

iyileşme

Kayıp Nekalet Sanatı

Çeviri: Şiirsel Taş

DR. GAVIN FRANCIS

domingo



İYİLEŞME

Kayıp Nekahet Sanatı

GAVIN FRANCIS

Özgün ismi: Recovery: The Lost Art of Convalescence

© 2022 Gavin Francis

Bu kitabın Türkçe yayın hakları AnatoliaLit Ajans aracılığıyla
Profile Books'tan alınmıştır.

Türkçe yayın hakları:

© 2023 Bkz Yayıncılık Ticaret ve Sanayi Ltd. Şti.

Domingo, Bkz Yayıncılık markasıdır.

Sertifika No: 46105

Çeviri: Şiirsel Taş

Editör: Algan Sezgintüredi

Son okuma: Tuba Nur Bakaçhan

Kapak uyarlama: Betül Güzhan

Sayfa uygulama: Bahadır Erşık

ISBN: 978 605 198 296 0

Baskı: Ekim 2023

Optimum Basım

Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad. No: 51

34295 Küçükçekmece İstanbul

Tel: (212) 463 71 25 • Sertifika No: 41707

Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın tümünün veya içeriğinin herhangi bir bölümünün yayıncının yazılı izni olmadan, fotokopi yöntemi dahil, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla çoğaltılması yasaktır.

Bkz Yayıncılık Ticaret ve Sanayi Ltd. Şti.

Harbiye Mah. Cumhuriyet Cad. Pak Apt. No: 30

Kat: 1 Daire: 3 Şişli İstanbul – Tel: (212) 245 08 39

e-posta: domingo@domingo.com.tr

www.domingo.com.tr

İÇİNDEKİLER

<i>Okura Not</i>	xi
1. Kayıp Nekahet Sanatı	1
2. Hastaneler ve İyileşme	11
3. Yılanlar ve Merdivenler	17
4. İyileşme İzni	23
5. Yolculuk	40
6. İyileşmenin Mimarisi	45
7. İstirahat Kürü	50
8. Doğaya Dönüş	59
9. İdeal Doktor	66
10. Kendi Hikâyenizi Yazmak	78
11. Bakım Verenler	86
12. Tedaviler	93
13. Hastalığın (Ara Sıra Olan) Avantajları	102
Sonuç	110
<i>Teşekkür</i>	118
<i>Kaynakça</i>	121

OKURA NOT

Elinizdeki kitap hastalık ve iyileşme, şifa bulma ve nekahetle ilgili. Ben, Batı tıbbının bakış açısına göre eğitim görmüş bir aile hekimiyim* ve kitaptaki düşüncelerin temeli bu geleneğe dayanıyor. Rahatsızlık (*illness*), hastalıkla (*disease*) olduğu kadar kültürle ve kanaatlerimizle de ilgilidir.** Bedenle ilgili kanaat ve

* Esasen pratisyen hekim/aile hekimi anlamına gelen GP (*General Practitioner*) kavramı, bizdekine benzer bir şekilde uygulamakla birlikte, Birleşik Krallık'ta ilgili unvana erişebilmek için ülkemizden farklı olarak ilaveten asgari beş yıllık bir eğitim gerektirmektedir. (*e.n.*)

** İngilizcede bireyin hissettiği rahatsızlığa *illness*, hekimin tıbbi bakış açısıyla hastanın belirti ve bulgularına göre koyduğu hastalık tanısına *disease*, sürecin sosyal boyutunu tanımlayan durumaysa *sickness* denir. Buna karşılık Türkçede genel olarak her üç terim de hastalık sözcüğüyle karşılanır. (*ç.n.*)

beklentilerimiz, hastalanma sürecimizi büyük ölçüde etkilediği gibi, iyileşme sürecimizi de etkiler. Faroe Adaları'ndan bir çiftçi, Taylandlı bir mühendis, Perulu bir taksi şoförü ve Sudanlı bir öğretmen, beden ve sağlıkla ilgili farklı gelenek göreneklere sahiptir; iyileşme süreçleri de benzer şekilde birbirinden farklı olabilir.

Bu kitapta okuyacaklarınız, yirmi birinci yüzyılda yaşayan Avrupalı bir aile hekimi olarak, belli bir tıp geleneği perspektifinden iyileşme ve nekahet konusunda yaptığım bir dizi incelemeyi içeriyor. Bedene ve hastalığa ilişkin alternatif yaklaşımların değerini ve faydalarını takdir etmekle birlikte, o konuları tartışma işini ilgili alanda eğitim almış kişilere bırakıyorum.

Bu kitaptaki öyküler ya güvene ihanet riski taşımayacak denli sık karşılaşılan olaylardır ya da ilgili şahsın tanınması olasılığına yer bırakmayacak kadar iyi kamufle edilmiştir. Güvenmek, “inanmak” anlamına gelir. Er geç hepimiz hasta olacağız; hepimiz anlattıklarımızın dinleneceğine, mahremiyetimize saygı göstereceğine inanmak isteriz.

KAYIP NEKAHET SANATI

On iki yaşımdayken aptalca bir kaza geçirdim. Arkadaşlarımla şehirden eve bisikletle dönüyorduk ki koca bir kamyon fazla yakınımdan geçince bisikletin gidonunu aniden ters tarafa kırdım. Her şey bir anda oldu. Dengemi sağlamak için sol ayağımı uzatınca topuğumu sertçe kaldırıma çarptım. Darbenin etkisiyle dengemi yitirip düştüm; hayatta olduğum için rahatlamıştım ama kaldırımda bacağımı uzatamaz halde öylece yatıyordum. Kamyon durmadı bile.

Arkadaşlarım pedallara asılıp yardım çağır-maya gitti, bana bir asır gibi gