için, gruptan bir kişinin günah keçisi olarak kurban edilmesi gerekiyor.

Doktor hatası sigortası sağlık bakımının faturalarını büyük boyutta yükseltiyor. Bazı doktorlar yılda yüz bin doların üzerinde sigorta primi ödüyor.

Alternatif tıbbı modern tıpla birleştirerek ucuz hizmet vermek isteyen birçok doktor bu rüyadan vazgeçmek zorunda kalıyor ya da erken emekli oluyor. Bu sistem açgözlülüğü de teşvik ediyor. Avukatlar büyük bir istekle doktorların hata yapmasını umut ediyor. Çünkü muazzam ücretler kazanıyorlar.

Konuştuğum birçok hasta, alacakları büyük paraların hayaliyle, mahkeme kararı gününe kadar, kendilerine iyileşmeleri için yardımcı olmamı istemiyordu. İşte bir hizmet sektörünün iş sektörüne dönüşmesinin ana nedenlerinden biri de bu.

Bu sistem, tanrı-doktor kavramını da pekiştiriyor. Doktorlar hata yapamaz, onlar mükemmel olmalıdır. Tıp sisteminin kendi eksikleri içinde doktor hata yapabilir, hastalarına zarar verebilir hatta ölümlerine neden olabilir. Bu gerçeği kabul etmek için alçakgönüllü olmalıyız. Ama hiç kimsenin açılan davalardan dolayı tıbbi yeteneklerinin geliştiğine inanmıyorum. Tam aksine bu davalar doktorun yeteneklerini geliştirmesine darbe olabilir.

Tanrı-doktor kavramı, hastanın pasif bir konumda olduğu anlamına da geliyor. Yani hastanın iyileşmesinin sorumluluğunun hepsini doktorun üstlenmesi gerekiyor. Bu doğru değil, nihayetinde sağlık, her bireyin kendi sorumluluğudur. Çoğu sağlık sorunları sağlıksız yaşam biçimlerinden kaynaklanıyor. Doktor ancak zarar yadsınamaz hale geldiğinde çağrılıyor. Bu nedenle Gesundheit'ta asılı tabelamızda şöyle yazar: "LÜTFEN SAĞLIKLI BİR YAŞAM SÜRÜN. TIP MÜKEMMEL OLMAYAN BİR BİLİMDİR."

Tıbbın ya da bilimin tüm problemlerimizin yanıtı olduğuna dair inancı bırakmalıyız. Bilim bir araştırma sürecidir, ürün değildir. Bir hastalığa cerrahın mı, internistin mi, homeopatın mı ya da bir başka terapistin mi müdahale etmesi gerektiğini hiçbir

yasa belirlemiyor. Hasta ve ailesi, doktorla belirsizlik ve şüphe diyaloguna girmeye hazır olmalı ve endişelerini dile getirmeli. Hasta ve doktorun el ele bilinmeyene doğru risk alma kararına saygı duyulmalı. Bu karar, korkuyla engellenmemelidir.

Yirmi yıldan fazla bir süre hastaneye bağış toplama çabalarımızda çok az konu, tartışmayı doktor hatası sigortası almayı reddetmemiz kadar alevlendirmiştir. Çoğu kişi bunu başarımıza bir engel olarak algılıyor, bizi saf, sorumsuz, idealist ya da aptal olmakla suçluyor. Bu seçimimizin olumsuz boyutlarına odaklanıyorlar. Başından beri hastalarımızı ve toplumu, daha sağlıklı ilişkiler geliştirmeye yönlendiren doktorlar olmaya çalıştık. Araştırmalar, haklarında en az dava açılan doktorların, hastalarına en yakın olan doktorlar olduğunu gösteriyor. Hangi arkadaşım kasıtlı olmayan bir hatasından dolayı cezalandırılmak ister ki?

Gesundheit Enstitüsü'nün amaçları bireysel boyutta arkadaşlığı destekleyerek daha geniş bir sosyal boyutta sağlıklı toplum yaratmayı da içeriyor. Doktor hatası sigortası bu amaçlarımıza darbe vuracak olan bir uygulamadır. Sigortaya karşı aldığımız tutumun, sağlıklı bir toplum yaratabilmemiz ve tıp hizmetlerini zevk alarak verebilmemiz için gereklidir.

Hastalarımıza sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeyi öğreterek, tıbbi yardıma nadiren ihtiyaç duyan insanlar olmalarını istiyoruz.

ESAS AMAÇ: PARA MI, SAĞLIK MI?

Amerikan sağlık hizmetleri sistemi *sağlıklı* değil, *hizmet* verici değil, sistem değil. Bu hastalığın en görünür semptomu dolar işaretini taşıyor.

Bu satırları yazarken:

- Hastanede bir gece kalmak size ya da sigorta şirketinize yedi yüz dolara mal oluyor.

- Evde sağlığınızla ilgilenen bir hizmetçiye ihtiyaç duyarsanız yıllık masrafınız yirmi beş bin-elli bin dolar ya da daha fazla olacaktır.
- Kanser tedavisi için günlük masrafınız en az bin dolar olacak ve total tedavi masrafı altı haneli rakamlara ulaşacaktır.
- Kemik iliği nakli en az yüz bin dolar.
- Bir başka modern mucize olan yapay kalp en az iki yüz elli bin dolar olacaktır. Sağlık sigortası primlerinin yüksekliğinden dolayı birçok şirket çalışanlarının primlerini ödeyemez hale geldiğinden iflas ediyor.
- 2000'li yılların başında hastane masraflarını karşılayan Medicare Planı (sosyal sigorta) iflas edecektir.

Sağlık sigortası olmayan otuz üç-otuz yedi milyon Amerikalı bedava hizmet için devlet hastanelerine ve kliniklerine gidiyor. Ama bu kurumlar eleman sayısını ve hizmetlerini gittikçe azaltıyor. Ve bu insanlar doktor ofisine gidemediklerinden bir kulak enfeksiyonu ya da soğuk algınlığı için acil servis kapılarında bekleşiyorlar.

ABD, sağlık servisleri için dünyada tüm ülkelerden daha fazla para harcıyor. Tıp alanında yapılan mucizeler hiç bu kadar çok ve hiç bu kadar zor ulaşılır olmadı.

Sağlık sistemimiz tedbir alıcı tıbba hiç önem vermiyor. Nüfusun büyük çoğunluğu aşırı kilolu, uyuşturucu, alkol ve sigara bağımlısı. İnsanlar yalnız, mutsuz, korku dolu ve duygusal problemlerine yardıma ihtiyaç duyuyor. Cinsel yolla bulaşan hastalıklar, özellikle AIDS genç nüfus arasında gittikçe artıyor.

Sigorta şirketleri koruyucu sağlık için ödeme yapmıyor. Ve hastanelerin zenginleşebilmeleri için hasta insanlara ihtiyaçları var. Niye sağlığı teşvik etsinler ki?

Ülke nüfusunun dörtte biri sağlık hizmetlerinden hiç yararlanamıyor, geri kalanları ise çok fazla yararlanıyor. Bu da yanlış

kullanım ve ziyanı artırıyor. Birçok hasta yüksek sigorta primi ödediği için dokuz yüz dolarlık ileri teknoloji kalp testleri yaptırmayı kendilerinde hak olarak görüyor; hiçbir kalp rahatsızlığı belirtisi göstermedikleri halde. Baş ağrıları için CAT taraması yaptırıyorlar. Bu ülkede ihtiyacın iki ila dört katı mammografi cihazı var ama bu testlere ihtiyaç duyan kadınların ancak üçte biri mammografi yaptırabiliyor. Ayrıca harcanan her doların yirmi dört senti bürokratik işlemlere gidiyor.

Bu hastalığın sağlık profesyonellerini fiziksel ve ruhsal boyutta etkilemesi de kaçınılmaz oluyor. Doktorlar, kendilerini -duygudan yoksun, paradan ve laboratuar testlerinden başka bir şey görmeyen doktorlardan iğrenir hale gelmiş- mutsuz halka karşı sürekli savunur halde buluyor.

New England Journal of Medicine dergisinin eski editörü Dr. Arnold S. Relman şöyle diyor: "Konuştuğum doktorlar kızgın, karamsar ve asık suratlı. Kırk beş yıllık meslek yaşamımda doktorları hiç bu kadar karamsar görmemiştim." Belki bu yüzden son beş yılda giriş başvuruları yüzde yirmi beş azalma gösterdi. Son yapılan bir araştırma doktorların mesleklerinden gittikçe nefret ettiklerini gösteriyor.

Birçok doktor sistemin "çökmesinden" korkuyor. Soru artık sistemin değişip değişmemesi *gerektiği* değil, "*nasıl* bir değişim olmalı"ya dönüştü.

Tüm bu yüksek faturaların ve açgözlülüğün sorumlusu kim? Kim suçlu? Doktorlar kolay hedef. Peki ya sigorta şirketleri? Hastaneler? İlaç firmaları? Eczaneler? Parmaklarını oynatmayan politikacılar? Doktor hatası davalarını teşhis eden avukatlar? Avukatları tutan hastalar? Bu gidişata katlanıp sessiz kalarak bu kokuşmuş sisteme onay veren bizler?

Sorunu yepyeni bir düşünceyle ele almamız gerekiyor. Çöken siteme, yara bandı çözümlerle yaklaşmak yerine, hem hastaları hem iyileştiricileri heyecanlandıracak çözümler yaratmalı-

yız. Birlikte çabayla hem kanayan yaraları hem de tıp hizmeti mesleğini iyileştirmeliyiz. Tıbbı, iş sektörü konumundan çıkarmalı, toplumu ve sağlık sistemini tehlikeye sokan açgözlülüğü ve bencilliği iyi tanımalıyız.

İnsanların, içinde yaşadıkları topluma ait oldukları duygusuna ihtiyaçları var. Gelişkin bir sağlık sistemi, toplumun üyelerinin birlik ve dayanışma içinde olmasına yardımcı olabilir.

Para kaynağı her toplumda sınırlı olduğundan daha akıllıca bir dağıtım yapmalıyız. İnsanlar paralarının bir bölümünü, para kaynaklarının çarçur edildiği devlet kurumlarına değil, kendi yerel toplumlarının ihtiyaçları için kullanabilmeliler. Daha çok bomba satın almak için mi yoksa halkın sağlığını düzeltmek için mi kullanacağımıza biz karar vermeliyiz. Sağlık harcamalarını daha çok kalp nakli yapmak için mi yoksa varoşlardaki yaşam kalitesini artırmak için mi kullanacağımıza biz karar vermeliyiz. Kendi adıma ben askeri harcamalar ve tıbbi kahramanlıklar için kullanılan pahalı aygıtlar yerine parayı toplumun sağlıklı bir şekilde yeniden yapılanması için kullanmayı yeğlerdim. Toplumsal sorunların üzerine yara bandı yapıştırmayı sürdürmek yerine *çözümlemeye* çaba göstermeliyiz.

Bu kararları verebilmek, daha etkin harcamalar yapabilmek için geniş ve derin forumlar düzenlemeliyiz. Bu forumlar, teknolojinin herkese hizmet edecek şekilde zekice geliştirmesi için de kararlar alabilmeli. Amaç herkesin en iyi ev ve en son model araba sahibi olmasını sağlamak değil, sağlıklı ve istikrarlı bir toplum yaratmak olmalı. Ulusun amacı, her vatandaşını sağlıklı tutabilmek için tıbbi olanakları sunabilmek olmalı. İnsan acılarından büyük kar sağlama hırsına son verilmeli!

Nice yaratıcı bilim insanı, mühendis, sanatçı talep edildiğinde imkanlarını ve hizmetlerini sağlık çalışmaları için sunmaya gönüllü olacaktır. Bunu yüksek maaşlar için değil, topluma yararlı olabilmenin hazzını duymak ve yaratıcılıklarını geliştirmek

için yapacaklardır. Gesundheit Enstitüsü bunun küçük çapta gerçekleşebileceğini kanıtladı ve gerçekleştirmeye devam ediyor. Birçok pilot projenin büyük zihinleri ve elleri kendisine çekeceğine inanıyorum. Çok sayıda insanın ün ve para için değil, sağlıklı bir toplum yaratmanın onurunu duymak için çalışacağına inanıyorum.

Gesundheit Enstitüsü'nde biz, başka grupların da kendi ideal sağlık kurumlarını yaratmalarına yardımcı olmak için kendimizi adadık. Amacımız, dikkat çeken ve diyalogu artıran (tekerlek gıcırtısı gibi) bir uyarıcı olabilmek.

2

İdeal Tıp Hizmeti

Ne doktorusunuz? Bana bu soru sorulduğunda, "Sevgi ve neşe doktoruyum" yanıtını veririm. Bu yanıt, insanları şaşırtıyor. Çünkü onların gerçekten sordukları şu: "Tıpta uzmanlık alanınız nedir?" Sonra da bir hastadan ilk beklediğim şeyin arkadaş olmak olduğunu, onunla ilgili her şeyi bilmek istediğimi söylerim. Bu noktada insanlar benim psikiyatrist olduğuma karar verir.

Ben bir aile doktoruyum. Bir aile doktoru olarak insanların doğarken de ölürken de yanındayım. Her türlü fiziksel ve zihinsel hastalıklarının yanındayım. Hastalarla yaptıklarım farklı olabilir ama bir aile doktorunun karşılaştığı her türlü sorunla uğraşırım. Artrit, solunum hastalıkları, kanserden, dönmüş tırnaklar, bitkinlik ve koruyucu bakıma kadar.

Ne teşhis ne de tedavi araçları aile doktorluğunu tanımlayabilir. Ama toplumun gözünde "gerçek" tıp, ilaçlarla, teknolojik aygıtlarla yapılan teşhislerle ve ameliyatlarla tanımlanıyor. Bu yanlış anlayış tıbbın bir "iş sektörü" olarak algılanmasından kaynaklanıyor. "Gerçek" tıp araçlarının bedeli sigorta tarafından ödeniyor. Ama hastayı rahatlatma, onunla zamanı paylaşmaktan

haz almanın bedeli sigorta kapsamına girmiyor. "Gerçek", hastanın pasif ve bağımlı olmasını istiyor. Alternatif iyileştirme yolları ise lanetleniyor. Koruyucu hekimliğe ise önem verilmiyor. Çevre faktörleri görmezden geliniyor.

Sağlığa daha etkin bir yaklaşımda yerel sağlık merkezleri ve programları temel alınacaktır. Teknoloji ancak gerekli olduğunda destekleyici terapi olarak kullanılacaktır. Koruyucu hekimlik odak noktası olacak, hem modern tıp hem alternatif iyileştirme yolları kullanılacaktır. Kişinin kendi sağlığı için bireysel sorumluluk alması ve çevre duyarlılığı teşvik edilecektir.

Biz de gerektiğinde ilaç, röntgen ve cerrahi müdahaleye başvuracağız. Çünkü bunlar sadece araç.

Günümüz atmosferinde, hastaların doktor ziyareti sadece konuşmayla sınırlı kalmışsa paralarını ziyan ettikleri düşüncesi hakim. "Doktorluk" gereksiz teşhis aletlerinin kullanımı, ilaç reçetesi yazmak ve ameliyatlarla eşanlamlı hale gelmiş durumda. Hastaları memnun etmek için doktorların ilaç vermesi ve tahlil istemesi yaygın bir uygulama. İş hayatı da bu düşünceyi destekliyor. İşyerleri çalışanlara "sağlık izni" vermiyor ama "hastalık izni" var. O da çalışanın bir doktora görünerek rapor almasını gerektiriyor.

Biz de tam donanımlı bir hastane kurmayı hedefliyoruz. Ama burada teknolojik aygıtlar, ilaç ve ameliyatlar daha yumuşak ve daha ucuz terapileri uygularken arkada değerli bir destek olarak kullanılacak; sirklerde trapezcilerin düşmeleri halinde onları koruyacak olan ağ gibi. Bünyemizde her türlü iyileştirme uzmanı (tıp doktorlarının yanı sıra) yer alacak.

Ölüm döşeğindeki hastalara ve ölüme hiçbir ameliyatın yeterli olamayacağını biliyoruz. Ama hastanın yanı başında sevecen ve anlayışlı bir doktorun olması hasta için çok şeyi değiştirir.

NEDEN PARA ALMIYORUZ?

Açgözlülük, toplumun akıl hastalıklarından biri ve kanser gibi dünyanın her köşesine yayılmış görünüyor. Açgözlülüğün asla bitmeyeceğine dair inanç da açgözlülüğü körüklüyor. Açgözlülüğün yıkıcı semptomlarından biri de şüphecilik ve güvensizlik.

Açgözlülük ve semptomları durdurulamazsa toplumu yok edecektir. Toplum, üyelerinin gereksinimlerini karşılamak için duyarlı olmalıdır. Toplumun sağlığı için bireyin sağlığına kavuşması ve onu koruması önemlidir. Bu ihtiyaçlar toplumu oluşturan nüfusa armağan olarak karşılanmalıdır, alıp satılan bir mal olarak değil. Kar merkezli sistemde ticaretten en yüksek kar elde edilmeye çalışılır. Kar merkezli sistemin hedefi hastalık bakımıdır. Hizmet merkezli sistemde nüfus en sağlıklı hale getirilmeye çalışılır. Hizmet merkezli sistemin hedefi sağlık bakımı yani koruyucu tıptır.

Gesundheit Enstitüsü, tıp hizmetleri için asla para talep etmiyor. Enstitünün yaşaması için, hastalar ve arkadaşlar ihtiyaç duyulan şeyleri bağışlıyorlar. Biz toplumun ihtiyaçlarını karşılamak için hizmet veriyoruz. Toplum da bize ihtiyaç duyduğu için bizi destekliyor. Bu karşılıklı hizmet ve bağlılığın sağlıklı bir toplum için gerekli olduğuna inanıyoruz.

Gesundheit'ta herkes yemek pişirmeyi, temizliği, bahçe bakımını, eğlenceyi hatta hasta bakımını paylaşıyor. Bir arkadaş, bir aile gibi çalışıyoruz, ticari faaliyet yapan bir işyeri olarak değil.

Ayrıca ücret almamanın da en iyi doktor hatası sigortası olduğuna inanıyoruz.

Ait olma duygusu güçlü bir toplum, uygulaması olan içi boş bir felsefeyle yaratılamaz. Gesundheit Enstitüsü bu uygulamanın sonucudur ve ait olma duygusu güçlü bir toplumla ve cömertlikle besleniyor. Hastalarımızın bu cömertliği bizden ayrıl-

dıktan sonra kendi yaşadıkları yere götürerek yaymalarını umuyoruz. Bizim sosyal devrimimizin yüreği işte bu: Amerika'nın en pahalı hizmetini, ücretsiz hizmete dönüştürmek.

ALTERNATİF TERAPİLER: HERKESE YER VAR

Gerçek şu ki dünya da çok hasta var. Her tür terapinin tüm iyileştiricileri aynı anda çalışsa bile yine de yapılması gereken herkese yetecek kadar iş var.

Ayrıca bireysel yeteneklerimiz ve bilgimiz o kadar eksik ki sıklıkla başka iyileştiricilerin yardımına ihtiyaç duyuyoruz. İnsanların her biri özgün ve hastalıklar o kadar çok farklı nedenli ki, hastanın umudunu canlı tutabilmek ve doğru yaklaşımı bulabilmek için yüzlerce farklı yaklaşıma ihtiyacımız var. Her türlü iyileştirme tekniklerinde mucizeler oluyor. Öyleyse neden birlikte çalışmayalım?

Hepimizin birlikte çalışabilmesi için beyaz bayrağa ihtiyacımız var. İyileştiriciler arasındaki rekabet sağlıklı değildir. Bu bir spor yarışması ya da oyun değil. AMA (Amerikan Tıp Birliği) bir düşman değil ve alternatif iyileştiriciler de bir şarlatan değil. AMA dış etkilerin doktor-hasta ilişkisini "zayıflattığından" ve üye sayısının gittikçe azaldığından yakınıyor. Gerçek bir bilim insanında olmaması gereken dar görüşlülükle ne yazık ki birçok doktor asla yakından araştırma zahmetine girmeden, alternatif tedavilere çamur atıyor. Oysa, alternatif terapi uygulayıcılarını samimiyetle tanımaya çalışsa ve bu terapilerden yararlanan hastalarıyla konuşsa, birçok septik (şüpheci) doktorun bu terapilerin değerini göreceğine, hatta belki kendi hastalarına bile önereceğine inanıyorum.

Kendi kullandığımız tekniği bir din haline getirmemeliyiz. İşe yaramadığı durumlarda bile kullanmakta ısrar edecek kadar kör inançlı olmamalıyız. Biz hastalarımızın sevecen, empatik ve duyarlı arkadaşları ve iyileştiricileriyiz. Kerametimiz araçlarımızda değil, yaklaşımımızdadır.

Eğer bir tedavi yolu başarılı olmuşsa "neden" olduğu önemli midir? *IIIness Narratives* kitabında, bir Harvard psikiyatristi olan Arthur Kleinman, allopatik tıbbın (modern tıp) birçok kronik hastalıklarda başarısız olduğunu yazar. O da holistik (bütünsel) iyileştiricilerin yaklaşımını savunuyor.

Ameliyatların ve ilaçların gerekli olduğu durumlar vardır. Bazı alternatif sağaltımcılar da, modern tıp savunucularının yaptığı hatayı tekrar ediyor ve ameliyat ve ilaçları toptan reddediyor.

Tüm bu çelişkilerin temelinde, sorumsuz davranışlarla hastaya zarar verme korkusu yatıyor. Ama bu, her türlü iyileştirme metodunda olabilir.

Günümüzde rekabetçi iş sektörü haline gelmiş tıpta, her iyileştirici profesyonelin, kendi sistemini en iyi, diğerlerini tu kaka olarak nitelendirmesi de normaldir. Savaş alanı ise hastanın ta kendisidir.

Konu hastanın sağlığı olmaktan çıkıyor, sistemlerin savaşını kazanmaya, daha da kötüsü "pazarı kapma" savaşına dönüşüyor. Oysa her alanda harika iyileştiriciler var. Eğer tüm sistemler birlikte çalışabilse, hasta bakımı aktif bir ortaklığın güveni içinde sağlanabilir. Bu, hem allopat (modern tıpçı), hem alternatif tıpçı, hem de hastanın yararına olur.

Farklı uygulamalar yapmak istedikleri halde, allopat şemsiyesi altında çalışmak zorunda kalan nice duyarlı doktorun üzüntüsünü paylaştım. Bu üzüntü, farklı metotları denedikleri için haklarında dava açılan ve şarlatan olarak nitelendirilen doktorların düştüğü durumu gördükçe daha da artıyor.

Geçmek bilmeyen bir hastalığa olası bir çözüm sunmak, ettiğimiz Hipokrat yemininin bir parçası değil mi? Görevlerini yaptıkları için mahkemeye verilen duyarlı doktorlar için içim cız ediyor. (Burada ticari amaçlarla (moda olan) bir tedavi yolunu bilinçsizce uygulamaya kalkan doktorları kastetmiyorum.) Al-

ternatif tıbba karşı (kendi çıkarlarına bir tehdit clarak gördükleri için) korku tepkisiyle hakaret eden ve suçlayan doktorların kendini beğenmiş, kibirli tutumlarından da rahatsızlık duyuyorum.

Zıt görüşlerin uzlaşmasına ihtiyacımız var. Öfke ve hakaret sadece arayı açmaya yarıyor.

Belki değişik metotların uygulandığı bir yer oluşturabilir, karşı görüşlü doktorları yeni fikirleri ve terapi yollarını araştırmanın hazzını yaşamaya, çalışmalarımızı gözlemlemeye davet edebiliriz. Eğitim çalışmalarına katılmaları için şüpheci doktorlara burs verebiliriz.

Bir değişimi gerçekleştirirken aşağılanan azınlık gruptakiler genellikle kendilerini kanıtlamak zorunda kalır. Evlilik terapisinde çiftler eğer kavga ederlerse ve içlerindekileri dökerlerse barışma şansına da sahiptir. Yaralar ne kadar derin olursa olsun birbirlerine sevgi, anlayış ve affedicilikle yaklaşırlarsa, aralarındaki mesafeyi kapatırlar. Belki biz de gelenekse tıp toplantılarına katılıp, partnerliğimizi teklif edersek aramızda köprü inşa edebiliriz. AMA'e (Amerikan Tıp Birliği) kim bilir, belki bu yolla ulaşabiliriz.

Önemli nokta, asla vazgeçmemektir. Hepimiz iyileştirici ailesinin üyeleri olana dek acı çekmeye devam edeceğimizi bilmeliyiz. Birisinin başkalarına bedel ödeterek kazanması mümkün mü?

EV ZİYARETLERİ: DOKTORUN RUHUNUN GIDASI

Tıp dünyasında etkinlik, hastayla mümkün olduğunca az zaman harcamak anlamına gelir. Ticaret ve iş dünyasında en az zamanda en çok üretmek ve kazanmak ödüllendirilir. Mal üretimi için bu geçerli olabilir. Ama hizmet endüstrisinde "daha çok", "daha iyi" ile eşanlama gelmez. Hatta daha çok, arzu edilen sonucu azaltır. Tıp alanında ürün soyuttur: Hem hastanın hem doktorun sağlığı.

Hastanın geçmişi ve yaşam biçimini öğrenmek için inanılmaz az zaman harcanıyor. Ve hastalar da doktorlarıyla ilgili pek bir şey bilmiyor. Doktorun, iyileştiremediği hastalar olabileceğini ve kendi onurunu korumak için hastayla yakın ilişki kurmaması gerektiğine olan inancını, hastasıyla aşmaya ihtiyacı var.

Hastanın iyileşmek ve acılarını azaltmak için doktoruyla yakınlaşmasına ihtiyacı var. Doktor hatası davalarının bu ilişki yoksunluğunun küllerinden doğduğuna inanıyorum.

Geçmişte doktorların evlere gitmesi bu ilişkiyle ilgiliydi. Evet, etkin değildi, çok zaman alıyordu. Ama doktorlar ev ziyaretlerinden vazgeçerken mesleklerinin hazinelerinden birini de çöpe attılar.

Tıp teknolojisi geliştikçe, teknolojiyi arabada taşımak imkansız hale geldi. Eski günlerde hasta da doktorun evini ve ailesini bilirdi. Çünkü doktor evinde çalışırdı. Bu yakınlık, doktorun ev ziyaretleriyle pekişirdi.

Ev ziyaretleri benim için çok önemlidir. Hastanın evi, genetiği kadar özgündür. Kişinin hastalığı, hatta hastalığının boyutu hakkında bana fikir verir. Ev, insanın tanrılarının tapınağıdır: mobilyalar, fotoğraflar, müzik, kitaplar, hobiler. Mutfağı, ilaç dolabı, oturma odası kişi hakkında bir kan testinden çok daha fazla bilgi verir. Küçük bir ev ziyareti, günlerce süren yoğun sorgulamadan daha fazla şeyleri açıklar.

Ev ziyaretleri hasta ve doktorun ortak ilgi alanlarını keşfetmesine ve yeni şeyleri öğrenmesine yardımcı olur. Ev ziyaretleri hayatıma öyle hazineler kattı ki. Bir keresinde postacının bir sağlık sorunuyla ilgilenmiştim. Evini ziyaret ettiğimde büyülü bir ormanın içine girmiştim. Evinin bahçesi bir sera gibiydi. Arka bahçesindeki geniş alan ise dünyada çok az bilinen böcek yiyen bitki çeşitleriyle doluydu. Postacım, ülkenin böcek yiyen bitki uzmanlarından biriydi. Oğlum ve ben gördüğümüz manzaradan büyülenmiştik. Postacının, bitkileriyle uğraşmak dışında

bir sosyal hayatı yoktu. Tatillerini de Doğu sahillerinde bu bitkilerin tohumlarını ekerek geçiriyordu. Ailemle birlikte evinde verdiği bir pikniğe katıldık. Diğer misafirler böcek yiyen bitkiler derneğinin üyeleriydi.

Ev ziyareti, bir doktor ofisindeki yakınlaşmadan çok daha derin bir ilişki yaratır. Günümüzde çok nadir olan ev ziyaretlerinde, hasta güven ve saygıyla ziyarete verdiği değeri gösteriyor. Doktor, daha rahat bir ortamda duyarlı konularla ilgili sorular sorabiliyor ve acı veren konularla hastayı yüzleştirmeyi sağlayabiliyor. İşte tıp sanatı budur. Eğer hastanın ailesi varsa doktor onların iletişimini gözlemleyebiliyor ve bakış açılarını öğreniyor. Hele doktor çocuklarla halının üzerinde oynuyorsa yakınlık iyice artıyor. Yemeğe kalmak ilişkiyi güçlendiren bir unsur.

Ben hekimliğe, böyle bir ilişki olanağını bana sunduğu için ilgi duydum. İnsanları sevdiğim için hekim olmaya karar verdim. Günümüzün resmi doktorluğu bu arzumu tatmin etmeye yetmez. Ben ev ziyaretleri *yapmalıyım*. Ev ziyaretleri yapmayı seven doktorların haftada bir gün ya da iki öğleden sonralarını buna ayırmalarını öneririm.

Ekstra zaman ayırın ve çok yüksek ücret talep etmeyin. Zenginlik çoğalarak size dönecektir.

GİZLİLİK İLKESİ

Günümüz sisteminde doktor-hasta arasında söylenen şeylerin gizli kalması adeta kutsallaştırılıyor. Oysa özellikle derin acılar paylaşıldıkça azalıyor. "Gizlilik" ise acı veren sırların taşınmasını daha da ağırlaştırıyor.

Biz Gesundheit Enstitüsü'nde hastayı, arkadaşlığın dürüstlüğü ve güveni içinde "sırlarını" paylaşmaya teşvik ediyoruz. Bu açıklık insanlar arasındaki ilişkiyi derinleştirdiği gibi grup desteğini ve anlayışını da kazandırıyor.

Açıklık, sağlıklı yaşamın önemli bir parçasıdır ve yalnızlığın

ilacıdır. Açıklık, insanın yabancılar arasında bile doğal davranmasına yardım ediyor. Workshoplarda, insanların kendilerini içtenlikle paylaştıklarında gerçek bir iyileşme yaşadıklarına tanık oluyoruz.

Gizlilik, insanlar arasında duvarlar örüyor. Hekimlilikte gizlilik ilkesi, hastaların doktorlarına güvenle en gizli sırlarını açabilmesi açısından mantıklı görünüyor. Ama arkadaşların oluşturduğu bir grupta yani Gesundheit Enstitüsü'nde hastalarımız kendilerini ne kadar çok kişiyle paylaşıyorlarsa o kadar rahatlamış görünüyorlar. Modern toplumun inanılmaz yalnızlık içindeki üyeleri, sırlarını tek başlarına taşımaktan öylesine yorgun ki... Ellerimizi ve yüreklerimizi birleştirmeye zaaflarımızın değerini anlamaya ve kendimizi birbirimize teslim etmeye öylesine ihtiyacımız var ki...

İYİLEŞME ORANI, BAŞARI, İLGİ VE HAZ DUYMAKTIR

Bize en sık sorulan sorulardan biri, çalışmamızda ne kadar başarılı olduğumuzdur. Yanıtı oranla vermemiz beklenir. Başarı için ne boş bir temel ve doktor-hasta ilişkisine ne kadar yüzeysel bir yaklaşım! Bana "Her dört doktordan üçünün tavsiyesi..." diye başlayan reklamları çağrıştırıyor.

İyileşme "oranı", belli bir terapik yaklaşımın gözle görünür sonuçları için reklamdan başka bir şey değil. Ama bu oran, tedavinin yan etkilerini, maliyetini, aynı sonuçların yaşam stilini değiştirerek alınıp alınamayacağından pek bahsetmez.

Bir hasta bana "Tagamet"in ülserini tedavi ettiğini ama kendisinin stres yaratan alışkanlıklarını hiç değiştirmediğini söylediğinde merak ederim: Bu hasta iyileşmiş sayılır mı?

İyileşme oranı istatistikleri için değerlendirme yapılırken çok dar bir parametre kullanılıyor. Ve uzun sürede görülebilecek sonuçlar göz ardı ediliyor.

Başarı, gerçekten oransal istatistiklerle sınırlı olsaydı, kronik hastaları tedavi etmeye çalışan doktorların, iyileştiremedikleri hastaları yüzünden büyük acılar çekmesi gerekirdi. Bu perspektif ayrıca, doktorun "iyileştirici", hastanın ise "pasif alıcı" olduğu düşüncesini güçlendirir. Hasta iyileşmediğinde suçlama başlar. Doktor, problemin psikolojik kaynaklı olduğu gerekçesiyle hastayı suçlar, hasta belki de dava açarak doktoru suçlar. İyileştirme için tüm sorumluluğu üstlenen tanrı doktor, problemin temel kökenlerine inmeye çalışmak yerine "çabuk tamir eden" ilaçlara ve ameliyatlara yönelir.

Tedavi oranları, en iyi terapik yaklaşımlar konusunda bir fikir verebilir ama asla başarıyı ölçemez.

Bir hasta kucaklanmak istediğinde onu kucaklıyor musunuz? Umutlarını besliyor musunuz? Haz alıyor musunuz? Onun dünyasına girebiliyor musunuz? Hastanın yanında olmaya odaklanıyor musunuz? Ne kadar acı verirse versin, dürüst yanıtlar verebilmek için kendinizi rahat ve özgür hissedebiliyor musunuz? İnanmadığınız bir terapiyi uygulamanız için size baskı yapıldığında direnebiliyor musunuz? Hastalığı iyileştirmedeki rolünüzde alçakgönüllü müsünüz? Zaaflarınızı ve insani boyutunuzu hastanızla paylaşabiliyor musunuz? İşte başarı budur. Biz Gesundheit Enstitüsü'nde başarılı mıyız? Evet! Zamanımızı, sevgimizi, saygımızı paylaşıyor ve günün sonunda büyük ölçüde ödüllendirildiğimizi hissediyoruz. Acıyı mümkün olduğunca azaltıyor, sağlıklı yaşamı teşvik ediyoruz. Hastalarımızı yaşamları boyunca takip etmeye çalıştığımız ve herkes eninde sonunda öldüğü için size şunu söyleme c isterim: Size oran veremeyeceğim ama kaçınılmaz sonu kutl yarak geciktirmeyi hedefliyoruz.

NASIL İDEAL HASTA OLUNUR?

Hastalar olmasaydı doktorlar işsiz kalırdı. Hastalar ataerkil

sağlık bakımının pasif alıcıları olmaktan çıkıp aktif partnerlere dönüştükçe, şu soruyu sıkça duyuyorum: "Nasıl daha iyi bir hasta olabilirim?" Bu soruyu işitmekten daima çok zevk alırım. Birçok hasta, doktorundan memnun olmadığı gibi, ben de birçok hastamdan memnun değilim. Onların pasif, bağımlı, mızmız, şüpheci ve korku dolu olmalarını istemiyorum. Benim her şeyi bildiğimi düşünmelerini kesinlikle istemiyorum. Yeniden bir araya gelen eski arkadaşlar gibi kendilerini harika hissetmelerini istiyorum.

İdeal bir hasta olmanın ilk basamağı kendine karşı sevecen, anlayışlı ve olumlu olabilmektir. Kendini çok yönlü sağlıklı bir yaşama doğru yönlendirmek için sorumluluğu üstlenmektir. Mümkün olduğunca erken yaşta sağlığı seçin: Her gün yaşam denilen mucizeyi kutlayın, içinizdeki inançları sorgulayın, mümkün olduğunca derin arkadaşlıklar kurun, oyun ve yaratıcılığa zaman ayırın, düzenli egzersiz yapın, sağlıklı besinler yemeye özen gösterin. Sağlıklı yaşam pratiği zaten tek başına birçok hastalığı önler. Öylesine dolu yaşayın ki, ciddi bir hastalık ya da kaza geçirdiğiniz vakit, yapmadıklarınız için pişmanlık duyma nedeniniz olmasın.

Bir hekim seçerken, ne tür sağlık profesyoneline güvenebileceğinizi kendinize sorun. Size yardım edenlerden en az birisini "aile doktoru" olarak seçin. Bu kişi, fiziksel ve duygusal sağlığınız konusunda vereceğiniz bilgilerde tümüyle güvenebileceğiniz biri olsun. Aile doktorunuz hem size hem ailenize rahatlık duygusu veren, tüm yaşamla ilgilenen biri olmalı. Yani ideal olarak arkadaş olabileceğiniz biri. Bu arayışınızı, sağlıklıyken yapmalısınız.

Bir doktor için ekonomik gücünüz yetmiyorsa, iyileştirici mesleğinden biriyle yardımlaşmaya dayalı bir ilişki kurmaya çalışın. Bu kişi hemşire, sosyal hizmetli, danışman, alternatif terapist olabilir. Siz de size yardım edenlere yardım etmeye çalışın.

İyileştiriciler de bıkkınlık, kızgınlık, yorgunluk, hissedebiliyor, depresyona girebiliyor. Onlara karşı saygılı olun ama tapmayın. Göz kontağı kuran, dokunan, arkadaş olmayı seven sağlık profesyonellerini arayın. Sağlığa kavuşmanın, ihtiyaçların çabucak doyurulduğu, çözümlerin çabucak bulunduğu bir fast-food restoranı olmadığını unutmayın.

Eğer hem alternatif terapi yollarına, hem de geleneksel yollara inanıyorsanız, bu düşüncenize saygı duyan ve düşüncenizi paylaşan iyileştiriciler arayın. Sizin için birlikte çalışmayı ideal olarak kabul eden iyileştiriciler bulun.

İdeal bir hasta olarak, sistemi iyileştirmek için çözümün bir parçası olun.

3

Kahkaha ve İyileşme

Bir kasabaya iyi bir palyaçonun gelmesi,
ilaç dolusu çantalarıyla gelen yirmi iyileştiriciden daha iyidir.
Dr. Thomas Sydenham, 17. Yüzyıl

Neşe tüm hastalıkların ilacıdır. Neşe, espri ve eğlencenin sevgi kadar önemli olduğuna inanıyorum. İnsanlara hayatın nesini sevdiklerini sorduğumda, zevk aldıkları şeyleri söylüyorlar. Felsefi olarak, insanların ciddi olmalarına şaşırıyorum. Hayat öyle bir mucize ki, hayatta olmak öyle güzel ki, neden insanların bir dakikalarını bile ziyan ettiklerine şaşırıyorum.

Kahkahanın en iyi ilaç olduğunu herkes biliyor. Bu gerçeğin empirik doğasının bilinmesine rağmen, tıp bunu görmezlikten gelmeyi sürdürüyor. Norman Cousins'in ciddi bir kronik hastalığı vardı ve kahkaha ile iyileştirilerek sağlığına kavuşmuştu. Bu deneyim onu öylesine etkilemişti ki kariyerini değiştirerek kendisini bu bilgiyi tıp alanına ulaştırmaya adamıştı. Sigmund Freud için şaka ve espri öylesine önemliydi ki, konu üzerinde bir kitap yazdı. Ama kahkahanın büyüsünün gücünü, profesyonellerin söylemesini beklememize gerek yok. Partilere "hayat veren"

kişiler kimler oluyor? Esprileriyle bizi kahkahaya boğanlar değil mi?

Tıp tarihinde espri ve kahkahadan, sağlık kaynağı olarak hep bahsedildi. Hipokrat'tan Sir William Osler'a kadar.

Bilim, tıbbın efendisi olmaya başladıkça sevgi, inanç, kahkaha gibi unsurlar geri planda kaldı. Başarılı bir evlilikte, şakalaşmanın, gülmenin rolünü kim inkar edebilir? Profesyonel konuşmacılar, konuşmaların etkili olmasında esprinin rolünü bilir.

İnsanlar kahkahaya, temel amino asit gibi ihtiyaç duyuyor. Ama yetişkin dünyasında espriye pek yer olmuyor. İş, din, tıp ve akademi dünyasında, espri, kahkaha, neşe adeta ayıplanıyor. Ciddi olmak vurgulanıyor. Esprili olmak uygun bir davranış olarak görülmüyor.

Hastanelerin asık suratlı ve ciddi olması gerekiyor. Hastane personeli sanki acıyı, ciddiyetle yenmeye çalışıyor. Asık suratlı hastalık, asık suratlı ciddiyetle yenilir mi?

Araştırmalar, kahkahanın, bedenin doğal kimyasını harekete geçirdiğini gösteriyor. İnsanı canlandıran katekolamin ve endorfinlerin salgısını artırıyor. Kortizol salgısını azaltarak, bağışıklık sistemini uyarıyor. Kandaki oksijen artıyor ve ciğerlerde kalan hava azalıyor. Kalp atışı ve kan basıncı önce artıyor, bu, kalp damarlarını gevşetiyor ve kalp atışının ve basıncının düşmesini sağlıyor. Kan dolaşımı arttığı için cildin sıcaklığı artıyor.

Kahkahanın, kardiyovasküler ve solunum sistemi problemleri üzerinde pozitif yararları var. Ayrıca, kahkaha kas gevşetici özelliklere sahip. Fizyoterapistler, endişe ve kas gevşemesinin aynı anda olamayacağını söylüyor. İçten bir kahkahanın etkisi, kasların gevşemesinde kırk beş dakika sürebiliyor.

Psikolojik olarak, kahkaha zihinsel sağlığın temelini oluşturuyor. Yaşamda kahkahadan yoksunluk, depresyon ya da yabancılaşma sorunlarının bir göstergesidir. Neşe, stresin ilacıdır ve tıpkı gıcırdayan kapılara sürülen yağ gibi etkin bir sosyal yumu-

şatıcıdır. Sevecen insan ilişkileri, espriyi de içinde barındıran sağlıklı ilişkilerdir.

Espri, neşe ve kahkahanın, bireylerin -ve toplumların- sorunlarını çözümlemekte gerekli olduğuna inanıyorum. Otuz yıldır sokak palyaçoluğu yapıyorum. Hayatımı "abdalca" yaşamaya çalışıyorum. Abdal'ın orijinal anlamı bugün kullanıldığı gibi "aptal" kavramını içermiyordu. "Abdal" iyi, mutlu, bilge, şefkatli, neşeli, derin, şanslı anlamına geliyordu. Hem de her dilde. Başka hangi özellikler önemli ki. Ben de hayatımı apdalca yaşıyorum. Nereye gidersem gideyim, taktığım palyaço burnu hayatımı değiştirdi. Monotonluk ve sıkıcılık eridi gitti. Espri, hayatımı zevkli ve eğlenceli hale getirdi. Espri, sizin için de aynı şeyleri yapabilir. Süpermarkete giderken iç çamaşırınızı giysilerinizin üzerine giymeniz, sizi de eğlendirir, süpermarket alanını da bir lunaparka çevirebilir. İnsanlar kahkahalarıyla size teşekkür eder... ve bu özgüven ister.

Neşe arkadaşlık için güçlü bir malzemedir. Arkadaşlık da, hayatın en değerli hazinesidir. Hiçbir şey neşe ve güven kadar dostluğu sürdürmeye yetmez. Neşenin hayatımdaki bezginlikleri önlemeye yeten önemli bir özellik olduğunu biliyorum. Sonuçta, şiddet karşıtı bir insan olarak, potansiyel şiddet içeren durumlardan beni koruduğunu hissediyorum.

Gesundheit Enstitüsü'nün ilk on iki yıllık deneme döneminde neşe ile tıp arasındaki ilişkiyi araştırma imkanı bulduk. Acı ve umutsuzluğu, neşeyi yaşamımızın günlük bir parçası olarak benimsemenin gerekliliğini gördük. Ancak şakalar kısa bir sürede etkisini yitirir. Kalıcı olması için neşeli *yaşamak* gerektiğini hissettik.

Önce güven ve sevgi ortamını oluşturmayı öğrendik. Çünkü ansal şakalar yanlış anlaşılabilir. (Şüpheci insanlar nadiren güler.) Kısa zamanda apdallığın çalışanları bir arada tutmaya yeten güçlü bir yapıştırıcı olduğunu keşfettik. Ve ben bir doktor ola-

rak, neşenin bir ilaç olarak güçlü etkisini, her türlü hastalık üzerinde gördüm.

Espri ve neşe toplum sağlığı için de önemli. Toplumsal yaşamımda yirmi küsur senedir büyük yardımını görüyorum. İlk on iki yıl evimizi bedava hastane gibi kullandık. Evimiz zihinsel ve fiziksel acılar çeken hastalarla doluydu. Ekip, özel hayattan yoksun ve maaşsız olarak yıllarca çalışmayı sürdürdü. Çünkü çok eğleniyorduk. Hasta bir dünyada yaşıyoruz. Toplumun büyük çoğunluğu sağlıksız hatta ölümcül. İnsanların çoğu sınırda yaşıyor. Sıklıkla toplum içinde çocuğunu döven ebeveynlere tanık oluyoruz. Böyle bir durumda palyaço burnumu taktığımda, ebeveyn ve çocuk sakinleşiyor ve iki taraf da kaybet-kazan duygusunu yaşamıyor.

Tıp dünyasına neşeyi nasıl sokabiliriz? Öncelikle hastane idaresinin bu kararı alması gerekir. Çalışanlar da bu karar doğrultusunda kendi adımlarını atacaktır.

Bazı hastaneler bu süreci başlattılar bile. Duke Üniversitesi Hastanesi'nde hastalara espri arabası ile videolar, komik ve esprili kitaplar, oyun ve hokkabazlık malzemeleri dağıtılıyor. Atlanta'da DeKalb Hastanesi "Canlı Oda" yarattı. Orada istediğiniz kadar "apdal" olabiliyorsunuz. New York'ta Big Apple Sirki, oluşturduğu Palyaço Bakım Üniteleri ile çocuk hastanelerini düzenli olarak ziyaret ediyor. Her hastanede eğlence odaları oluşturulabilir. Bu odalar toplumun yaratıcı insanlarını kendine çekebilir. Hastaneler hastalara "apdal bölümü" ya da "normal bölüm"de kalma konusunda seçim hakkı tanımalı. Araştırmalar insanların yüzde doksanının "apdal bölümü"nü seçeceğini gösteriyor.

Siz, gerek hasta, gerek ziyaretçi olarak hastaneye gitmekten *nefret* mi ediyorsunuz, zevk mi alıyorsunuz?

ÇOCUKLAR

Çocuklar doğal olarak komiktir. Yetişkinler ise komik olma-

ya çalışır. Bir çocuğun yetişkin olup olmadığını öğrenmek için kullandığım tekniklerden biri şu: Bir espriye ve komikliğe ne kadar çabuk tepki veriyorsa o kadar çocuktur.

Ne yazık ki "ikinci çocukluk" denilen davranış özgürlüğü yetişkinlere ileri yaşlarda geri geliyor.

BURUN POLİTİKASI
DÜNYA BARIŞINA GİDEN KOMİK YOL

1985 Mayıs ayında bir grup Amerikalı, sivil diplomasi misyonu için Rusya'ya davet edilmişti. Doktor, öğretmen, film yıldızı, din adamı ve toplum liderlerinden oluşan yetmiş beş kişilik sivil grup, benzer mesleklerden oluşan Rus grubuyla tanışacaktı. Amaç iki ülkeyi birbirine yakınlaştırmaktı.

Amerika'nın barışı sağlama konusunda büyük ölçüde yardıma gereksinimi olduğunu düşünüyorum. Peki sivil diplomat ne anlama geliyordu? Rusya'da turist olarak değil, barış elçileri olarak bulunmanın politikada daha etkili olacağına dair inancın bir denemesiydi. Düşman ülkelerin bireyleri birlikte balığa çıkabilir, dans edebilir, arkadaş olabilir ve geleceğe güvenle bakabilirler miydi? Diplomasimiz komşuluk ve misafirperverlik havasındaydı. Kremlin toplantılarına katılacağımızdan bize bahsetmemişlerdi. Misyonumuz, Rus halkıyla ilişki kurmaktı. Hatta bize "Metro Ruleti" oynamamız için yöntemler verilmişti. Değişik metro ve otobüslere binip kaybolacak ve geriye dönebilmek için Ruslardan yardım isteyecektik.

Rusya'ya gelen grubun içinde olmaktan heyecan duyuyordum. Rusya'ya on bir yıl önce on üç kişilik bir arkadaş grubuyla eski bir otobüsle Polonya sınırından girmiştik.

Orada geçirdiğim harika zaman, "düşman" kavramını büyük bir umut duygusuna çevirmişti. İkinci Dünya Savaşı'nda yıkılmasına rağmen coşkulu, cömert, dans eden bir halkla tanışmıştık. (İkinci Dünya Savaşı'nda yirmi milyon Rus, üç yüz bin

Amerikalı ölmüştü.) Bu seyahatte hala sürdürdüğüm arkadaşlıklar kurmuştum. Hatta bizim barış elçileri olduğumuza dair şakalar yapmıştım.

Şimdi bu şaka gerçek olmuştu. Barış tohumlarını konuşarak ekemezdim. Çünkü Rusça bilmiyordum. Kendimi İngilizce bilen Ruslarla da sınırlamak istemiyordum. Ve bir palyaço -bir apdal- olarak gitmeye karar verdim. Yirmi küsur senedir sokaklarda palyaçoluk yapmıştım. Palyaçoluğun mutluluk yayma gücünü biliyordum. Palyaço, Rusya'da uzun geçmişi olan global bir karakterdir. Önceki Rusya ziyaretimde aldığım olumlu tepkiler bana güven veriyordu. Rusya'da sokak tiyatrosu yoktur. Bireysel güvenlik nedenlerinden dolayı, Rus vatandaşları kendilerini ön plana çıkartacak, dikkatleri üzerlerine çekecek şeyler yapmaktan kaçınırlar.

Palyaço kıyafetim, otomatik olarak buz eritici görevini üstlenmişti. Uzaklaşmaya cesaret eden Rus, ceketimdeki barış rozetini gördüğünde sıcak bir el de kendiliğinden uzanıyor ve gözler parlıyordu. Çocukların da palyaçoları sevdiğini biliyordum. Anne babalar çocuklarının bir palyaço tarafından okşandığını gördüklerinde kahkahalar atıyordu. Bize verdikleri otuz kelimeden ibaret barış metninin hedefe ulaşacağını da biliyordum.

Bu barış elçiliği görevi için, kendi içimde çelişkiye düşmüştüm. Arkadaşlarıma danışmaya karar verdim. Çoğu dikkatli olmamı öneriyor, palyaço kıyafetimi özel durumlarda giymemi ve geri kalan zamanda "normal" olmamı öneriyordu. Rusların çok "görünürde" olan kişilerden korkabilecekleri söyleniyordu. Ayrıca, gruptaki diğer "sivil diplomatların", dikkati üzerime çekmemden rahatsız olabilecekleri konusunda ikaz ediliyordum. Günde on altı saat plastik burun takmak ve iki hafta boyunca paytak yürümek de kolay değildi. Eğer palyaço olarak gezmek istiyorsam, gezi boyunca bu rolde kalmam gerektiğini de biliyordum.

Geçmiş deneyimim ışığında, eğer yüreğimin sesini dinlersem bu gezinin de harika olacağını hissediyordum. Sevgi ve kahkaha, barışın temel malzemeleridir. Mümkün olduğunca çok sayıda yaşama dokunmak istiyordum. Arkamda iyi duygular bırakmak istiyordum.

Kendime "burun diplomatı" adını taktım. Yirmi farklı burnu taktığım fotoğraflarla "espriport" hazırladım. Bunlar benim resmi evraklarımdı. Bir zorlukla karşılaşmam durumunda Rusça'ya çevrilmiş dokümanları da hazırlamıştım. Bavulumu plastik palyaço burunlarıyla doldurmuştum. Eğlence elçileri için barış hediyeleriydi onlar. Yetmiş beş elçi, tanışmak ve kaynaşmak için üç gün boyunca Helsinki'de kaldık. Rus tarihi, adet ve gelenekler, psikoloji üzerine konferanslar ve otuz kelimeden ibaret barış ve arkadaşlık kursu gördük.

Gruba, "apdallığıma" alışması için palyaço kıyafetleri giyerek katıldım. İlk anda grup arkadaşlarımın çoğu bana sempatik yaklaştı, böylesine ciddi bir misyon için uygun olmadığımı düşünseler de! Ama üç günün sonunda insanları rahatlattığım ve kendileri olmalarını sağladığım için olumlu tepkiler aldım. Çoğu için, totaliter bir ülkeye giriş, yeterince endişe kaynağıydı. Diplomat arkadaşlarıma "Nasıl Çılgın Olunur" mini kursunu verdim ve isteyene plastik burun dağıttım.

Rusya'ya gitmeden önce bile burun diplomasisinin yararlarını görüyorduk. Bir akşam otelin lobisinde Linda'yla birlikte oturuyorduk. Yanımızdaki koltuklarda bir grup Finli erkek, banka çalışanları için hazırlanan, gün boyu sürmüş semineri bitirmenin coşkusunu yaşıyordu. Gruptan biri neden palyaço kıyafeti giydiğimi sordu. Bu soru, saatler süren kahkahalara, şarkılara, kendi kültürlerimizi kucaklaşarak paylaşmaya yol açtı.

Ve Rusya'ya gittik. On bir gün Leningrad ve Moskova'da kalacaktık. Bu süre, benim rüyalarımın da ötesindeydi. Gittiğimiz her yerde her yaştaki insan kahkahalar atıyor ve dostça yaklaşı-

yordu. Resmi ziyaretler rahat bir ortama dönüşüyordu. On bir gün boyunca, rahat, kendiliğinden ve ışıltılı tebessümlerle dolu bir ortam oluştu. Sabahın erken saatlerinde Leningrad'a yaptığımız yolculukta, diğer otobüslerdeki ve kavşaklardaki insanların yüzünde mutluluğun yansımalarını görüyordum. Ne harika bir büyü!

İlk durağımız Kış Sarayı idi. Çoğunluğunu Rusların oluşturduğu turistler, büyük devrimin başlangıç yerini görmeye geliyordu. Kostümümle yaklaştığım her grupla kucaklaşıyor, kahkahalar atıyor ve fotoğraf çektiriyorduk. Bu kucaklaşmalar genellikle gözyaşlarıyla ve *mir i druzhba* (barış ve arkadaşlık) şarkılarıyla noktalanıyordu.

Bir gün, yakışıklı ve şık giyinmiş bir adam bizi durdurdu. Mükemmel bir İngilizce'yle bir süredir beni seyrettiğini, insanlarla kurduğum ilişkiden hoşlandığını ve bizi daha iyi tanımak istediğini söyledi. Bu tanışma Linda'yla birlikte, bu gezide kurduğumuz en yakın, sıcak ve kalıcı bir arkadaşlığın başlangıcı oldu. Leningrad'da geçirdiğimiz her günü Alex ve kız arkadaşı Sveta ile geçirdik. Alex işinden izin alıp bizimle Moskova'ya geldi. Alex otuz yaşında, İngiliz Dili ve Edebiyatı mezunu bir kütüphaneciydi. Hermitage Müzesi'nde part-time rehber ve çevirmen olarak da çalışıyordu. Sveta mimarlık öğrencisiydi.

Alex Amerikan olan her şeyi seviyordu. Giysilerini bile Amerikan kataloglarından ısmarlıyordu. Sohbetlerimiz bitmek bilmiyordu ve her konuda konuşacak bir şey buluyorduk. Sürekli kullandığı Amerikan argo ve deyimlerinin zenginliğine şaşırıyordum.

Alex ve Sveta bizi turistlerin bilmediği, Rusların gittiği dans pistli değişik restoranlara götürdü. Ruslar dans etmeyi ne çok seviyor! Orkestra folk müziğinden Michael Jackson'a kadar her tür müziği çalıyordu. Her yaşta insan, tek, çift, grup hatta kız kıza, erkek erkeğe dans ediyordu. Ruslar rahatlıkla tanımadıkları

masalara gidiyor, çift gelmiş olanların bile eşlerini dansa kaldırıyordu. Sık sık kadehleri kaldırmak için bizden konuşma yapmamız isteniyordu. Bir masadan sevgi mektubu bile almıştık. Restorandan çıkıp Alex'in evine gitmiştik. Çünkü Alex, televizyonda John Denver özel programını seyretmek istiyordu. Moskova'da kaldığım beş gün boyunca pizzacıya gittik (son yıllarda Rusya'da pizzacıya gitmek çok popüler), Las Vegas revüsü seyrettik, Dostoyevski'nin evini gezdik, Alex'in evinin yakınındaki bir kanalda kayık gezisi yaptık. Moskova'da birlikte geçirdiğimiz son anlar harikaydı. Sabaha karşı saat üçte Kızıl Meydan'da şarkı söylüyor, kahkahalar atıyor ve geleceğimizle ilgili planlar yapıyorduk. Ve Kızıl Meydan'da ikimizden başka kimse yoktu. Yeniden buluşacağımızı bilerek vedalaştık. O günden beri hala mektuplaşıyoruz.

Leningrad'da unutamayacağımız bir anımız daha oldu. Üçümüz düşüncelere dalmış bir şekilde caddede yürüyorduk. Birden elimi, minicik, yumuşacık bir elin tuttuğunu hissettim. Yana dönüp baktığımda elin dört yaşlarında bir kız çocuğuna ait olduğunu gördüm. Küçük kız babasıyla birlikte yürürken, koşup yanıma gelmiş ve palyaçonun elini tutmak istemişti. Kucaklaşıp burunlarımızı tokuşturduk ve neşeyle yollarımıza devam ettik.

Gençleri daima sevmişimdir. Rus gençleri çok sıcaktı. Okul çıkışı gençler köşe başlarında toplanıyordu. Beni uzaktan gördüklerinde kahkahayı basıyorlardı. Ben de onların yanına gidip, kahkaha makinelerini iyice çalıştırıyordum. Kolumu omuzlarına atıyor ve birlikte yürüyorduk. Asla bir gerginlik ya da çekingenlik hissetmiyorlardı. El ele yürüyor ve barışla ilgili konuşuyorduk. Bu gençlerin masumiyeti, bana 1950'li yılların Amerika'sını hatırlatıyordu. On bir yıl önceki gezimize kıyasla Ruslar, şimdi daha renkli giyiniyorlar ve caddelerde daha canlı konuşuyorlardı.

Kızıl Meydan'da iki müzisyen arkadaşımla geçirdiğim gün

de harikaydı. Pırıl pırıl bir havada meydan, İkinci Dünya Savaşı zaferinin kırkıncı yıldönümünü kutlamak üzere ülkenin değişik yerlerinden gelen yaşlı Rus turistlerle doluydu. Giysileri madalyalarla süslü bu insanlar köylerinden gelip, dokuz milyon nüfuslu büyük şehirde eğleniyorlardı. Nadiren giydikleri bayramlık kıyafetleri içinde ilginç görüntüler oluşturan köylüler için Rus Folk müziği çalmaya karar verdik. Yaşlı bir kadınla dans etmeye başladığımda herkes el çırpıyor, hep bir ağızdan şarkı söylüyordu. Rusya'da hiç anti-Amerikan tepkilerle karşılaşmadım. Kızıl Meydan'da yaşadığımız coşku sürdükçe, savaş asla olamazdı.

Bir güzel anımı da Moskova Sirki'nde yaşadım. Güzel rehberimiz Helen, gösteri arasında beni sirkin palyaçosuyla tanıştırdı. Palyaço beni caz kasetleri, kırmızı burun, el yapımı jonglör topları gibi hediyelerle donattı. Bir gün Rusya'ya geldiğimde Rus-Amerikan karması oluşturarak, sokak palyaço gösterileri yapmamızı önerdi. Gösteriden sonra da beni ailesiyle tanıştırmak üzere evine davet etti. Evde beni bir sürpriz daha bekliyordu. Bana oğlak derisinden yapılmış ince işçilikli palyaço ayakkabılarını hediye ederek "Bu ayakkabıları giyerek burada yirmi yıldır insanları güldürüyorum. Aynısını kendi ülkende yapma sırası şimdi sende" dedi. O da kahkahaların dünya barışına katkıda bulunacağına inanıyordu.

1985'ten beri her yıl Rusya'ya palyaço ziyaretleri yapıyorum. Etkimiz gittikçe artıyor. Son dört ziyaretle grubumuzu palyaço olarak gelen yirmi katılımcıyla sınırladık. Palyaçolarımızın yaşları yirmi ile yetmiş sekiz arasında değişiyor. Birlikte, hastaneleri, kimsesiz çocuklar yurdunu ve hapishaneleri ziyaret ediyoruz ve sokak gösterileri yapıyoruz. 1991'de bazı Ruslar da grubumuza katıldı. Şimdi bu Rus grubu, Moskova Palyaço Sokağı'nı oluşturuyor. Eğer kendi yerel bölgemizde kahkaha yaratabiliyorsak, komşularımız arasında barış oluşturabiliyorsak, ke-

sinlikle dünya barışına da bir katkımız olacaktır. Politika ille de asık suratla mı olmalı?

Dünya ne kadar da ciddi! Gazeteler, TV ve diğer medya organlarında ağırlıklı olarak problemleri görüyoruz. Mahkeme salonlarında bir palyaço olsaydı ne olurdu? Cenevre görüşmelerinde uluslararası toplantılarda her ülke havayı yumuşatmak üzere bir palyaço getirseydi nasıl olurdu? Gerginliğin yumuşayacağına ve herkesin yararına alınan kararlar üzerinde etkisi olacağına inanıyorum.

Hafifle, dünya! Burun politikasında kariyer yapmayı dene!

ZEVKLİ ÖLÜM

Ölümün kötü propagandası yapılıyor. Canlı insanlar nice yaşayan saatleri, ölüm gizeminin korkusuyla harcıyor. Ölmek, herkesin deneyimlemek zorunda olduğu birkaç şeyden biri. Ama genellikle ölümü düşünmekten bile korkuyoruz. Toplum ölüm düşüncesinden öylesine korkuyor ki, herkesin öleceği gerçeğine rağmen, çok az insan, ölümü açıkça tartışmaya cesaret edebiliyor.

Ölümle ilgili konuşmak zorunda kalırsak, bu, genellikle fısıltılı tonlarda oluyor. Adeta gizlenmesi gereken bir konu gibi. "Ölümizm" korkusu. Yetiştirilme biçimimiz, eğitim sistemimiz, sanat, hatta tıp dünyası, "ölüm doğanın harikulade bir parçası değil, korkunç bir adaletsizliği ve cezasıdır" mitini körüklüyor. Bu kara tabloyu kabul etmek zorunda mıyız? Ölüme nasıl baktığımızı seçmekte özgür değil miyiz?

Tıp eğitimim süresince, hiç kimse bize ölümle ilgili bir seminer vermedi. Bu müthiş bir hata. İnsanlar ölür. Hayatlar ölüm korkusuyla mahvolur. Ölüm olduğunda aileler yıkılır. Ama tıp eğitimi bunu görmezden gelir. Bu tutumun mesajı şudur: Ölüm, iyileştirmedeki başarısızlığın göstergesidir. Bu yaklaşım, doktorlar için sinsi bir tuzaktır. Doktorlar tıbba daha alçakgönüllü

yaklaşmalı. Doktorların görevi, ölümü ortadan kaldırmak değildir! Bizim görevimiz, hastaların, yaşamı en kaliteli biçimde mutlu yaşamalarına yardımcı olmak, bu mümkün olmadığında en kaliteli biçimde -mutlu- ölmelerine yardımcı olmaktır.

Biz doktorlar, kendimiz ölümle barışık olmadıkça, hem kendimizi hem hastalarımızı harika bir şarkıdan mahrum etmiş oluyoruz.

Tıp fakültesinin üçüncü yılında hastanelerde çalışırken, ölümün, yaşamın en rahatsız edici gerçeği olduğunu fark ettim. Genellikle, ölmek üzere olan hastalar kendi hallerine bırakılıyordu: Ölüme terk ediliyorlardı. Görevliler "elimizden hiçbir şey gelmez" tavrındaydı. Ölmek üzere olan hastalarla ilgili, doktorların kendilerini rahat hissettikleri tek durum, Mavi Kod denilen tıbbın agresif uygulanış halidir. Acil ameliyatlar, acil müdahaleler gibi. Çabalar başarısızlıkla sonuçlansa bile, herkes elinden geleni yapmanın rahatlığını hisseder. Evet, tıbbın her olanağı kullanılmış, maksimum çaba gösterilmiştir. Ama bana bu tür "tıp sanatı uygulamaları" hep, profesyonellerin hastayı kurtarmak için giriştikleri yorucu, son "kahramanlık gösterisi" gibi gelmiştir. Ben, tıp sanatının ölüme sağlıklı bir bakış açısıyla başlaması gerektiğine inanıyorum. Yaşamın son geçiş dönemi olan "ölüm"ün harikulade bir deneyim olabileceği ihtimalini görememek, modern tıbbın ve doktorların bir zaafıdır.

Tevekkülün en büyük kanıtı, ölüm gerçeğini kabullenmektir. Bir inanç sistemi geliştirerek onu kabullenme ihtiyacının "ölümle barışma" amacından daha büyük bir nedeni yoktur. İnanç istemimiz hiçliği ya da sonsuzluğu önerebilir ya da vaat edebilir ama temelinde ölümü kolaylaştırmayı amaçlar.

Doktorun, kişinin inancını ve ölüme bakış açısını araştırması tıbbın önemli bir parçası olmalıdır. Eğer bakış açısı net değilse, tedavinin bir parçası da onu belirlemek olmalıdır. Bu konu üzerinde paylaştığımız zamandan, çoğu hastanın mutluluk duy-

duğunu görüyorum ve aramızdaki yakınlaşmanın arttığını hissediyorum. Ölmek üzere olan bir insanla paylaştığım her anda, karşımda yaşayan bir insan buldum. Bu insan ne kadar gençse, duygularını o kadar net dile getiriyor. On bir yaşındaki bir kızı hatırlıyorum. Yüzünde kocaman bir tümör vardı, bir gözü dışarı sarkmıştı. Çoğu kişi onunla birlikte olmaktan kaçınıyordu çünkü görünüşü korkunçtu. Küçük kız ölmekten korkmuyordu ama insanların ona bakmaya bile katlanamamasının doğurduğu yalnızlığının acısı dayanılmaz geliyordu. Onunla birlikte oynadık, şakalaştık ve ölümü zevkli hale getirdik. Bu kız ölüm döşeğindeki insanlarla da insan olmanın zevkini paylaşmaya ve onlarla geçirdiğim zamanı "normal" hale getirmeye kendimi adamamım başlangıcı oldu.

Yirmili yaşlarda kanserden ölmek üzere olan bir hasta arkadaşım derin bir empatiyle bana, hala yaşayan bir canlı olduğunu ama insanların onun ölümünden duyduğu rahatsızlıktan nefret ettiğini söylüyordu. Başkalarının duyduğu rahatsızlığın onun yaşamını engellediğini acıyla ifade ediyordu. Ölümünden az önce büyük bir dans partisine katıldı. Akciğerinin kalan minicik parçasına rağmen, herkesten daha fazla dans etmiş ve eğlenmişti.

Ölüm süreci, beynin oksijen alamamasından birkaç dakika önce başlar ama bu süreçte bile her şey hala yaşamaktadır.

Doktorluk mesleğine başladığımda, ölüm konusuna nasıl yaklaşacağıma karar vermek zorunda olduğumu düşünüyordum. Yanıtını, on dokuzuncu yüzyıl edebiyatında buldum. O dönemin romanları, evde ölmenin hem hasta hem de ailesi için harika bir deneyim olduğunu vurguluyordu. Bu, bana mantıklı gelmişti.

Yıllar boyu yaşadığın, sana ait şeylerle donanmış evinde, ailen ve arkadaşlarının yanında ölmekten daha iyi nasıl bir ölüm olabilir? Hastanelerde, ölmek üzere olan hastalarla yaptığım konuşmalarda, bu insanlar yalnızlıklarını dile getiriyorlar ve kendi ortamlarından uzakta olmanın acısını yaşıyorlardı. Onları yaşa-

ma bağlayan şeyler, ziyaretçiler ve başuçlarında tuttukları anı içeren eşyalardı. Doktorlar ve diğer sağlık sektörü çalışanları, nasıl ölmek istediklerini sorduğumda, hastanede ölmek istemediklerini söylüyordu. Çoğu, zamanı geldiğinde yaşamlarına ilaçla son vermeyi düşündüklerini dile getiriyordu.

Hastalarımı, kendi evlerinde ölmeleri için teşvik ettim. Onları evlerinde bir doktor ve arkadaş olarak ziyaret edeceğime söz verdim. Her seferinde hastalarının ölüm korkusundan büyük ölçüde kurtulduklarına tanık oldum. Her seferinde hastanın da ailesinin de müteşekkir olduğuna, evde doğuma benzer bir mutluluk yaşadıklarına tanık oldum. En çok teşekkürü bu ailelerden aldım. Bugün ne kadar az insan, sevdiklerinin ölümünü paylaşabiliyor. On altı yaşımdayken babam hastanede tek başına ölmüştü. Etrafında ailesinden kimse yoktu ve kimseye elveda diyememişti. Hala onunla birlikte olamamanın kızgınlığını ve aldatılmışlığını hissediyorum.

Doğum ile ölüm arasındaki paralelliğe bakın. Bu yüzyılın büyük bir bölümünde doğum, ağrılı ve acılı bir deneyimdir. Anne uyuşturulmuş, baba ve ailenin diğer fertleri odanın dışında uzakta tutulmuştur. Öğrencilik yıllarımda şehir hastanesinde yılda binlerce çocuk doğuyordu. Kadınlar, saatlerce çığlık çığlığa bağırıyor, hastane kurallarının acımasızlığından, odaya dalıp giren kişilerin duyarsızlığından ve aşağılamalarından acı çekiyor ve sakinleştirici uyuşturuculara ihtiyaç duyuyordu. Doktorlar *sanki* dünyaya çocuk getirenler kendileriymiş gibi davranıyorlardı. Oysa *doğuran* kadınlardı! Çocuklar doktor olmasa da doğar.

Doktorluğumun başlangıcında, ev doğumlarına gidiyordum ve her şey çok farklıydı. Evde bir kutlama yaşanıyordu. Aile bütünleşiyordu. Ebe ya da doktor sadece bir rehber olarak orada bulunuyordu.

Günümüzde yaygınlaşan hamilelik ve doğum kursları, doğu-

mu harikulade bir deneyime çevirmeyi amaçlıyorsa, neden bizi ölüme hazırlayan ölüm kursları olmasın? Bir şey hakkında ne kadar çok şey bilirsen o konuda o kadar az endişe duyarsın. Bu yüzden zevkli ölümün ateşli bir savunucusuyum. Binlerce insana kendi ölümleri hakkında ne hissettiklerini sordum. Benzer yanıtlar alıyordum: "Acı çekmek istemem" ve "uykumda ölmek isterim." Bilinçli bir çaba ve önceden hazırlanmayla, ölümün aile ve arkadaşlarla paylaşılacak harikulade bir olay olabileceğine inanıyorum. Birlikte yapılan son kutlama.

Hastalarıma ne tür bir ölüm istediklerini sorarım. "Hastanede yalnız başına, herkesin sana zaten ölmüş gibi davrandığı üzüntü ve endişe dolu bir ölüm mü istersin? Yoksa zevkli bir ölüm mü?" "Zevkli" derken, kişinin kendi koşulları içinde ideal bulduğu tarzı kastediyorum.

Kuracağımız hastanede ve evde ölmeyi seçen hastalarımızda, ölümün kaçınılmaz olduğu ve çok yakınlaştığı durumlarda, hastalarımızı kendi ölümlerini planlamaya davet ediyoruz. Onları aileleriyle diyaloga teşvik ediyoruz. Hastanın isteklerinin herkes tarafından netçe anlaşılması için çabalıyoruz. Zevkli ölümü önerirken, hastanın ve arkadaşlarının yaratıcılıklarını sadece rahat değil, aynı zamanda heyecanla beklenen bir ölüm deneyimi yaratmak için kullanacaklarını umut ediyorum.

Kimi evde, etrafında ailesi ve rahip eşliğinde sonsuzluğu sakin bir ortamda beklemeyi tercih edebilir. Kimi odada siyah elbisesini giymiş ağlayan kadınlar olmasını isteyebilir. Bazıları arkadaşlarının melekler gibi giyinip arp çalmalarını ve şarkı söylemelerini arzu edebilir. Bazıları için de çılgın bir dans partisi olabilir. Kendim için şen şakrak bir apdal olduğuma göre, şen şakrak apdal bir ölümü tercih ederim. Anahtar, bireysel tercihtir. Bu yüzden hastanın arzusunun ne olduğunun, ailesi ve arkadaşları tarafından netçe bilinmesi için sağlıklı bir diyalog kurulmalı.

Hiçbir şekilde, bir insanı kaybetmenin ailesine verdiği acıyı

görmezden gelmeye ya da küçümsemeye çalışmıyorum. Her birimiz kaybetme duygusunu ve acımızı kendi stilimize göre yaşamalıyız. Zevkli ölümün planları ölen kişi için yapılmalı, *merkezde* ölen kişi olmalı, geride kalanlar değil.

Aile yapısında büyük çatlaklar oluşmuş bir toplumda yaşıyoruz. Bu çatlakları yapıştırmak için "zevkli ölüm" planlaması bir yapıştırıcı olabilir. Ölümden korkmayalım, onu aileyi yakınlaştıran bir deneyime dönüştürelim.

Artık zevkli bir ölüm yaşayalım.

4

Sanat, Doğa ve Hayal Gücü

Doğa en güçlü sakinleştirici ve stres azaltıcı ilaçlardan bile daha etkilidir. Sadece akan su şırıltısını dinlemenin bile kan basıncını düşürdüğü biliniyor.

Sanat, doğa ve hayal gücü sağlığın temel taşlarıdır. Hem bilimin iyileştirme yöntemleri gibi pahalı değildir hem de sağlığı korumak ve hastalıkları iyileştirmek için gereklidir. Etkileri öylesine büyük ki, bu harika ilaçları alıp tıp çalışmalarının merkezine oturtmamız gerektiğine inanıyorum. Bu doğal ilaçlar, doktorun hastasına kitabi çözümlerde değil, sezgisel çözümler üreterek duyarlı bir tedavi uygulamasını da sağlar.

TEMEL TEDAVİ OLARAK SANAT

Bir aile doktoru olarak, sanatçıları kendi meslektaşım gibi görürüm. Teşhis ve tedavi için sanat, benim için stetoskop ve yapacağım ameliyat kadar önemlidir. Ne kendi hayatımda ne de hastalarımın hayatında sanatsız bir tıbbi çalışma düşünebilirim. Gesundheit Enstitüsü'nün rüya hastanesinde sanata ayrılmış her

metrekare, ameliyat odası ya da hidroterapi odası kadar önemlidir. Sanat, tıbbi tedavinin arkasından gelen ikincil bir keyfiyet değildir, tıbbi tedavinin gerekli bir parçasıdır. *Sanat* ve *tıp* sözcüklerinin bağlantısının tarihi eskidir. "Tıp bilimi"nin anlamı nettir; teknoloji, ilaç ve araştırmayı içerir. Peki "tıp sanatı" nedir? Sanat, bilimin kullanılma, hasta yatağının başucu davranışları, şefkati ifade etme, çalışanlar arasında uyum sağlama ve iletişim kurma tarzıdır.

Sanatın aksiyon fiili, yaratmaktır. Yaratmak, çözüm arayışlarını, araştırmacılığı ve denge kurabilmeyi içerir. Yaratmak, bir şeyi "olma" haline dönüştürme sürecidir. Kaliteli sağlık bakımı, kişinin yaratıcı benliğinin bir ürünüdür. Hastane koridorlarında yürürken de, kan alırken de sanatın yaşama geçirilişini görebiliriz.

Yaratıcılık, yaratan kişi için harika bir ilaçtır, harika bir iyileştiricidir. Yaratıcılık incelenirse, kişinin psikonöroimmünolojisi (bağışıklık sistemi) üzerinde büyük bir uyarıcı etkisi olduğu görülür. Birlikte yaratmak, insanları birbirine bağlar ve derin içten konuşmalar için uyarıcı niteliği vardır. Hastanemizde çalışan elemanlarımız, kendi artistik ilgi alanlarını hastalarla ve ziyaretçilerle paylaşmaya teşvik edilecektir. Bu yaklaşım hem yorgunluk ve bıkkınlığı önleyecek hem de ilişkileri derinleştirecektir. Hastalar ve ziyaretçiler de kendi artistik ilgi alanlarında aktif olmaya ve başkalarına öğretmeye teşvik edilecektir. Böylece toplumda sadece bir alıcı değil, verici konumunda da olacaklardır.

Sanat "şemsiyemiz", edebiyat, görsel sanat, gösteri sanatı, el işi, mimari ve felsefeyi de kapsayacaktır. Zaten şu anda sanat terapisi, psikodrama, müzik terapisi, dans terapisi ve kukla terapisini kullanıyoruz. Bu aktivitelerin iyileştirme sanatında nasıl kullanılabileceğinin dar anlamından kaçınmak istiyorum. Gesundheit Enstitüsü'nde yıllardır düzenli dans partileri yapıyoruz. Bu partilerde insanlar hakkında çok şey öğreniyorum, ne kadar

dinç ne kadar gergin, ne kadar yaratıcı olduklarını gözlemliyorum. Cinsiyet sınırlarını, dansla yapılan kurları görebiliyorum. Dansı içeren kutlama harika bir sosyal yumuşatıcı, iletişimi ve ait olma duygusunu güçlendirici özellik taşıyor. Dans edenleri seyrederken çok ilginç bir şey öğrendim. Dans edenlerin sayısı arttıkça, her kişinin kendi fiziksel kapasitesi de artıyor ve dans etme süresi uzuyor. Az sayıda kişi dans ettiğinde ise dans süresi de azalıyor. Bu, enerji alışverişinin dramatik bir ifadesi.

İnsanların içlerine kapanmalarını engellemek, onları canlandırmak için sanat kitaplarını sıklıkla kullanıyorum. Her hastanın (iyileşmesini hızlandırmak ve iletişim kurabilmek için) sanat tarihindeki hangi artistlere ilgi duyduğunu gözlemliyorum. Birlikte bir film ya da tiyatro yaptığımızda, tartışmalarımızın ve eğlencemizin hastalar üzerindeki olumlu etkisini görüyorum. Hastanemizde bir sahnenin olması, beni acil servisimiz kadar sevindiriyor. Böylece hastalarımıza iki uçta da yardım edebileceğiz. Örneğin, AIDS ile ilgili sahnelediğimiz oyunlar, sanatın sağlık ve toplumsal sorunlarına dikkat çekmek için ne kadar etkin bir yardımcı olduğunu gösteriyor.

Sanatın, anlayışı geliştirme, eğitim, iletişim, moral yükseltme ve güzelliği görebilme yeteneğini artırma gücü çok büyük. Sanat daima yumuşak toplumsal dönüşümler yaratmıştır. Şu ana kadar dünyanın dört bir yanında sanatçıların yardımını aldık. Güzellik iyileştiriyor, estetik mimari ve bahçe düzenlemesinin yumuşatıcı ve uyarıcı etkisi oluyor. Çevremize göstereceğimiz estetik özenin beş duyumuz üzerinde de sayısız etkisi görülüyor. Gesundheit Enstitüsü'nde estetiğe önem veriyoruz.

Yaratıcılık ve oyun yeteneğimiz çalışanları burada tutmanın ve yeni insanları çekmenin köşe taşları oluyor. Ayrıca yaratıcılık ve oyun iyilik mesajı veriyor, insanlığa ve doğaya hizmet ediyor ve acıları azaltıyor.

Sanatın değişik ifadeleri, başarılı bir tıp sanatının yüreğidir.

DOĞA: ONA ANNE İSMİ NE DE YAKIŞIYOR

Doğa kucağını kendi hazlarıyla dolduruyor
Kendi doğasına benzeyenlere özlem duyuyor
Anne şefkatiyle kötü evlatlarını bile kucaklıyor

Doğa ve *Ana* kelimelerinin bir araya gelmesi ne derin bir bilgelik. Anne rahatlığın sembolü, başı dertte olanın aradığı kişi. Rahatlatma ve affetme potansiyelini daima içinde taşıyan kişi. Tıpkı doğa gibi. Doğa, bize ait olma duygusunu hissettiriyor. Salt bu nedenle bile tıp sanatında doğadan yararlanmamız gerekiyor. Stres atma ve rahatlamak için Doğa Ana'nın yardımına ihtiyacımız var.

Bir parça çimen, büyüleyici bir manzara, vahşi doğa ya da düzenli bir bahçe, kişinin anın derinlikleri içine gömülmesine yetiyor. Doğanın minicik bir parçasını bile keşfetmeye ömür yetmez.

Genç ya da yaşlı çoğu insan doğa ile bağlantı içinde değil. Çocuklarımız zamanlarının çoğunu kapalı mekanlarda geçiriyor ve çoğu çocuk ön kapılarının dışındaki dünyanın zenginliklerini keşfetme olanağını bulamıyor. Ağaçların arasında kaybolmak serüven duygusu yerine korku yaratıyor. Temizlik tutkusu, kirlenme, böcek ve ıslanma fobileri yaratıyor. Modern multimedya tutsaklığı, bize kuş seyretme ya da yürüyüş gibi basit zevkleri unutturdu. Doğanın sunduğu hazlar teknolojik zevklerin çok ötesinde ama bu etik yeterince desteklenmiyor. İnsanlar ve doğa arasındaki doğal çekim görmezden geliniyor. Hatta insanlara hakim olan kibirli felsefe, doğanın *bize* hizmet etmek için varolduğunu söylüyor. Bu görüş, doğanı ı insafsızca sömürülmesine yol açtı. Çevresel felakete doğru hızla ilerliyoruz.

Doğa sisteminin sadece bir parçası olduğumuz gerçeğini görüp yerimizi bilmeliyiz ve problemin bir parçası olduğumuzu fark ederek bu gidişe dur demeliyiz. Sağlıklı yaşamın özünde,

ormanların yok edilişini, su ve hava kirliliğini, erozyonu, çölleşmeyi, hayvan ve bitki türlerinin tükenmesini önlemek için gösterilen çaba da vardır. Gesundheit Enstitüsü çevre sorunlarına, sağlık sorunları kadar önem veriyor. Batı Virginia'daki yerimizde ırmak, nemli ve kuru toprak, göl, şelale, ormanla kaplı dağ, doğal mağaralar, bitki, sebze ve çiçek bahçeleri, çeşitli yürüyüş patikaları ve dört mevsimin güzelliklerini ifade ettiği manzaraları doya doya seyretmek için dinlenme alanları var. Hastalar ve çalışanlar oyunlarla, konferanslarla, toprakla el ele çalışarak ekolojik atıkları da doğaya yararlı şekilde değerlendirmeyi öğreniyor. Doğada yaşamla ölüm arasındaki paralelliği görebilmeyi öğreniyor.

Bireysel olarak, insanın kendini iyi hissetmesi için can sıkıntısının merak ve heyecan duygusuyla yer değiştirmesinde doğayı kullanıyoruz. Dağa tırmanarak, gölde balık tutarak, mikroskopla mini evreni inceleyerek doğanın göğsünün sıcaklığını hissediyoruz. Doğa, alçakgönüllülüğü de öğretiyor; bazen zelzele, sel vb. doğal afetler gibi -büyük- yollarla, bazen de hava değişimi ve kıtlık gibi -küçük- yollarla. İnsanın kendi acizliğini hissetmesi ve kibrini yenmesi gerekiyor.

Gerçek bir doktor olan doğa, bize güzelliği keşfetmemizde ve ilham almada da yardımcı oluyor.

Doğanın sunduğu renkler, sesler ve yumuşak dokunuşlar en katı kalbi bile yumuşatacak kadar güçlü. Enstitümüzde herkes bahçemizi el ele vererek yaratıyor. Sağlıklı beslenme bilincini kazanmak için hastalar sebzeleri ekip biçiyor ve yemeklerin hazırlanmasında yardımcı oluyor. Böylece hem ne yediklerine dikkat ediyorlar hem de yiyeceklerin nereden geldiğine.

Doğanın akıl hastalıklarını iyileştirme yeteneği de çok güçlü. Sık sık psikopat bir hastayla bahçeye çıkar, uzun süre ağaçlara sarılır ya da tepeden aşağı yuvarlanırız. Doğa en güçlü sakinleştirici ve stres azaltıcı ilaçlardan bile daha etkilidir. Sadece akan

su şırıltısını dinlemenin bile kan basıncı üzerindeki etkisi biliniyor. Doğanın, her yol denendiği halde ölüm döşeğinde olan insanlar üzerindeki güçlü etkisini de keşfettim. Doktorun ve hastanın bir saat boyunca doğa içinde birlikte yürümesinin iyileştirici etkisi, ofiste bir tahta masanın iki yanında oturularak geçirilen zamanla kıyaslanamaz bile.

Doğanın efendisi değil bir *parçası* olduğumuzu hep hatırlayalım.

HAYAL GÜCÜ

Evren, hayal gücünden daha büyük değildir. Her şey önce hayal gücüyle başlar: sanat, felsefe, icatlar... her şey. Hayal gücü, uyanık zihnin, hülya perisinin en iyi arkadaşıdır ve hayatın mutlu bir dostudur.

Tarih boyunca, zihnin derinliklerinde yolculuk yapabilmek için dışsal aktiviteleri durdurarak hayallere daldık; disiplinli meditasyon teknikleri yarattık.

Hayal gücünü sıfatlarla tanımlamak imkansız. Çünkü nasıl tanımlarsak tanımlayalım kontrol yine hayal gücündedir. Ancak hayal gücü kendisini tanımlayabilir. İlhamın spontanlığı, doğum gibi hayat vericidir. Düşünce hayal gücünün üvey annesidir. Çocuğun yetenek ve bilgisini hayata geçirmesine izin verir ya da vermez. Hayal gücü nereden geliyor? Düşünce, sadece kaba bir direksiyon mekanizmasıdır. Geride eklektik kolektif bilinç okyanusu ve bilinçaltı bellek vardır. Bireyin geçmişi ve geçmişin her anından alınan duyusal verilerin kombinasyonları hayal gücünün çekirdeğini oluşturur. Üç milyar yıllık bilgisayar bile hayal gücünün boyutlarını içeremez ve hayal gücünü taklit edemez. Belki bin yıl içinde bilim hayal gücünün biyokimyasını keşfetmeye başlayabilir. Ben hayal gücünü milyonlarca ipi olan bir kuklaya benzetiyorum. Gördüğümüz sadece son ürün oluyor: hayal gücümüzün bir sonraki anı.

Bugüne dek varolan tüm kültürler, tüm başarılarına rağmen hayal gücünün sadece minik bir bölümüne dokunabilmişlerdir. Hayata dair her şey önce hayal gücünün oyunlarıyla başlıyor.

Aşk sarhoşluğunun ilhamı ile oluşan şiirler ve şarkılar konuşma sanatı tarihine hakim değil.

Aşk, hayal gücünün sarhoş edici niteliğinden biridir. Hayal gücü çoğu insanda iki ila beş yaşları arasında doruk noktasına ulaşır. O yaştan sonra azalır ve can sıkıntısı artmaya başlar. Çoğu insan hayal güçlerini tümüyle yok etmek yerine uyutur. Can sıkıntısı, hayatın mucizelerine şükran duyulacak şeylerin bolluğuna yapılan bir hakarettir; insan acılarının temelidir. Can sıkıntısını geçirmenin yolu hayal gücünü kullanmaktan geçer. Ben bir doktor olarak can sıkıntısını acil durum olarak değerlendirdim. Can sıkıntısı, hayal gücünü besleyerek yok edilebilir. "Hayal gücüm yok" diyen insanların beden dili bir ölüyü yansıtır. Her şey hayal gücünden doğar. Hayatın kıvılcımı, canlılığı olan hayal gücü insanın yüreğini geniş tutar.

Herkes hayal gücünü harekete geçirebilir. Çünkü herkeste hayal gücü vardır. Tıpkı fiziksel beden gibi egzersiz yapmayan ve değeri bilinmeyen hayal gücü, gücünü yitirir. İşte hayal gücünün egzersizleri:

- Doğa, insanlık, sanat ve hayatın kendisi hakkında düşünmenin ve araştırmanın harikulade merak duygusu.
- Her şeyi ve herkesi merak etmek.
- Az da olsa her türlü ilgi alanına dalıp çıkmak ve her imkana evet diyebilmek, düşünceleri mümkün olduğunca çok insanla paylaşmak ve bizimkinden çok farklı düşünceleri ve fikirleri araştırmak.
- Oyun ve doğaçlama yaratıcılık duygusu, amaç merkezi olmayan deneyimlerin çokluğu.
- Her türlü sanatı denemek.
- Düşünceyi yeniden yapılandırmak, endişe, korku ve

şüphelerden, problemlerden uzaklaşmaya zaman ayırmak; hayal gücü jimnastiği, klorofilin yeşilden başka bir renk olduğu bir dünyayı hayal etmek gibi... belki otuz farklı tonda.

- Hayatımızı mutluluğa doğru yeniden yapılandırmak.

Tıp sanatına hayal gücünü sokmak, doktoru sadece daha iyi bir doktor yapmaz, daha iyi bir insan yapar. Tıp sanatı için daha güçlü temel ne olabilir ki?

5

Kendini, Aileyi, Toplumu, Dünyayı Yeniden Yapılandırma

Tıp fakültesinden "bilgi deposu" olarak mezun oldum. Ama bina inşa etmeyi, tarımcılığı, hayvancılığı, film yapmayı, ip üstünde yürümeyi, tek tekerlekli bisiklete binmeyi toplum içinde yaşarken öğrendim.

Çoğu insan için en sıkıntı verici sağlık problemi, can sıkıntısı, korku ve yalnızlığın birleşimidir. Sağlığımız en çok yalnızlıktan ve sevgisizlikten zarar görüyor. Eğer ailemizle, arkadaşlarımızla ve kendimizle olan ilişkilerimiz iyi gitmiyorsa, fiziksel sağlık bunu telafi edemez. Çok sayıda fiziksel sağlığı olan insan mutsuz bir hayat yaşıyor. Oysa ailemizle, arkadaşlarımızla ve kendimizle olan ilişkimiz güçlü ve barışıksa ölmek üzere olsak bile haz duymaya devam ederiz.

Bunun tıptaki paraleli de doktor-hasta ilişkisidir. Gesundheit Enstitüsü'nde hastaları kabul ettiğimiz yıllarda hem birey hem enstitü olarak yaptığımız her şey yakınlaşma ve arkadaşlığa yönelikti. Eğer birisi gönüllü olarak bahçemizde çalışmaya geli-

yorsa ya da tiyatro faaliyetlerimize katılıyorsa bu, iyileştirici ilişkilerin kurulmasına yardım ediyordu. Bu aktiviteler iyileştiriciydi. Çünkü bir insanı sevmek ve bu insanı arkadaş olarak kabul etmek özgüveni geliştirir. Kimi böyle bir ilişkiyi yirmi yılda kurabilir, kimi çabucak. Birlikte çalışmak, oynamak, konuşmak ve birbirimizi dinlemek... hepsinin özgüveni geliştirici özelliği vardır.

Oysa yakınlaşma ve arkadaşlık, modern tıbbın bir parçası değildir. Odak noktası, gizliliğe dayanan birebir doktor-hasta ilişkisidir. Bazı tıp uzmanları, özellikle akıl sağlığı uzmanları, hastanın karmaşık aile yapısının bir parçası olduğu gerçeğini kabul etmeye başladı. Dünyanın ne kadar küçük olduğunu kabul ettiğimizde, nüfus yoğunluğunun, birey ve aile üzerindeki karmaşık etkilerini göz önünde bulundurduğumuzda, bir gün toplumumuzu, hatta dünyadaki tüm insanları bile hasta olarak görebiliriz. O zaman "toplum doktoru"nun neler yapabileceğini, ne tür hastalıkları tedavi edebileceğini hayal edin! Gesundheit Enstitüsü deneyiminin bir parçası da dört boyutta doktor olabilmek anlamına geliyor; bireyin, ailenin, sosyal çevrenin ve toplumun doktoru olabilmek, bu dört boyutun birbiriyle yoğun bağlantısını görebilmek anlamına geliyor.

MUTLU YAŞAMIN ANAHTARI

Kardeşlerim görmüyor musunuz?
Hayat karmaşa ve ölüm değil
Hayat, form, birlik, plandır
Hayat sonsuz bir hayattır
Hayat mutluluktur

Walt Whitman, "*Songs to Myself*"

İnsanın kendini adayabileceği en büyük devrim mutlu olmaktır. Doruk deneyimlerin ansal mutluluğundan bahsetmiyo-

rum. Mutluluğu yaratan temel modelden bahsediyorum. Her gün mutlu olmak, mutsuz olmaktan daha büyük bir çaba gerektirmiyor. Kendi portremizin fonunu kendimiz seçeriz. Her insan mutlu ya da mutsuz olmayı seçebilir. Ne yazık ki, son beş bin yıldır acı ve mutsuzluk insan düşüncesinin paradigmasını oluşturuyor. "Yaşam bir mücadeledir" duygusu ağır basıyor. Ama bu değişebilir ve mutluluk yaşamın üzerine konduğu bir temel olabilir. Mutluluk paradigmasını *seçebiliriz*; düşüncelerimizle, duygularımızla ve haz dolu davranışlarımızla.

Kültürümüzün mutluluk tanımı, onu bulanık bir amaca dönüştürdü. Mutluluk, doğum günleri ve evlilik gibi törensel olaylarla sınırlanıyor. Çoğumuz acılara öylesine bağımlı hale geldik ki *hep mutlu olmak* imkansız hatta yapay olarak görülüyor.

Mutluluk temelli bir yaşam sürdüğümüzde, negatif olaylar yine olacaktır. Ben problemsiz bir hayattan bahsetmiyorum. Tam tersine, hüzünlü ve mutsuz duygular, mutlu bir yaşamın geniş kapsamlı anlayışında olacaktır. Umudum, her insanın bu duyguları özgürce ifade edebilmesidir. Çünkü mutsuzluk ifade edildiğinde gücünü yitirir ve haz paradigmasının derinliklerinde kaybolur.

Çoğu insan kendini "hep mutsuz" hissettiğini söylüyor. Tabii ki hep mutsuz değiller ama onlara öyle geliyor. *Öyle hissediyorlar*. Aynı şey "hep mutlu" olanlar için de geçerli. Öyle *hissediyorlar*. Kurban davranışı, acı paradigmasının büyük bir parçasıdır. Mozart'ın beş kuruşu yoktu. İş bulamıyordu ve hastaydı. Çocuklarını açlık yüzünden kaybetmişti ve tüm bunlar olurken, gelmiş geçmiş en güzel müziği yaratıyordu. Onu mutlu kılan dehası değildi. Mozart için mutluluk bireysel bir seçimdi.

Toplumumuzda para ve güç "tanrıları" çoğumuzun yaşamını oluşturan yalnızlığı, can sıkıntısı ve korkuları yarattı. Gazete, TV, radyo gibi haber medyası her gün acının çığırtkanlığını yapıyor. Haber, çirkin, trajik, acılı olayları iletmek anlamına geli-

yor. Kameralar, trafik kazalarının detaylarını ameliyat masası üzerinde sunuyorlar ama mutlu haberleri sadece bir anekdot olarak veriyorlar. Eğer bir gazete genel yönetmeni olsaydım ağırlıklı olarak mutlu haberleri yayınlardım, mutsuz haberleri arka sayfalara koyardım. Böylece "haber olmak" isteyen kişiler güzel şeyler yapmak zorunda kalırdı. Bir gazetenin, ormanda yapılan bir yürüyüşte yaşanan doruk deneyimleri haber olarak vereceğini düşünebiliyor musunuz?

Acıya odaklanma popüler kültürümüzü de ağına düşürmüş durumdadır. Televizyon reklamları, şüphe, kıskançlık ve mutsuzluk duygularına ağırlık veriyor, reklamı yapılan ürünü kullandığınızda negatif duygular yok oluyor. Acıya öylesine alışmış durumdayız ki çoğumuz mutlu olabileceğimize inanamıyoruz bile. Bu çok ilginç bir paradoks. Yıllar boyu yaptığım derin konuşmalardan, çoğu insanın mutlu bir yaşam arayışında olduğunu öğrendim ama çoğunluk mutlu olabileceğine inanmıyordu.

Sorunun bir parçası, özellikle yirminci yüzyılda mutluluğu sanatla ifade edememekte yatıyor. Görsel sanatlarda ticaret, getirdiği kazanç dolayısıyla ön plana çıktı. Hayatın harikuladeliğini yansıtan görsel sanatın sayısı çok az. Özellikle ilgilendiğim bir alan olan yazılı sanatı, son iki yüzyıldaki şiir, roman ve dramaları inceliyorum. Mutlu bir yaşama en yakın gelen çoğu edebiyat, kahramanın sevgi ve sabırla sorunların üstesinden gelmesini anlatıyor. Ama yine de "hayat bir mücadeledir" mesajını veriyor. Çok nadiren bazı yazarlar günlük yaşamın mutluluk şarkısını söylüyor, Walt Whitman gibi:

Kendimi kutluyorum, şarkımı söylüyorum
Bana ait olan her güzellik size de ait
Bana ait olan her iyi atom size de ait

Whitman hayatın evrensel büyüklüğünü ifade ediyor.

Mutlulukla ilgileniyorum çünkü doktorum. Yıllar boyunca konuştuğum insanlar mutluluğun yaşamlarında nadir anlardan ibaret olduğunu söylüyor ve bu mutlu anların küçük listesini yapıyor. İnsanlar kendilerini mutlu kılacak şeyleri yapmak istemiyor çünkü yaşam tarzlarını değiştirmekten korkuyor. Onlara üzüntüyle, sadece geçici tedaviler sunabiliyoruz.

Psikiyatri, zihnin bilimidir ama psikiyatri ders kitaplarında mutluluğa ayrılan tek bir paragraf bile bulamıyorum. Psikiyatristler ilaç ve "konuşma terapileri" öneriyor. Bu da sadece hastalara problemlerine *katlanabilmenin* öğretilmesini içeriyor. Sadece acı paradigmasını doğal kabul eden insan böylesine küçük düşünce sınırları içinde yaşamayı kabul edebilir. Tıpkı Güliver'in küçük insanlarının dünyasında gezinmek gibi.

Çoğumuz ilişkilerimizde, zihinsel ve fiziksel fonksiyonlarımızda acıya katlanmanın erdem olduğunu düşünüyoruz. Evliliklerin yarısından çoğu boşanmayla sonuçlanıyor. Kötü ilişkilerin stresi tansiyonu yükseltiyor, ülserleri azdırıyor, sırt ağrılarını, alkol-uyuşturucu kullanımı ve endişeyi artırıyor. Bir doktor olarak *mutluluğun sağlığınız için önemli olduğuna* inanıyorum. Hayatınızdaki en önemli sağlık faktörü bu!

Hastalığın kaynağını değil, hastalığın semptomlarını iyileştirmek büyük bir umursamazlık. Acıların kaynağı daima ilişkilerdedir. Acıyla yüzleşmek psikiyatri ve psikolojinin alanıdır. Psikiyatristler acının her türlü nedenini araştırabilirler ama eğer kendileri "mutluolojist" değillerse, mutluluğa ve sağlığa yardımcı olamazlar.

Mutlu olmanın, politik anlamları da vardır. Barış, mutluluk paradigmasına aittir. Savaş ve çatışmalar acı paradigmasının ürünleridir. Mutluluğun göstergesi başkalarına yardım edebilmektir. Acının göstergesi yalnızlık duygusudur. Yeterince insan mutlu olsaydı dünya daha barışçıl olurdu. Zevk, mutlu insanların sahip olduğu bir şeydir. Tek bir deneyim zevkli olabilir. Ama

yaşamın her boyutundan zevk almakla, hayat denilen oyun zevkli hale gelir. Bu bakış açısı anın heyecanını yadsımaz, sadece merakı, coşkuyu, doyumu sürekli hale getirir.

Günlük yaşamda bizi mutsuz kılan şeylere bakalım: sırada beklemek. Mutlu paradigmada orada beklemek, insanlarla tanışma imkanı, hayal kurma ya da eğlence olabilir. Bulaşıkları yıkamak genellikle sıkıcı bir iş olarak görülür. Oysa bulaşık yıkarken dans edebilirsiniz. Bir filmde bulaşık yıkarken dans eden bir insan görseniz ne hissedersiniz?

Benim mutluluk reçetemde en önemli ilaç, arkadaşlarımdır. Herkesin, zevk aldığı arkadaşlarla birlikte olmaya ihtiyacı var. Acı paradigmasında insanlar genellikle birkaç arkadaşları olduğu için şanslı olduklarını söyler. Oysa mutlu insan için, her yaşayan ruh bu potansiyeli ona sunar. Toplumumuzun kutsal olarak bildiği tek hayat boyu arkadaşlık evliliktir. Ama evlilik çoğu insan için arkadaşlığın bir boyutu olan zevki içermez. Evlilikle ilgili yapılan şakalar "özgürlüğü kaybetme" üzerinedir.

Mutlu paradigmada evlilik özgürlüğün başlangıcıdır. Sınırlı bakış açısı olan acı paradigması sevginin hem büyümesini, hem de kalıcı olmasını engeller.

Hayatta hiçbir şey, anne baba olmaya doğru giden yolculuk kadar zevkli ve paylaşımcı olamaz. Bir çocuğa, çocuğun gelişim sürecinde anne babanın mutluluğundan daha büyük bir armağan ne olabilir? Günümüzde evlilik, mücadele üzerine kurulu. Oysa odak noktası *haz* olabilir. Çoğu ilişkiler ikisini de kapsıyor. Ama nedense acı ile ilgili hikayeleri daha çok duyuyoruz. Çünkü acı olgunlaşmakla, hayatın gerçekleriyle kabul etmekle ilgili, coşkulu haz ise çocuksu bir sorumsuzlukla bağlantılı olarak algılanıyor. Sanki aşmamız gereken bir sorun gibi. Mutlu çift olamazmış gibi.

Sevgililer için geçerli olan, arkadaşlıklar için de geçerlidir. Acı paradigması arkadaşlıklara dikkat etmemizi ve şüpheyle

bakmamızı söyler. Ama güven tohumları, paylaşılan mutluluk tarlasında ekilirse ömür boyu ürün verir. Mutlu bir dünyada birçok aile karşılıklı destekle bir arada yaşayacaktır. Yirmi küsur yıldır komünal bir yaşam sürüyorum. Bu yaşam rüyalarımı ve hayatımı öylesine zenginleştirdi ki. Arkadaşlar, hiçbir sigorta şirketinin veremediği güven ve mutluluğu bize sunabilir.

Hobiler de mutluluğun bir parçasıdır. Hayatın belirli bir boyutunu bireysel araştırma kararının, organize edilmiş mutluluğudur.

Hobilerimiz yaratıcı benliğimizin yaratıcı kapılarıdır. Mutluluk paradigmasında, hayatın ilgi alanları -buna iş ve aile de dahil- hobi olabilir. Robert Frost yaşama amacının işini ve hobisini *bir* kılmak olduğunu söyler.

İnsanlar genellikle, endişeli ve üzgün oldukları anda ilgi alanlarından vazgeçer. Oysa işte bu anlarda hobilerimize eğilme zamanıdır. Çünkü hobilerimizin iyileştirici özelliği güçlüdür; hasta olsak da sağlıklı olsak da! Genellikle hobilerimizin ne olduğu, başkalarını incitmediği sürece önemli değildir. Şiddet içermeyen hobilerimiz iyileştiricidir. Hobilerimiz, yalnızlıklarımızın arkadaşıdır ve başkalarıyla birlikteliğimizin köprüleridir. (İyi silah atışı yapma ve avcılık hobisi potansiyel şiddeti içermiyor mu? Ya iyi silah kullanan insanlarla kurduğumuz arkadaşlıklar?)

Acı paradigmasında doğa, insan şımarıklıklarının kölesi oluyor. Bu büyük bir trajedi. Mutlu insan için doğa, hayat oyununun parkı oluyor. Yağmurlu bir gün kötü bir gün değildir, doğayla arkadaşlığın bir kutlamasıdır. Doğanın sunduğu mutluluktan yararlandığımızda çıplak ayakla çimenlerde yürümek de bir mutluluktur, açan bir goncayı görmek de. Doğa her yerde özgür ve bedava. Yüreğini açabilenler için her gün yeni bir harika.

Kahkaha, mutluluğun beyaz görüntüsüdür. Kahkaha acının ilacıdır. Sağlıklı bir dünyada, neşe hayatın her alanını içerir. İnsanlar hayatın her alanında neşelidir, bazen değil.

"Ağır" varoluştan, "hafif" varoluşa geçmenin yolu içimizdeki komedyeni özgür bırakmaktan geçer. İnsanlar "hafifliğin" açlığını çekiyor, sizin hafifliğinizden gelen teşekkürler, hayatınızı süsleyecektir.

Hazzı ve güzelliği reddetmek büyük çaba ister. Bu pasif bir çaba değildir. Mutluluk potansiyelinin böylesine bol olduğu dünyada, insanların can sıkıntısı içinde ve yalnız olmaları için çaba gerekiyor. Bunu acıları küçümsemek için söylemiyorum sadece hayatta bir seçim yaptığımızı ve seçimin bize ait olduğunu söylüyorum. Mutsuz insanlar kontrolün kendilerinde olmadığı dışsal olayları suçluyor. Bu sorumsuzluktur. Bu insanlar acı paradigmasının destekçileridir. Çünkü her seferinde "kurban" oyununu oynuyorlar. Evet, korkunç şeyler *acı verir*. Vazgeçmek ise yarayı benimsememizi sağlar ve acı çekmeye bağımlı hale geliriz. Bu bakış bizi daha da yaralar.

Seçim özgürlüğünün önemini bilen ve Nazi kamplarından sağ çıkan Victor Frankl'ın "*Man's Search For Meaning*"de yazdıklarına kulak verelim:

"Nazi kamplarında yaşayan bizler, barakalar arasında yürüyüp, son ekmek lokmalarını başkalarına dağıtanları hatırlıyoruz. Sayıları azdı ama bir şeyi kanıtlıyorlardı. İnsandan her şey alınabilir; özgürlük hariç. Çünkü özgürlük bir koşul değil bir seçimdir."

Dünyanın acısı bize acı verse de kendi yaşamımızda sevgi ve barışı yansıtmalıyız. Her imkanda, "Yeehooo" diye bağırmalıyız!

Hazzın yaşayan örneği olun!

ARKADAŞLIK

Bir doktor olarak yirmi küsur yılımda, yalnızlığın dehşetinden daha büyük bir acı görmedim. Bu acıyı iyileştirecek tek ilaç arkadaşlık. Her konumda bulunan insanlarla yıllarca konuştum.

Yalnızlık, en büyük ve en yaygın hastalık. Yalnızlık öylesine engelleyici ki, çoğu insan başkalarına ulaşmaya korkuyor. Yalnızlık denilen özel cehennem, derinliğe dalmadıkça iyileşmiyor. Doktorlara yapılan geçici ziyaretler ya da yüzeysel konuşmalar yalnızlık hastalığını iyileştirmiyor. Bu boşluk, hastalıkların da kaynağı. Yalnızlık, itiraf edildiğinde acı veriyor. Çünkü kişi yargılanmaktan korkuyor. Yalnızlık kiminde depresyon kiminde kontrolsüz kızgınlık olarak ifade buluyor. Ama yalnızlık korkunç bir hastalıktır ve ilacı arkadaşlıktır.

"Bir insanı sevmek: En büyük görevimiz... ve tüm diğer çabalarımız bizi bu göreve hazırlıyor. Çabalarımızın son sınavı ve kanıtı, bir insanı sevebilmektir... koşulsuz, içten ve güçlü!"
Rainer Maria Rilke, *"Genç Şaire Mektuplar"*

Anne babalarımız ve toplum arkadaşlığı zorlaştırıyor. Gelişim yıllarımızda şu sözleri ne de çok işittik. "Sadece kendine güven", "Başkalarına güvenemezsin", "Babana bile güvenme". Genç masumiyet, arkadaşlıkların kapısıdır ama yıllar masumiyetimizi ve arkadaşlık kapasitemizi öldürür. Bu, masumiyetimizin sonudur. Bize şunlar söylenir: "Bir iki arkadaşın varsa şanslısın." Daha fazla dostumuz olabileceğini düşünemeyiz bile. Toplumun çöküşü yabancılaşmayı artırıyor. Ama yaşlı insanlara yaşamda en önemli şeyin ne olduğunu sorduğumda, "arkadaşlık" birinci sırada yerini alıyor.

Arkadaş nedir? Arkadaş hayat boyu oyun arkadaşı olabilir. Ama paylaştığınız zaman dilimlerinde oyun arkadaşı olduğu ise kesindir. Her şey arkadaşlarla daha iyi olur. Tanışıklığı arkadaşlıkla, arkadaşlığı dostlukla karıştırmayın. Arkadaşlık bir ilişkidir. Bir arkadaş onu düşündüğünüzde yüzünüze tebessüm, ruhunuza huzur getirir. Arkadaşlar birbirlerinin hayatında yer alır. Bir özel arkadaş yatağınızı paylaşabilir ve birlikte arkadaş ortaklığınızı çocuklarla artırabilir.

(Arkadaş, biz buna Türkçe'de dostluk diyoruz, dostluk arkadaşlığın bir yüce boyutudur ve İngilizce'de dostluğun karşılığı yok. Bundan sonra yazarın dostluk kavramında kullandığı arkadaşlığı dostluk olarak tanımlayacağım. ç.n.)

Dostluk rahatlıktır. Dostluk güvenilirliktir. Dostluk hataları düzeltebilme desteğidir. Dostluk o insanın yanında kendin olabilmektir. Dostluk acıyı ve korkuyu hafifletir. Dost, "evet"leri ve "hayır"ları eşit güçte kullanır. Sizin gerçeği görmenize yardım eder, sizi "memnun" etmeye değil. Bir dost "evet" dediğinde rüyalarınız gerçekliğe daha çok yaklaşır.

Bir eşin fiziksel, duygusal ve entelektüel ilgi alanlarımızın tümünü karşılaması nadirdir (ama bu mümkün, nadir olsa da. ç.n.). Bunu beklememeliyiz. Değişik dostluklar, birbirimizi ve karıkoca dostluk ilişkisini geliştirebilir.

Nasıl dost olabilirsiniz ve dostluk bekleyebilirsiniz? Öncelikle arzu yoğun olmalı. Dostluğunuzu davranışlarınızla göstermelisiniz. Sevginizi ifade etmelisiniz. Hem beden dilinizle, hem sözlerinizle. Ama dostluğunuzdan şüphe duymamalısınız. Onlarla kar-zarar oyunu oynamamalısınız. Verdiğiniz hediyelerin değeri, dostluğu satın almaya dönüşmemeli. Bazen yalnızlığımızı gidermenin bedelini hediyelerle ödemeye çalışmıyor muyuz?

Dostluklarınızı korumak için:

- Evde ve işte kendinizi dostlarınızın resimleriyle ve onları hatırlatan şeylerle donatın. Onlar ruhunuzun ikonlarıdır.
- Dostlarınızın rüyalarını, ideallerini, arzularını dinleyin ve kendinizinmiş gibi benimseyin.
- Her zaman yapabileceğinizin en iyisini yaptığınız duygusunu hissedin. Suçluluk duygusunun dostlukta yeri yoktur.
- Potansiyel bir dost kendi ilgi alanıyla ilgilenmenizi isterse "peki deneyeyim" deyin. İlgi alanlarını paylaşmak kadar dostluğu çabucak başlatan pek az şey vardır.
- Dostlarınızın hayatlarına girin ve siz de derin duygularınızı özgürce paylaşın.

- Dostluğunuzu mektup, kart göndererek, telefon ederek koruyun. Uzun mesafeli dostlukları sürdürmek kolaydır.
- İhtiyacı olan dostunuza evinizi açın ve destek verin. Dostluk sigortasının yerini hiçbir sigorta tutamaz.
- Bir araya geldiğinizde eğlenin, şakalaşın.
- Dostlarınızla sadece kötü günleri değil iyi günleri de paylaşın.

Dostluk kurmak zor değildir. Her türden dost olabileceğiniz o kadar çok insan var ki. Neşeli, duyarlı ve alçakgönüllü insanların daha çabuk dostluk kurduklarını da unutmayın.

"Sevilmek mutluluğun güçlü nedenlerinden biridir. Ama sevilmeyi talep eden insana sevgi yağdırılmaz. Sevilen insanlara bir bakın. Onların nasıl özgürce sevebilme yetisine sahip olduğunu görürsünüz."

Bertrand Russell, "*Mutluluk Arayışı*"

Dostluk mutluluktan daha fazlasını verir. Bugüne dek bulunmuş ilaçların en iyisidir! Dostluğa değer verin, hayatınızın odak noktası yapın ve en güvenli sağlık sigortasının tadını çıkarın.

KABULLENMEK SİZİ ÖZGÜRLEŞTİRİR: VERİYORUM

Çocukluğumda güreşmeyi ve kavga etmeyi severdim. Bazıları eğlenceli bazıları acı vericiydi. Her iki halde de yenileceğimi hissettiğimde "veriyorum" derdim. "Vererek", kazanan gücü kabul ettiğimi gösterirdim. Kaslarımı gevşetir ve sakinleşirdim. Kavga etmemenin, en azından kavga etmemeye çalışmanın daha akıllıca olduğunu görmeye başlamıştım.

Yetişkin olduğumda, "başkalarıyla" yaptığım kavgaların aslında kendi kafamın içinde sürüp gittiğini öğrendim. Ve içsel kavgalarım çok daha karmaşıktı. Bu içimdeki savaşlar, bana on

yedi yaşımda iki bağırsak ülserine, intihar teşebbüslerine ve hastaneye yatmama mal oldu. Yıllar boyu, içimdeki savaşlara "veriyorum" diyememiştim. Akıl hastanesinde dostlarım beni ziyarete geldiler. Çektiklerimin sonunda nihayet aradığım huzuru dostluğun önemini kabul ederek buldum. Dostlara ihtiyacım vardı! Sonunda ruhumu, dostlarımın kollarında bulmuştum. Kendimi çok iyi hissediyordum.

Hayatımda neyin önemli olduğunu öğrendiğimde kabullenme süreci daha kolay hale gelmiştir. Çok şüpheci insanlar kabullenmede zorluk yaşarlar. Kabullenmeyi zayıflık olarak algılarlar. Kabullenme ya da teslimiyet duygusunu bilemeyen kişi, yaşamdan haz da alamaz. Çünkü sürekli içsel çatışma yaşar. Ama onların da teslim oldukları şeyler vardır: umutsuzluk, yalnızlık ve korkular. Bu tür negatif kabullenme o kadar yaygın ve o kadar derin ki.

Ne yazık ki kabullenme ve teslimiyet iyiye hizmet ettiği gibi, umutsuzluğa ve kötülüğe de hizmet ediyor. Tarih bize insanların zevk alarak savaşa teslim olduklarını sürekli hatırlatıyor. 1991 Körfez Savaşı bunun üzücü bir örneği. İnsan öldürmeyi nasıl kabullenebiliyor? Problemleri çözmeye yarayan yaratıcılık nerede? Bu savaş için çok gözyaşı akıttım. Savaştan önce insanlar savaş istemiyordu, savaş popüler değildi. Ama ilk gece atılan bombalardan sonra, 17 Ocak 1991'de televizyonlar savaşı Superbowl (Süper Kupa) terimleriyle anlatıyordu. Ve o gün tıpkı bir maç kazanmış gibi kutlama şenliğine dönüşmüştü. İnsanlar milliyetçilik denilen üstünlük kompleksini yaşıyordu. Çoğunluk savaş fikrine teslim olmuştu. Televizyonlar kırk sekiz saat boyunca normal yayınlarını durdurmuşlar savaş çığlıkları atıyordu. İnsanlar ekranlarına adeta yapışmıştı. Dehşet ve şiddet televizyonların vazgeçemedikleri en çekici konu.

Peki olumlu bir olay için televizyonların, kırk sekiz saat boyunca normal yayınlarını durduklarını hiç gördünüz mü?

İnsanın kendisine huzur veren, içindeki sevgiyi, neşeyi artıran bir inanca teslim olması sağlık için çok önemlidir. Anahtar nokta, kabullenmenin derecesi ve bir inanca olan bağlılıktır. Hiçbir şüphenin kalmadığı ve total hazzın olduğu derinliğe ulaştığımızda dinginlik ve neşe kaçınılmazdır. Kabullenme kişiye güç verir. Harekete geçme gücü. Kabullenme ve teslimiyetle gelen hareket gücünün adı hizmettir.

HAYATIN İLACI: SOSYAL ÇEVRE

Milyonlarca yıldır insanlar kabileler halinde yaşıyor. Atalarımızın çocuk bakımı, güven ve yiyecek bulma amacıyla bir araya geldiğine inanıyorum. Bütünün bir parçası olmanın zevki de ikincil derecede güçlü bir nedendir. Bir araya gelme, kümeleşme ihtiyacı genetik kodlarımızın bir parçasıdır. Avcılık toplumundan, tarım toplumuna geçtiğimizde köyler oluştu. Köyler büyüyerek şehirlere dönüştükçe, bu kez mahallelere ayrıldık. Birkaç nesil ailelerin bir arada oturduğu evler, çekirdek aile konutlarına, en son olarak da tek kişilik stüdyo apartman dairelerine dönüştü. Sanat, psikoloji ve sosyoloji bu dönüşümü toplumsal yabancılaşma olarak tanımlıyor. Bugün çok az sayıda insan derin dostluklar yaşıyor. Çoğunluk birkaç "yakın tanışları" (dost değil) olduğu için kendisini şanslı sayıyor. Hayat dostlarla daha güzel. Dostluğun güveni olmaksızın ekonomiyi, sağlık sistemini, ilişkileri ve hayatın diğer alanlarını kuşatan korkuyu yok edebilmek çok zordur. İnsanın ancak toplumsal, komünal bir yaşamda mutlu olabileceğine inanıyorum. Ama komünal yaşam derken toplumsal yaşamın yüzeysel ilişkilerini kastetmiyorum. Kurulan derin ilişkilerin bireysel ve profesyonel rüyalarımızı gerçekleştirmede yardımcı olduğu türden komün yaşamını kastediyorum.

Komün yaşamı ilişkileri canlı ve güçlü tutar. Eğer dostlarınızla bir arada yaşıyorsanız, oyun dostunu, derin sohbet edebi-

leceğiniz birini ya da size yardım edecek birini her an bulabilirsiniz. Her komünal yemek bir parti havasında olabilir. Ev işlerini paylaştığınız için yemek pişirme sırası size geldiğinde, yemeğe ruhunuzu ve yüreğinizi katabilirsiniz. Paylaşılan temizlik görevleri hep değiştiği için asla monoton ve sıkıcı hale gelmez. Komünal yaşam çocuk yetiştirmek için en iyi ortamdır. Çünkü çocuklar büyüklerle sadece zamanı değil her birinin yeteneğini, kişiliğini ve bilgeliğini de paylaşır ve inanılmaz zenginlikte rol modellerine sahip olur. Her yetişkinden farklı şeyler öğrenir.

Profesyonel hayatımda komünal yaşam bana, gökkuşağının peşinden koşabilme olanağı verdi. Gesundheit Enstitüsü, eğer tek bir kişinin rüyası olsaydı bu noktaya asla gelemezdi. Grup yaşamı ile Gesundheit birçok dostun kendilerini adamalarının ürünüdür. Masrafları ve eşyalarımızı paylaşarak, büyük şeyleri çok az harcama yaparak başardık. Sekiz yıldır Batı Virginia'daki yerimizde yaptığımız faaliyetlerin maliyetini bağışlarla karşıladık.

Bireysel gelişimim de komünal yaşam ile çok daha zenginleşti.

Komün yaşama adım nasıl atılır? Öncelikle yüreğiniz ve ruhunuzla buna hazır olmalısınız. Rüyalarınızı netçe tanımlarsanız serüven o kadar mutlu olur. Rüyalarınızın sonucuna değil gerçekleştirme sürecine (serüvene) odaklanırsanız o anda yaşarsınız, gelecekte değil. Komünal yaşam kendi kendine ayakta kalmaz. Sabır ve esneklik gerektirir. Örneğin grup bir karar aldığında, siz bu kararı benimsemeseniz bile homurdanmadan aktif desteğinizi vermelisiniz. Sabır ve esneklik evliliği de, toplumsal yaşamı da sağlıklı kılar.

Komün yaşamda her sorun herkesin sorunudur. Her coşku herkesin coşkusudur. Birçok komünal yaşam parçalanarak son bulur. Çünkü bu gruplar, grup eğlencesine grup çalışması kadar önem vermezler.

HEPİMİZ BİR AİLEYİZ

Günümüz toplumunun vebası ailenin çöküşüdür. Bu çöküş sağlıksız toplumun bir göstergesidir.

Çocuk yetiştirmek, yaşamın en zor mücadelelerinden biridir. En mutlu evliliklerde bile çocuk yetiştirmek, en çok zaman alan, bazen kişinin omzuna taşıyabileceğinden çok daha fazla yük getiren bir sorumluluktur. Kabilelerin ve geniş ailelerin çocuk bakımını, bir grup sorumluluğu olarak görmesi hiç de şaşırtıcı değil. Amerika'da çekirdek aile bu sorumluluğu taşımakta başarısız oldu. Evliliklerin yarıdan fazlası boşanmayla son buluyor. Süren evlilikler de doyum vermiyor. Bu durum, "tek ebeveynli" çocuk sayısını hızla artırıyor. Birçok insanın çocuklarını tek başına yetiştirmeye çalışması anlaşılır gibi değil. Modern çağımızın bekar anne babaları bence en büyük kahramanlardır. Onlara saygı duyuyorum. Bu jonglörler aynı anda anne, baba, ekmek parası kazanan iki kişi, sosyal organizatör ve birey olmaya çalışıyor. Bu zorlu görevin stresiyle çoğu sağlık sorunları yaşıyor.

Bekar anne babaların yaşamlarını kolaylaştırmanın bir yolu yeniden "aile" yaratmak olabilir. Kendi durumlarında olan diğer bekar anne babalarla evlerini, sorumluluklarını ve yalnızlıklarını paylaşabilirler.

Uzun vadede tek ebeveyn problemini çözebilmek için eğitim sistemimizde öğrencilere ilişkiler ve iletişim dersi verilmesini teşvik etmeliyiz. Eğer aile yaşamı, yaşam serüvenimizin önemli bir parçası ise genç insanlara mutlu aile yaratabilme şanslarını yükseltme becerilerini ve kapasitelerini geliştirmeyi öğretmeliyiz.

Holostik doktorlar olarak sevecen insan ilişkilerinin ve karşılıklı bağlılığa ve desteğe dayanan toplumsal yaşamın, sağlıklı insan olabilmedeki önemini bilmeliyiz. Bekar anne baba olmanın yanlış olduğunu söylemek istemiyorum. Erkeklerle ilişkilerinde mutsuz nice kadın babasız çocuk sahibi olmak istiyor, ço-

ğu kadın da istemeden hamile kalıyor. İnsanlar düzeltmek için çaba gösterme ihtiyacı duymuyorlarsa sağlıksız ilişkiler içinde kalmamalı. Sadece, anne baba ve çocuğun desteğe ihtiyaç duyduğunu söylüyorum. Bireyler ve gruplar hizmet etmek istiyorlarsa "bekar ebeveynler"e destek vermenin çok büyük bir hizmet olduğunu düşünüyorum.

SAĞLIĞI SEÇMEK

Egzersiz ve eğlence, okumak kadar gereklidir; hatta çok daha gereklidir. Çünkü sağlık öğrenmekten daha değerlidir.

Thomas Jefferson
(John Garland Jefferson'a yazdığı mektup- 1790)

Mutlu olmayı seçebileceğimiz gibi sağlıklı olmayı da seçebiliriz. Tıp fakültesinde sağlık, hastalığın olmaması olarak tanımlanıyordu. Bir takım semptomlardan şikayet etmeyen insanlar "sağlıklı" idi. Çok az insan yaşamı harikulade zevkli bir serüven olarak tanımlıyor. Bir aile doktorunun tedavi etmeye çalıştığı çoğu hastalığın yaşam biçimiyle doğrudan ilgisi var. Bu da biz doktorlarda üzüntü yaratıyor. Çünkü bu hastalıklar sağlıklı bir yaşam seçimiyle kolayca önlenebilirdi.

Sağlık, hastalığın olmaması demek değildir. Sağlıklı olmak, doruk performans potansiyeline sahip dinç bir bedene, merak eden berrak bir zihne ve dünyayla barış içinde olan bir ruha sahip olmaktır. Çoğu yetişkin, hastalıkla sağlık arasındaki gri bölgede yaşamını sürdürüyor. Nasıl olduğu sorulduğunda, "iyiyim" diyor. Bu "iyiyim" yanıtı, bin bir tür hastalığın zırhı olabilir: Yüksek miktarda şeker tüketiminin getirdiği, kan şekerinin hızlı iniş çıkışlarına bağlı yorgunluk ve bitkinlik; sağlığa değil modaya uygun ayakkabıların yarattığı ayak sorunları; eş ya da dostlarla yaşanan iletişim sorunlarının biriktirdiği kızgınlık ve öfke. Yaşamımızı tehdit eden yüzlerce sinsi şey var ve bunlar gelecekteki hastalıkların tohumlarını ekiyor.

Katlanılan bir yaşam ve "iyiyim" yanıtı, gelecekte sağlıklı bir insan olmak için yeterli olmayacaktır. Walt Whitman gibi biz de "beden elektriği şarkısı"nı söyleyeceğiz. Sağlık sanatı ve eğitiminde atılacak büyük adımlar sağlık sistemimizin büyük boşluğunu dolduracaktır. Yaşam biçimimiz sağlığımızı belirliyor. Yaşam stili faktörleri öylesine güçlü ki, sadece birkaçını düzeltmek bile bizde sağlığımıza kavuştuğumuz duygusunu yaratacaktır.

İyilik, bizi daha sağlıklı kılan her şeyin toplamıdır. İyilik modelinde hastalar kendi sağlıklarının sorumluluğunu alır. Sağlık profesyonelinin rolü mekanik tamircilikten, çiçeklerine özenle bakan bahçıvana dönüşür. Çünkü iyilik, ancak bireyin aktif katılımıyla sağlanır. Siz kendinize bakmazsanız sizi kimse kalıcı olarak iyileştiremez.

İyilik, bol ödüllü bir yatırımdır. Sağlığa yapılan uzun vadeli yatırım, yatırımcının yaşam boyu kaliteli bir yaşam sürmesini sağlar. Dinç ve fazla kiloları olmayan bir beden kişinin istediği her türlü aktiviteye katılmasını sağlar. Nice kişi kasları zayıf ya da fazla kiloları olduğu için birçok aktiviteye katılmaktan mahrum oluyor. Ama iyiliğin yararları kendimizle sınırlı olmayıp aile ve iş yaşamımızı da etkiliyor. Aile yaşamı iletişim ve işbirliği konusunda yaratıcı ve zengin olabilir. Sağlıklı insan tüm ilişkilerinde daha sevecen ve mutludur. Sağlıklı insanların oluşturduğu bir iş ortamında her birey bir ekip üyesi olarak görevlerinden zevk alır. Böyle bir iş ortamı yaratıcı ve sevecendir. Araştırmalar insan merkezli işyerlerinin, iş merkezli işyerlerine göre çok daha üretken olduğunu gösteriyor. İnsan merkezli işyerlerinde hastalık izni ve işi bırakma oranı çok daha düşük oluyor. Sağlıklı olmak "karlı" bir iş!

Ne yazık ki yaşamın ironilerinden biri de bilgeliğin geç yaşta kazanılmasıdır. Alışkanlıklarımızın bize ne kadar zarar verdiğini anladığımızda, onları değiştirmek konusunda kendimizi

aciz hissediyoruz. Hatta kendimizi bu alışkanlıkların doğal yapımız olduğuna inandırmaya çalışıyoruz. Ama insan organizmasının kendisini çabucak iyileştirebilme yeteneğinden dolayı şanslıyız. Sağlıksız alışkanlıklarımızı bıraktığımız andan itibaren, organizmamız kendisini hemen yenilemeye başlıyor.

Yaşam, seçimler demetidir. Her birimiz kısa ve uzun vadeli seçimlerimizin ifadeleriyiz. Gün boyu yaptığımız seçimlerin sayısını azalttıkça rutin alışkanlıklar oluşturuyoruz. Bu alışkanlıkları seçimlerimizin yerine koyuyoruz. Alışkanlıklar, iki yanı keskin bıçaktır. Özellikle sağlıksız alışkanlıkları kırmak zordur. İyilik bir bakıma, sağlıklı bir yaşam biçimi oluşturmak için yapıcı alışkanlıklar kazanma sistemidir. Pozitif alışkanlıkları benimsediğimizde, zararlı alışkanlıklardan kurtulmak için çaba sarf etmemiz gerekmez.

Örneğin; *beslenmeyi* ele alalım. İnsan fizyolojisini basitçe anlatırsak, içinde kimyasal maddeler bulunan bir su torbasıyız. Bu kimyasal maddelerin birleşimlerinin nasıl olduğu bizi belirler. Kimyasal maddelerin arasındaki ilişki sonucu, bu maddeler kullanılır ve değişir. Yerine yenisi konulmalıdır. Beslenme, bedenin ihtiyacı olan bu maddeleri ihtiva eden besinleri uygun oranlarda tüketmek ve hazmedilmesini sağlamaktır. Bu maddeleri değişik türden yiyecekler vasıtasıyla almak zorundayız.

İnsanlar, besinlerin doğal kaynaklarından uzaklaştıkça, yiyecek şirketleri ürünlerini, dayanıklı olması ve uzun süre rafta kalabilmesi için bir takım işlemlerden geçiriyor. Ve beslenme tarzımız dramatik bir biçimde değişim geçiriyor. Son yüzyıldır sentetik kimyevi maddeler, rafine yiyecek, un, şeker ve tuz, atalarımızın yediği doğal besinlerin yerine aldı. Laboratuar fareleri, atalarımızın yediği kara ekmekle beslendiğinde gelişiyor, ticari ekmekle beslendiklerinde ölüyor. Rafine şekeri bilinçsizce tüketiyoruz. Yüzyılın başında kişi başına tüketilen yıllık şeker miktarı bir buçuk kiloydu, bugün yılda altmış beş kilodan fazla

tüketiyoruz. Birçok bilim insanı şeker tüketiminin sağlığımızı korkunç boyutta tehdit ettiğini söylüyor. Şişmanlığın en büyük nedenlerinden biri şeker. Şekeri ve tuzu azaltmalıyız. Lifli yiyeceklere yönelip, hayvansal besinlerden uzak durmalıyız. Tahıl, taze meyve ve sebzeyi tercih etmeliyiz. Kırmızı et yerine tavuk ve balığı tercih etmeliyiz. İyi beslenmek için sağlıklı besinler pişirmeyi öğrenmeli ve kendi sebzelerimizi yetiştirmeliyiz. Taze bahçe ürünlerini yetiştirmek de bir hazdır. Sentetik kimyasal madde içeren paketli ticari yiyeceklerin genlerimizi bozduğunun bilincine varalım.

Sağlıklı beslenme, bedenimize kaliteli benzin koymak gibidir. *Egzersiz* ise bedeni dinç kılar. Modern uygarlık, günlük yaşamımızda ihtiyacımız olan egzersize de büyük darbeler vurdu. Hiçbir zaman bugünkü gibi hareketsiz bir yaşam sürmedik. Hem hareketsizlik, hem de aşırı yağ ve şeker tüketimi yetişkin nüfusun büyük çoğunluğunu şişman ve güçsüz hale getirdi. Biyoloji Yasası şöyle der: "Kullan ya da kaybet." Kasların, kemiklerin, tendonların, eklem yerlerinin sağlıklı olabilmesi için hareket etme ihtiyacı var. Sağlıklı bedene sahip olmak ince olmakla eşanlamlı değildir, kasların güçlü olması demektir.

DÖRT TÜR EGZERSİZ

Kalp-akciğer egzersizi (aerobik): Kalbi güçlendirir, oksijen alımını, karbondioksit atımını artırır ve fiziksel aktivitede kullanılan kasları kuvvetlendirir. Aerobik egzersiz, bedenin dayanıklılığını artırır.

Gerilme (yoga stili egzersiz): Bedenin eklem yerlerini ve kaslarını esnekleştirir ve rahatlatır.

Güçlenme egzersizi: Aerobik egzersizin etkilemediği kaslara güç kazandırır.

Denge egzersizi: Dans ve jimnastik performansı yükseltir.

Egzersiz, kan basıncını düşürür, zihinsel sağlığı artırır, stres ve sindirim sorunlarını ortadan kaldırır.

Egzersiz yaşlanma sürecini de yavaşlatır.

Bedenimiz için egzersiz ne kadar gerekliyse, zihnimiz için de o kadar gereklidir. Zihnimizi canlı tutmak için *soru sormak* ve *meraklı olmak* en büyük uyarıcıdır.

Can sıkıntısı yaygın bir hastalık, hem sağlığı bozuyor hem de zaman içinde ilgi alanlarını daraltıyor. Tüm çocuklar soru sorar ve merak eder. Bu yüzden çocuklar canlıdır. Çoğu yetişkin için gün batımı sıradan bir olaydır ve hayatı hissedebilmek için vaktimiz yoktur. Ama merak duygusu uyandırabilir! Hiçbir uyarıcı, kişiyi yeni bir ilgi alanı ve keşfedilecek bir şey bulmak kadar uyaramaz. Bir dostunuz ya da ailenizin bir üyesi bir şeyle ilgili heyecan duyuyorsa hemen ona katılın ve paylaşın. Merakınızı ve heyecanınızı sürdürdüğünüz sürece, yaşınız ne olursa olsun, kendinizi genç hissedersiniz. Yaşam coşkunuzu asla yitirmezsiniz.

Sevgi, sağlıklı ve mutlu bir yaşam için önemlidir. Sevgimizi, ailemize, dostlarımıza, kendimize, sevgilimize, hayvanlara, doğaya ve hobilerimize gösterebiliriz. Sevgi, *verme* ve *verilme* (verme ve alma değil. ç.n.) deneyiminin bizi baştan aşağı yıkayan güçlü duygusuna, koşulsuz olarak teslim olabilmektir. Teslimiyet derken teslimiyet objemize doğru kendimizi, güven, saygı, hayranlık, haz ve duyarlılık içinde kaybetme duygusunu kastediyorum. Kişi bir objeye koşulsuz sevgiyle teslim olabildiğinde, başka insanları koşulsuz sevmeyi de başarabilir.

Koşulsuzluk çok önemlidir. Koşulsuzluk olmadığında sevgi beklentilerle, şüphelerle, korkularla öldürülür. Sevgi artık sanatçının özgün alanı olmaktan çıktı. Bilim insanları, sevginin en önemli stres giderici güç ve sevgisizliğin en güçlü hastalık yaratıcı etken olduğunu kanıtlıyor. (Bu araştırmalar Yale Üniversitesi'nde bir cerrah olan Dr. Bernie Siegel'in Yayınevimizden çıkan "Kanser, Tıp ve Mucizeler" kitabında yer alıyor.) Sevgi mutluluğun temelidir. Neşe, oyun ve kahkaha sevginin ifade araçlarıdır.

Büyük doktor Sir William Osler'ın söylediği gibi kahkaha "Yaşamın müziği"dir. Neşe ve esprinin önemli psikolojik fonksiyonlarından biri de eski alışkanlıkları yeni perspektif ve davranışlara dönüştürebilme gücüdür. *Maneviyat*, içsel gücümüzün yapı taşıdır. Maneviyatımız güçlü olmadığında, büyük bir değişimle yüzleştiğimizde karmaşa, korku ve panik yaşarız. Sorunlarımıza yanıt bulamayız. Kararsızlığın yarattığı acılar, manevi gücümüzle iyileşir. Maneviyatın, şekilsel ve dışsal koşulları yoktur. Maneviyat bir nesne değildir. Birçok din, maneviyatı kendi tekellerine almaya ve yorumlamaya çalışsa da maneviyata isim konulamaz. Her birey kendi manevi boyutunu bulmalıdır. Maneviyat bir etiket değil, gücün içsel deneyimidir. Bu güç -keşfedilse de keşfedilmese de- herkeste, her an var.

Maneviyat soyuttur ama *doğa* fiziksel ve duyumsaldır. Tarih boyunca doğa ile ilişkimiz, sağlıklı yaşamın bir parçası olmuştur. İlkel dinlerdeki tüm semboller doğadan gelmiştir. Ruh halimiz bile doğasal terimlerle ifade edilir. Mutlu insana, "güneş gibi ışık saçıyorsun" denilir. Canlı insanın konuşması "cıvıl cıvıl", şakıyan kuş sesidir. Güvenilmez insan "karanlık"tır.

Uzun kış mevsimi sonrası, ilk sıcak ve parlak gün ruhları nasıl da uyandırır. Sevginin, ayla metaforik bir bağlantısı vardır. İlk kutsal törenlerimiz, mevsimlerin değişimleriyle bağlantılı. Doğayla bağlantıya öylesine güçlü ihtiyaç duyuyoruz ki, evimize bitki ve hayvan sokmak için harcadığımız para milyonlarca doları buluyor.

Tıbbi yazılar, evcil hayvanların yaşlılar ve akıl hastaları üzerindeki iyileştirici yararları ile ilgili bilgilerle dolu. Hastalıklarda, ölümlerde, evliliklerde, doğum günlerinde ve diğer özel olaylarda sevgimizi çiçeklerle ifade ediyoruz. Tatillerimizi deniz kıyısında, ormanda, dağlarda ve diğer doğal ortamlarda geçirmeye çalışıyoruz. Doğa, harikaların anasıdır. Sağlıklı olmak istiyorsak her günbatımıyla ya da yol kenarındaki çimenle ilişki kurmalıyız.

İyiliğin diğer önemli faktörü *yaratıcılık*tır. Hayal gücümüzü, ellerimizi, duyularımızı yaratmak için kullanırsak yaşam zengin bir serüven olarak yaşanır. Yaratıcılık sadece hobilerimiz ve sanatla sınırlı değildir. İşimizde, ailemizde, sıra beklemekte de yaratıcı olabiliriz. Yaratıcılık kas gibidir; ne kadar egzersiz yapılırsa, o kadar güçlenir. Televizyon karşısında gün boyu oturmak bedenimizi ve zihnimizi nasıl tembelleştiriyorsa, pasif eğlence de yaratıcılığımızı aynı şekilde öldürür. Yeni fikirler ve aktivitelerle pasifliği aşabiliriz. Anahtar kelime, açık ve spontan olabilmektir. Hobi ve ilgi alanlarınızı bir lüks olarak düşünmeyin; onlara önemli sağlık araçları olarak saygı gösterin.

İnsanlar sağlıklı oldukları için kendilerini ne kadar şanslı hissederlerse, şükran duyma ihtiyacını o kadar hissederler. Bu şükranı ifade etmenin en sağlıklı yolu *hizmet vermektir*. İnsanın, başkaları için yararlı olduğunu hissetmedikçe, doyumlu bir yaşam sürmesi zordur.

John Donne'nin yazdığı gibi "İnsan yalnız bir ada değildir." Her birimiz diğerleriyle bağlantı içindeyiz. Ancak başkalarına yardım ederek, birbirimizle olan derin bağımızı keşfedebiliriz. Hizmet, vermenin hazzıyla verilmeli, yoksa kolaylıkla -kar-zarar hesabına dönüşen- çıkar ilişkisine hizmet adını vererek kendimizi kandırabiliriz. Hizmet değişik yollarla olabilir: sevecen bir dost olmak, ihtiyacı olan bir yabancıya yardım etmek, içinde yaşadığımız toplumu güçlendirmek gibi.

Dünya gittikçe küçülüyor. Davranışlarımız, dünyanın öteki ucundaki insanları da etkiliyor. Bireysel sağlığı, toplum ve gezegen sağlığından ayırmak imkansız. Gerçekten sağlıklı olabilmek için, yaratıcı yeteneklerimizi, toplumsal ve küresel değişimler için kullanmalıyız. Dünya barışını ulaşılabilir bir hedef olarak görerek, bu doğrultuda çalışmalıyız. Korku ve şüpheyi yenerek, sevgi ve duyarlılığı öğrenmeliyiz. Bunun için başkalarının ilk adımı atmasını beklemeyelim. Yerel, bölgesel ve ülke çapındaki

politikada aktif rol alalım. Sağlıklı toplum ve dünyayı kurmaya yardımcı olarak politikacıları destekleyelim. Anahtar kelime: Aktif olmak.

Sağlıklı yaşamın değişik boyutlarına kısaca değindim. Çok daha fazlası var. İyilik bir moda değildir, sözcüğün gerçek anlamıyla yaşam sigortasıdır. Sağlıkla yaşam sürmek, kendimizin, ailemizin, işimizin ve toplumun yararına maksimum potansiyelimizi kullanmaktır. Sağlık en büyük zenginliktir ama ne satın alınabilir ne de biriktirilebilir. İyilik bir süreçtir. Hangi yoldan gitmeyi seçeceğimiz bir serüvendir. Geçmişte kazandığımız sağlığı bankaya koyamayız. Sağlığımızı her gün yenileyemeyiz.

KOCAMAN, ÖZGÜR BIRAKILAN RÜYALARA NE OLUR?

Kocaman, her günü kendimizin en iyi versiyonu olarak yaşamaktır.

Öncelikle size bazı dostlarımı tanıştırmak istiyorum: yoğun, sınırsız, devasa, astronomik, deha, sonsuz, geniş, Herkül, şimşek, şaşırtıcı, dev, olağanüstü ve BÜYÜK!

Dilbilimcilerin ancak ünlemle vurgulayabildikleri canlı bir sözcük: KOCAMAN! "Daha kocaman"ın olamayacağı kadar kocaman! Duygu yüklü. Benim için kocaman, baş döndürücü bir vizyon, yaşamın mucizesine bakabilme ve sınırsız rüya görebilme cesaretidir. Kendine bakabilmek ve ölümün tek sınırlayıcı faktör olduğuna karar verebilmektir. Hatta ölümün bile iyi amaçla kullanılabileceğine karar verebilmektir. Kocaman, her günü kendimizin en iyi versiyonu olarak yaşayabilmektir.

Şu yıldızın peşinden gitmek istiyorum
Ne kadar umutsuz, ne kadar uzak olursa olsun
Şüphe etmeden ve duraklamadan hak için savaşıyorum
Cennetsel hedefler için, cehenneme gitmeye razıyım

Dale Wasserman "*Man of La Mancha*"

Kocaman, yaşamın her alanında uygulanabilir. En bireysel olanı dostluktur! En geliştirici ilişkinin rüyasını görebilmek ve yaratabilmektir. Kocaman dostluk kurabilmek için, kendimizi kocaman hissedebilmek ve varlığımızın özünü sevebilmek şarttır. Kocaman duygular geliştirilemezse, kocaman şeyler gerçekleştirilemez. Kocaman insan kalabalığı yüzünden şehirleri çok seviyorum. Kalabalık caddelerdeki insanlar, bana inci dizilerini çağrıştırıyor. Her bir insanın ne kadar özgün olduğunu ve onları tanımanın hayatımı nasıl zenginleştireceğini düşünüyorum. Kocaman, gezegendeki her yoldaşın yakınlığını hissetmeye çalışmaktır.

Bir rüyan olmalı, bir rüyan yoksa
Rüyaların nasıl gerçekleşebilir?
Oscar Hammerstein II, *South Pacific*

Bireysel ilgi alanlarının ve hobilerin kocamanlığına saygı duyuyorum. Yaşam sonsuz seçimler sunuyor. İnsanların bahçelerinde ve bowling oyunlarında seçimler var. Darwin, midyeler üzerine ciltler dolusu yazılar yazdı. *Guinnes Rekorlar Kitabı* buzdağının tepesine dokunuyor ve seyirciler başka insanların kocamanlığından haz alıyor. İnsan çeşitliliğinin bireysel ifadelerini seviyorum; beni uyardıkları için. Amaçlarımdan biri de goril giysileri içinde, bir ipin ve tek tekerlekli bisikletimin üzerinde alevli çubukların jonklörlüğünü yapmak. Her parça üzerinde çalıştım. Şimdi çalışmalarımı birleştirmem gerekiyor. Bazı rüyalar, hatta çoğu belki asla gerçekleşmeyecek. Örneğin, dünyadaki herkesle tanışmak isterdim. Tüm kitapları okumak isterdim. Tanışmasam, okumasam kimin umurunda? Ama, çabam bana doyum veriyor.

Yüreğin rüyalarının ortasında çarpıyorsa
Hiçbir arzu imkansız değildir
Yıldıza bakarak dilekte bulunuyorsan
Kalbini masaya koy, rüyaların gerçekleşecektir
Neal Washington ve Leigh Harline -*Pinokyo*

"En büyük kocaman", kişinin canlı olduğuna dair duyduğu şükranın ifadesidir. Hizmet vererek şükranını sunan kişi, yaşam boyu huzuru bulur.

Kocamanlık dünya barışını, açlığa son vermeyi, doğayla uyumlu olmayı içerir. Bu rüyaları hep birlikte gerçekleştirebiliriz; sadece kocaman bir katılım bu rüyaları gerçekleştirebilir. Bu bakış açısıyla, her şey mümkündür. Jean Giano "Ağaç Diken Adam" adlı kitabında, sakin, sessiz ve duyarlı bir adamın kendine ait olmayan topraklar üzerinde, tek başına ve masrafı üstlenerek kilometreler boyu ağaçlar diktiğini anlatır. Bu tür çabanın, gençlik iksiri olduğunu düşünüyorum. Hizmet, en iyi ilaçlardan biridir. Can sıkıntısına, depresyona, korkuların yarattığı tutsaklığa, bedbinliğe iyi gelir. H.O. Thoreau'nun *Walden*'da yazdığı gibi, "Eğer şatolarınızı havada inşa ettiyseniz, üzülmeyin. Onlar oraya ait."

Kocaman, şikayetçi ve sabırsız kişiler için değildir. Kocaman, akışa kendini kaptıran sıradan insana ait değildir. Kocamanlık, *akışın kendisidir*. Kocamanlık *şimdi ve burada* olmaya saygı duyar. Ama büyük olayların küçük detaylardan oluştuğunu bilir. Hiç kimse kocamanlığı kazanmaz ya da mirasına konmaz. Herkes kocaman olabilir. Kocamanlık harikulade bir tutkudur. Kocamanlık romantizmin en alasıdır.

Rüyalarının peşinden giden herkese şükranlarımı sunuyorum. Hangi alanda olursa olsun. Acıların üstesinden gelebilen -kronik hastalıklara, tahammül edilmez acılara ve bekleyen ölüme rağmen- herkes kocamandır. Ve çoğunun birçok kocamanlıkları vardır.

İnsan kurallara sığmaz
Kuraldışı size kendinizi kazandırır



İkinci Bölüm

Sağlık ve İyileşme Reçetesi

İnsan kurallara sığmaz
Kuraldışı size kendinizi kazandırır

ABD'deki sağlık hizmetleri hasta ve ölüm tehlikesi içinde. Bunu hepimiz biliyoruz. Önde gelen tıp dergileri sistemi düzeltmeye ya da alternatif bulmaya yönelik makaleler yayınlıyor. Politikacılar kampanyaları sağlık sorunları temeline oturtuyor. Fakir acı çekmeye devam ediyor. Ama "çözüm" tartışmaları, problemin kökenine inmiyor! Var olan sistem sağlığa değil, hastalığa odaklanıyor. Sağlık hizmetleri çok pahalı ve azınlığa hitap ediyor.

İhtiyaç duyulan şey, sorunu kökeninden ele almak. Hasta sağlık sistemimize yara bandı çözümler aramak yerine, hem hastaları hem de doktorları heyecanlandıracak çözümler bulmalıyız. Karşılıklı disiplinli bir çabayla öncelikle "sağlık işini" iyileştirmeliyiz.

Tıbbı iş sektöründen çıkarmalıyız. Yok edici açgözlülük ve bencilliği sağlık sisteminden çıkararak toplumsal zararları görmeliyiz. Vatandaşlarımızın ait olma duygusuna ve toplumsal dayanışmaya ihtiyacı var. Sağlık bakımına verilen önem, toplumun her kesiminden insanı bir araya getirebilir.

Gesundheit Enstitüsü, bir grubun vizyonudur. 1970'li yılların başlangıcından beri ilk düşüncemizi sürekli geliştirerek ilerledik. Hastalarımızı sevmekle ilk adımı attık. Şimdi eğlenceli, ev ortamı gibi bir hastane kurma planımız daha ciddi adımlar gerektiriyor. Hastanemizde sanat, eğlence ve dostluğun, CAT tara-

maları ve IV ünitesi kadar önemi olmalı. Kendi ideal tıp merkezlerini yaratmak isteyenler için bir uyarıcı olmak istiyoruz.

Adım adım geliştiğimiz yıllarda, birey, toplum, gezegensel boyut ayrımı yapmadık. Gesundheit Enstitüsü zamanımızın en büyük sağlık sorununa dikkat çekmek istiyor: dünya barışı. Bireylerin sağlıklarının olumlu yönde gelişmesinin, dünya barışına hizmet edeceğine inanıyoruz. Toplumsal "sigarayı bırakma" ve "emniyet kemerini takma" kampanyaları bu gidişin ısınma hareketleri. Dünyada kalıcı barış olsaydı ne olurdu? Neşe bolluğunun yan etkileri neler olabilir? Arzularımız sınırsız. Ve sağlığı kucaklayan her yeni yolu araştırıyoruz.

GESUNDHEIT ENSTİTÜSÜ KRONOLOJİSİ

1971: 1318 George Mason Drive'daki ilk evimiz. Pratisyen doktorluk. Hastaları sevmeyi, espri ve neşeyi terapi olarak kullanmamın başlangıcı. Aile doktoru olmaya karar verdim.

1972-1973: 1202 Danville St. Arlington, Virginia. İlk bahçe, gösteri sanatlarını deneme, ilk tam gün çalışma. Harikulade aktiviteleri planlamak için evde kalıyorum. Alternatif terapilerle tanışma. Akupunkturcu, zemin katta çalışmaya başlıyor.

1973-74: Avrupa seyahati. Kendi başına bir kitap. On beş kişi on bir ay boyunca büyük bir otobüste yaşıyor, Avrupa, Afrika ve Rusya'yı ziyaret ediyor. İlişkiler öylesine yakın olmalıydı ki, bir sonraki basamağın stresine katlanma gücünü kazanalım.

1974-77: 3661 West Ox Road, en özgün pilot projemiz. Eskilerden birkaç eksik ve yeni katılımlarla toplam yirmi kişi, dört dönümlük arazide yaşıyoruz. Biz doktorlar bu büyük evde ayda 500 ila 1000 hastaya yardım ediyoruz. Altı yatak odalı ve dışarıda da bir sahnesi olan ev bu geniş araziye kurulmuştu. İlk çocuğum burada dünyaya geldi.

1977-79: The Rocks, Batı Virginia. Yirmi dönümlük bir çiftlik satın alıyoruz. Son aktif senemiz. Kırk eyalet ve on sekiz ya-

bancı ülkeden hastalar geliyor. Ama çalışanlarda özel hayat ve tıbbi olanak yoksunluğundan ötürü yavaş yavaş bezginlik görülüyor. Sonunda vazgeçiyorum. (Savaşmak ruhumda yok.) 1971'den 1979'a kadar birlikte olduğum insanlarla devam edebilmek için olanaklar yaratma gereksinimi duyuyorum.

1979-81: Herndan, Virginia. James "J.J" Johnson. Ta başından beri birlikte olduğumuz doktor Rocks, komünümüzü boşaltmaya yardımcı oluyor. Bağış toplamak için Washington D.C. yakınlarına taşınıyorum. Yeniden organize oluyorum. Birçok doktor ve hemşire bize katılmaya hazır. Daha çok insana ulaşabilmek için zamanım var. Linda'yla birlikte yirmi keçisi olan bir çiftlik aldık. Virginia Pocahontas County'de artık 145 dönümlük bir çiftliğimiz var.

1981'den bu yana: Arlington, Virginia. Washington D.C'ye daha yakın olmaya karar verdik. Gareth Branwyn ve Pam Bricker komüne katılıyor. Zamanlarını bağış toplamaya ve bülten yayınlamaya adıyor. Medyayı kullanmaya karar verdim. Seminer ve workshoplar düzenliyorum. Hasta kabul etmeyi yavaş yavaş bıraktım. Bağış toplama çabalarımızla bir milyon dolardan fazla para topladık. Zengin bireylerden ve derneklerden aldığımız paralardan çok daha fazlasını sıradan insanlardan topladık. Batı Virginia'da bina inşa etmeye başladık. Şu anda bile bazı insanlar orada yaşıyor.

İnsan kurallara sığmaz
Kuraldışı size kendinizi kazandırır

6

Deneme Dönemi

İnsanlar genelde şu soruyu soruyor: "Hastalarınızdan para almıyorsanız geçiminizi nasıl sağlıyorsunuz?"

1971'den 1983'e kadar geçirdiğimiz döneme, deneme dönemi diyoruz.

Bu dönem içinde, sadece tıbba yeni yaklaşım yolları denemekle kalmadık, komünal yaşamı en verimli hale nasıl getireceğimizi, yaşamdan ve birbirimizden nasıl zevk alacağımızı da öğrendik.

Kısa bir süre hastanede çalıştıktan sonra mesleğimi evde sürdürmeye karar verdim. Arlington'daki evimi üç dört arkadaşımla paylaşıyordum. Gece yatısına kalan misafirlerin arkadaşlığımızı daha da güçlendirdiğinin farkına vardık. Bu nedenle insanları kalmaya teşvik ettik. Evimiz hep doluydu. Dans etmek de insanları yakınlaştırıyordu. Bol bol dans ettik. Bu, bizim ilk komünal deneyimimizdi. Ertesi yıl, altı sekiz kişi 1202 North Danville Caddesi'ndeki evimize taşındık. Yatak odaları küçüktü ama bahçemiz ve çok ziyaretçimiz vardı.

Burada ilk full-time muayenehanemizi oluşturduk. Hastalarımızdan para almamaya başladık. Sigorta ödemelerini kabul et-

miyor, doktor hatası sigortası taşımayı reddediyor, önleyici tıp ve alternatif terapilere ağırlık veriyorduk. Böylece de devam ettik.

Bu dönemde bir başka doktorla tanıştım. James "J.J" Johnson, hala benim ortağım ve Gesundheit Enstitüsü'nün vazgeçilmez bir parçasıdır.

J.J dahiliye uzmanı olarak bir yıl bir hastanede çalışmış ve hastane koşullarından midesi bulandığı için işini bırakmıştı. Daha sonra askerlik görevini yapmak yerine Washington'da St. Elizabeth's Public Health Service Hastanesi'nde alternatif hizmet vermeyi seçmişti. Bir gün yine aynı hastanede alternatif hizmet yapan tıp fakültesinden bir sınıf arkadaşım bize J.J'yi getirdi. Ondan hoşlanacağımızı düşünmüştü. J.J'yi ilk anda sevmiştim. Birlikte çalışmaya başladık. O gün bu gündür hala birlikteyiz.

Doktorluğumun ilk iki senesinde bile yüzlerce hasta görmüştüm. Çoğu alternatif yaşam biçimleriyle ilgilenen genç hastalardı. Zaten 1971'de uzun saçlı bir doktora kim giderdi ki? Toplumsal başkaldırı hızla sürüyordu. Kapımızı çok kişi çalmaya başladı. Artık küçük evimiz talebi karşılayamaz hale gelmişti.

Değişim yapma zamanı gelmişti. 1973 Eylülünde on beş kişi (ben, Linda, J.J ve diğer on iki kişi) Avrupa, Kuzey Afrika ve Rusya'yı kapsayan 11 aylık bir geziye çıktık. Döndüğümüzde Fairfax County'de beş dönümlük bir alanda yer alan altı yatak odalı bir eve taşındık. Her şey çok eş zamanlıydı. İhtiyacımız olan şey ihtiyacımız olduğu anda karşımıza çıkmıştı. Üç yıl boyunca yaşadığımız tecrübeler, hayatımızın geri kalan özel ve profesyonel yaşamımızdaki seçimlerimiz için bir örnek oluşturmuştu. 20 kişi bir arada yaşıyorduk. J.J , bir başka doktor, erkek kardeşim, Linda'nın erkek kardeşi, bir avukat, bir öğretmen, bir çiftçi, birkaç inşaatçı, Linda ve ben birlikte yaşadık ve birlikte çalıştık. Ücretsiz sağlık hizmeti verirken bir taraftan da yakınlaşma ve açıklık ortamını yaratan yolları geliştirmeye odaklanmıştık. Buna on bir aylık gezimizde de çaba göstermiştik.

Linda ve ben orada evlendik. İlk oğlumuz Zag, bu evde doğdu. Tüm dostlarımız doğum esnasında yanımızdaydı.

Güzel düzenlenmiş bahçe ve geniş alan bizim için çok önemliydi, çünkü doğa sağlık hizmeti verme anlayışımızın önemli bir parçasıdır. Ağaç evi ve açık hava sahnesini inşa ettik. Burada çeşitli gösteriler hazırladık. Akşamları, gecenin sükuneti içinde yürüyüşler yapıyorduk. İstediğimiz her şeyi yapabileceğimiz bir özel yaşamımız vardı. El sanatı fuarları düzenledik, kısa metrajlı filmler yaptık, her türlü oyun yollarını denedik.

Her ay yüz ila bin arasında kişi evimize geldi. Kimi bir saat için, kimi birkaç gün için, kimi çok daha uzun kalmak için. *Her akşam* bir ila elli kişi arasında değişen yatılı misafirimiz vardı. Bu insanlar ücretsiz alternatif terapiler uyguladığımız için geliyorlardı. Ve tabii eğlenmek için. Biz aile doktorlarıydık doğumla ölüm arasında yer alan her türlü tıbbi sorunla ilgileniyorduk. Kendilerini öldürmek isteyen insanlar geliyordu, sevdikleriyle kavgalı olan insanlar geliyordu, "İmdat! Yandım" servislerine telefon eden insanlar her türlü problemle geliyorlardı. Okul sağlık raporu almak isteyen öğrencilerden, ölüm döşeğindeki yakınlarına yardım etmemizi isteyen insanlara kadar her türlü nedenle geliyorlardı. Bazıları belirli bir problem yüzünden geldiğini söylüyordu ama tam gitmeden önce başka bir şey söylüyorlardı ve işte *gerçek* nedenleri en son söyledikleriydi. Bazıları, onlara bugün sorulsa, "Yok, ben hasta değilim diyecektir." Kendisini nasıl sunarsa sunsun gelen hemen her kişiyle arkadaşlık kurmaya çalışıyorum.

Birlikte ağaçların arasında yürüyor, günbatımını seyrediyor, bulaşık yıkıyor, bahçede çalışıyorduk. Bu bire bir ilişkiler, benim iyileştirme yöntemleri denemelerimin en önemli parçasıydı. Bize hasta olarak gelen biri, bugün hala bizimle yaşıyor. Gareth Branwyn benim ideal hastamdır: Sağlık hizmeti için gelen ve ilk tanışmamızda dost olabildiğim biri. Gareth bize 1976 yılında

geldi. On üç yaşından beri çektiği yoğun bir artrit (Ankilozan Spondilit denilen omurga romatizması) sorunundan dolayı gelmişti. Gareth çok gençti. 19 yaşındaydı ve hastalığından dolayı depresyondaydı. Ona büyük tabloyu görmesi için yardımcı olduk. Bugün, Gareth ile konuştuğumuzda artritinden başka söyleyeceği çok şeyi vardır. Bizimle bir hafta on gün kadar kaldı ve bu süre dostluğumuzu yaşam boyu perçinledi. İnsanlar tıbbi sorunları olmasa da geliyordu. Örneğin, komün yaşamına ilgi duyuyorlardı ve eğlenmek için gelenler vardı. Bir gün civarda yaşayan bir öğretmen, bizimle ilgili işittiği şeyler nedeniyle gelmişti. O gün öğretmenin doğum günüydü. Tek başına olduğu için kendini yalnız ve depresif hissediyordu. Elinde bir pastayla gelmişti. "Sizin iyi insanlar olduğunuzu duydum. Ben de doğum günümü birileriyle paylaşmak istiyorum." Herkes yaptığı işi bıraktı. Ve doğum günü partisi yaptık. Çok eğlenceliydi. Onu bir daha görmedik ama bizim onu hatırladığımız gibi sanırım o da hala o günü hatırlıyordur.

Bizimle aktiviteleri paylaşan birçok ziyaretçimiz, daha sonra hasta olduklarında da bize geldi. İlişkimizin daha önce başlamış olmasının iyileşmelerinde olumlu katkıda bulunduğuna inanıyorum. Bu anlamda herkes hastamızdı: ziyaretçiler, arkadaşlar, çalışan elemanlar. Ayrıca, kurduğumuz ilişkiler, bizi doktor hatası davalarından da koruyordu. Gerçekten sevdiğin bir insana nasıl dava açabilirsin?

Bu kadar yoğun günlük tempo içinde, insanların bazen hasta ve yorgun olmaları doğaldır. İlişkilerimizde koruyucu sağlık uygulamalarına özen gösterdik. Eş, iş, arkadaş ve toplum ilişkilerinde, sağlıklı iletişime ve duyguların birikim yaratmamasına önem verdik.

Dostluk, başarımızın bir numaralı anahtarıdır. Birbirimizi sevdik. Ve sevgi affedicidir. Evlilikte, eşler birbirine uyum gösterirse, bu iyi bir evliliktir. Bir eşin dağınık, diğer eşin düzenli

olduğunu düşünün. İyi bir evlilikte dağınık eş biraz daha düzenli olur, düzenli eş biraz daha dağınık olur. Ben süper düzenli insanlardan biriyim. Her düzenli insan gibi düzen/ dağınıklık departmanında payıma düşenden fazlasını üstleniyorum. Ama dağınık insanlar da bir başka departmanda paylarına düşenden fazlasını yapıyor. Birbirini seven insanlar toplumunda affetmek ve uyum yaşamın bir parçasıdır. Birbirimizi olduğumuz gibi kabul etmeye çalıştık. Hatta zaaflarımızı, şakalarımızın bir parçası yaptık.

Komünal yaşama oyuncak dükkanındaki çocuklar gibi başladık: saf, masum ve cahil. Sessizlik ya da gürültü, düzenlilik ya da dağınıklılık vb. ile ilgili büyük tartışmalar çıkabileceğini aklımıza bile getirmemiştik. Bazen birisinin haksız olduğunu hissettiğimizde, bu konuyu yapıcı bir eleştiri ile irdeliyorduk. Duygularında açık bir grup oluşturduğumuz için şanslıyız. Ama herkes benim gibi sözsel iletişimci değildi. Bazıları sözlerle, bazıları davranışlarıyla iletişim kuruyordu. Çelişkileri çözümlemek için değişik yollar keşfetmek zorunda kaldık. Bazen uzun konuşmalar yapıyor bazen sadece evet diyorduk. Açık olmak, terapinin bir parçasıydı. Herkes belki yeterince açık olamıyordu ama hepimiz açıklık konusunda kendi sınırlarımızın ötesine geçiyorduk.

Başarımızın bir diğer anahtarı da eğlenceli olmasıydı. Daha başlangıçtan itibaren eğlenmenin gerekli olduğunu keşfetmiştik. Yoksa çalışanlar işlerini bir haftada terk ederlerdi. (Örneğin; bir gün herkes küveti yağlı makarnayla doldurarak bana sürpriz yaptı. Ben, makarna banyosu yaparken, küvette "yıkanırken", onlar da "makarna balesi" gösterisi yapıyordu.) Eğlence, sadece bizi bir arada tutan bir yapıştırıcı olmakla kalmıyordu, hastalarımız üzerinde de inanılmaz olumlu etkiler yaratıyordu. Böylece daha az ağrı kesicilere ihtiyaç duyuyorlardı. Her şey bizim için bir kutlama nedeniydi. Birbirimiz için özel doğum günü partile-

ri veriyorduk ve yaratıcılığımızı sonuna kadar kullanıyorduk. Ziyaretçiler, kendi ilgi alanlarını, hobilerini bizimle paylaştıkça bize zenginlik katıyorlardı. Haftada iki üç gün dans partileri düzenledik. Her türlü sahne gösterisi yaptık. Çocuk masallarını tiyatrolaştırdık. Yaşamımızın her boyutunu filmleştirdik.

İnsanlar soruyor: "Hastalarınızdan para almıyorsanız, yaşaminizi nasıl sürdürüyorsunuz?" Öncelikle komünal yaşam, masrafları azaltıyor ve hepimiz part-time çalışıyoruz. Danville Caddesi'nde oldukça fakirdik. Kira için kişi başına ayda 19 dolar ödemek zorundaydık. Yiyecek ve tıbbi malzemeler için ihtiyacımız olan parayı part-time işler yaparak kazanıyorduk. West Ox Road'daki yaşamımızın üçüncü yılında Arlington'da Araştırma Planlaması Şirketi'nde saatte 3.25 dolar kazanan bir dosyalama memuru olarak çalıştım. Dokuz ay sonra, bir beslenme uzmanının yanında kas biyopsileri yapıyordum. Maaşım iyiydi. İki yıl boyunca haftada on iki saat çalışarak yılda 20-30 bin dolar kazanıyordum.

Ayrıca, J.J'in çalıştığı St. Elizabeth acil servisinde geceleri ön muayene değerlendiricisi olarak çalışıyordum. J.J buradan ayrıldıktan sonra orada çalışmaya başladım. Bir psikiyatristin, akıl hastası olduğuna dair rapor verdiği kişilerin acil tedavi görmesinin gerekli olup olmadığına karar vermek için geçmişlerini inceliyordum. 6000-8000 kadar kişiyi hastaneye yatırdığımı tahmin ediyorum. Her hastaya ortalama bir saat harcıyordum. Açık olan ve öyle olduğunu hissettiğim kişilerle akıl hastanesine gitmeden sağlıklı bir yaşam sürebilme yollarını paylaşıyordum. Dört gece üst üste gecede on altı saat çalışıyordum. Sonra on gün çalışmıyordum. Ayda sekiz güne denk düşecek şekilde, yılda 45-50 bin dolar kazanıyordum. Bu da iyi bir işti. Bana zengin bir deneyim kazandırdı. Aynı zamanda insanlara yardım etme şansı, iyi bir gelir ve diğer ilgi alanlarıma eğilme imkanı veriyordu. St. Elizabeth'de 1978-1986 yılları arasında çalıştım.

Dostlarımızın armağanları da geçimimizi sağlamamıza yardımcı oluyordu. İnsanlar ellerinde bir dolu yiyecek malzemesiyle geliyor ve hepimiz için yemek hazırlıyordu. Yiyecek, giysi, mutfak eşyaları, tabak çanak, kitap, müzik notaları, bahçe aletleri, kullanılmış araba, mobilya hatta hayvan olarak armağanlar alıyorduk. Yarım düzine keçi, galiba aldığımız en egzotik armağandı.

Keçi sürüsü yetiştirme serüvenimiz, Rocks, Virginia'daki otuz dönümlük arazimizde başladı. Rocks, Shenandoah nehrine yarım kilometre kıyısı olan harikulade manzaralı bir çiftlikti. Ve komünümüzün sahip olduğu ilk çiftlikti. Bize 240 bin dolara mal oldu. 40 bin dolar ön ödeme yaparak, sahibinin bize güvenmesiyle bu yeri satın alabilmiştik. Bir komünün, banka kredisi alması çok zordu.

Beş yıl boyunca Linda ile birlikte keçi ürettik. Başlangıçta keçilere nasıl bakılacağını bile bilmiyorduk. Hatalar yaparak, bize bilgi verebilecek arkadaşlarla konuşarak, kitaplar okuyarak öğrendik. Keçilerimizin sayısı iki düzineyi bulduğunda, keçi sütünü sağmayı ve peynir yapmayı öğrendik. Veteriner sorunlarıyla ve apselerle başa çıkmayı öğrendik. (Bu, keçilerde büyük bir sorun.) Keçileri çiftlik sınırları içinde tutmaya zorlanıyorduk. Altı fit yüksekliğindeki tel örgülerin üzerinden atlayabiliyor, bazen gece yarısı kaçıyorlardı. Linda ve ben, onların peşinden koşma serüvenini paylaşıyorduk. Erkek keçileri kesmek ve derilerini yüzmek benim görevimdi. Keçi sütünü, peyniri, derisini, bazen canlı keçiyi sattık. Keçi eti zenciler için değerli bir yiyecekti.

Rocks'da hasta sayımız çok arttı; kırık eyaletten ve on sekiz ülkeden insanlar ziyaretimize geldi. Manzaranın güzelliğiyle ücretsiz tedaviye kendimizi adamamıza rağmen, çalışanlarımız yavaş yavaş bıkkınlık sinyalleri veriyordu. Yıllar boyu evimiz bir sürü insanla dolup taşmıştı. Ücretsiz sağlık hizmeti verebilmek için dışarıda yaptığımız işlerde para kazanmaya çalışıyorduk. Sa-

dece ücretsiz bakmakla kalmıyor, onlar için *para da harcıyorduk*. Çoğu için yatacak yer bulamıyorduk. Yerlerde, yatak odalarımızda, koridorlarımızda yatıyorlardı. Karmaşa dolu bir ortamdı. Yatak odamızın, özel eşyalarımızın, yeterince yatak olmamasının gerginliğini yaşıyorduk. Çoğu insan bu koşullarda bir ay bile dayanamaz ama dostlarım sekiz yıl boyunca dayandı.

Bu yıllar içinde, hastanemiz üzerinde fikir tartışmaları yaptık ama hastanenin gerçekleşmesine doğru bir adım atamıyorduk. Ekibimiz bu yılları eğlence, dostluk ve başkalarına yardım edebilmenin hazzıyla geçirdiği için bir arada kaldı. Ama projenin ilerleyememesi yüzünden bıkkınlık yaşıyorlardı. Sağlık hizmetleri vermeyi azaltıp, yaşamlarını düzene sokmak istiyorlardı. Ben bıkkınlık duygusu yaşamadım. J.J'in de çok az yaşadığını sanıyorum ama diğerleri için ne kadar zor olduğunu anlayabiliyorum. Onları ikna edebilmek ve durumumuzu sürdürebilmek için savaş verebilirdim. Ama savaş doğama uygun değil. İsteksiz bir şekilde, ekibin dağılmasının gerekli olduğunu kabullendim. Kimi, zamanı amacımız için sınırlı olarak paylaşmaya, kimi kendi yollarına gitmeye karar verdi.

Rocks'tan ayrılmak, hayatımın en hüzünlü zamanıydı. Ama çok önemli bir olaydı. Kimine projeden ayrılma, kimine de bu projede ciddi olduklarını gösterme imkanı veriyordu. Devam edecektik. J.J. Rocks'da bir buçuk sene daha kaldı. Hastalara bakmaya devam etti. Sonra geri dönmeden önce, bir buçuk yıllığına Hindistan'a spiritüel arayışını sürdürmek için gitti. Rocks, hala aynı insanlarla komün yaşamı sürdürüyor. Hala dostluğumuzu sürdürüyoruz. Bu insanların her biriyle yirmi küsur yıllık geçmişimiz var. Çoğu insanın -eğer varsa- yaşamında yirmi yıldan fazla süren dostluklarının sayısı biri ikiyi geçmez! Rocks'u ziyaret ettiğimde böylesine on beş dostumun olduğunu biliyorum.

Linda ve ben, çabalarımızı organize edebilmek ve bağış top-

lamaya zaman ayırabilmek için Washington D.C'ye yakın bir yere taşınmaya karar verdik.

Virginia'da, Centreville Roas, Herndon'da 25 dönümlük arazisi olan bir ev kiraladık. Burası keçilerimiz için de uygun bir alandı. 1980 şubatında, keten tohumu yağının kapalı alanlarda kendi kendine yanabileceğini bilmeyen bir ziyaretçimiz, keten tohumu yağlı torbaları çöp tenekesine attığı için gece yarısı yangın çıktı. Linda ve Zag az kalsın yanarak ölüyordu. Karım ve oğlum, Linda'nın ailesinin evinde yangın sonrası travmasını atlatmaya çalışırken, ben yanmış evde yaşamaya devam ettim. Bir gün kendimin ve keçilerimin yaşamlarını idame ettirmeye çalıştığım, her şeyin karmakarışık olduğu bir anda telefon çaldı. Bir arkadaşım arıyordu. Batı Virginia'da Pocahontas County'nin yerel gazetesindeki bir ilanı okuyordu. 120 dönümlük bir arazi arıyorduk. Ve tüm arkadaşlarımızı bu arzumuzdan haberdar etmiştik.

O gün müthiş bir fırtına ve yağmur vardı. Telefondaki bilgileri aldıktan sonra, arabası olan bir arkadaşı aradım. "Frank, olumlu bir düşünceye ihtiyacım var. Beni, Batı Virginia'daki bu araziyi görmek için götürmeye ne dersin?" dedim. Fırtınaya rağmen altı saatlik bir yolu kat ettik. Son yirmi sekiz mil büyüleyici güzelliğe sahipti. Emlakçıyla buluştuk ve kar kaplı ağaçlar ve dağ yamaçları arasında yürüdük. Şelalenin arkasındaki bir kayanın üstüne oturdum. Manzara pırıl pırıl bir tülle süslenmişti. Her şey "Bu biziz!" diye haykırıyordu. Fiyat da uygundu: 62 bin dolar. Emlakçıya "alıyorum" dedim.

Burası, vaat edilen toprağa ulaşmak gibiydi. İçimde coşku kabarıyordu. Yeni başlayan bağış toplama çabalarımızın şimdi iyice güçlendiğini biliyordum. Washington D.C'ye daha yakın bir yere taşınmaya karar verdik. Arlington Virginia'da 1981'de küçük bir ev kiraladık. Gareth Branwyn ve eşi Pam Bricker, Linda, Zag ve benimle birlikte yaşamaya karar verdi. Gareth, orga-

nizasyon, yayıncılık ve felsefi yeteneklerini bizimle paylaşmak için Twin Oaks'daki evlerinden, taşınarak bizimle aynı çatı altında yaşamaya karar vermişti. Beş yıl önce bize hasta olarak geldiğinden beri ona çok yardımımız dokunmuştu. Şimdi kendi zekasını ve yeteneklerini full-time bize sunmak istiyordu.

Bir bakıma Gesundheit Enstitüsü'nün üç kademesinin ikinci basamağına adım atmıştık. Birinci basamakta, (deneme projemizde), insanlar, evimize yardıma ihtiyacı oldukları için geliyordu. İkinci basamakta bağış (sevgi) toplama sürecinde, dünyaya yardıma ihtiyacımız olduğunu söylüyoruz. Bu serüvende, hayatın her alanından insanlarla tanıştım. Tıp ve alternatif sağlık profesyonelleri, sanatçılar, mimarlar, inşaatçılar ve tüm diğer alanlar. Bu insanlara sadece bağış toplamak için değil, global bağlantı için tanışıyorum. Üçüncü basamak ise rüyamızın gerçekleşmesi olacaktır. Batı Virginia'da hastanemizi kuracağız ve yine dünya, yardıma ihtiyacı olduğu için bize gelecek.

7

Belirlenmiş Bir Rüya

Vericiler ve alıcılar, doktorlar ve hastalar, hep arkadaşlarımızla birlikteyiz.

Gesundheit Enstitüsü, yılların deneyimini ve araştırmasını içeren bir sağlık merkezi modelidir. Bu modelin uygulanması için geç bile kalınmıştır. Yoğun kampanya, gezi ve bağlantılar, bu model gerçekleştiğinde beş ücretsiz hastaneyi oluşturacak kadar yeterli gönüllü hizmetlinin listesini oluşturmuş durumdadır. Bu insanların, şimdi ihtiyaç duyduğu şey, hizmet edecekleri mekanların oluşmasıdır.

Sağlığın, insan hayatının her boyutunu olumlu yönde etkilediğine inanıyoruz. Gesundheit toplumu yeniden yapılandırmayı amaçlıyor.

AMAÇLARIMIZ:

- Doktor-hasta arasındaki geleneksel duvarları yıkmak, hastalar için kırk yataklı bir hastaneyi oluştururken kırk kişilik full-time bakıcıların ve ailelerin kalacağı bir ev sitesini oluşturmak.
- Bakıcılarımız için bıkkınlıktan uzak bir ortam yaratmak.

- Geniş yelpazeli alternatif ve allopatik iyileştirme tekniklerini sunmak: düşünce gücüyle tedavi, akupunktur, homeopati, iç hastalıkları ve ameliyat gibi.
- Tıbbi bakımı, tarım, doğa, sanat, el işi, tiyatro, eğlence, eğitim, sosyal hizmetler, arkadaşlık ve zevkle birleştirmek.
- Hastaların, yakınlaşmanın iyileştirici gücü ve karşılıklı bağlılıktan yararlanmasını sağlamak.
- Hastalara, koruyucu sağlığı ve sağlıklarının sorumluluğunu üstlenmelerini öğretmek.
- Çöken sağlık sistemimizi iyileştirecek bir model yaratmak.
- Tıp ve hemşirelik öğrencilerinden, hastane çalışanlarına kadar uzanan yelpazede sağlık profesyonellerini eğiten bir enstitü olmak.
- Kısa vadeli gönüllüler ve eğitim seminerlerine katılan profesyoneller için otuz yataklık misafirhaneler kurmak.
- Bireye, yalnız bir organizma olmadığını, desteğe ve sevgiye ihtiyaç duyan bir ailenin, toplumun ve dünyanın bir parçası olduğunu hatırlatmak.
- Gesundheit'taki tüm çalışanların ve hastaların sağlık ve mutluluklarını en yüksek düzeye çıkarmak.
- Açgözlülük ve güce dayanan değerlerin kontrol ettiği dünyada, insanların yaşam kalitesine odaklanmak.
- Umudun ve değişme olanağının güçlü olduğu bir ortam yaratmak.

"Sağlığı" mutluluk, canlılık ve optimum iyilik hali olarak tanımlıyoruz. Sağlık, hastanın kendisiyle ilişkisine, beslenmeye, egzersize, inanca, arkadaşlara, hobilere, doğaya, mucizelere, meraka, yaratıcılığa, hizmete, topluma ve barışa odaklanıyor.

Yardım isteyen kişi ne kadar yalnız, endişeli, kızgın ve acı içinde olursa olsun, bu kişinin doğayla, neşeyle, rüyalarıyla yakınlaşması için bir atmosfer yaratmaya çalışacağız. Doktor (verici) ve hasta (alıcı) bu amacı birlikte gerçekleştirebilmek için el

ele çalışacak. Her birey, hastanenin işleyişinin sorumluluğunu üstlenecektir. Farklı karakter ve kişilik yapısında çalışan eleman çeşitliliğinin olmasına önem vereceğiz ki her hasta kendisini seven ve anlayan en az bir kişiyle iletişim kurabilsin. Vericiler ve alıcılar arasındaki arkadaşlığın derinleşmesini destekleyeceğiz.

Merak etme duygusu, aldığımız nefes gibi doğal olacak. Çalışanların ve ziyaretçilerin yaratıcılığı desteklenecek. Hastaların kendilerini, seçtikleri herhangi bir sanat dalıyla ifade etmelerine olanak tanınacak.

Herkes hem kendi, hem başkalarının hobilerini araştırma ve kullanma olanağı bulacak. Ve herkes başkalarına yardım edebilme imkanlarını yaratmanın hazzını yaşayacak.

Özetle, kimsenin sahibi olmadığı, herkesin hizmet ettiği, mutlu, eğlenceli, sevecen, yaratıcı ve uyumlu bir toplum oluşturmayı amaçlıyoruz. Geçmişte olduğu gibi, bu atmosfer özgün bir yolla sağlığı güçlendirecek ve acıları azaltacaktır. Böyle bir ortamda sağlık hizmeti bir zevk haline gelecektir.

ETİK

Tıp etiği konusu karmaşıktır. Ama bir formül oluşturmak zorundayız. Böylesine farklı insanların yaşadığı bir dünyada, zıt fikirler bir arada varoluyor, bireysel seçimler değişiyor ve hiçbir sistem, tek bir yaklaşım ve inanç kalıbıyla nüfusu temsil edemiyor. Zamanın çoğu, bize gelen her insanı anlamak ve inançlarına saygı göstermekte kullanılıyor.

Hastanemizin, hastalara ait olduğuna inanıyoruz. Bu nedenle bütüne hizmet eden "etik" kavramlar dışında "ahlaki" kavramları sınırlı tutmaya çalıştık. Öncelikle, olanaklar elverdiği ölçüde bunları sunabiliyoruz. Hastanın hastanemizi kurabilmek için ne kadar yardım ettiğine bakmaksızın, seçimsiz ve eşit hizmet vermek istiyoruz. En geniş sağaltım yollarını sunmak istiyoruz; standart ilaç ve ameliyat yaklaşımlarından alternatif terapilere uzanan geniş bir yelpazeyle.

Hangi tür terapi için gelinirse gelinsin, size güven ve destek ortamı sunmak istiyoruz. Ekip, her türlü uzmanlığa saygı duyacaktır. İki ya da daha fazla sistem geliştiğinde, herkesin paylaşabildiği bir çözüm diyalogu sağlanacaktır. Hiçbir sağlık profesyoneli, desteklemediği bir metodu kullanmak zorunda değildir.

Terapi türü, hastanın seçimi olacaktır. Bireysel seçimlerin, tüm sistemlerin analizinden sonra olmasını destekleyeceğiz. Her tür metotta felaketler de mucizeler de gördük. Hiç kimse bir metodun başarılı olacağının garantisini veremez. Her biri bir kumardır. Sonuç olarak, sağlıklı yaşam biçimini destekleyen bireysel sorumluluğun, yanlış seçimler yapma olasılığını da azaltacağını düşünüyoruz.

Karşılıklı bağlılığın olduğu bir ortama odaklanacağız. İster alıcı ya da verici, ister doktor veya hasta olalım, dostlarımız arasındayız. Herkesin birbirine ihtiyacı var, herkese eşit saygı göstereceğiz. Her birimiz gerektiğinde doktor, hizmetçi, çiftçi, sanatçı... bunların hepsi olarak hizmet vermeye gönüllü olacaktır. Hiçbir görev, diğerlerinden daha önemli olarak görülmeyecektir. Bir organizma olarak hizmet edeceğiz ve hizmet alacağız. Bir bedende bir organın faaliyeti, diğerlerinden üstün değildir (acıyı çekene sorun).

Nükleer silahsızlanmayı ve çevre korumacılığını destekliyoruz. Bu sorunların toplumu tehdit eden ahlaki ve etik sorunlar olduğuna inanıyoruz. Bazı ahlaki konular için yargılarımız yok ama bu tartışmalı konuların tek bir ahlak battaniyesiyle örtülemeyeceğine inanıyoruz. Çünkü her hastanın seçme özgürlüğü vardır. Kürtaj bu tartışmalı konulardan biridir. Kürtajın bir doğum kontrol metodu olduğunu savunmuyoruz ve kürtajın travmatik acılara yol açtığını yadsımıyoruz. Ama her kadının seçimine saygı duyuyoruz. Seks ve doğum kontrolü eğitimi vermek için büyük çaba gösteriyoruz. Eğer bir kadın kürtajı seçiyorsa ona yardım edecek ve travmatik sonuçları ortadan kaldıracak or-

tamı sağlamayı umut ediyoruz. Bebeklerini doğurmak, doğurduktan sonra tutmak ya da evlatlık vermek isteyen kadınları da destekleyeceğiz. Bu çocuklar için uygun aileler bulmaya çalışacağız.

Onurlu ölüm de önemli bir konu. Bireylerin ve ailelerin bu konuyu açıklıkla konuşabilecekleri yakınlığı oluşturmayı amaçlıyoruz. Hastalık ya da kaza sonucu ölmeleri halinde ne istediklerini anlatmaya teşvik edeceğiz. Her bireyin yaşarken ve aklı başındayken aileleriyle konuşarak oluşturduğu bir vasiyet yazmalarına destek vereceğiz.

Son ahlaki sorun, doktor hatası sigortasıdır. Her sağlık sektörü çalışanının hata yapabileceğini biliyoruz. Ama Gesundheit'ta korku ve güvensizlikle başarılı olamayız. Çeşitli ve kaliteli uzmanların uyum içinde çalışması ve işbirliği içinde, birisine zarar vermeyi amaçlaması düşünülemez bile. Zaten başında, tüm çalışan profesyonellerimizin yeteneklerini, titiz bir seçimle değerlendiriyoruz.

Tıp bilimi mükemmel olmadığı sürece, mükemmellik beklemek yanlıştır. Eğer bir hasta, bakımından memnun değilse, bunu hemen bilmek isteriz. Araştıracak, değerlendirecek ve gerekirse ihmalkar davranan herhangi bir kişinin işine son vereceğiz. Daima hatalarımızın sonuçlarını düzeltmek için elimizden gelen her türlü gayreti göstereceğiz.

EKİBİMİZ

Gesundheit'ta en zorlu görev, ekibin ve hastaların sağlıklı ve mutlu olmalarını sağlamaya çalışmaktır. Bu özelliklere öncelikle çalışan ekip sahip olmalıdır. Gesundheit'ın özgün yapısı, bıkkınlıktan uzak bir ortamın yaratılmasını sağlıyor. Eğer bıkkın ve yorgun bir ekiple çalışırsak, hastalar da bıkkın ve yorgun olacaktır. Ekip çalışanları buradan ayrılırsa, Gesundheit onlar için uygun bir yer olmadığı için ayrılacaklarını umuyorum. Ama derin arzum, kimsenin ayrılmaması.

Bazı insanlar hangi koşullarda çalışırsa çalışsın karakter ve kişilik farklılıkları ve yaşama bakış açılarından dolayı, bıkkınlık ve umursamazlık yaşayacaktır. Ben bu tür insanları ekibimde istemiyorum. İnsanlarla bir arada olmayı seven, hizmet etmekten doyum ve enerji alan, Gesundheit'ın yaratıcı, canlı, heyecanlı atmosferinden zevk alan profesyonelleri istiyorum. Herkesin zaman zaman tatil yapma ihtiyacı vardır. Ama bu tatil kendini adamışlık atmosferinde yapılmalı.

Hastanemizi kurduğumuzda, ekibimiz şimdiden hazır. Aile doktoru, genel cerrahi, jinekolog ve kadın doğum, pediatrist, optalmolojist, psikiyatrist, dişçi, ebe, kırık çıkıkçı, homeopat, akupunkturcu, naturopat ve hemşire. Ekibimizin çoğu masaj terapisi meditasyonu biliyor. Çoğu elemanımızın birden fazla uzmanlığı var.

Destek ekibimiz, çiftçiler, mekanik tamirci, inşaatçı, sanatçı, marangoz ve avukattan oluşacak -hem Gesundheit Enstitüsü hem de hukuksal başvuruya ihtiyaç duyan hastalar için. Çocuklar için iki öğretmen istiyoruz. Kendi çocuklarımız, hasta çocuklar ve hastaların çocukları için. Gerek çalışanların gerek hastaların eşleri ve partnerleri de ekibimizin bir parçası olacak ve kendi yeteneklerini paylaşacaklardır.

Çabalarımızın emekçileri gönüllüler olacaktır ama belirli görevler için gönüllü bulamazsak, ücretli çalışan istihdam edeceğiz. Çalışanlarımıza, yiyecek, barınak, güzel manzara, harika arkadaşlıklar, zor çalışma, iyi eğlence ve sağlık toplumu modeli oluşturmada önemli rol sunuyoruz.

Bize sınırlı bir zamanda hizmet verecek kişiler için otuz yatağımız olacak (en az iki yıllık hizmet verebilecekleri kastediyorum); bu kişiler doktor ya da marangoz olabilir. Ama her biri yetenekleriyle bize zenginlik katacaktır.

Deneme projemize başladığımızda, ekip üyelerimiz yirmili yaşlardaydı. Şimdi çoğumuz otuzlu, kırklı yaşlardayız. Her yaş-

tan insanın ekibimizde olmasını umut ediyorum. Büyükanne ve babaların da. Her yaşın, kendi bilgeliği ve deneyimiyle hizmet vereceğine inanıyorum. Her yaşın getirdiği nice hazine var.

Ekibimiz üyeleri mutlu, sevecen, esprili, uyumlu, yaratıcı, olumlu düşünce ve özgüveni kendilerinde ve başkalarında geliştirici yeteneğe sahip olmalı. Yaşam stilleriyle çalışanlarımız, hastalar için iyi ilişki kurabilmekte örnek insanlar olmalı. Kendi istekleriyle özel yaşamlarından büyük ölçüde feragat eden ekip üyelerimizin her birinin özel ilgilendiği bir hastası olmalı. Eğer ekip üyeleri büyük sosyal problemlerle ilgilenmek istiyorsa, yaşamlarını bu amaca adamalıdır. Projeyi sadece Batı Virginia'da faaliyet gösteren bir hastane olarak değil, toplum ve dünya barışına bir katkı olarak görmelidir. Çalışanlar bu rüyaya kendilerini adamalıdır.

GESUNDHEIT'TA HASTALAR

Bir doktor olarak hastaneleri iç karartıcı yerler olarak görüyorum. Hastane çalışanlarını çok nadiren koridorlarda zevkle koşuştururken ve başkalarına yardım edebilmenin o özgün hazzını yaşarken görürsünüz. Çoğu hastanelerde hastalar adeta kabus yaşar ve bir obje olarak görülür. Gesundheit Enstitüsü'nde canlı ve hareketli bir atmosfer olacaktır. Çoğu hastamız buraya mutsuz gelir. Bu mutsuzluk duygusu sadece fiziksel rahatsızlıklardan değil, birçok hastalığın kökeninde yatan yalnızlık ve düşük özgüvenden kaynaklanır. Doktorların, hastaların yaşamlarından mutlu olmalarını sağlayacak bir mutluluk düğmesine basmaları mümkün olsaydı sağlıkları da büyük ölçüde düzelmiş olurdu. Ama böyle bir düğme ya da hap yoktur, hastalar mutluluğu kendileri bulmak zorundalar. Burada acı çeken hastaların mutluluğu keşfetmeleri için verimli bir ortam sunuyoruz.

İnsanı iyileştirebilme kavramı ve insanı hastalıklarının ötesinde bir bütün olarak görebilmek, büyük ölçüde psikolojik ve

spiritüel çalışmayı gerektirir. Bu nedenle Gesundheit iyileştirme sürecini, tarım, doğa, eğlence, sanat ve komünde birlikte yaşamakla birleştiriyor.

Her bireyin özgün olduğunu biliyoruz ve onun ihtiyaçlarına uygun çalışmalar yapmalıyız. Örneğin, otuz yedi yaşında evli ve iki çocuklu bir erkek olduğunuzu düşünün. Size çok yaygın bir hastalık olan ülser teşhisi konuldu. Doktorunuz sizi çağıracak ve raporu paylaşacaktır. Sonra sizinle telefonda konuşacağız. Sizi ailenizle birlikte bir hafta on gün kalmak için davet edeceğiz. Yanınızda müzik aletlerinizi, olta takımınızı, kitaplarınızı ve diğer zevk objelerinizi getirmenizi söyleyeceğiz.

Eğer arabayla geliyorsanız, bize ulaşmadan önce nefis Batı Virginia tepelerinin arasından geçeceksiniz. Gesundheit alanına girdiğinizde uzaktan ana binayı göreceksiniz; dağın yamacında tahta, taş ve beton karışımı inşa edilmiş yükselen bir bina. Binaya doğru gelirken solda tahta elişleri dükkanları ve sanat binasını, ötesinde ise sebze ve çiçek bahçelerini göreceksiniz. Doğal güzellik, daha binaya adımınızı atmadan sizi büyüleyecektir. Ana kapıya uzanan kıvrımlı köprünün öbür ucuna bakarsanız sebze bahçelerinin arasında yer alan meditasyon alanını görebilirsiniz. Bir ekip üyesi girişteki lobide sizi karşılayacaktır. Dört katlı binanın lobisinin aydınlığı çatısını kaplayan cam kubbeden süzülen güneş ışığından gelmektedir. Kısa hastane turundan sonra, size ev sahipliği yapacak olan görevlimiz, kaydınızı yapacak, çocuklarınızı ve eşinizi günün aktiviteleri hakkında bilgilendirecektir.

Bu arada kendi seçiminize uygun terapistinizle tanışacaksınız. Terapistiniz modern tıp doktoru (allopat), homeopat, akupunkturcu ya da diğer alternatif yolların uygulayıcısı olabilir. Kaldığınız sürece, değişik terapi yollarını da deneyebileceğinizi öğreneceksiniz. Hatta değişik iyileştiricilerin çalışmalarını uygularken gözlemleyebileceksiniz.

Ama öncelikle iki ila dört saat arasında süren, fiziksel muayenenizin yapıldığı ve tıbbi ve sosyal geçmişinizi paylaştığınız bir ön görüşmeye katılacaksınız. Bu ön görüşme terapiniz, açıklığınızın ve arkadaşlığınızın temelini oluşturacaktır. Gesundheit Enstitüsü'ne gelme nedenlerinizi ve bu ziyaretten ne umduğunuzu detaylı olarak paylaşacaksınız. Yaşamınızın her alanında yaşadığınız stresten bahsedeceksiniz: aile, iş ve bireysel. Terapist hangi testlerin ve araştırmaların yapılması gerektiğiyle ve hem ülserinizi hem de genel yaşamınızın kalitesini iyileştirmeyi amaçlayan bir tedavi planıyla ilgili sizi bilgilendirecektir.

Önce, yumuşak ve pahalı olmayan tedavi yollarını denemeniz size önerilecektir. Belki bu, sorununuzu çözmeye yetecektir. Egzersiz, beslenme, eğlence ve çalışma terapinizin bir parçası olacaktır. Her gün stres azaltıcı değişik aktiviteler olacaktır. Meditasyon, masaj, doğada yürüyüş, tiyatro, sanat ve oyun gibi.

Eşiniz de bir ekip üyesiyle kendi duygularını ve ihtiyaçlarını paylaşacaktır. Sizin izninizle, diğer aile üyelerini hatta arkadaşlarınızı onların bakış açısını dinlemek üzere davet edebilirsiniz. Böylece eşiniz, çocuklarınız ve arkadaşlarınız sizin ve birbirlerinin sağlık ekibi olacaktır.

Kaldığınız süre boyunca sadece ailenizle değil, binadaki herkesle olan ilişkinizi gözlemleyeceğiz. Gesundheit'ta çalışanlar ve hastalar karşılıklı ilişki içinde olduğu için, sizinle kontak kuran herkesin duygularını, eğlence ve çalışmaya olan yaklaşımınızı gözlemleyeceğiz. Sizinle ilgili öneriler, gözlemler ve hissedilenler, temel bakıcınızın dikkatine sunulacaktır.

Gesundheit'ta spontanlık çok önemli de olsa, bazı rutin kurallara uyulması sağlanacaktır. Sabahın erken saatleri egzersiz ve meditasyonla geçirilecektir. Sabah kahvaltıları, çalışanlar ve hastalarla paylaşılan günün aktivitelerine ve kimin ne yapacağına karar verme zamanı olacaktır. Sonra da karar verilen şeyleri uygulamaya başlayacaksınız: terapi, çalışma, eğlence ya da üçü

birden. Akşam yemeği herkesin birlikte yediği ve günün olaylarını paylaştığı önemli bir beraberlik zamanı olacaktır. Gece aktiviteleri değişik konularda tartışma ve workshopları, sosyalleşmeyi, dans, oyun, müzik ya da tek başına olmayı içerebilir.

Komünümüzün iyileştirici olmasının en önemli nedeni, hepimizin bahçede, ürün toplama, yemek pişirme, servis yapma ve bulaşık yıkama faaliyetlerine katılmasıdır. Çoğu ailede bunları anne yapar. Biz kimsenin annesi değiliz. Can sıkıntısı, yalnızlık ve açgözlülüğün pençesine aldığı hasta toplumu iyileştirmeye çalışan doktorlarız. Toplum "hasta" ise, hasta toplumu iyileştirecek ilaçlara ihtiyacımız var. Bu ilaçlardan biri de karşılıklı bağlılık ve birlik ortamı yaratmaktır. Bu, komündeki herkesin fiziksel kapasitesine göre çalışması demektir.

Gesundheit'a gelen herkes yemek pişirme ve temizlik ekibine katılacaktır. Diğer görevler, çiftçilik, bahçe faaliyetleri, tamir, sanat, çocuk bakımı ve eğitim olacaktır.

Komün ve karşılıklı bağlılık kavramı hastaların duygusal olarak *özgür* olmalarını gerektiriyor. Komün yaşamı size karşılıklı bağımlılığı değil, karşılıklı bağlılığı öğretecektir. Bunun sağlığınız için önemli olduğuna inanıyoruz. Karşılıklı bağlılığı ve arkadaşlığı geliştirmek için ilgi alanlarınızı ve hobilerinizi ekip üyeleri ve hastalarla nasıl paylaşabileceğinizi keşfedeceksiniz. Örneğin, satranç oynamayı seven kişi kendisine bir partner bulacaktır. Sanatçı ve yetenekli kişiler birlikte proje üretmeye teşvik edilecektir. Başkalarına yardım etmek harika bir ilaçtır. Başkalarının kendilerine el pençe divan durarak hizmet etmesine alışık olan ya da "elimden bir şey gelmez" diyerek acizlik rolünü benimsemiş kişiler felçli ya da ölmek üzere olan kişilerin bakımını üstlenecektir. Toplumda çoğu erkeğin, kadın "arkadaşı" yoktur. Erkek hastalar çalışma ekibimizden kadın görevlilerle arkadaş olmayı öğrenecektir. Yeteneklerinizi ve bilginizi komünle paylaşmanız istenecektir. Böylece kendinizi yararlı his-

setmenin duygusunu yaşayacaksınız. Eğer, meraka, espriye, sevgiye ve alternatif tedavi sistemlerine açık değilseniz, Gesundheit'ta sizin çok çeşitli ortamlarla ilişki kurmanıza çalışacağız.

Herkes için terapinin bir parçası da kendi sorumluluğumuzu ve grubun sorumluluğunu üstlenebilmek ve günlük yaşamda yapılması gereken görevleri paylaşmayı bilmektir. Burada yalnızlık çeken bir insanın yapabileceği çok şey var. Tıp öğrencileriyle de, müzisyenlerle de bir kanser hastasıyla da, çocuklarla da paylaşabileceğiniz çok şey var. Bu ilişkilerde, karşılıklı bağlılığı, insan yakınlaşmasını, yaratıcı yaşamı, doğanın değerini ve stresle etkin bir şekilde başa çıkabilmeyi öğreneceksiniz.

Bir insan, kendi payına düşen sorumluluğu üstlenmek istemiyorsa bu, yalnızlık, bencillik ve bazen de sağlık sorunları olarak ifade bulur.

Normal hastanelerde, hastalar aksiyonun bir parçası olmadıkları için kendilerini korkunç hissediyor. Kaç kişi, "Hastanede harika bir gün geçirdim" diyor. Kaç kişi, "Hastaneden ayrılmak istemiyorum" diyor. Gesundheit'ta bu sözler sürekli duyulacaktır.

HASTALARIMIZLA İLGİLİ NELERİ BİLMEK İSTİYORUZ?

Hastalarla üç-dört saat süren ilk görüşmemizde sadece sağlık ihtiyaçlarını değil, onlarla ilgili her şeyi bilmek istiyoruz.

Aşağıdaki sinopsis hastalarımızdan istediğimiz bilgiler hakkında size fikir verebilir. Her hastamızın detaylı olarak aşağıdaki sorulara yazarak yanıt vermesini isteriz:

1. Doğumu ve hayatının ilk yıllarıyla ilgili bilgiler.
2. Bugüne dek yaptırdığı aşılar.
3. Yattığı hastaneler (nedenleri, tarihleri ve detaylarıyla).
4. Geçirdikleri tüm hastalıklar ve bu hastalıklara bugünkü bakış açıları.

5. Kullandığı ilaçlar (yaşamı boyunca), yasal ve yasal olmayan maddeler, tütün, kafein, şeker, alkol vb. ile ilgili düşünceleri.
6. Geçmişte ve bugün yaşamında etkin olan spiritüel bakış açıları.
7. Sevgi geçmişleri; anne baba sevgisi, romantik sevgi, cinsel sevgi, yaşam sevgisi, öz sevgi ile ilgili detaylı bakış açıları.
8. Yaşadıkları büyük hayal kırıklıkları (geçmişte ve bugün), buldukları çözümler, başka insanların hayal kırıklıklarını nasıl algıladıkları.
9. Yaşamlarının önemli anları ve dönüm noktaları, üzerlerinde etki bırakan öğretmenler (okulda ve diğer aldıkları özel eğitimleri veren öğretmenler). Kazandıkları yetenek ve bilgiler: Bunlar nasıl kazanıldı, değerlendirildi ve başkalarıyla paylaşıldı. Ayrıca, kitaplardan, filmlerden, müzik ve entelektüel faaliyetlerden kazanılan önemli bilgiler.
10. Detaylı aile sağlık ağacı.
11. Yetişme süreciyle ilgili düşünceler, yaşadığı evler, okullar, komşuluk, en iyi arkadaşlar, evcil hayvanlar, seyahat, üye olduğu dernekler, flörtler, arabalar, motosiklet, hobiler ve kişiye önemli gelen her şeyle ilgili bilgiler.
12. Beslenmeyle ilgili (geçmişte ve bugün) alışkanlıklar ve sahip olduğu bilgiler.
13. Gelecekle ilgili rüyaları ve beklentileri.
14. Başarı/başarısızlık, doğru/yanlış, kazanmak/kaybetmek, mutluluk/mutsuzluk kavramlarının ne olduğu ve bu kavramların anne babalarıyla, çocuklarıyla, iş, hayat, yaşam stili, toplum, ülke, spiritüel değerler, dost, düşman ile olan bağlantıları.

15. Şu andaki beden sağlığının durumu: güçlülük, dayanıklılık, eklem esnekliği, egzersiz alışkanlıkları, tuvalet alışkanlıkları, görme, işitme ve diğer duyu organlarının durumu, sauna, masaj, banyo kullanımı.
16. Ölüme bakış açısı (kendisinin ve başkalarının ölümüne), ölümle ilgili deneyimleri (anne, baba, eş, çocuk, arkadaş vb. yaşadığı kayıplar).
17. Akıl hastalıklarına bakış açısı; (kendinde ve başkalarında) akıl hastalığı diye bir şey var mıdır?
18. Sağlık bilincini genişletme yolları, kendinizin ve başkalarının sağlığını artırmak için kaynaklarının nasıl kullanıldığı.
19. Bu soruları yanıtlarken aklınıza gelen diğer sağlık detayları.

Bu soruları hastamıza en iyi şekilde yardımcı olabilmek için soruyoruz. Ayrıca fiziksel muayene sonuçlarını da hastanın kayıtlarına geçiriyoruz. Kan basıncı, kalp kontrolü, idrar ve kan tahlili, akupunktur teşhisi, hepsini ücretsiz yapıyoruz. Sağlığı yaratabilmenin binlerce etkili yolu var. Ne kadar çoğundan yararlanabilirsek o kadar kardır.

Buraya geldiğinizde Gesundheit'ın yaşam boyu hastası olursunuz. Buradan ayrıldıktan sonra her yıl sizden ayrıntılı bilgi isteriz. Bu hem her hastanın koruyucu tıbbı nasıl uyguladığı hakkında bizi bilgilendirir hem de alınan sonuçları ve yeni farkındalıklarınızı başkalarıyla paylaşmamıza yardımcı olur. Biz sağlığınız için size büyük zaman yatırımı yapıyoruz; siz de bizi bilgilendirmek için bize aynı bağlılığı gösterin ve raporunuzu gönderin.

Gönderdiğiniz raporu ekibimizle ve diğer hastalarımızla paylaşmamıza izin verin. Hepimiz kendimizin en iyi öğretmenleri olabiliriz.

İnsan kurallara sığmaz
Kuraldışı size kendinizi kazandırır

8

Gareth'in Hikayesi

Harika bir turuncuya boyanmış günbatımını sessizce seyrediyorduk. Patch bana dönerek sordu: "Bu güzelliği seyrederken artritini düşünüyor musun?"

On iki yaşındayken küçük bir spor kazası sonucu ayak başparmağımı incitmiştim ve parmağım bir türlü iyileşmiyordu. Başparmağım kocaman şişti ve aylarca çok ağrıdı. Doktorlar bir neden ya da tedavi yolu bulamıyordu. O yaz, bir gece işi bulmuştum; bir mağazada yerleri silecektim. Dizlerim şişmeye başladığında, doktorlar bunun, dizlerimin üzerinde çok durmamdan kaynaklandığına karar verdi.

On üç yaşımda bir sabah kalçalarımda dayanılmaz bir ağrıyla uyandım. Yataktan kalkamıyordum. Annem beni hemen bir doktora götürdü. Doktor beni muayene etti, röntgen filmi çekti ve teşhisini bildirdi:

"Sadece büyüme sancıları. Gareth'ın boyu çok uzun ve çok hızlı büyüyor. Bu ağrı kesici hapları ve kas gevşeticilerini alın. İyileşecektir."

Bu yıllarca böyle sürüp gitti. Daha çok doktor, daha çok hap, daha çok ağrı. Hastalığımın genç romatizmal artriti olduğuna

karar verdiler. Ama yanılıyorlardı. Doğru teşhis konulana kadar yılların geçmesi gerekecekti. On yedi yaşındayken Louisa, Virginia'da Twin Oaks'a taşındım. Bir yıl sonra ağrım gittikçe kötüleşmeye başlamıştı. Sırtım da ağrılardan nasibini almaya başladığında gerçekten korktum.

Virginia Üniversitesi Tıp Merkezi'ndeki doktorlar test yaptılar ve Ankilozon Spondilit teşhisi koydular. Bu, omurgayı ve bedenin temel eklem yerlerini mahveden artrit türü bir hastalıktı. Hasta eğitimi broşürlerinde "dik durabilme savaşı vermek" olarak tanımlanıyordu. On sekiz yaşındaydım ve tedavi edilmesi mümkün olmayan öldürücü bir hastalığım vardı.

Twin Oaks'daki sağlık danışmanlarından biri olan Vince Zager, alternatif tedavi yollarıyla ilgileniyordu. Birlikte değişik terapi yollarını birer birer denemeye başladık. Yeni bir yöntem işittiğimizde hemen artritle ilgili çözüm önerilerini ve ne sürede sonuç alınabileceğini araştırıyorduk. Genellikle bu terapiler bir ila üç ay arasında iyileşme başlangıcının olacağını vaat ediyordu. Önerilen sürede, her uygulamaya kelimesi kelimesine uyuyordum. Eğer hiçbir değişme olmamışsa, yeni bir terapi yöntemini kullanmaya başlıyordum. Herhangi bir metotta ufacık bir umut görüyorsak, bu terapinin uygulandığı yeri araştırıp buluyorduk. Twin Oaks, alternatif terapiler de dahil tüm sağlık faturalarımı üstleniyordu. Yoksa bu masrafların altından kalkmam mümkün değildi.

Bütün terapiler, uygulamayı eksiksiz yapmanın önemini vurguluyordu. Örneğin, bir naturopat doktor üç aylık bir tedavi programı verdi. Üç ay sonra gidip hiçbir sonuç almadığımı söylediğimde, "Uygulamayı eksiksiz yaptın mı?" diye sordu. "Kesinlikle" diye yanıt verdim. "*Hiçbir an* bile programı bozmadın mı?"

Tek bir kez, çok sıkışık olduğum bir anda spagetti yediğimi itiraf ettim. "Hmm, *neden* sonuç vermediği belli oldu" dedi.

Bir metodu bitirdiğimde, eğer yeni bir program bulamamışsam, normal Twin Oaks diyetine dönüyordum. Bu diyet, temel sağlıklı besinleri yemeyi içeriyordu. Bazen arada diyeti bozuyor, canım ne istiyorsa yiyordum. İki hafta süren yemek, içmek ve oburluk şöleninden sonra kendimi iyi hissediyordum. Çünkü bunca terapiyi sıkıca uygulamama rağmen, kendimi iyileştiremediğim için suçluluk duyuyordum. Bu ara şölenlerde sorumsuzluğun derinliklerine dalıyor ve çok eğleniyordum. Hatta bir süre artrit ağrılarım hafifliyordu bile. "Artrit Tedavisi İçin Haz Yolu" adlı bir kitap yazacağımın şakasını yapmaya başlamıştım. Sonuçta, hiçbir şeyin yararı olmamıştı. Patch Adams'ı tanımadan önce denediğim son terapi korkunç bir on dört günlük "meyve-sebze suyu ve su" metoduydu. O kadar çok kilo kaybetmiştim ki otururken kemiklerimin batmaması için kalın bir minder üzerinde oturmak zorunda kalmıştım. Su orucunun sonunda, intihar etmeyi düşünüyordum. Arkadaşlarıma asla üretken bir insan olamayacağımı, asla bir kadınla ilişki kuramayacağımı, yaşamak için hiçbir nedenim olmadığını söylüyordum. Moralim sıfırdı.

İşte bu dönemde, Twin Oaks, danışmanım Dave Wember ile tanışmıştı. Dave, Gesundheit Enstitüsü'nde çalışan homeopat bir doktordu. Homeopatinin bana yardım edip edemeyeceği hakkında konuşmuşlardı. Vince, depresyonda olduğumdan da bahsetmişti. Dave, Vince'e Patch'in kronik hastalıklarından dolayı depresyonda olan insanlarla çok iyi çalıştığını söylemişti.

Vince, Patch'i aramam konusunda ısrar etti. Ama o kadar çok terapiden geçmiş ve sonuç alamadığım için umutsuzluğa düşmüştüm ki aramak içimden gelmiyordu bile. Ama Vince'in Patch'i aramasına ve onları paralel hattan dinlememe razı oldular. Adeta bir Fellini filmi gibiydi. Patch iyi bir insana benziyordu ama coşkusu biraz fazlaydı. Yine de on beş dakika sonra onu aradım. Konuşmamızla ilgili iki şey hatırlıyorum. Çok yüksek

sesle, bağırarak konuşuyordu. Bir komünde yaşadığımı söylediğim zaman, "Komünleri çok *seviyorum*" diye bağırdığında telefonu kulağımdan uzaklaştırmak zorunda kalmıştım.

Konuşmamızın sonunda, "Sana yardım etmek için elimizden gelen her şeyi yapacağız ama yardım edemezsek, acıyı artırmayı öğren" dedi. Telefonu kapattığımda çok öfkelenmiştim. Bütün alternatif tedaviler acıyı azaltmayı hedefliyordu. Bu kişi ise acıyı artırmayı öğrenmem gerektiğini söylüyordu. "Bu adam neden bahsediyor?" Merakım beni ona itti.

Birkaç hafta sonra, otobüsle Fairfax'a gittim. Orada Gesundheit'ta psikiyatrist olarak çalışan Ozzy tarafından karşılandım. Küçük ve ince yapılı, şen şakrak, kıvırcık siyah saçlı, gri sakallı, kırmızı tişört ve gökkuşağı renkli pantolon askılı bir adamdı. "Bu neşe, benim gibi depresyonda olan bir insan için çok sıkıcı" havasını korumaya çalışıyordum. Ama adamı hemen sevmiştim. "Woody Allen gibi espri yeteneği vardı. Beni Washington St. Elizabeth Hastanesi'nden aldığı, içinde iki kişinin bulunduğu arabaya doğru götürdü. Çiftliğe gidiş yolculuğumuz çılgıncaydı. Yolculardan biri olan kadın, bileklerindeki intihar teşebbüslerinin izlerini gösterirken, Ozzie arabasından bahsediyordu. Arabasına çizgi film karakteri olan "Prens Valiant" adını vermişti. "Tanrım, delilerin arasına düştüm" diye aklımdan geçiriyordum.

Çiftliğe vardığımızda, park alanında, parlak kırmızıya boyanmış, çift katlı, yanlarında, "Bu arabada hepimiz deliyiz!" yazıları olan bir otobüs gördüm. Otobüsün etrafında tek tekerlekli bisiklet üzerinde bir adam dolanıyordu. Uzun saçları, kocaman bıyıkları olan, cerrah pantolonu ve üzerinde, "kıçınızla gülün" yazıları ve kıçı açıkta kahkahalar a gülen bir çizgi karakter olan tişört giymiş bir adamdı.

Ona bakarken "Tanrım, bu doktor *olamaz*!" dedim. Ozzie "Bu Patch!" diyerek işaret etti. Bisikletiyle dolanmaya devam ederken, sağlık ön görüşmemi hemen orada yapmaya başladı.

Hiç zaman kaybetmiyordu! Bir süre sonra bisikletinden indi ve yürüyüşe çıktık. Güzel bir gündü ve çiftliği turladık. Bir bahçeye geldik ve bir Kızılderili çadırının önüne oturduk. Bu ön görüşmeden rahatsız olmuştum. Patch söze, "Hayatta tutkun ne? Sana ne heyecan veriyor? Seni ne motive ediyor? Seni ne baştan çıkarıyor?" sorularıyla başladı. "Pek fazla bir şey yok. Okumayı *seviyorum*" diye yanıtladım. "Okumak harika bir şey değil mi? Okumayı ben de seviyorum!" diye devam etti. Ona ne tür kitapları okumayı sevdiğimi söylemeye başladım. Ama coşkusuyla adeta üzerimde hakimiyet kuruyordu. Ona, en beğendiği yazarın kim olduğunu sordum. "Kazancakis" dedi ve *Zorba the Greek*'den alıntılar yapmaya başladı: "Hayat bir mücadeledir" ve "İnsanın biraz deli olmaya ihtiyacı var, yoksa asla zincirlerini kırıp özgür olamaz." Zorba'dan bir alıntı daha yaptı: "Erkek için en büyük trajedi, onu yatağına davet eden kadını reddetmektir."

Temel mesaj, yaşam coşkusuyla ilgiliydi. Bunu Kazancakis'i okuduktan sonra anladım. Ama o anda farklı düşünüyordum. Patch'in inanılmaz gücüne, karizmasına, kendisiyle ve yaşamla barışık haline hayranlık duymuştum.

Sıcak ve içten bir kişiliği vardı. Çadırın yanında benimle ön görüşmeyi sürdürürken, gün batmaya başlamıştı. Hiç konuşmadan bir süre kızıl güzelliği seyrettik. Günbatımının manzarası büyüleyiciydi. Patch birden bana dönerek sordu: "Bu güzelliği seyrederken artritini düşünüyor musun?" Soru beni abandone etmişti. "Hayır hiçbir ağrı hissetmiyorum." "Kız arkadaşın var mı?" "Evet, yani" diye kekeledim. "Onunla sevişirken artritini hissediyor musun?" Bunun yanıtını *biliyordum*. Artrit ağrılarımı dindirme çabalarımda coşku duyduğum anlarda -yalnız ya da kız arkadaşımla- hormonlarım yarım küsur saat boyunca hareket geçiyor ve bir ağrı hissetmiyordum. "Ağrıyı hissetmediğin başka zamanlar var mı?" diye sordu Patch. "Bazen bir partide

dans ederken" dedim. "Kaslarım rahatlıyor ve ağrı hissetmiyorum." "Günbatımı, seks ve dans!" dedi Patch. "Yapacağın tek şey hazlarına gömülmek ve zihninin fiziksel acılarına odaklanmadığı anları çoğaltmak." Eğlence, rahatlama, coşku ve hafiflik reçetesi veren bir doktor bulmuştum!

Daha çok okumamı ve zevk alacak başka şeyler de bulmamı önerdi. Bu öneri, arkadaşlarla, kitaplarla, bana kendimi iyi hissettiren şeylerle dolu bir yaşam stilinin başlangıcıydı. Kendime olumlu ve zevkli şeyler veren faaliyetlerin dozunu yükselttikçe, fiziksel olarak da kendimi çok daha iyi hissediyordum. Kendime adeta endorfin şırıngası yapıyordum. (Endorfin bedenin ürettiği doğal acı azaltıcı mutluluk hormonudur.) Yaşamdan zevk aldığım her anda bedenimin endorfin salgısı artıyordu. Patch'in, "Sana nasıl hissettiriyor?" sorusu zihnime yapışmıştı. Bu soruyu asla kendime sormamıştım. Şimdi bu soruya ve ne hissetmek *istediğime* odaklanmıştım. Beni fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal olarak iyi hissettirecek durumları yaratmayı öğreniyordum. Durum ne kadar umutsuz görünürse görünsün, durumu avantaj olarak görmeyi başarmayı öğreniyordum.

Bu kendini iyileştirme dönemi on gün sürdü. Sürem dolduğunda, kendimi geldiğimden daha kötü hissediyordum. Çünkü tüm zamanımı eğlenerek, konserlere giderek, kötü(!) yiyecekler yiyerek, sağlık, toplum, akıl sağlığı ve rock and roll hakkında geç saatlere kadar süren tartışmalara katılmakla geçirmiştim. Twin Oaks'daki sağlık danışmanının bana önerdiği her şeyin zıddını yapmıştım. Ama kazandıklarım, o güne kadar denediğim her türlü ilaç ve tedavi uygulamalarının yararının çok daha ötesindeydi.

Patch'i tanımadan önce "dünya bana karşı" acı paradigmasında yaşıyordum. Gerçekten, "Dünya niye bana düşman? Niye ben?" diye düşünüyordum.

Twin Oaks'a ilk geldiğimde Marksist, ateist ve anarşisttim.

Patch'i tanıdıktan sonra daha mutlu, daha dışadönük bir insan haline geldim. Twin Oaks'da tatil programları hazırlayan sorumlulardan biri bile oldum. Oyunların, konserlerin ve her türlü eğlencenin düzenlenmesinde aktif rol oynuyordum. Ve dansı keşfettim. Patch'i tanımadan önce sadece iki ilişki yaşamıştım ve ikisi de yürümemişti. Patch'e çıkmak istediğim ama teklif etmeye cesaret edemediğim bir kadından bahsetmiştim. Ama 1970'li yıllarda birisine "çıkmak" teklif edildiğinde şu anlama geliyordu: Akşam buluşması, bir-iki saat konuşmak ve yatmak. "Çıkmak" kısaca, birisine yatmak isteyip istemediğini sormanın yanıtıydı.

Patch "Neden ona sormuyorsun?" dedi. "Benimle ilgilenmediğini biliyorum. Hiç de istenecek biri değilim. Artritim var" dedim. Patch, "Herkesin başarısız olma hakkı var. Neden, kendini rezil etme, reddedilme sonucunu kabul etmiyorsun? Bunun ötesinde bir sonuç olursa harika!" dedi.

Denemeye karar verdim. Twin Oaks'a döndüğümde bir haftayı aptal gibi görünme düşüncesine odaklanarak geçirdim. Ve kadına sorma cesaretini topladım. "Çıkmak istiyor musun?" "Evet. Harika olur" dedi. O kadar! *Bu* yanıt özgüvenimde ve her şeyde ne büyük değişimler yarattı!

Bu noktadan itibaren, durmaksızın flört ettim. Flört konusunda uzmanlaştım. İlgi duymadığım kadınlarla bile sırf zevk için flört ediyordum. Öyle bir noktaya geldim ki, "çıkmak" istediğim hiçbir kadın beni reddetmiyordu. Bu, "mükemmel bir av" olmamdan kaynaklanıyordu. Sadece flörtte uzmanlığımdan dolayı, kimin beni "reddetmeyeceğini" ta baştan hisseder hale gelmiştim. "Evet" diyebilecekleri önceden algılama duyarlılığını kazanmıştım. Bu başarılarım beni yaşamımın en önemli ilişkisine hazırladı.

Pam'le tanışmadan önce de ona hayranlık duyuyordum. Pam, Twin Oaks bülteninin editörüydü. Bülten, anne babamla

yaşadığım dönemlerde de evime geliyordu. Grafikerlik kursu almıştım, yazma, yayınlama ve Pam Bricker ile ilgileniyordum. Çünkü onun bültenleri hazırlama stiline hayranlık duyuyordum. Twin Oaks'a taşınıp onunla tanıştıktan sonra birkaç gün içinde Pam oradan ayrıldı. Onu dört yıl boyunca görmedim. Geçici olarak komünü terk ettiğim bir dönemde geri dönmüştü. Eşyalarımı toplamak ve San Francisco'ya taşınmak için geri geldiğimde, ona aşık oldum ve gidemedim.

Başlangıçta ona "çıkmayı" teklif etmedim ve birkaç ay boyunca flört etmekle yetindim. O dönemde en yakın arkadaşımla bir ilişkisi vardı ve araya girmek istememiştim. Ama ilişkileri yürümüyordu ve bir süre sonra benimle ilgilendiğini belli etti. 1980 Kasımının bir akşamında onu mutfakta gördüm. Bana "Yürüyüşe çıkmak ister misin?" diye sordu. Ne olacağını biliyordum. Yürürken bana aşık olduğunu söyledi. "Oturmak istiyorum" dediğimi hatırlıyorum. Başım dönüyordu. Ona öylesine aşıktım ki geceyi birlikte geçirdik ama sevişmedik. Ertesi gün erkek arkadaşı bunu duydu ve ilişkiyi bitirdi. Pam ve ben o günden beri hiç ayrılmadık.

Kadınlarla daha önceki ilişkilerim, Pam ile ilişkimle mukayese bile kabul etmezdi. Diğerleri daima artritimi bir sorun haline getiriyordu. Pam, kronik bir hastalığı olan kişiye sunulabilecek en büyük armağanı verdi. Asla hastalığıma odaklanmadı. Ama ona ihtiyaç duyduğum her an yanımdadır. Yan odada bir şey düşürdüğümde koşarak gelir çünkü "Allahın belası!" diye bağırdığımı işitir. Düşürdüğüm şeyleri toplar, yerine koyar ve odadan çıkar. Pam, harika bir verici. Birlikte olduğumuz yıllar boyunca -1984'te evlendik- artritimle ilgili nadir konuşmalarımız olmuştur. Oysa, hastalığımın büyük bir engel olduğunu düşünüyorum. Çünkü o çok aktif bir insan. Pek yürüyüşlere çıkamıyor ve arabayla gezemiyoruz. Benim payıma düşen ev işlerini de o üstleniyor. Artık yemek pişirme sırasını da üstlenmiyo-

rum. Çünkü iki saatten fazla ayakta durmaya gücüm yetmiyor. Pam, haftada iki gün benim için de yemek hazırlama görevini üstleniyor. Ve bunu bir sorun yapmıyor. Eğer yemekten sonra, bulaşıkları toplamaya başlamışsam, "Otur!" diyerek görevimi üstlenmeye çalışıyor. "Hayır" diyorum ve hareket edebildiğim sürece sorumluluğumu taşıyorum.

Yaşamımın en büyük mucizesi oğlum Blake oldu. Önce, asla baba olamayacağımı düşünüyordum. Pam hamile kaldığında "Çocuğumu asla kucağıma alamayacağım" diye düşünüyordum. Ama Bake'i üç yaşına kadar kucağımda taşıyabildim.

Korkunç sırt ağrılarım vardı ama oğlumu 18-20 kilo oluncaya kadar taşıyabildim. Oğluma duyduğum sevgi ve arzu, bana bu gücü verdi. Patch, "Tanrım, Gareth, hala çocuğu merdivenlerden inip çıkarken taşıyabildiğine inanamıyorum!" diyordu.

Başlangıçta, fiziksel olarak çocuğumu taşıyabilmek bir yana, bana baba olamayacağım söyleniyordu. Her şeyi, Patch'in bana öğrettiklerine borçluyum. Hepimizin kendimize yüksek dozajda olumlu, canlı, doyumlu ve zevkli anlar vermeye ihtiyacımız var. Benim durumumda zevk, oğlumu kucaklayabilmekti. Bu yaklaşım, öylesine tedavi edici ki. Eğer doktorlar, hastalarını birazcık olsa umursasalar, öylesine yarar görecekler ve hastalarının sağlık sorunu olduğuna inanmakta güçlük çekecekler ki.

İnsan kurallara sığmaz
Kuraldışı size kendinizi kazandırır

9

İdealistleri Organize Etmek

Gesundheit'taki yapının temel amacı, insanların coşkulu çabalarını daha iyi ve daha sağlıklı bir dünya yaratmak için desteklemektir.

Dr. Blair Voyvodic

İdealist, neşeli ve iyi amaçlı bir grup insan nasıl organize edilebilir? Bu organizasyon Gesundheit'ta var. Bu zor amacı gerçekleştirecek kadar özgün bir yer Gesundheit. Radikal bir organizasyon olarak zoru başardık. Her şeyin uyumlu bir organizasyonla nasıl yürüyebileceğini araştırdık ve yaratıcı modeller geliştirdik.

Bu modeller, geleneksel örgütlenme yapısından çok farklı.

Gesundheit örgütlenmesinde bize rehber olan prensipler şunlar:

1. İlişkilerimiz dostluk üzerine kurulu.
2. Motivasyonumuz, hizmet hazzına dayalı.

3. Eğlence, işimiz için sadece arzu edilen bir şey değil, bir gereklilik.
4. Her birey kendi hazzından sorumludur.

İlişkilerimiz, yüzeysel olmayan, dostluk ve arkadaşlık üzerine kurulu, birbirimizi çok daha derin tanıma, her bireyin ilgi, heyecan ve zaaflarını öğrenme arzusunu içeriyor. Bu arzunun gerçekleşmesi için dürüstlük ve açıklık gerekiyor. Birbirimizi ne kadar iyi tanırsak, karşılıklı bağlılığımız o kadar doğal ve spontan destek akışımız o kadar zevkli olacaktır.

Bu, otorite ve görev hiyerarşisine dayanan tipik organizasyonel yapılanmanın zıddıdır. En önemli olan dostluk çerçevesi içinde her tür rolü üstleniyoruz. Görev kaynaklı rollerimiz farklı kostüm ve şapkalar giymek gibi bir şey ama dostluk aynı kalıyor. Doktor da hasta da bulaşık yıkar. Bunun avantajı, rollerimizdeki yaratıcılığımızın gelişmesidir. Hep aynı rolü oynamanın, hep aynı işi yapmanın tehlikeli ve sağlıksız olduğunu düşünüyorum.

Dostluğun önemi, çelişkiler ortaya çıktığında ve karar verme aşamasında daha belirginleşiyor. Dostlar arasında çelişki, geliştiricidir. Birbirimizi tanıma ve bilinçaltında yatan inançlar ve kabullenmelerle yüzleşmemizi sağlar. Çok hareketli bir münakaşa olabilir ama bunun sebebi tarafsız bir "kazanma" ihtiyacı değildir. İdealimiz konsensüse dayalı bir karar yaratma sürecidir. Çünkü çabucak karara ulaşıp bazılarının içinde öfke yaratmaktansa, uzun tartışmalarla derin ilişkiler kurma şansını elde edebilirsiniz. Bu stil, yakınlaşmayı derinleştirmek isteyen insanlar için uygundur. Ve sağlıklı kararlar alınacağına duyulan güvenin her bireye verdiği gücün etkisi büyüktür.

Her birimiz için en büyük sorun, Gesundheit Enstitüsü'ne yapacağımız kocaman bireysel yatırımdır. İnsanlar burada çalışıyor çünkü çalışmalarının dünyada iz bırakacağını hissetmenin coşkusunu yaşıyor. İş ile rüyalar arasında derin ve yakın bir bağ-

lantı vardır. Kimileri için Gesundheit, yaşam amacıdır. Rüyaları, dostları, evleri ve tek geçim kaynağıdır. Her seviyede bağlılık, bireysel bedelle gelir. Farklı doyum amaçlarıyla gelen bu insanlar arasında temel kararlar için konsensüs sağlamak çok değerlidir. Kararlar için, olağanüstü güvene ihtiyaç duyarız. Bu, insanların kendi amaçlarına güvenmesini ve uygulamaya koymasını sağlar. Başka insanların iznine, ancak onlardan bir şey talep ettiğinizde ihtiyaç duyarsınız. Gesundheit'tan ne kadar çok şey talep ederseniz, sırtınıza o kadar büyük yük koyarsınız. Bu talebinizi haklı çıkarmaya çalışmanın suçluluk duygusunu yaşarsınız. Talepler değişik yollarla yapılır; insanların zamanını, dikkatini, enerjisini, coşkusunu, parasını vb. almak gibi. Talep nasıl olursa olsun, sonuç hizmet sunmaktan ziyade hizmet *almaya* odaklanma seçimimizdir. Gesundheit kaynaklarını, dünyayı daha iyi bir hale getirmek için kendi fantezilerinizi gerçekleştirebileceğiniz bir yer olarak görürseniz ve alma talebinde bulunmazsanız çok heyecan verici bir deneyim yaşayabilirsiniz. Bu tür hizmetin harikulade özgürleştirici bir boyutu vardır. Başkalarından bir talepte bulunmuyorsanız tek sınır kendinize koyduğunuz sınırdır. Kendinize koyduğunuz sınırlar da, başkalarından taleplerinizin karşılanmasına olan bağımlılığınız da sizi tutsak kılar.

Tıpkı dostluk gibi, hizmet hazzı da bir sloganın ötesindedir. Bıkkınlığın ve yorgunluğun üstesinden gelen bu haz, kendi başına bir sanattır. Hizmet hazzı, suçluluk duygusunu ve karşımızdakini borçlu kılmayı içermez. Hizmetin ne yazık ki yaygın güdüleyicileri bunlardır. Ayrıca hizmet hazzı, kimsenin yapmak istemediği bir şeyi gözden geçirebilme yeteneğidir. Eğer yapılması gerekliyse seçim, ihtiyacı karşılamak için attığınız adımlardan doyum bulmak ya da içinde coşkunun olduğu alternatifler yaratabilmektir. Bazen sonuçlar, başlangıçta bulduğunuz çözümlerden daha doyurucu olabilir. Ama bu yaklaşım daima, daha fazla doyum ve daha derin bir anlayış kazandırır.

Değişimle ilgili gösterilen çabalarda bu yaklaşım birçok dersi de içinde taşır. Derin ve olumlu değişimler daima paradoks içeren mücadeleleri de birlikte getirir. Bir tarafta, şimdi ve burada olan şeylerin değerini bilme ve kabullenme ihtiyacı vardır, diğer tarafta her şeyi daha da iyi hale getirmenin aktif arzusu. Hiçbir şey değişmeyebilir ve her şey gelişebilir. Aktivistin öfkesiyle, karamsarın itaatının iki uç tuzağından kaçınmanın yolu budur.

Günlük yaşamda, bu prensipler birbirimizin neşesini artıracak şekilde dengelenebilir. Suçluluk ve görev duygusu çabucak homurdanmaya dönüşebilir, hizmet hazzıyla uçarak tüyler ürperten, heyecanlı deneyimlere giren insanlar olabilir. Dostlar olarak birbirimize destek ve feedback vermeliyiz. Bu, bazen bir hizmetin, kendimizi feda etmeye değmeyeceğini hatırlatmayı da gerektirebilir. Böyle bir durumda fedakarlığınızın alkış toplamadığını bilmenizi ve fedakarlığınızın insanlara talep yüklediğinin, hiç yapmasanız daha iyi olacağının farkına varmanızı sağlar.

Bu yaklaşım, her insanı kendi haz boyutundan sorumlu kılar. Bunu sınamanın yolu şudur: "Haz aldığınız şeyi yaparken ne kadar kahkaha atıyorsunuz?" Dürüstçe kendinize ne kadar, "Haz alıyor muyum?" sorusunu soruyorsunuz. Eğer gerçekten haz alıyorsanız ödülünüz ne? Sağlıklı hazzı engellemeyin. Çünkü her haz sizi bir sonraki basamağa götürecektir.

Ayrıca yaptığınız her işten haz aldığınızda başkalarının da sizinle birlikte olmaktan haz almasını sağlarsınız. Haz, bulaşıcıdır. Eğer haz almıyor ve coşkunuz azalıyorsa, herkes adına bunun nedenini araştırmalısınız. Haz almadığınız bir şeyi "haklı olmak" adına sürdürmek tepki ve öfke biriktirir. Öfkenin birikmesine izin vermeseniz bile, fedakarlığınızın ödüllerini alma yolları ararsınız ve bu ödüller genellikle başkalarından "talep" şeklinde olur. İşinizi hazla birleştirmeyi öğrenme yolları bazen çetindir ama buna fazlasıyla değer.

Farklı ve radikal bir organizasyon olarak, güç dinamiğinden payımızı alıyoruz. Hiyerarşik bir yapımız olmadığı için, pozisyon ve unvanın gerektirdiği güçle mücadele etmek zorunda değiliz. Burada güç, hizmetin etkinliği ve tutarlılığıyla kazanılır. Kişinin katkısı arttıkça etkisinin de gücü artar. Temel kural; bir şey yapmak istiyorsan, hazla kendi başına yapabilmenin gücünü kullan. Eğer bu, başkalarının da sana katılmasını gerektiriyorsa, önerini başkalarının da haz ve ilhamla yapmak isteyeceği bir şey olarak sunmanın sorumluluğunu üstlen. Çünkü insanlar, bir dost olarak vermek isteyecek ya da fikrinden hoşlanacaktır.

Bu yaklaşım otoriter güce alışkın insanlar için zorlu bir yoldur. Çünkü bu insanlar "önerilerinin" "birileri" tarafından uygulanmasını bekler.

Gesundheit'ta kimseye emir vermeyiz. Kendi yeteneklerine ve düşüncelerine güvenmesini ve uygulamasını teşvik ederiz.

Gesundheit, bir deneyim süreci olduğu için, organizasyonumuz gelişiyor ve büyüyor. Şu anda "adalet" ve "eşitlik" kavramlarını yeniden gözden geçiriyoruz. Her birey, ortak kavramlarımızı özgün bir şekilde yorumluyor ve bazıları diğerlerinden daha net bir vizyona ve daha derin deneyime sahip.

Gesundheit, herkesin farklı deneyim zenginliğine ve farklı kişiliklerini adama boyutura sahip olduğu karmaşık bir komün. Eğer hedefimiz, ekip elemanlarını eğitmek olsaydı, daha güçlü kişileri, deneyim kazanmak isteyen kişiler için dizginlememiz gerekirdi. Ama amacımız, hizmet vermek. Herkesin, haz aldığı sürece yapabileceğinin en iyisini yapmasını istiyoruz. Her insanın kendisini güçlendirmesini istiyoruz; tabii bedelini kolektif çalışmamıza ödetmeye çalışmadıkları taktirde. Uzun vadede, kolektif çalışmayla hem komünümüz güçlenecek, hem de her birey bu çalışmadan zenginleşecektir. Ve akıllarına gelmeyen olanakların kapısı açılacaktır.

Gesundheit stili organizasyonda "liderliği" de konuşmak ge-

rekir. Liderlik için birçok model vardır. Bizim liderlik modelimiz, her zaman bütünü düşünen kişilerdir. Tüm grup için ne yararlı olacaktır? Grubun ihtiyaçları nedir? Gruba faydası olan düşünceler nedir? Bu bakış açısı grup bireylerinin ihtiyaçlarıyla dengelendiğinde, bencilliğin yalnızlığı da yok olur.

Grubun ve grup üyelerinin her birinin yararına olan çözümleri netçe görebilirsiniz. Bir lider olarak etkinliğiniz, kendinize lider olarak gördüğünüz saygıyla artar. Bu tür liderlik, konumun gücüne dayanmaz ve herkese açıktır. Ne kadar çok insan bu şekilde liderlik anlayışını kazanırsa, her şey o kadar etkin ve kolaylıkla yürüyecektir.

Özetle; Gesundheit Enstitüsü'nü şu benzetmeyle tanımlayabilirim: Göç eden bir kuş sürüsünü düşünün (tabii ki aptal kuşlar). Ortak ihtiyaçlarımız doğrultusunda uçuşuyoruz. Kuşlar sıcak iklimlere doğru uçar, biz hizmet hazzıyla bizi bağlayan amaçlara doğru uçarız. Her kuşun sürüden ayrılarak tek başına uçma özgürlüğü vardır ama bütünün içinde kalma avantajını tercih eder. Öndeki kuşlar arkadan gelen kuşlara rehberlik eder, engeller için arkadakileri ikaz eder. Patch, bizim için rehber bir kuş. Diğerlerimiz deney ve güç kazanıyor.

Amacımız, ortak amaç doğrultusunda güçlü bireylerden oluşan bir grup olmak ve Patch'in sürüdeki kuşlardan biri olmasına izin vermek.

Gesundheit'ın yapısının amacı, insanların coşkulu çabalarını, dünyayı daha iyi, daha sağlıklı bir hale getirmek için kullanmalarını sağlamaktır.

Herkese, uçuşumuza katılmak için açık davetiye veriyorum. Benimle ya da herhangi birimizle iletişime geçin.

Blair Voyvodic
RR 4
Killaloe, Ontario, KOJ 2AO, Canada
e-mail: healing@web.net

10

Rüyanın İnşa Edilmesi

Hastane atmosferi, umursamaz soğukluğu hazza, coşkuya, barışa, duyarlılığa ve açıklığa çevirmelidir.

Gesundheit ortamını hazırlamak için uzun yıllarda edindiğimiz başarılı grup evi deneyimimizin büyük yararı oldu. Eflatun'un *Devlet*, Samuel Butler'in *Erewhon*'u gibi felsefe yapıtlarını, uzun geçmişleri olan *Shakers* ve *Amish* toplumlarını inceledik. Virginia'daki Twin Oaks ve İskoçya'daki Findhorn gibi günümüz komünlerinin üyeleriyle yakın ilişkilerimiz oldu. Bu kaynaklar, bir toplum yaratma, onu kalıcı kılma ve grup içlerinde yaşanan sorunların nasıl çözümlenebileceği konusunda bize yardımcı oldu.

Yirmi yıl boyunca mimarlık tarihini de araştırdık. Walter Horn ve Ernest Born'un "*The Plan of St. Gall* (St Gall Planı), Christopher Alexander'in *A Pattern Language* (Dil Düzeni) ve Ian McHarg'ın *Design With Nature* (Doğanın Deseni) gibi kitapları üzerinde çalıştık. Chartres Katedrali'ni, Tac Mahal'i ziyaret ettik. Barcelona'da Sagrada Familia'nın mimarı Antonio Gaudi

bizi etkiledi. Her türlü sanatın üzerimizde, ilham verici, etkileyici, rahatlatıcı ve öğretici etkisi oldu. Sanatı, güçlü etkisi olan bir terapi aracı olarak gördüğümüz için, ortamımızı hem çalışanların hem ziyaretçilerin her türlü sanatsal faaliyetlerde yaratıcılıklarını kullanabilmelerine uygun planlamaya özen gösterdik. Ayrıca sanat ürünlerini ve emeğini bağışlamak isteyen ve buna söz veren yetenekli dostlarımız için de uygun bir ortam hazırlamayı arzu ediyoruz.

Site alanımızın kullanımının ve düzenlenmesinin ekolojik uyuma sahip olmasına özen gösteriyoruz. İki üyemiz, Falmouth Massachusetts'de New Alchemy Enstitüsü'nde ekolojik yönetimi öğrenmek için on aylık bir eğitim gördü. Geri dönüşümlü tarım, enerji tasarrufu ve doğayla uyumlu teknoloji kullanımını araştırdı.

1981'de topladığımız bilgilerimizi ve gereksinmelerimizi Vermont, Warren'den Dave Sellers ve Bill Mclay adlı iki mimara sunduk. Onları Massachusetts Rönesans Komünü için hazırladıkları bir plan sayesinde tanımıştık. Onlar da bu komünde uzun yıllar yaşamıştı ve projemize yürekten katılıyorlardı. Bu öncü ruhlu insanlar mimari alanda, bizim sağlık sistemimizde yapmak istediğimizi yapmayı hedefliyordu. 1981'den beri ilişkimiz sürüyor ve hayalini kurduğumuz Gesundheit'ta hayal güçlerinin yardımı büyük oldu. Dave Selley Temmuz 1987'de site alanımıza geldi. Gün boyu, enstitümüzde bir hafta kalacak "hayali" hastalarımıza yürüyüş parkurları düzenlemek için yürüdük. Bill ve Dave iki ana binamızdan ilkinin planını tamamladı. Bill alanı detaylarıyla inceleyerek, ekolojik ve spiritüel kaliteye sahip bir master ana plan hazırladı.

Ana giriş, kapıya doğru uzanan uzun bir köprü şeklinde olacak. Klinik ve acil servis girişine sarmaşık duvar ve çatıdan oluşan bir mini köprüyle ulaşılacak. Kırk yataklık ana bina tam donanımlı hizmet verecek. Acil servis, genel cerrahi, röntgen, la-

boratuar, eczane, göz, jinekoloji, akupunktur, dişçilik, fizik terapi ve diğer uzmanlık alanları burada yer alacaktır.

Ana lobi, dört kat yüksekliğindeki cam kubbenin altında bekleme salonu olarak da hizmet verecektir. Aydınlık lobi, insanların terapistleriyle değişik tedavi yöntemlerini değerlendirdiği, kitap okuduğu, yemek salonuna gitmeden önce dinlenme ihtiyaçlarını giderdiği ferah bir ortam sunma işlevini de görecektir.

Danışmanın, muayene odalarının ve lobinin yer aldığı ilk katın pencerelerinden büyüleyici doğa manzaralarını göreceksiniz. Yukarı katlar, kırk yatak kapasiteli odalardan oluşacaktır. Yataklardan beşinde hastane stili oksijen tankları bulunacaktır. Gesundheit, kimseyi geri çevirmek istemediği için bu rakam sadece yatak sayısını ifade ediyor, bakabildiğimiz hasta sayısını değil. Diğer hastalar bizimle uyumlu çalışacak yakın tıp merkezlerine aktarılacaktır.

Ayrıca çalışan kırk elemanımız ve aileleri için uygun mini evler ve otuz misafiri barındıran dört ila sekiz yataklı odalar da olacaktır.

Doğum odaları ikinci katta yer alacak, ailesinin ve arkadaşlarının destek vereceği anne, geniş, güneş ışıklı odalarda doğum yapacaktır.

Özel "eğlence" odalarımızla ateş-su-toprak-hava elementlerini temsil eden odalarımız olacaktır. Bu elementlerin temsil edildiği odaların her biri, diğerlerinden farklı şekilde ve kullanımda değişikliğe açık olarak düzenlenecektir.

Kitap, müzik ve video kasetlerini ihtiva eden otuz bin ciltlik kütüphane, aradaki spiral bir merdivenle iki katta yer alacaktır. Meraklı kişiler balkondan alt kattaki kitap kurtlarını seyredebilecek, hatta gizli tuzak kapıları, dehlizleri ve dönen kitap raflarını keşfedebileceklerdir!

Yemek salonu, Gesundheit'ın sosyal ve spiritüel aktivite salonu olacaktır. Çünkü yemek zamanı, iyileştirme aktivitelerinin

bir parçasıdır. Yemek salonu tüm çalışanların, hastaların, ailelerinin ve ziyaretçilerinin birlikte olabileceği büyüklüktedir. Ekip, uyumlu çalıştığı için, akşamüstü kırık ayağınızı tedavi eden doktor sizin o akşamki aşçınız da olabilir. Ev ortamlı yemek salonunda gücü yeten herkes kendisine ve diğerlerine hizmet edecektir ve salonun workshop odaları, göl, bahçe, yüzme havuzları ve patikalara açılan kapıları olacaktır.

Yemek salonunun yanında iki yüz-üç yüz kişilik konferans, gösteri, sinema, konser vb. salonu sadece Gesundheit'a değil, civar köy halkına da açık olacaktır. Bu salon, açık hava salonu olarak da hizmet görecek şekilde planlanacaktır.

Çocuklar, zihinsel ve duygusal özürlü hastalar için, oyun ve sanat için düzenlenmiş ayrı odalar ve iki katlı seramız olacak ve meditasyon odalarımız farklı bir atmosfer sunacaktır. Bir buçuk kilometre kare alan kaplayan gölümüzde balık tutma, yüzme, kayıkla dolaşma, piknik, barbekü ve suyla ilgili diğer aktiviteler düzenlenecektir.

Diğer projelerimiz:

- 15 keçi, koyun sürüsü ve yüzlerce tavuk ve at için uygun ağıl
- Traktör ve çiftçilik makine aletleri hangarı.
- Oyun ve helikopter iniş kalkışı için futbol sahası büyüklüğünde düz bir alan.
- Üç ekstra sera.
- Özürlülere açık hava aktiviteleri için olanak hazırlamak.
- Üç kademeli lağım ve atık sistemi yaratmak.
- Kuyu ve nehir suyunu kullanıma hazır hale dönüştürmek
- Dağa giden park stili yollar düzenlemek.
- Kısa ve uzun dönemli park alanı yaratmak.

Açılıştan sonra, planladığımız projeler, şelalenin ardındaki mağaranın "oda"larını açmak, dağ kabinleri, her dinden insan için tapınak, workshop ve seminerler için büyük kabin salonla-

rı, ağaç evler, gazebo ve bulmaca alanı -insanların içinde gezindiği büyük bulmaca tünelleri- ve eğlence yerlerini içeriyor.

İki yıl ana binada yaşayan çalışanlar isterlerse doğa içinde küçük ev veya kabinler inşa edip orada yaşama olanağı bulacaklardır. Ev ve kabin planları önceden yasal onaydan geçecektir. Bu evlere acil durumlar hariç, taşıtla ulaşma imkanı olmayacaktır. Bu evlerde yaşayan nüfus asla 100'ü geçmeyecektir.

Bugüne dek inşaat aktivitemiz gönüllülerle yürütüldü. Parasal kaynaklar ise bağışlardan geliyor.

Yaz gönüllüleri programında Almanya'dan bir genç kadın mektubunda şöyle diyordu: "İlk kez hayatın, insanların hatta işin nasıl olumlu atmosferde olabileceğini gördüm. Ama Almanya'da kendi işime döndüğümde çok sıkılıyorum" diyordu. Ona yanıt verdik: "Eğer pozitif, sevecen, eğlenceli, bakış açını işine taşırsan, işinde *farklılık* yaratırsın."

Bize, değişik ülkelerden değerli projelerde çalışmak üzere gönüllü gruplar geliyor. Bu gönüllü gruplardan biri, gölümüzü alabalıklarla doldurdu. Irmağımızdaki birikintileri temizleyerek, çıkan malzemelerle baraj inşa etti. Kumsaldan kum taşıdı.

Değişik eyaletlerden Canada, İtalya ve Belçika'dan gelen gönüllü insanların oluşturduğu grup, başlarına kask, burunlarına palyaço burnu takarak çalıştı. Hangar, yurt, birkaç küçük bina ve açık hava dans pisti görevi gören rıhtım inşa etti.

Workshoplarımız, bize büyük kutlama ortamları da hazırladı. Bunlardan biri, 1987'de J.J. ve Eva Bear'in evliliğiydi. J.J. sitemize binayı inşa etmek için Mayıs 1983'te gelmişti. Bir sonraki yıl tek çocuklu bekar bir anne ve idealist bir kişi olan Eva grubumuza katıldı. Bir arkadaşı Eva'ya "bu yeri görmelisin" önerisinde bulunmuştu. Eva geldi ve kalmaya karar verdi. Düğünde üç yüz arkadaş vardı. Workshop grubu düğün için iki büyük dans gösterisi düzenlemişti. Eva'nın oğlu elinde ok ve yayla minik Eros kostümü giyerek oklarını mutlu çifte atmıştı. Düğün iki gün süren büyük bir kutlama şölenine dönüşmüştü.

Hastanemizi inşa etmeden önceki projemiz, inşaat işçilerinin kalacağı devasa bir yatakhane inşa etmek olacaktır. Hastane açıldıktan sonra bu yatakhane okula dönüştürülecektir. Ayrıca yatılı olmayan hastalarımızı hastane inşaatı bitene kadar bu binada göreceğiz.

Gönüllü yaz inşaat projelerimiz tam bir şenlik havasında. Çok çalışmanın yanı sıra, kampı, yürüyüşü, yüzmeyi, balık tutmayı, hobi ve sporları bir arada oluşturduğumuz türlü eğlenceleri içeriyor.

RÜYA İÇİN PARA TOPLAMAK

Yıllarca, hastane için, vakıf için fon almaya çalıştık. 1980'de küçük miktarlarda bağışlar aldık. Bunun büyük bağış kapıları açacağını umuyorduk. Ama sigorta ödemelerini reddettiğimiz ve doktor hatası sigortası almayı kabul etmediğimiz için büyük organizasyonlar bize bağış yapmaya çekindi. Buna rağmen sistemin kanseri olan bu uygulamalara boyun eğmeyi reddettik. Projemiz, eğlenceye önem verdiği için "ciddi bir proje" olmadığını düşünenler de olabilir. Bu nedenle umudumuz, büyük sayıda küçük bağışların toplanmasında yatıyor.

1984'te umutlarımızın azaldığı bir anda, Linda, Gareth, Pam, Louise ve Cathy, Fulwiler ve diğer arkadaşlar kişi başına elli dolar doğum günü partisiyle bana sürpriz yaptılar. Sekiz bin doların toplandığı bu doğum günü partisi sayesinde, ilkbaharda inşaatımızın temelini attık.

Moral bozucu bir engel de 1985'te oldu. Büyük bir organizasyon yüklüce bir bağış yapmayı koşula bağladı: On beş gün içinde aynı miktarda parayı toplamak. Ama gereken paranın ancak yarısını toplayabildik ve bağışı alamadık.

Çoğunlukla arkadaşların desteğiyle bugünlere geldik. Kimi emeğini bağışladı, kimi mekanik tamirleri yaptı. Marangozlar yardım etti. Avukatlar yardım etti. Bize gelen kitapların arasın-

dan çekler çıktı. Otuz-kırk bin dolarlık laboratuar malzemeleri bağışlandı. Bir kişi on beş tekerlekli sandalye bağışladı. Maine'li bir doktor bize traktör ve buldozer verdi. Twin Oaks komünü, masa başı yayın malzemeleri kendi yayınlarımızın tasarımını yapabileceğimiz malzemeler bağışladı. Bir Santa Fe grubu kişi başına yüz dolar bağış yapılan yemekler düzenledi ve yedi bin dolar topladı. Bir kadın tek başına bağış kampanyaları düzenleyerek bir yılda altı bin dolar topladı. (Vakfımıza yapılan bağışlar vergiden düşebiliyor.)

Bağışlarımızın çoğu elli doların altında ve orta gelir grubundan geliyor. Çorap fabrikasında çalışan birinden bağış olarak bir kutu çorap aldık. Iowa'dan yaşlı bir kadın "temiz çarşaflara ihtiyacınız vardır" diyerek bize çarşaf gönderdi. New Jersey'den bir kadın bize mektup yazdı:

"Sevgili Dr. Patch, gönderdiğim beş dolarlık çek fazla önemli değil ama bunun sizlere binlerce kat çoğalarak dönmesi için dua ediyorum. Bu beş doların benim son param olduğuna inanmanızı istiyorum. Son paramı Gesundheit'a vermeyi seçiyorum. Çünkü param olmadığı için hastane kapılarından çevrilmenin acısını ve aşağılanma duygusunu biliyorum. (Hastaneye böbrek sorunları için gidiyordum.) Param bittiğinde, 'aaa... bu çok kötü ama başınızın çaresine bakmak zorundasınız' muamelesi gördüm. Öyle acı içindeydim ki altı ayrı kiliseye yardım almak için mektup yazdım. Tek bir cevap alamadım.

Lütfen devam et Patch; bizim gibi kimsesi olmayanlar için. Sizler de olmasanız bizim bir mağaraya gidip ölmemiz gerekiyor."

İnsanlar bir rüyaya yatırım yapmak istemiyor. Oysa gelecekleri için cömert olmaları gerek. Dokuz yüz bin doları toplamamız yirmi yılımızı aldı. Kırk yataklı hastanemiz, sebze ve çiçek bahçesi, sanat atölyeleri, dükkan ve bahçe düzenlemesi için beş milyon dolara ihtiyacımız var. Hastane inşa edildikten sonra iş-

letme giderleri için *yılda* dokuz yüz bin ile bir buçuk milyon dolar arasında bir gelire ihtiyacımız olacak. Arkadaşlarımıza yıllık kazançlarının bir günlük payını bağışlamalarını önerdik. Ne daha fazla (pekala, eğer ısrar ederlerse...) ne daha az. Bu yolla olmazsa başka yollar deneyeceğiz. Kuruluşlardan bağış istemeye devam edeceğiz. Her çalışana barınak dışında, yemek için yılda üç bin dolar (toplam yüz yirmi bin dolar) vermek istiyoruz. Yıllık giyecek masrafımız üç yüz-üç yüz elli bin dolar tutuyor. Diğer harcamalar ise ilaç, tıp malzemeleri, tarım giderleri, tıp dergileri aboneliği, temizlik malzemeleri, telefon ve elektrik masrafları için yapılacak. Bina yapımı tamamlandıktan sonra ihtiyacımız olan mobilya ve cihazlardan çoğunu bağış yoluyla karşılayacağımızı umuyoruz.

Ayrıca sanat ürünlerimizi satarak da gelir elde edeceğiz. Hatta gerekirse geçmişte yaptığımız gibi dışarıda çalışarak Gesundheit'a gelir sağlayacağız.

Az maliyetle, yüksek kaliteli sağlık hizmeti vermeyi amaçlıyoruz. Bugüne kadar yaptıklarımız göz önüne alınırsa bunu gerçekleştirebileceğimize de yürekten inanıyoruz. Yaşamlarımızı ve yüreklerimizi paylaştığımız binlerce kişiden aldığımız feedback olumlu ve cesaret verici oldu.

MİMARIN VİZYONU

İşte Dave Sellers'in Gesundheit Enstitüsü vizyonu: Gesundheit projesini tamamladıktan aylar sonra bir akşam, gözüm Gesundheit sitesinin havadan çekilmiş fotoğrafına takıldı. Sanki koçaman bir balık gülümsüyordu. Hatta gülümsemiyor kahkahalar atıyordu. O anda hastane binasının balığın gülen ağzının kenarında inşa edilmesi gerektiğini gördüm.

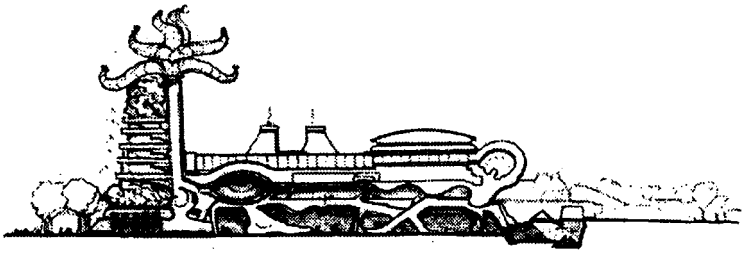
Gesundheit'ı ilk kez, Patch, Vermont'taki ofisimi telefonla aradığında duydum. Patch, hastanenin mimarı olarak seçildiğim için beni tebrik ediyordu. Nefes almama fırsat vermeden hemen

site alanına gelerek herkesle tanışmamı ve hemen işe koyulmamı istiyordu. Bu ilk konuşmamız özgül proje detaylarını ve bol kahkahayı içeriyordu. Patch, hastane avizelerinin, avizeye tutunarak sallanan insanları taşıyacak güçte olmasını istiyordu. Ayrıca kütüphaneye açılan tuzak kapılar ve her kattan kütüphaneye giden kaydıraklar olmasını istiyordu. "Tuzak bir kapıyı" açan kişi, kayarak kendisini kütüphanede bulacaktı. Sinema salonu, sahne, kostüm odaları, bahçe... bol bol bahçe istiyordu. O zamanlar da şimdi de bana verdiği ana mesaj, hastanenin bugüne dek yaptıklarımın en iyisi olmasıydı. "Abdal bir hastane yap" dedi. Hiçbir konuda endişe duyma, gereken her türlü desteği alacaksın.

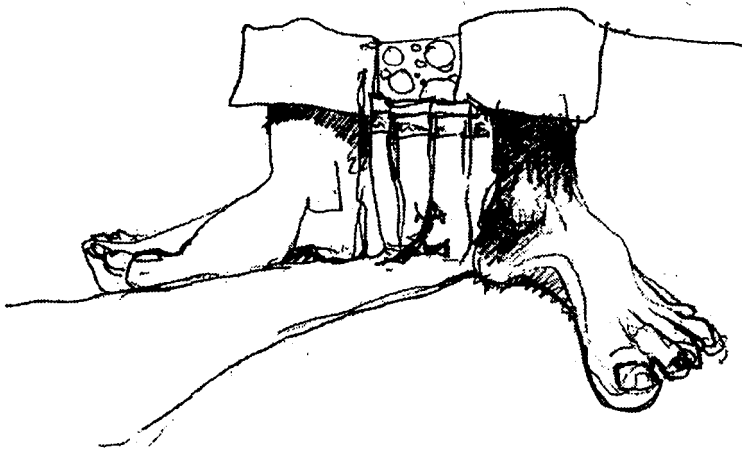
Gesundheit başlangıçta güler yüzlü, bedava sağlık hizmeti veren tam donanımlı hastane olarak tasarımlanmıştı. Bu tasarım yıllar geçtikçe dolu dolu yaşamayı öğreten bir enstitüye dönüştü. Burada hastalıklar sadece bu yaşam üniversitesine giriş için bir bilet olarak görülüyor. Gesundheit'ta, Alzheimer ve kulak-burun-boğaz hastalıkları için özel klinikler de olacak. Meditasyon, dans, oyun odaları, tiyatro, kütüphane, hasta ve çalışanların çocuklarının gideceği okul da olacak. Gesundheit'ın kapıları, yeteneklerini paylaşmak isteyen sanatçı ve düşünürlere de açık olacak.

Tasarım, insanların daha geniş bir yaşam anlayışı kazanmalarına, iyileştirmek üzere geldikleri organlarının fonksiyonlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olacak şekilde yapıldı.

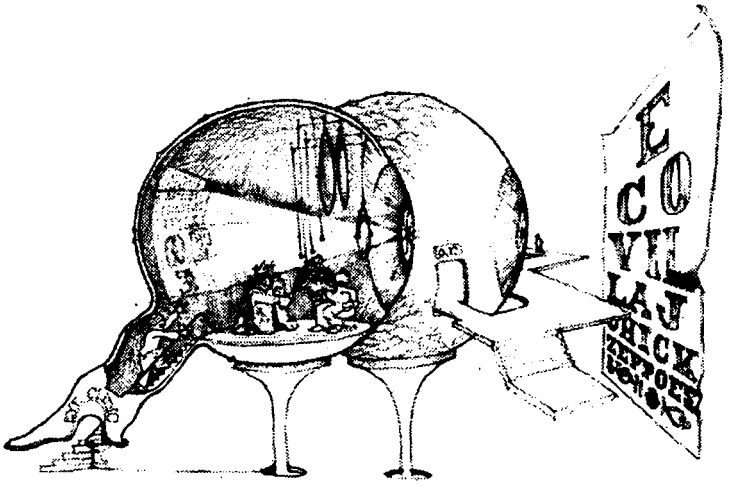
Gesundheit'ın ana giriş kapısı iki devasa ayak içinde yer alacak. Havadan bakıldığında alttan tünellerle birbirine bağlı binalar küçük bir köy görünümü verecek.



Gesundheit Hastanesi Bahçesinin Görünümü
Çizim: David Sellers



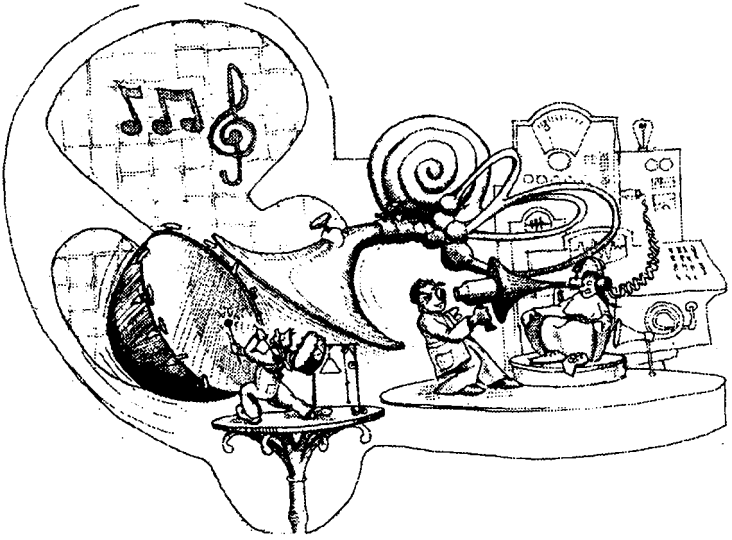
Klinik Girişi
Çizim: David Sellers



Göz Muayene Odasının İç Kısmı
Çizim: John Connell

Camlarla çevrili, sera görünümdeki bir bina doğum ve ölüm için bir yeşil tapınak işlevini görecek. Ortada suda doğum için bir su tankı yer alacak. Sıra sıra değişik klinik hizmetleri veren binalar değişik organlar şeklinde olacak. Örneğin göz kliniği kocaman bir göz şeklinde olacak. Hasta göz yapısını kliniğin iç dekorundaki detayları inceleyerek hatta gözün ışık hareketlerinin nasıl olduğunu dokunarak öğrenecek.

Kulak kliniğinde kulak zarına dokunacak ve kulağın iç yapısını öğrenecek.



Kulak Muayene Odasının İç Kısmı
Çizim: John Connell

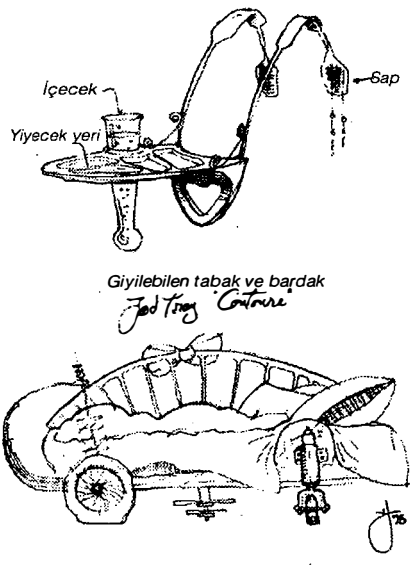
Ana bina kuş kanadı, yemek salonu fesleğen yaprağı şeklinde olacak ve sitenin en güneyinde yükselecek.

Kulede çalışanların yatak odaları, su ve yiyecek atıklarını gübreye dönüştürerek tarımda kullanılmalarını sağlayacak ekolojik dönüşüm tankı ve özel kutlamalar için şişerek açılan bir eğlence odası yer alacak. Tankın etrafı aynı zamanda manzara seyretme yeri olarak da işlev görecek. Kulenin altında ve etrafında yer alan yeşil sera balina şeklinde, iç dekoru ise balina tarafın-

dan yutulan Pinokyo - nun hikayesini görsel olarak çağrıştıracak şekilde düzenlenecek.

Binaların ve tepelerin arasında açık hava odaları ve amfiteatr, mutfak ve tepeler arasında baharat bahçeleri ve ağaçlarla çevrili değişik şekillerde oyun alanları olacak.

Şu anda var olan yapay gölün etrafı bahçe, sera ve ağaçlarla çevrili olacak. Şelale, özel bitki ve ağaç çeşitleri arasında dolanan yürüyüş patikaları tepelere doğru uzanacak. Ve tepelerin yamaçlarında büyüleyici doğa dekorunun arasında kıvrılarak dolaşacak. Tepelerin üst kısımları orada yaşayan canlı türlerine saygı duyularak insanlardan uzak tutulacak.



Hastane Malzemeleri
Çizim: John Connell

Havadan bakıldığında tüm site, gülen balığın ağzından çıkan devasa bir gülen palyaço görünümünde olacak. Yuvarlak doğum-ölüm tapınağı palyaçonun gözü, arkasındaki geniş alan burnu, burnun altındaki bahçede kocaman bıyığı ve gülen dudakları olacak.

Ekolojik denge bilinci, çevre sorumluluğu, komün değerleri, sanata duyulan saygı, kahkaha bahçesinde bireysel sorumluluğun ve özgürlüğün teşvik edilmesi Gesundheit Enstitüsü çorbasının malzemeleridir.

İnsan kurallara sığmaz
Kuraldışı size kendinizi kazandırır

Gesundheit'ta Yaşamak

Kathy Blomquist

Dolaşıyor, görüyor, her şeyi istiyorum...
Meraklı ruhum çıldırıyor
Bir hikayenin peşinden coşarak koşuyorum
Bilgeliğin ve erdemin peşinden koşuyorum
Rüyalarım çılgınlaştıkça çocuk gibi özgür oluyorum
k.d. Lang ve Ben Mink

Düşleyin. Çılgınca düşleyin. Çılgın düşler kurun. Bekleyen çılgın tohum, ekilmeyi bekliyor. Gördüğünü hisset. Gördüğünü kokla. Hissettiğini işit.

Tohumunu ek. Ne açacağından endişe duyma.

Sağlığın bu tohumlara bağlı. Tüm dikkatini tohumu ekmeye ver, sana yeni tohumları misliyle geri verecektir. Açan çiçekler, diğer öncü ruhlara unuttukları tohumlarını ekmeyi hatırlatacaktır.

Pssst... yalnız değilsin.

Diğer idealistlerle beraber çılgınlık yapmak için koş. İdealleri gerçek kıl. Telefonu eline al ve bizi ara.

1980'den beri binlerce öncü ruhlu insan gönüllü olarak zamanlarını ve yeteneklerini paylaşmak için buraya geldi. Bu topraklara Patch'in ektiği rüya tohumu eklektik bir komün çiçeği açtı. Dünyanın her yerinden gönüllüler değişik nedenlerle geldi ama hepsinin yüreği iyi niyet ve hizmet verme arzusuyla doluydu.

Gesundheit Enstitüsü projesi, Patch Adams'ın yüreğinde tıp fakültesi yıllarında oluştu. Bu proje bireyin sağlığının, aile, toplum ve dünya sağlığından ayrı olamayacağının holistik (bütünsel) inancının deneyimsel uygulamasıdır. 1980'de Gesundheit, bu toprakları bir kereste şirketinden satın aldı. Appalachian Dağları'nın yüreğinde yer alan arazi, ulus ve eyalet parklarıyla çevrili. Sekiz nehrin içinde dolaştığı topraklarda dünyanın en eski tepeleri, tepelerin mağara ve oyuklarında çok zengin bitki ve canlı türleri yer alıyor. Bu geniş arazinin ilk taksiti, sekiz çılgın düşçünün paralarını birleştirmesiyle ödendi. Arazi küçük bir çiftlik, geniş bir ahır ve birçok irili ufaklı binalarla birlikte satılmıştı.

1980-83 yılları arasında sınırlı bir aktivite vardı. Ama 1983'te gelir ve aktivitede hızlı bir artış oldu. Ve ilk yeni binamızın temeli atıldı. O günden beri de birçok proje, toprakları ve insanları geliştirerek tamamlandı. Başlangıçta bazen suyumuz vardı, bazen yoktu. Pişirme, içme, yıkanma ve temizlik suyunun temmuz ortasında yirmi gönüllü tarafından toprağın altından çıkarılma çabalarını düşünün! Su borularının kışın ortasında ne kadar sık donduğunu düşünün! İlk sifonlu tuvaletimize 1990 yılında kavuştuk. İlkel koşullar ve parasızlık içinde bile birlikte çalıştık, eğlendik ve yaramazlıklar yaptık. Bu öncüler hizmetin hazzını ve kolektif çalışmanın gücünü yaşıyordu. Bu ruhla çabalarımızı sürdürdük.

Bugün arazimizi cennete çevirmiş durumdayız. Gönüllülerimiz vizyonumuza inandığı için bize katıldı. Ve bu *misyonla* kendi ülkelerine ve şehirlerine döndüklerini umuyoruz: Hizmet verme arzusunu çevrelerindeki insanlarda da uyandırarak dünyayı değiştirmek. Bunu yapabilmek için üç temel yol vardır:

Toprakla uğraş- Doğal ve mimari çevremizi bilinçlice düzenlemek için harcanan fiziksel çaba.

Kendimizle uğraş- Bireyin beden, zihin, yürek ve ruhsal boyutta canlı ve dinç kalma çabası.

Birbirimizle uğraş- Grubun birlik ve çeşitlilik için kolektif bilinç yaratma çabası.

Gesundheit, gerçekten vermek isteyen harika çeşitlilikte insanı kendine çekiyor. Gönüllüler için iki program seçimimiz var. Çoğu insan nisan-eylül ayları arasında bir-iki haftalığına geliyor. Kısa dönemli gönüllülük için bir seçim yapmıyoruz. Yani belirli bir yeteneğe sahip olmanız gerekmiyor. Bir de altı aya kadar kalan uzun dönemli gönüllülerimiz var. Bu gönüllülerin çoğu daha önce bizimle bir-iki hafta geçirmiş, spesifik bir ustalığa ya da yeteneğe sahip insanlar oluyor. Bu grupla daha çok zaman geçiriyoruz. Herkes için en uygun şekilde detayları ve beklentilerimizi belirliyoruz. Burada yaşayan kalıcı çalışan ekip de gönüllülerden oluşuyor. Ama bize bireysel ihtiyacımıza göre bir miktar aylık cep harçlığı ödeniyor. Bu harçlık, en temel bireysel gereksinmelerimizi karşılamamız için veriliyor. Yiyecek, barınma ve eğlence ise enstitü tarafından karşılanıyor.

Yeni ekip üyeleri full-time ekibe dahil olabilmek için bir yıl ekip adayı olarak çalışıyor. Yer ve para sınırlılığından dolayı bu pozisyonlar çok sınırlı olmak zorunda.

Site, alternatif arayışçıları ve idealistler için eğlenceli bir yaz kampı olarak hizmet veriyor. Birlikte yaşıyor, çalışıyor ve eğleniyoruz. Gönüllüler bizim ihtiyaçlarımız ve kendi yetenekleri, ilgi alanları doğrultusunda çalışıyor. Yemek ve yatak için ödeme yapılmıyor. Her ilkbaharda kocaman Moğol tipi iki çadır kuruyoruz. Yatakhane görevini gören çadırların yanında güneş enerjisiyle çalışan duşlar yer alıyor. Sıcak ve soğuk suyumuz, elektrik ve telefonumuzla sade bir hayat yaşıyoruz.

Pazartesi-cuma arası organize çalışma yapılıyor. Hafta sonu

ise gönüllüler zamanlarını istedikleri gibi kullanıyor. Yeni gönüllüler hafta sonları tren, araba ya da uçakla geliyor. Her pazar tanışma toplantıları yapılıyor ve hafta içi çalışma projeleri sunuyoruz.

Günümüz sabah yedide başlıyor. Kahvaltıdan sonra gönüllüler katılacakları çalışma listesini imzalayarak işe koyuluyor. Hepimiz mutfak işlerinde ve cuma öğleden sonra yapılan genel temizlikte çalışıyoruz. Çoğu insan mutfağı "evrenin merkezi" olarak görüyor. Gerçekten zamanımızın çoğunu burada bilgi ve fikir paylaşımı yaparak ve müzik dinleyerek geçiriyoruz. Pazar akşamları bir sonraki haftanın yemek listesini oluşturuyoruz. Herkesin yemek seçimlerini, alerjilerini, geniş gruplar için yemek pişirebilme yeteneklerini dikkate almaya özen gösteriyoruz.

Gece aktiviteleri kendiliğinden oluşuyor. Kimileri workshoplar düzenliyor, kimileri müzik yapıyor. Belki de gece yürüyüşlerine çıkmayı ya da hamakta uzanmayı tercih ediyorsunuz.

Drug (uyuşturucu ve uyarıcı) kullanımı (özellikle yasal olmayanlar) burada yasak. Gesundheit'ta bu tür maddeler kullanan insanların siteyi hemen terk etmeleri isteniyor.

Buraya gelirken çocuklarınızı evde bırakmayın. Biz çocukları seviyoruz. Onların bakımı program akışında yer alıyor. Ama lütfen evcil hayvanlarınızı evde bırakın. Eğlencemizi de işimiz kadar ciddiye alıyoruz ve çalışırken de eğleniyoruz. Ve gerçekten çalışmalarımızın ürünleri ortaya çıkıyor!

Gesundheit çorbasında en önemli malzeme iletişimdir. İnsanları kendileri olmaya teşvik ediyor ve akıllarına gelen soruları ve endişeleri dile getirmelerini istiyoruz.

Bu ortamda birçok iyileşmelere tanık oluyoruz. Ama programımız bir tatil köyü olmadığı için zorlu çalışmayı gerektiriyor. Bu yüzden bunalımda olan, şefkat ve ilgiye ihtiyaç duyan kişiler için gönüllü programımız uygun değildir. Burada insanları

diyaloga ve yeni fikirlere açıyoruz, birbirimizi dikkatle dinliyoruz, konuşarak ve çelişkilerin kökenine inerek sorunları çözüyoruz, sırlarımızı paylaşıyoruz, kucaklaşıyor ve şarkı söylüyoruz. Kısaca "kendin olma" ortamını paylaşıyoruz. İnsanları kendileri olmaya teşvik ediyoruz. Tahmin edebileceğiniz gibi, burada ekip üyesi olmak olağanüstü bir serüven. Benim bu tür yaşam amacı edinmemin doğamdan ve yetiştirilme tarzımdan kaynaklandığına inanıyorum.

İskandinav kökenli bin nüfuslu bir kasaba olan Hallock, Minnesota'da büyüdüm. Küçük toplumumuzdaki ilişkilerde güven, inanç, iş, kendini adama, yardım, uyum sözcükleri İskandinav kökenimizin tohumları olduğu için bir yaşam biçimiydi. Toplum kurbanı olma duygusunu kimse yaşamıyordu. Çevrem duyarlı insanlarla kuşatılmış olarak büyüdüm. Toplumsal yapının gelişim üzerindeki etkisi ilgimi çeken bir konuydu.

İyi bir Norveçlinin kendine yeterlilik duygusuyla, hep yüreğimin sesini dinlemeye özen gösterdim. İnsanlara yardım etmeyi seviyorum. Ailemizin kadınları iki kuşaktır hemşirelik mesleğini seçiyorlar. Ben de üçüncü kuşak olarak aynı mesleği seçtim. Bu seçim, insanları anlama konusunda beni inanılmaz boyutta zenginleştiriyordu. Ailem ve toplumum bana örnek olarak sevecen, duyarlı, dost, güvenilir ve saygılı olmayı öğretmişti. Teşekkürler anneciğim, babacığım.

Eğer yaşam değerleriniz varsa, bunları uygulamalı olarak göstermeniz gerekir. 1993'te Gesundheit'ta gönüllü programını yönetmek üzere Batı Virginia'ya taşındım. Neyin içine dalmış olduğumu nereden bilebilirdim ki... Şimdi biliyorum. İçimdeki tohum, ekilmek istiyordu. İçimdeki kocaman güven duygusu, coşkulu çalışma hazzı, derin yardım etme arzusu, baş döndürücü bir kendini adama ve sonsuz inanç harekete geçmişti.

Uff Da. Ne anlama geldiğini bir Norveçliye sorun. (Birden ortaya çıkan durumlarda kullanılan bir nida. Yayıncının notu.)

Yolculukları seviyorum. Arayışı seviyorum. İşimin bir amaç peşinde, başkalarıyla birlikte yaptığımız yolculuk ve arayış serüveni içermesini seviyorum. İnsanlar yaşamlarını değiştirmek ve iyileştirmek istiyor. Toplumların geliştirici olmayan kurallarını da. Bu konularla ilgili gönüllülerle yaptığımız sohbetler her an bizi zenginleştiriyor. O anda ne yapıyor olursak olalım. Mutfakta soğan doğrarken sağlık hizmetleriyle ilgili sorunları konuşuyoruz. Çorba hazır olduğunda bireylerin kişisel inançları ve değerleriyle ilgili belirli konulara dalıyoruz. Bu konuşmalarda rüya tohumları ortaya çıkıyor ve çok eğleniyoruz.

Gesundheit, toplumsal hizmet veren hareketleri destekliyor. Küresel Ekoköy Ağı (Global Ecovillage Network -GEN) projesi, Gesundheit'ın balıklama atladığı projelerden biri. Bu hareket, bireyin sağlığının ekolojik sistemin sağlığından ayrı olamayacağını savunuyor. GEN, ekolojik, spiritüel, ekonomik ve sosyal prensiplerin uyumlu bir şekilde uygulanabilirliği için forum oluşturuyor.

İnsanlar böyle bir ekosistemde doğal benliklerini ortaya koyacak, neşenin ve hizmet vermenin doğal yapıları olduğunu keşfedeceklerdir.

Şu anda yeryüzünde bildiğim kadarıyla tam fonksiyonlu bir ekoköy yok. Ama bunun tanımlanma ve ifade edilme süreci yaşanıyor. Bu çok heyecan verici. Ekoköyler ve kendine yeten toplumlar *(Ecovillages and Sustainable Commumities)* modeli, tasarıları, idealleri pratikle birleştirmek konusunda altı madde üzerinde düşünmeye davet ediyor.

1. Biyosistem: Doğal yaşam ortamlarını nasıl koruyacağız?

2. Yaşama alanları: Ekoloji dostu materyalleri kullanmak için ne tür değerler yaratmalıyız?

3. Ekonomik sistem: Para sistemine alternatif, yararlı ve pratik sistem ne olabilir?

4. Yönetim: Kararlar nasıl verilecek, çelişkiler nasıl çözümlenecek?

5. Birleştirici ortak değerler ve vizyon: Birlik ve çeşitliliğin uygun dengesi nedir?

6. Bütün sistem: Tüm sistemlerle doğru ilişkiler, koruyucu adımlar atma doğrultusunda nasıl kurulacak?

Not: Bu maddelerin kaynağı: Ecovillages and Sustainable Commumities, Findhorn, Scotland: Findhorn Press, 1996

Sistemlerdeki yanlışları görmek kolay. Zor olan ne yapılması gerektiğini bilememek. İnsanların temel ihtiyaçlarını, doğal ekosistemi koruyarak karşılayabilmenin pratik yollarını arıyoruz. Pratik prensiplerin oluşturulması gerekiyor. Beslenme, su, barınak, enerji, sosyal ve ekonomik sistemler üzerinde uygulanabilir olması gerekiyor. Permakültür denilen prensipler nelerdir? Permakültür "Bilim, sanat, politika, antropoloji, sosyoloji, psikoloji, toplumsal deneyim ve kaynakları birleştiren bilginin düzenlenmesi" olarak tanımlanıyor.

Yerküreyi nasıl koruyacağız? Binalarımızda hangi uygun teknolojiyi kullanacağız? Paramızı nasıl değerlendirecek ve sağduyulu finansal kararlar alacağız? Kararları kim verecek? Barışı kim sağlayacak? Çeşitlilikten nasıl yararlanacak ve birliği nasıl sağlayacağız? Çelişkileri nasıl gelişime dönüştüreceğiz? Tüm bu saydıklarımızı neşe ve haz içinde nasıl yapacağız? Kendimizin ve başkalarının birinci, ikinci ve üç yüzüncü hatalarını affetmeye söz verebilecek miyiz?

Komün yaşamıyla gelişkin bir toplum modeli yaratmaya çalışıyoruz. Bu yaratıcılık süreci bizi daha sonraki basamaklara hazırlıyor.

Gönüllerimiz bana sürekli ne kadar farklı olsak da ne kadar iyi ve şefkatli olabileceğimizi hatırlatıyor.

Bu yolculuğu seviyorum.

Bu arayışı seviyorum.

Şimdi yaşam değerlerinizi gözden geçirin, içinizdeki unuttuğunuz tohumu bulun. Size ait olan yaşam değerlerine sahip çıkın ve tohumunuzu ekin. Her şey size bağlı.

Tüm idealistlere çağrı: Gönüllü olun! *En az* bir ay öncesinden telefon edin ya da mektup yazın.

Gesundheit Institute
HC 64 Box 167
Hillsboro, WV 24946
Tel: 00 1(304) 653-4338

12

Bir Mum Yakın: Nasıl Yardım Edebilirim?

Tıp bir iş sektörü olarak görüldüğü sürece herkese zarar veriyor. Tıbbın gerçek ödülü başkalarına yardım etmekte ve kendini keşfetmekte saklı... Hizmet, iyileşmenin ve iç barışın olmazsa olmaz koşuludur.

Gesundheit Enstitüsü, Amerika'nın sağlık ihtiyaçlarını karşılamanın tek yanıtı değildir. Ama bir uyarıcı olduğuna inanıyoruz. Belki insanların içinde soru sorma ihtiyacını uyandırır.

"Ne istiyoruz? Rüyalarımız ve fantezilerimiz nelerdir? Birleşerek ve toplumumuzda hizmet vererek rüyalarımızı nasıl gerçekleştiririz?"

Problemin büyüklüğünden ve değişimin böylesine yavaş olmasından yılmayın. Eğer benzer düşüncelere ve arzulara sahip insanlarla birlikte hayatınızı amacınıza adarsanız, yeni bir sağlık sistemi ve yeni bir toplum oluşması mümkün olacaktır.

Milyonlarca hata yapmayı ve hayal kırıklıklarını göze alın. Ama serüvenin heyecanını hissedin. Gerçekleştirebilmenin inancı coşku vericidir.

Uzun yol ilk adımlarla başlar. Şu anda atacağınız ilk basit ve en maliyetsiz olumlu adımınız, kendi çöplüğünüzü temizlemek olsun. Zihinsel çöplüğünüzden bahsediyorum. Sizi adım atmaktan alıkoyan negatif düşünce, duygu ve davranış sınırlarını yıkan yaşam mucizelerinin değerini görmeye başlayın. Dünyanın sunduğu nimetler için şükran duyun. Tüm insanlık ailesine, hatta tüm yaşama ait olduğunuz duygusuna odaklanın.

SAĞLIK HİZMETLİLERİ NELER YAPABİLİR?

Sağlık hizmetlileri için yılların deneyimlerine ve gözlemlerine dayanan bazı önerilerim var. Umarım kendi yaklaşımlarınızı kendinizle ve toplumla uyumlu hale getirmenize yarar. Tıbbı, bir iş sektörü olmaktan çıkarmak için sağlık ihtiyaçları üzerinde biraz düşünün ve düşüncelerinizi meslektaşlarınızla paylaşın. Diyaloga önem verin ve hepimizin inandığı değişim ihtiyacının temelini atmaya başlayın. Tüm iyileştirme yöntemlerine açık olun. Ayda bir gününüzü, farklı bir iyileştirme yöntemini uygulayan biriyle geçirin. Ve bu alternatif iyileştiricilerle eşit bir ilişki kurmaya özen gösterin.

Toplumunuzla ilgilenin. Tıbbı, iş sektörü olmaktan çıkarıp hizmet sektörüne dönüştürmek için çaba gösterin. Örneğin Virginia ve diğer eyaletlerde doktor hatası sigortasından muaf, yasal ücretsiz sağlık hizmetleri veren birimler oluşturuldu. Sabırlı olun, her şey zamanla olacak.

İnsanlara, iş, barınak, arkadaş bulmalarına yardımcı olan gönüllüler grubu oluşturabilirsiniz. En fakir toplum içinde bile kaynaklar yeterince kullanılmıyor. Zelzele, sel gibi felaketlerde yardım doğal görünüyor. Ama üzerimizde dolaşan ve bu kadar bariz olmayan felaketleri de tanımalı ve kaynaklarımızı kullanmalıyız.

Sağlık hizmetlileri, tıbbı prestij ve güç hiyerarşisi olmaktan çıkarıp, dostluğun takım ruhuna çevirmek için adımlar atabilir.

Çalışanlarınızla daha çok sosyalleşin. Unvanlarınızı abartmaktan kaçının. Çalıştığınız insanlarla restoranda ya da evlerde birlikte yemek yiyin. İşinizde dostça olun. Örneğin kucaklaşmak işinizin bir parçası olsun. Hastalarınızı, ihtiyaç duyulduğunda kucaklaşmayı seven diğer sağlık hizmetlilerine gönderin. Hem hastalarınızla, hem çalışanlarınızla kucaklaşın.

Ofisinizin, kliniğinizin, hastanenizin geleneksel soğuk atmosferini sıcak ve eğlenceli bir hale getirin. Herkese dostça davranın. Çalıştığınız ortama espri ve sanatı sokun. Hatta çalışanlar ve hastaların birlikte olabileceği oyun odaları yaratın. Korkunç hastane üniformalarına canlılık getirin.

Doktorlar ve hemşireler, işinizin bir parçası olarak haftada bir-iki öğleden sonranızı ev ziyaretlerine ayırabilirsiniz. İş sektörü hastaneler buna izin vermeyebilir ama değişimi zorlayabilirsiniz. Tabii bu, işinizi iş ya da severek yaptığınız bir meslek olarak görmenize bağlı.

Kliniğinizde bir günü bedava hizmet verme gününe ayırabilirsiniz. (Bu cüzdanınızı geliştirmese de vicdanınızı geliştirecektir. Sonuçta cüzdanınız yine dolacaktır.) Toplumsal düzeni değiştirmek için yükselen bir ses olduğunuzda, hastalarınızı ve diğer insanları seslerini yükseltmeye teşvik edebilirsiniz.

Hastane yöneticileri değişimi, hiyerarşiyi ve bürokrasiyi asgariye indirerek hatta yok ederek sağlayabilir. Çalışanlar ve toplum için forumlar düzenleyebilirsiniz. Bu arada hastanenizi daha dostça bir atmosfere dönüştürebilirsiniz. Hastanenizde bir "abdal odası" ayarlayarak çalışanlarınız, hastalarınız ve ziyaretçiler için bir doğal eğlence ortamı yaratabilirsiniz. Bunun için çevrenizdeki gönüllü sanatçılardan yararlanabilirsiniz.

İLGİLİ TIP ÖĞRENCİLERİ İÇİN BİR MESAJ

Tıp eğitimi stres yaratan bir deneyim olabilir. Kimi öğrenciler eğitimi bir yamyamlık olarak görebilir, kimi de eğitim mas-

raflarının yüksekliğinden şikayet edebilir. Ama en yaygın aldığım feedback günümüz toplumunda sağlık hizmetlerinin uygulanışından dolayı öğrencilerin yaşadığı depresyon ve endişe oluyor. Öğrenciler, hastanelerde haz ve hizmete dayanan uygulamaların olmamasından dolayı depresyona giriyor. Ekonomi ve ticaret, sağlık hizmetinden önce geliyor; uyumun ve doyumunun yerini rekabet ve endişe alıyor.

Sağlık hizmetine kendini adamak için tıp fakültesine girmiş öğrenciler! Motivasyonunuza ve içsel dürtülerinize göstereceğiniz saygıyı unutmayın. Yaşamınızı harikulade bir serüven haline getirmek *sizin* seçiminize bağlı.

Yaşam mucizelerinden gözünüzü ayırmayın. Bedenin harikulade işleyişine yoğunlaşın, merak duygunuzun artmasına izin verin. Bu merak, eğitiminizin odak noktası olsun; notlarınız *değil*. Notlarınız ne tür bir doktor olacağınızı belirlemeyecektir. Ben bir tıp öğrencisiyken, profesörlerime, sınıfta kalmadığım sürece bana notlarımın ne olduğunu söylememelerini istemiştim. Bu, beni nasıl da özgürleştirmişti.

Ön görüşme yeteneklerinizi geliştirmek için hastane koğuşlarında görev almayı beklemeyin. Şimdi başlayın! Karşılaştığınız her insanı derin boyutta keşfetmeye çalışın. Tıbbın temel heyecanı yakınlaşmakta gizlidir. Bunu başarabilmek için her insanla derin diyalog kurmaya çalışın. Yanlış telefon numaraları çevirin, arkadaşlarınızla konuşun, yabancılarla konuşun. İnsanlara haz veren şeylerin neler olduğunu keşfedin. İnsanların kendi hikayelerini anlatırken yaşadıkları hazzı keşfedin. İnsanlar size güvendiklerinde, sevgilerini ve içtenliklerini paylaştıklarında duyduğunuz hazzı onlarla paylaşın. Bu serüveni, yeni dostlarla tanışma heyecanının yüreğinizi doldurması ve daha iyi bir insan olabilmenin hazzı olarak yaşayın.

Tıp politikasına katılın. Tıp kongrelerini kaçırmayın. Herkesle konuşun. Düşüncelerinizi ifade edin. Seslerini yükselt-

mekten korkan ama düşüncelerinize katılan nice doktora cesaret vereceksiniz.

Saygı duyduğunuz doktor ve profesörlerle ilişkinizi geliştirin. Kendinizi onların evine misafir edin, çalışmalarına katılmayı arzu ettiğinizi söyleyin. Aynı yakınlığı diğer sağlık hizmetlileriyle kurun. Hayatınızın heyecanını dostlarınız sağlayacaktır.

Çalışma ve eğlence için destek grupları oluşturun. Sıcak ruhları keşfedin ve gelecekteki tıp çalışmalarıyla ilgili fantezilerinizi onlarla paylaşın. Derin ve yakın ilişkiler kurmayı başarmaya çalışın.

Diğer gruplarla fikirlerinizi paylaşın. Kim bilir belki tıbbi ortaklığınız bu ilişkilerle kurulacaktır.

Tıbbı bir hizmet olarak görün. İş sektörü olan tıp herkese zarar veriyor. Tıbbın gerçek ödülü başkalarına yardım etmekte ve kendini keşfetmekte saklı. Vermek olağanüstü bir doyumdur ve yakınlaşma vermenin yan ürünüdür. Kendinizi sevgiyle kuşatın.

Eğitim masraflarının sizi felç etmesine izin vermeyin. Bu okulda olmanın, özgün haklarını hissedin. Okulu bitirdiğinizde karşılığını kat kat alacaksınız. Hizmet merkezli tıbbı seçerseniz, karşılığını manevi ve maddi doyumla kat kat alırsınız. İş sektörü tıbbında çok para kazanabilirsiniz ama onurunuzu satar ve tükenmişliği yaşarsınız. Üstelik öfkenin hapishanesine kendinizi mahkum edersiniz. Yaratıcılığın ve araştırmacı ruhun size yardım etmesine izin verin. Toplum desteği size anahtar olabilir.

Başka hobiler geliştirin. Sadece bir doktor değilsiniz. Tıp fakültesi mezunu bir insansınız! Hobi ve ilgi alanlarınızı mesleğinizle birleştirin. Bu ilgi alanlarını hastalarınızla paylaşın. Onlardan öğrenmeye açık olun. Bu tür ilişkiler sizi geliştirecektir.

Ailenizi, tıp kariyeri uğruna feda etmeyin. Aile yaşamınızdaki canlılık, hastalarınıza vereceğiniz hizmete de yansıyacaktır. Ailenize zaman ayırın. Eşinize, sevgilinize, çocuklarınıza, ana babanıza zaman ayırın. Arkadaşlarınızı da aileniz olarak görün.

Tıp rüyalarınızı gerçekleştirin. Doktorluk diplomanız, size birçok olanak sunuyor. Sizi sınırlayan faktörler, korkularınız ve hayal gücü kısırlığınızdır.

Birlikte uçun ve yükselin! Geliştikçe ve öğrendikçe bunları bizimle ve meslektaşlarımızla paylaşın. Böylece bir tıp devrimi kutlaması yaşayabiliriz.

PEKİ GERİDE KALANLARIMIZ?

Tıp mesleği dışında kalanlar, daha sağlıklı bir tıp sistemi için neler yapabilir?

En büyük adım sizinle başlıyor. Kendinizi sevmeyi öğrenin, sizinle hayat boyu birlikte olan tek kişi sizsiniz. Hayatı bir serüven olarak düşünün. Mutluluğa uzanan bir serüven. Bu, mutluluğun en emin yoludur, aynı zamanda sağlığın temeli olduğuna da inanıyorum.

Özgüveni geliştirmeni en iyi yollarından biri arkadaşlıklar kurmak ve geliştirmektir. Kendinize ve arkadaşlarınıza olan sevginiz birbirinizi ne kadar sevdiğinizi yürekten ifade ettiğinizde artacaktır. Neşeli olmak da özgüveninizi geliştirecektir. Kendinizin ve başkalarının hayatına haz getirirsiniz. Ve bu süreçte yeni dostluklar edinirsiniz.

Yeni yaşam biçimlerini deneyin. Her yıl bir ay tatil yapın. İster bahçede ister balkonda yiyeceklerin bir kısmını kendi elinizle yetiştirmeye çalışın. Hobilerinizi geliştirin ve yeni hobiler edinin. Hobileriniz neşe ve özgüveninizin kaynaklarından biridir. Küçük ama devrimci bir yaşam tarzı değişimi, televizyonunuzu kapamak olacaktır. Bunu yapamıyorsanız televizyon karşısında geçirdiğiniz zamanı yarıya indirin ve bu zamanı okumaya ve çocuklarınızla oynamaya ayırın. İlle de televizyon seyretmek istiyorsanız, sizi bilgilendiren ve geliştiren programları seyredin ve seyrederken egzersiz yapın. Amacınız pasif ve boş geçen zamanları azaltmak olmalı.

Daha sağlıklı beslenerek, yürüyerek, bedeninizi ve zihninizi çalıştırarak kendinize daha çok özen gösterin. Doğaya ve sanata zaman ayırın. Merakınızı, hayal gücünüzü ve yaratıcılığınızı harekete geçirin. Bireysel sağlığınıza göstereceğiniz önem ve olumlu değişimler sağlık reformunun en iyi yoludur. Bu değişimler, doktorları makine tamircisi olmaktan çıkarır, bahçıvana dönüştürür.

Özel yaşamınızı iş yaşamınızla dengeleyin. Ailenize ve sevdiklerinize ayıracağınız zaman, yalnızlığın ilacı ve mutlu yaşamın anahtarıdır. Başkalarına küçük mutluluklar verin: Süpermarket sırasında insanlarla sohbet edin, yabancılara merhaba deyin, çocuklarla oynayın ve masaj yapmayı öğrenin.

Hem erkeklerle hem kadınlarla arkadaş olmayı öğrenin. Kendi yaşam biçiminizden çok farklı yaşamları olan insanları tanımaya çalışın. Kültürel farklılıklara, farklı ırklarla iletişim kurmaya açık olun. Farklılığınızı paylaşın ve bundan mutlu olun. Dünyayı tanımak için coğrafya öğrenin. Kültürel ve çevresel coğrafyayı öğrenerek küresel bağlantıyı yakalayabilirsiniz.

Hizmet, iyileşme ve iç barışı sağlamak için olmazsa olmaz bir gerekliliktir. Toplumunuzun sağlık hizmetlerine ilgi duyun. Zamanınızı günlerde, kahvelerde, barlarda geçirmek yerine değişik kuruluşlarda hizmet vererek geçirin. Yeni tanıştığınız insanları evinize davet edin ve birlikte çalışabileceğiniz ortak noktalar bulun. Çocuklu bekar anne babalara destek verin. Çabalarınız, daha güçlü bir toplum yaratma ve daha iyi bir sağlık hizmeti vermenizde büyük rol oynayacaktır.

Yerel siyasette, şehir ve ülke çapındaki politikada yerinizi alın. Sağlıklı toplum için gereken çevre ve diğer sorunlar üzerinde bilgilenin. Yasa koyuculara mektup gönderin ve sivil toplum örgütlerine katılın. Enerjinizi var olan sağlık sistemini iyileştirmeye çalışmak yerine, sağlığı koruyucu yöntemlerin desteklenmesine harcayın. Çabalarınızı güçlü çıkar gruplarını destekle-

mek için değil, gerçek ihtiyaçların karşılanmasına destek vermek için harcayın. Kararlarınız, sigorta ve ilaç firmalarının pervasızlığına bir set çekecektir.

Toplumsal devrimciler, daima dünyayı değiştirmek için öneriler sunmuştur. Siz de kendi devrim listenizi oluşturun. Sesinizi duyurun. Harekete geçtiğinizde pasifliğin yok edici yalnızlığının, korkularının ve can sıkıntısının da kaybolduğunu göreceksiniz. Bunların yaşamınızı kontrol etmesine izin vermemek sizin seçiminiz. Yaşama harikulade bir serüven olarak bakın. Düş görmeye cesaret edin. Gesundheit bir düşün ürünüdür. Rüyalarınız size umut verecek, canlı ve değişim içinde bir insan olmanızı sağlayacaktır.

13.

İstek ve Azim

İnsanların bizim arzumuzun gücüne ve sabırla bildiğimiz yolda ilerleme azmimize hayranlık duymasını istemiyoruz. İnandıkları yolda ilerlemeleri için onlara ilham olmak istiyoruz.

Bir şeye, tüm yüreğinle kendini adama ve düşünün peşinden gitme gücü dünyayı değiştirebilir! Bu süreçten *haz* duymaktan bahsediyorum. Çünkü "haz" çok çok önemlidir.

Bugünlerde epey yer dolaşıyorum, hem hastanemizi kurmak amacıyla yürekleri kıpırdatmak hem de hizmet arzusunu uyandırmak için. Hastanelerde ya da üniversitelerde yaptığım konuşmalar seyircilerde hayranlık ve şaşkınlık yaratıyor. Bu hayranlık çabaya yönelik. Ve bu beni rahatsız ediyor. İnsanların, bizim ideallerimizin gücüne ve azmimize hayranlık duymasını istemiyorum. Kendi ideallerini gerçekleştirmek için uzun ve zorlu çalışmayı göze almaları konusunda ilham olmayı istiyorum.

Toplumsal değişim yaratma arzum çok büyük. Toplumumuz, özgüven yoksunluğu içinde kıvranıyor ve bu yetersizlik ve değersizlik duygusu içinde boğuluyor.

Bir ideali gerçekleştirme doğrultusunda kendini adama ve

çaba gösterme arzusunun, hayranlık duyulacak bir şey değil, doğal görülen bir şey olmasını istiyorum. Herkesin ideallerinin, bir duygu, düşünce ve davranış tutarlılığı içinde ifade bulmasını istiyorum. Bu özellikler, özel insanlara ait özellikler değil, değişim için en önemli araçlar olarak görülmelidir.

Bu özelliklerin yakın kuzenleri de var: ilham, tutku, kendini adama, çılgınlık, yerinde duramamak, gözü aydınlanmışlık (kararmışlık değil), çıkar gruplarının gösterdiği pervasızlık kadar pervasız olabilmek, haksızlığa duyulan öfke, enerji ve duyarlılık. Bir amaca tutkuyla bağlı olmanın ve azmin öğretebileceğinden emin değilim. Grubumuzda bunu öğretmeye gayret ederdim. Puzzle (Boz-yap) koleksiyonu yapar ve en zorlarını bulmaya çalışırdım. "Bir amaca tutkuyla bağlı olmayı ve azmi öğrenmek istiyor musunuz? Bu puzzle parçalarını birleştirin ve bitirinceye kadar da yerinizden kalkmayın. Hatta bitirene kadar yerinizden kalkma *isteği* duymayın."

Arzu ve azme ilham olunabilir. Arzunun peşinden tutku ve azimle gidilebilir. Beni ben yapanın bu olduğunu sanıyorum. Amaçsız davranışlarda bulunmam. İnsanların içindeki coşkuyu harekete geçirmeleri için ilham veren kişi olmak istiyorum. Kendiniz için de aynı şeyi yapabilirsiniz. Bir amaç peşinden giden insanlara katılın! Katılın!

Tutku ve azim, aydınlanma, vizyon ya da rasyonel düşünce aracılığıyla elde edilebilir mi? Zannediyorum. Utangaç ve sessiz kişiler de, gürültücü ve çığırtkan kişiler kadar tutku ve azim gösterebilir. Ama ben ikinci gruptan olanlara daha yakınım.

Tutku ve azmin şüpheci, apatik, kırılgan, cesaretsiz ve şikayet etmeyi seven kişilikle uyumlu olmadığına inanıyorum. Bu özellikler tutku ve azmi baltalar. Eğer sosyal devrimci olmak istiyorsanız bu sözleri dilinizden ve davranışlarınızdan çıkarmalısınız. Çünkü bunlar çaba gösterme arzusunu öldüren sözcüklerdir. Bu sözcüklere konuşmanızda yer verdiğinizde sizi öylesine

kıpırdayamaz hale getirir ki, güçsüzlük atmosferinde boğulduğunuzu hissedersiniz. Tutku ve azmin yaratacağı manzaralar büyüleyicidir: Gelecekteki Gesundheit sitesinin büyük açılışı ya da on yıldır mücadele edilen bir konuyla ilgili yasanın mecliste kabul edilmesi. Ama bu tür tutkuların teşvik edilmeye ihtiyacı yoktur. Farklılık yaratan tutku, size bıkmadan poster, afiş astırtan; çok az kişi katıldığı halde yeniden ve yeniden toplantı düzenleten; herkes geleceğine söz verdiği halde, sadece iki kişi geldiğinde bile aynı coşkuyla bu iki insanı karşılayabilme yeteneğini ve gücünü hissettiren tutkudur. İnşaat işçiliği, çöpçülük gibi "zor" işleri yapmayı seven türden bir tutku. Hazırlık safhasını sonuçtan daha çok seven türden bir tutku.

Amacınıza hizmet yolundaki hazırlık safhasında, insanların hangi işleri pek yapmak istemediklerini öğrenin. Sonra da bu işleri severek yapmaları için baştan çıkarıcı yollar bulun, cazip hale getirmeyi bilin. İşte tutku budur!

Hiç abartmadan, yaşamımın elli küsur yılını tutku ve azmi araştırarak geçirdiğimi söyleyebilirim. Hem kendim hem başkaları için. Çılgın bir kişi olarak deneyimlerimle keşfettiklerim öznel olabilir. Ama tutkulu ve azimli bir kişi olmak için keşfettiğim birkaç noktayı paylaşmak istiyorum.

• *Daha insancıl hizmet için misyonunuzun değerlerine odaklanın.* Evimdeki ofisimde öldürülmüş ve açlıktan ölen çocukların fotoğrafları vardır. Bu fotoğrafların önünde durur ve ağlarken, ne kadar rahat bir hayat sürdüğümü kendime hatırlatırım. Ve ben rahat bir hayat sürerken, bazıları da işkence etmekten haz alıyor. Daha fazla insan olabilmek ve hizmet verebilmek için misyonunuzu derinden hissedin.

• *Misyonunuzu yaşama mucizesiyle birleştirin.* Yaşadığınız deneyimlerdeki yaşam mucizelerini fark edin. Sahip olduklarınıza şükran duyun. Sizi ben-merkezciliğinizden çıkaran, kendinize, başkalarına ve dünyaya hizmet edebilme imkanı veren ola-

naklara ve yeterliliğe sahip olduğunuz için şükredin ve bunu hizmet vererek kutlayın. Bencilliğin esaretinden kurtulmanın hazzını yaşayın.

• *Amacınızı eğlenceli kılın.* Emma Goldman'ın dediği gibi "Eğer dans edemiyorsam, devriminizin bir parçası olmak istemiyorum!" Yolunuzu zengin, çeşitlilik ve neşe içeren deneyimler serüveni olarak görün. Eğlencenizde yaratıcı olun.

• *Azim tutkunun yan ürünüdür.* Azmin olduğu yerde tutku hareket halindedir. Tutku, aktif bir teslimiyet duygusudur. Şüpheden kurtulmaktır, azmin haz boyutudur.

• *Mümkün olduğunca kendiniz olarak yaşayın.* Kendiniz olmak, "ben"iniz doğrultusunda yaşamaktır. Aklınızdan geçenleri söyleyin. O gün aklınızda ne varsa. Düşüncelerinize daha fazla perspektif kazandırmak için susmayın, söyleyin. Ne istiyorsanız onu yapın. Fedakarlık yapmayın.

• *Her adımda yaratıcı olun.* Yaratıcı olma ihtiyacınızdan fedakarlık etmeyin. Yaratıcılık, en güçlü ihtiyaçlardan biridir. Bulaşık yıkarken de, caddede yürürken de, sanatınızda da yaratıcı olun. Yaratıcılık ruhumuzun temel gıdasıdır. Devletin inandırmak istediği gibi "sevimlilik" ve "fantezi" değildir. ("Yaptığınız hoş bir fantezi, sevimli ve çocukça. Ama gerçeklere uymuyor" bakış açısı.) Yaratıcılık özdeğer duygumuzun ruhudur.

• *Sorumluluk, fedakarlık, mücadele ve şikayet etmek tutkuyu yaralar.* Bunlar kendinizi motive etmek için seçebileceğiniz en korkunç yollardır. Eğer kendinizi sorumluluk, fedakarlık ve mücadele ile motive ediyorsanız, bir süre sonra tutkunuzu suçlamaya ve öfke duymaya başlarsınız. Onu, size acı veren, rahatınızı kaçıran, baş ağrısı yaratan şeyin kaynağı olarak görmeye başlarsınız.

• *Tutku, amacının sonucu olarak ortaya çıkan ürünün adı değildir.* Tutku, sürecin adıdır. Bu anlam kargaşası, çoğu insanın tutkularından vazgeçmesinin nedenlerinden biridir. Bu yüzden,

insanlar Büyük Rüya'nın bir parçası olmayı göze alamaz. İnsanlar vazgeçer çünkü sonuca ulaşma sürecinin yavaş olduğundan şikayet ederler. Gesundheit'ta birçok değerli insanı bu yüzden kaybettik. "Gesundheit nasıl gidiyor?" sorusu daima, hastanenin ne zaman biteceği anlamını taşır, süreci değil. Tutkuyu, bugün süreçte hissedin. Onu son ürünle bağdaştırmayın.

• *Yolculuğa, yol arkadaşları davet edin.* Yol arkadaşları her projenin yaşam özsuyudur. Bana yanıt verin: Hayatınızda dostlarınızdan daha önemli bir şey var mıdır? Yaşamınızı dostlarla paylaşın! Dostluk, azmin sütunlarıdır. Onlara değer verin, destekleyin, en derin rüyalarınızı tanıştığınız insanlarla paylaşın.

• *Coşkulu bir yaşam sürün.* Yaşamınızın her anını rüyalarınızı gerçekleştirmeye adayın. İşinizi severek yapın, size para ödendiği için değil, haz aldığınız için.

• *Amaçlarınızın heyecanını her an duyun. İmkansız rüyaları düşleyin.* Düzeltilmesi imkansız yanlışları düzeltin. Evet size abartılı gelebilir ama heyecanın en güzelidir.

• *Hayatı bir tatil olarak görün.* Weird Al Yankovich'in dediği gibi: "Öldüğümde dinleneceğim." Yol arkadaşlarınızdan öyle zevk alın, yolculuğunuzdan öylesine heyecan duyun ki, tatil ve amacınızdan uzaklaşma ihtiyacı hissetmeyin. Ama ille de dinlenmeye ihtiyacınız varsa, şimdi Dr. Adams konuşuyor: O gün dinlenin. Geciktirmeyin. Stres altında çalışmanızı istemiyorum.

Bana göre toplumsal aktivizm tarihinde toplumsal aktivistlerin sayısının azlığı, hiçbirinin eğlenceli olmamasındandır! Devrimciler için eğlenceye ayrılan zaman ziyandır. Devrimcilik çatık kaşlı olmalı, sadece mücadele ve fedakarlık içermelidir. Ciddi bir amaç, eğlenceli olmamalıdır. Devrimciler hep dinlenmeye ihtiyaçları varmış gibi görünür. Bıkkınlık mı? Bencillikten, tatillerden, dinlenmeye ihtiyacınız kalmaz. Ama bu noktaya gelene kadar, ihtiyaç duyduğunuzda dinlenin.

• *Merak, öğrenme ve hayal gücünüzü her an aktif kılın.*

• *Egzersiz yapmak için egzersiz yapın.* Bedeninizi dinç tutun. Siz kendinize bakmazsanız, toplum size bakmak zorunda kalacaktır. Büyük bir projede coşkuyla çalışabilmek için sağlıklı ve dayanıklı olmanız gerekir. Çünkü değerli bir şeyi başarmak uzun zaman alır! Egzersizi çabanızın etik bir parçası yapın. Dinlenmeye ihtiyaç duyduğunuzda dinlenin. Ve zamanınızı akıllıca kullanın.

• *Başarıyı ulaşılabilecek bir şey olarak tanımlayın.* Denedim mi? Zamanımı verdim mi? Asla vazgeçmedim mi? Başarıyı nesnelere sahip olmaya ve sonuca endekslemeyin.

• *Çok fazla borç almayın.* Ücretsiz hastane kurma çabalarımızda, çoğu insan bize borç almamızı önerdi. Ödünç alınan paranın ağırlığı rüyanızı yitirmenize neden olabilir.

• *Uzlaşmaktan zevk alın.* Uzlaşmanın en kısa yolu karşımızdakinin bakış açısını anlamaktan geçer.

• *Tutkunuzun verdiği gücü dikkatle kullanın.* Toplumumuzda tutkulu insanlara çok fazla güç atfedilir ve sunulur; bunu isteseler de istemeseler de. Özgüvenimiz düşük, can sıkıntısı, yalnızlık ve korku içinde olduğumuz için tutkunun cazibesi çok yüksektir. Dikkatli olun.

Seksen yaşındaki heykeltıraş Henry Moore'a hayatının sırrının ne olduğu sorulduğunda, verdiği yanıt şuydu: "Hayatın sırrı, yaşamını adayacağın bir amaca sahip olmaktır. Yaptığın her şeye, harcadığın her dakikaya, yaşamın boyunca amacını dahil ettiğin bir misyon. En önemlisi de bu amacın, başarılması imkansız bir amaç olmasıdır."

Vaaaaaaaay!

14

Beş Yıl Daha Geçti

Bu kitap, düşüncelerimizi dünyanın dört bir yanında daha geniş kitlelere ulaştırmamızı sağladı. Çalışmalarımızın benzer projelere ve insanlara nasıl ilham verdiğini anlatan binlerce mektup alıyoruz. Sadece sağlık değil, her türlü hizmet alanında.

Beş yıl geçti, beş yaz ve uzunluğu beş uzun kış kadar...
William Wordsworth, "*Tintern Abbey*"

Bu kitabın ilk baskısının üzerinden geçen beş yılda Gesundheit'ta neler olduğunu okurlarla paylaşmak için bu bölümü eklemek istedim. Keşke hastane inşa edildi diyebilseydim. En azından inşa edilmeye başlandı diyebilseydim. Ne yazık ki diyemiyorum. Ama Gesundheit'ta çok güzel şeyler olduğunu söyleyebilirim. Parasal kaynakların bulunmasının gerçekleşeceği noktaya geldiğimize inanıyorum.

Bu umut temel olarak Universal Stüdyoları'nın kitabın film haklarını satın almasına dayanıyor. 1998 Şubatında hayatımın filminin çekimine başladılar. Ve film 1998 Aralığında vizyona girmiş olacak. Beni, çok hayranlık duyduğum bir oyuncu oyna-

yacak. Robin Williams. Gesundheit'ta hepimiz filmin insanlarda neşe, haz duygusu ve hizmet etme arzusu uyandıracağını ümit ediyoruz. Filmin yaratacağı etkiyle nihayet hastanemizi kurmayı da ümit ediyoruz.

Filmin yanı sıra, aldığımız cömert bağışlar, bizi Ocak 1998'de büyük bir beyin fırtınası toplantısı düzenlemeye itti. Bu toplantı, Gesundheit'ın en güzel anlarıydı. On altı yıldır projede yer alan mimar Dave Sellers'ın önderliğinde, otuz kişi bir hafta boyunca Warren Vermont'da toplandık.

Sabahın erken saatlerinden gecenin geç saatlerine dek ilk abdal hastanemizin düzeniyle ilgili çalışmalar yaptık.

Katılanların arasında ekibimizden on kişi (dört doktor ve üç hemşire dahil), on iç mimar (hastane iç mimarisin kitabını yazan Jain Malkin, Michigan Üniversitesi Mimarlık Bölümü Dekanı Doug Kelbaugh, hastane iç mimarı Leslie Jacobs, Yestermorrow Design Build kurucusu John Connell, Londra'dan bir endüstri mimarı ve diğer ceşur ve yaratıcı beyinler), bir gösteri sanatları grubu, bir çevreci ve Almanya'dan bize büyük bağışlar yapan bir yardımsever vardı.

Hafta sonunda, Warren Town Hall'de kalabalık bir izleyici topluluğu önünde konuşma yaptım ve izleyicilere hazırladığımız altmış planı ve modeli sunduk.

Beş yıl boyunca Kathy Blomquist sitemizin menajerliğini yaptı. Gesundheit'a ışık ve hareket getirdi. Onun sayesinde Gesundheit bir "ekoköy" olarak çevre hareketini de destekliyor.

Ekoköy olma kararımız, Gesundheit için önemli bir adımdı. Beş yıl boyunca permakültürü araştırdık, sorguladık ve inceledik. İlk kez Performers Workshop Ensemble's School for Designing Society toplantılarına ev sahipliği yaptık. Bu okulla bağlantımızın son planlarımızın gerekli bir parçası olduğunu anladık.

İnsanlara toplumsal değişim araçları olduğunu öğretmenin mümkün olduğuna inanıyoruz.

Beş yıl boyunca konferans ve gösteri sanatında çok daha aktif oldum. Artık elli farklı şov sunabiliyoruz. Gösterilerin kalitesini ve boyutunu geliştirmemizde Susan Parenti'nin rolü büyük oldu. Susan, yirmi yıldan daha fazla bir zamandır sahne gösterileriyle toplumsal değişime katkıda bulunmaya kendini adamış bir kişi ve harika bir çalışma ortağı.

Gündüz üniversitelerde konferans veriyor, geceleri de büyük üniversite kampuslarında gösteriler sunuyor ve bundan büyük bir haz alıyoruz. Bazen gecenin ilerleyen saatlerinde öğrencilerle arkadaşlık ediyor ve rüyaların peşinden gitmek gibi can alıcı konularda sohbet ediyoruz.

Çalışmalarımız tüm dünyayı kapsıyor. Geçen yıl, düşüncelerimizi paylaşmak ve daha sağlıklı bir toplumsal yaşam için yardımcı olmak amacıyla değişik ülkelere davet edildik. Polonya, İsveç, Avustralya, Yeni Zelanda, Almanya, İsviçre, Avusturya, Hollanda, İngiltere, İskoçya, Kanada, Rusya ve Bosna'ya gittik.

Madagaskar'daki tıp öğrencileri bile, Gesundheit'ın tıbba bakış açılarını nasıl değiştirdiğini söylüyordu.

Rusya'daki palyaço çalışmalarımız on dördüncü yılını doldurdu. Geçen sene beş ülkeden on üç-seksen yaşları arasında yirmi yedi palyaçoyla birlikte tura çıktık. Bu ziyaretlerimiz öylesine popüler hale geldi ki, artık bahar turlarına da başlayacağız.

Kimsesiz çocuklar yurdunda yaptığımız çalışmalar Rusya'da bu yurtlarda yapılan korkunç tacizleri su yüzüne çıkardı. Son dört yıldır orada kendi kimsesiz çocuklar yurdumuzu kurma çalışmalarımız sürüyor. Moskovalı dostumuz Maria bu proje üzerinde dinlenmeden çalışıyor. Yurdu gerçekleştirmek için desteğe ve yardıma ihtiyacımız var.

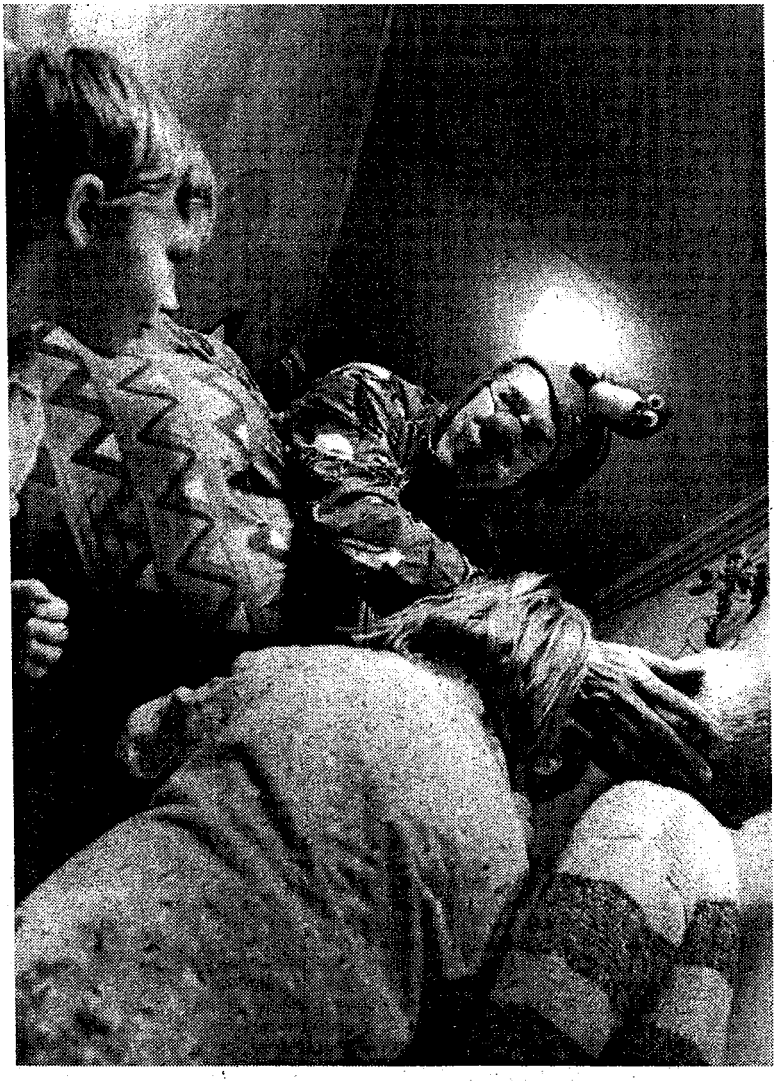
Geçen yıl Bosna'ya yirmi iki palyaçoyla gittik. Her yıl bu çalışmalarımız gelişiyor ve birçok farklı çalışma üzerinde de etkisi oluyor.

Gesundheit! Gerçekten düşüncelerimizi dünyanın dört bir yanında daha geniş kitlelere ulaştırmamızı sağladı. Çalışmalarımızın, benzer projelere ve insanlara nasıl ilham verdiğini anlatan binlerce mektup alıyoruz. Sadece sağlık hizmeti değil, her türlü alanda. Peace Abbey'nin bize "Vicdani Cesaret Ödülü" ve Noetic Science Enstitüsü'nün "Yaratıcı Altruizm Ödülü" verme nedeninin, verdiğimiz ilham olduğuna inanıyoruz.

Beş yıl içinde organizasyonumuzun mekanik işleyişini geliştirmek konusunda çok aktif adımlar attık. Katılımcı ve yararlı bir yönetim kurulu yaratmak için büyük çabalar gösterdik. Liderlik kavramını geniş boyutta sorgulayarak oluşturduk. Bir kişiyle başlayan geniş bir projenin başarılı olması için, projeyi başlatan kişinin vazgeçilmezliğini elemesi çok önemlidir.

Bu beş yıl ekibi öylesine yakınlaştırdı, dostluk ve işbirliğini öylesine geliştirdi ki artık Gesundheit'ın yaşaması için varlığım önemsiz hale geldi. Hala projede yer alıyorsam, gerekli olduğum için değil, bu insanlardan ayrılmak istemediğim içindir.

Hikayenin en üzücü yanı, Haziran 1997'de yirmi altı yıl boyunca birlikte olduğum eşim Linda Edquist'den ayrılmamdır. Bu işe Linda ile birlikte giriştik. Ona katkılarından dolayı ne kadar teşekkür etsem azdır. Bana doğurduğun armağanlar ve Gesundheit'a yaptıkların için önünde saygıyla eğiliyorum. Böylesine büyük olmasaydın, ikimiz de böylesine gelişemezdik.



Patch, Moskova'da Bir Yetimhanede, 1996
Fotoğraf: Ben Stechschulte



Fotoğraf: Ben Stechschulte

Patch, St. Petersburg'daki Çocuk Hastanesinde tüberkülozlu bir çocuğun başucunda. 1996



Fotoğraf: Ben Stechschulte

Moskova'lı bir yetim Patch'in balon pantolonuyla oynuyor



Fotoğraf: Holton Rower

St. Petersburg Yetimhanesi, 1991.



Fotoğraf: Julie Skarratt

Patch ve arkadaşları Tallinn, Estonya'da bir hastane ziyaretinde, 1991.



Fotoğraf: Bir Rus fotoğrafçısı

Pushkin, Rusya'daki Çocuk Ortopedi Hastanesi'nin başhekimi. Patch ve bir başka Gesundheit doktoru olan Mark Warren tarafından baştan çıkarılmış, 1988.



Fotoğraf: Holton Rower

Moskova Kızıl Meydan'da, Patch Rus askerleriyle, 7 Kasım 1990-1917 Devrimi'nin son kutlamaları.



Fotoğraf: Ben Stechschulte

Patch, Moskova metrosunda dolaşıyor, 1996.



Fotoğraf: Ben Stechschulte

Patch, veda etmeden önce bir Rus yetimi olan Nadia'ya sarılıyor, 1996



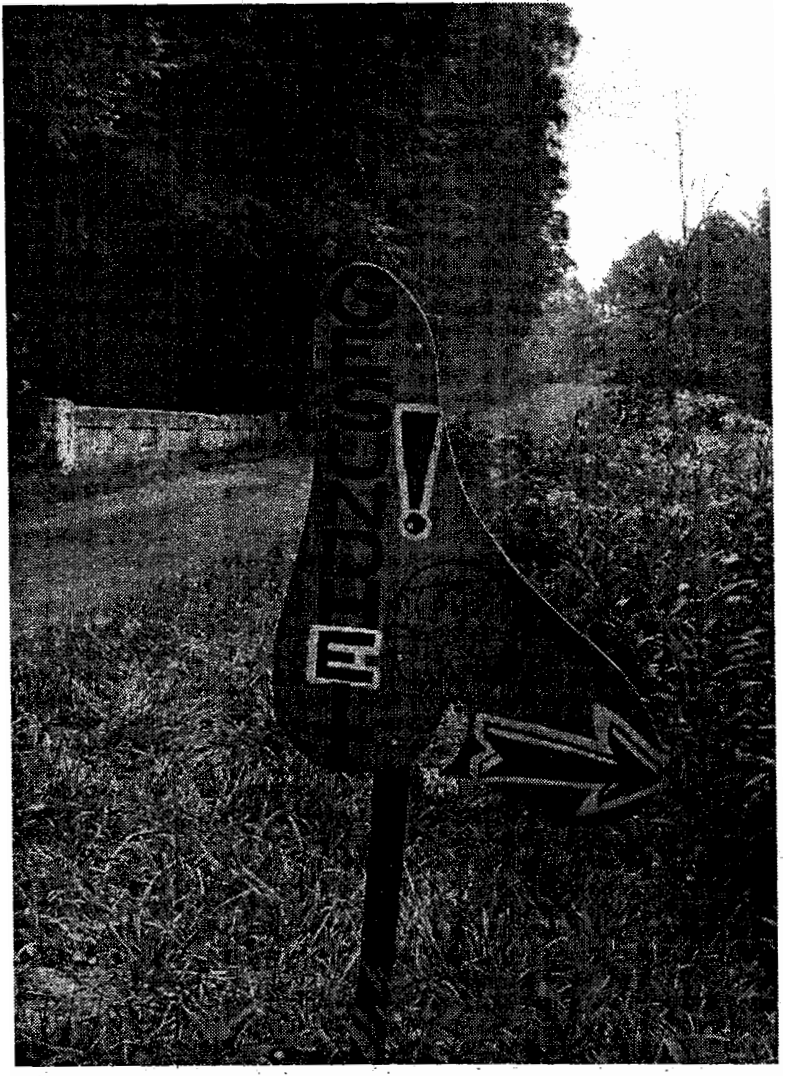
Fotoğraf: Ben Stechschulte.

Patch, Gesundheit Enstitüsü'nde. 1996



Fotoğraf: Ben Stechschulte

Patch, Bucknell University, Lewisburg, Penn'da yeni öğrencilerle eğleniyor. 1996



Batı Virginia'daki Gesundheit Enstitüsü'ne giden yoldaki levha.
Fotoğraf: Ben Stechschulte

NİL GÜN'ÜN KURALDIŞI YAYINLARINDAN ÇIKAN KİTAPLARI

KURALDIŞI VE ÖTESİ

Şeriata inanan kadınla, dekolte giyinerek cinselliğini teşhir eden kadın arasında bir fark yoktur. Çünkü ikisi de kendisini cinsel obje olarak algılar: biri iyice kapanarak, diğeri iyice açılarak. Biri ataerkil dinsel sömürünün ürünü, diğeri ise ataerkil kapitalist sömürünün ürünüdür.

Çarpık dogmaların esiri değil, özgür düşüncenin "efendisi" olalım. Araştıran beyin, özgür düşünen beyindir.

Seks bir güdüdür. Cinsellik ise sevginin fiziksel boyuttaki ifadesidir. Sevgi bir güdü değil, bir bilinç düzeyidir. Öğrenilen bir kavramdır ve emek ister. Sevmeyi bilmek, insanın kendisini sevmesiyle, kendisiyle barışık olmasıyla başlar. Sevginin bedensel hissedişi olan cinselliği kötü, ayıp, günah olarak nitelendiren bireyler ve toplumlar kendilerini geri kalmaya ve mutsuzluğa mahkum eder.

GEÇMİŞİN GÖLGELERİ

Yaşamı duygularla deneyimleriz. Çoğumuz, belki de hiçbirimiz sağlıklı ve ideal bir aile ortamında büyümedik. Ama suçu geçmişimize yüklemekle gelişemeyiz

Yaşamın içindeki olaylara gösterdiğimiz tepkilerin sorumluluğunu üstlenerek değişim gücünü kendimizde bulabiliriz. Bu da duyguların dilini ve mesajlarını anlamakla, kendimizi geçmişten özgür kılmakla mümkün. Yanlış bir hayat yaşadığımızın farkına vararak mutsuzluğumuzun nedenini anlamak hangi kabustan daha kötü olabilir.

Her insanın temel amacı mutlu olmaktır. Azize de, fahişe de, bilge de, katil de mutlu olmak ister. Mutlu olmayan kişi de yaşama öfke duyar. Oysa mutlu yaşamın sırrı çok basit. Çünkü ortada sır yok. Yalnızca bizim görmek istemediklerimiz var.

Geçmişin gölgelerinde kaybolmak da, yaşam ışığını yakalamak da bizim elimizde. Yeter ki, içsel özgürlüğe kavuşmak için duygusal çöplüğümüzü temizleme cesareti gösterelim.

EROİN SAHTE CENNETTEN GERÇEK CEHENNEME

Bu kitapta eroin bağımlısı bireyin psikolojisini, acılarını, eroinden kurtulmak için verdiği mücadeleyi ve bağımlıların aile yapılarını göreceksiniz.

Toplumun önyargılarla dışladığı, politikacıların umursamadığı bağımlılar bizim çocuklarımız, bizim anne ve babalarımız, bizim kardeşlerimiz. Onları anlamak ve yardım etmek yerine, yargılamak ve dışlamak ne de kolay bir yol. Onlar, düşünmekten korkan "normal" nevrotik toplumun hissetmekten korkan uyumsuzlarıdır.

Düşüncenin suç olduğu toplumumuzda onlar da duygu suçlusudur. "Düşünce özürlü" insanların arasında onlar "duygu özürlüdür."

YALANLAR VE GERÇEKLER

Çoğu insan alkolizmi tanımıyor; Türkiye'de her altı aileden biri alkolizmden etkilense de... Evde bir alkolikle büyüyen çocukların yüzde 60'ı daha sonra alkolik olsa da... Alkolizm bir bağımlılık olarak nesilden nesile aktarılsa da... Çoğu alkolik, alkolik olduğunu kabullenmiyor.

Bir alkoliğe alkolle bir şorunu olduğunu ima etmeniz bile onu çileden çıkarmaya yetecektir. Böyle bir tepki, alkolizmin göstergesidir.

Alkolizm bir inkar hastalığıdır.

Alkolizmin ne kadar sık ya da seyrek içtiğinizle ne kadar az ya da çok içtiğinizle, günün hangi saatlerinde içtiğinizle bir ilgisi yoktur. Her gün ya da ayda yılda bir içebilirsiniz. Sadece akşamları içebilirsiniz ama içtiğinizde bardağınızı bitirmeden bırakabiliyor musunuz? Her gün içiyorsanız üç ay boyunca iki kadehle durabiliyor musunuz?

- Sevdiğiniz insan bir alkol bağımlısı ise;
- Siz bir alkol bağımlısı iseniz;
- Kendinizi sosyal içici olarak tanımlıyor ama gizliden gizliye alkolle başınızın dertte olabileceğini düşünüyorsanız bu kitabı okuyun.

KİLO ALMADAN SİGARAYI BIRAKMAK

Sigarayı bırakmak istiyor fakat bir türlü bırakamıyor musunuz? Sigarayı bırakıyor ama bir süre sonra yeniden içmeye başlıyor musunuz? Sigarayı gerçekten bırakmak istiyor ama kilo almaktan korkuyor musunuz? Bugüne kadar sigarayı kötü bir alışkanlık olarak görüyordunuz... Ve bu "alışkanlığınızın" üstesinden gelemeyince de kendinizi zayıf iradeli olmakla suçluyordunuz değil mi?

Oysa sigara "tiryakiliği" kötü bir alışkanlık değil bir madde bağımlılığıdır. Tıpkı eroin, kokain, alkol gibi.

Kilo Almadan Sigarayı Bırakmak kitabında sigara bağımlılığınızın doğasını anlamakla kalmayacak, sigarayı bırakırken karşınıza çıkacak tuzaklara karşı sizi başarılı kılacak zihinsel savunma yollarını da öğreneceksiniz; hem de kilo almaksızın.

KİLOLARIM DİYETLERİM VE BEN

Diyet, özellikle kadınların yaşamını yöneten bir ekonomi pazarı. Her derginin kapağında bir diyet önerisi var. Zayıflama çiftliği üyeliğinin, diyet kitaplarının, dergilerin, hapların, paketlenmiş yiyeceklerin müşterileri sürekli artıyor. Yılda milyarlarca dolar dönen bir pazar bu.

Kadın, kurallarını erkeklerin belirlediği moda ve eş bulma pazarında kilolarına karşı mücadele veriyor. Erkekle eşit koşullarda olmayan ve yaşam özgürlüğünden eşit pay alamayan kadın, bu haksızlığın öfkesini yiyerek çıkarıyor. Sonra da bastırılmış öfkesinin yarattığı sonuçlara çare olarak diyeti görüyor.

Kadınlar hep diyet ödüyor; kadın olarak dünyaya gelmenin diyetini. Bu kitapta, diyetin maddi ve manevi zararları ve diyetlerden özgürleşerek amacınıza ulaşma yolları, psikolojik ve somut gerçeklerle birlikte ele alınıyor.

Diyet tuzağının özgüven sorunu olduğu gösteriliyor.

Kadın okurların bu kitaba daha çok ilgi göstereceğini varsayıyoruz. Eğer bir erkek okursanız, öncelikle sizi tebrik etmemize izin verin. Sonra da kendi sorunlarınızı ve kadınları anlamakla ilgili sorunlarınızın bir kısmının nedenini keşfettiğiniz için kendinizi tebrik edin.

KURALDIŞI
HİPNOMEDİTASYON KASETLERİ

Hipnomeditasyon
STRES
Subliminal (bilinçaltı eşiği) mesajları ile

NİL GÜN

Günümüzde stres her insanın sorunu. Stres ruhta can sıkıntısı, zihinde karmaşa, endişe, korku, bedende yorgunluk, uykusuzluk, değişik hastalıklar yaratıyor.

Bu kasedi işyerinde, evde, kendinizi stres altında hissettiğiniz herhangi bir anda kullanabilirsiniz. Stres meditasyonunun bitiminde kendinizi dinç, canlı ve rahat hissedeceksiniz. Önemli bir görüşmeden, toplantıdan, karar verme aşamasından önce yapılan stres meditasyonu size büyük ölçüde yararlı olacaktır. Gününüzün verimliliği artacaktır.

Düzenli, her gün yapılan meditasyonun ruh / zihin / beden sağlığınıza olumlu etkisi vardır.

Kendinize her gün zaman ayıracak kadar değerlisiniz.

Hipnomeditasyon
ÇAKRA
Subliminal (bilinçaltı eşiği) mesajları ile

NİL GÜN

Çakra meditasyonu, bedeninizdeki enerji tıkanıklıklarının açılmasını, çakra merkezlerinin uyarılmasını, yaşam enerjisinin bedeninizden kolaylıkla akmasını amaçlıyor.

Sanskrit dilinde "Yaşam Tekerleği" anlamına gelen çakraların açık olmaması, bedenin hormonal düzenini etkiler. Bedensel, duygusal, zihinsel ve ruhsal hastalıklara neden olur. Açık olması halinde, kendimizi daha canlı, enerjik, sağlıklı ve mutlu hissederiz. Bilinç düzeyimiz genişler, iç ve dış dünyamız uyumlu hale gelir.

Çakra meditasyonunu, günlük meditasyon olarak yaptığınızda algılama kapasitenizin artışına kısa bir sürede tanık olacaksınız. Meditasyon artık "yapılan" bir şey olmaktan çıkacak zihininizin doğal hali olarak "kendiliğinden" bir süreklilik kazanacaktır.

Hipnomeditasyon
SİGARAYI BIRAKMAK
Subliminal (bilinçaltı eşiği) mesajları ile

NİL GÜN

Sigarayı bırakmak istiyor ama bir türlü bırakamıyorsunuz. Hipnomeditasyon sigarayı bırakmak için etkin bir yoldur.

Hipnomeditasyon yardımıyla bırakılan sigarada kilonuzu koruyacaksınız. Çünkü sigaranın yerine yiyeceği koyma ihtiyacını duymayacaksınız. Akciğerleriniz, kalbiniz, dolaşım sisteminiz size teşekkür edecektir. Nefesiniz daha temiz olacaktır. Kendinizi daha sağlıklı, daha güvenli ve çok daha mutlu hissedeceksiniz. Arkadaşlarınız ve sevdikleriniz sizdeki değişimin yalnızca sigarayı bırakmakla sınırlı olmadığını görecek ve mutlu olacaklardır.

Tüm bunların olacağına inanmakta güçlük çekiyorsanız deneyin. Uygulayın. Sonuçları görün.

Sigaraya harcadığınız paranın cebinizde kar kalması da cabası.

Hipnomeditasyon
SAĞLIKLI ZAYIFLAMAK
Subliminal (bilinçaltı eşiği) mesajları ile

NİL GÜN

Kaç kez değişik diyetleri denediniz? Karın gurultusu ve iradeniz sonucu belki amacınıza ulaştınız. İstediğiniz kiloya indiniz. Artık normal herkes gibi yiyebilirdiniz. Yediniz... ve birkaç hafta ya da ay içinde tüm kaybettiğiniz kiloları yine aldınız...

Aşırı yemenin nedenlerini düşünmeden yiyeceğinizden keserek verilen kilolar kalıcı olamaz.

Sorununuz metabolizmanızda değil, bilinçaltınızda. Bilincinizle bedeninizi yiyecekten mahrum edip kilo kaybedebilirsiniz. Ama diyete son verdiğiniz gün, bilinçaltınız kontrolu eline alacaktır. Çürü bilinçaltı zihin, bilinçli zihinden çok daha güçlüdür.

Kilonuzu belirleyen, mideniz değil bilinçaltınızdır. Kilo konusunda size kalıcı etki yapan hiçbir özel ilaç ya da diyet yoktur. İnce beden, ince düşüncelerle başlar. Sağlıklı bedenin sağlıklı düşüncelerle başladığı gibi.

Ancak bilinçaltınızı doğru programlayarak ve dost görerek yaşamınızda kalıcı değişimler yaratabilirsiniz. İdeal kilonuza ulaşmanız doğal, kalıcı, kolay ve sağlıklı olacaktır.

Hipnomeditasyon
SINAV STRESİNİ YENMEK
Subliminal (bilinçaltı eşiği) mesajları ile

NİL GÜN

Herkes sınav öncesinde heyecan duyar. Sınav korkusunu, stresini yenmek, sınava hazırlıklı olmak kadar önemlidir. Ve onu yenmek sizin elinizde.

Kasetin A yüzünü sınavdan birkaç gün önce dinlemeye başlayın. Özellikle sınavdan bir önceki akşam uykuya dalmadan önce ve sınav sabahı dinlemeniz önerilir.

Kasetin B yüzünü ders çalışırken, konsantrasyonunuzu artırmak ya da kaygılarınızdan arınmak istediğiniz her an dinleyebilirsiniz. Kasetin bu yüzü bilinçaltınıza yönelik subliminal mesajlardan oluşuyor. Doğa sesleri ve müziğin içine "gizlenmiş" olumlu telkinlerin tümünü bilinçaltınız algılayacaktır.

Hipnomeditasyon
SAĞLIKLI HAMİLELİK VE DOĞUM
Subliminal (bilinçaltı eşiği) mesajları ile

NİL GÜN

Sağlıklı hamilelik ve kolay doğum hem anne hem bebek sağlığı için önemlidir. Hamilelik boyunca annenin yaşadığı duyguların, bebeğin gelişimini etkilediği biliniyor.

Kasetimizde kullanılan fon müziği doğumu kolaylaştırıcı etkisi olduğu bilinen, bebeklerle sonik iletişim kurduğu düşünülen yunus sesleri ağırlıklı olmak üzere, kalp atışı, okyanus dalgaları, kuartz kristalleri ve om sesinin ritmik karışımından oluşuyor.

Kasetin A yüzünü hamileliğin her anından itibaren dinleyebilirsiniz.

Kasetin B yüzünü doğum esnasında dinlemeniz, bilinçaltınızın işbirliğiyle bebeğinizin dünyaya gelişini kolaylaştıracaktır. Doğumdan sonra kasetinizin bu yüzünü bebeğinizi emzirirken ya da uyuturken dinlemeniz sizi ve bebeğinizi rahatlatacaktır. Doğal müziğin içine "gizlenmiş" olumlu, sağlıklı telkinlerin tümünü bilinçaltınız algılayacaktır.

Genel Dağıtım: ADA MÜZİK DAĞITIM HİZMETLERİ TİC. LTD. ŞTİ.
İMÇ 5.Blok 5471 Unkapanı - İstanbul
Tel: (212) 513 02 62 - 520 99 33 Faks: (212) 513 92 79

SAĞLIK

KURALDIŞI

Patch Adams'ın kitabı hastalar, doktorlar ve tüm ölümlüler için zorunlu ders olmalı. Patch'den çok şey öğrendim; farklı olma cesaretini ve acıları paylaşabilmeyi. Patch'in palyaço maskesinin ardında derin bir bilgelik yatıyor.
Bernie Siegel
("Kanser, Tıp ve Mucizeler" kitabının yazarı)

Nihayet Patch Adams hasta merkezli sağlık hizmeti vizyonunu kağıda döktü. Patch'in "çılgın rüyası" gerçekte sağlık hizmetinin temeli olmalıdır. Bu kitabı okuyan her doktor mesleğinin hazzını yeniden keşfedecektir.
Rick Wade
(Amerikan Hastaneler Birliği Başkan Yardımcısı)

Dr. Patch Adams'ın inanılmaz hikayesi ancak Holywood filmlerinin konusu olabilir... Ve oldu da! Robin Williams'ın Patch Adams'ı oynadığı bu filmi izlediğinizde ve kitabı okuduğunuzda, *sizin* içinizde yarattığı mucizelere tanık olun.

Bu kitabın satışından elde edilen gelirin yüzde beşi ücretsiz sağlık hizmeti vermeye kendini adayan Patch Adams'ın Gesundheit Enstitüsü'ne bağışlanmıştır.

ISBN 975-7146-86-2
9 789757 146865

İNSAN KURALLARA SIĞMAZ
KURALDIŞI SİZE KENDİNİZİ KAZANDIRIR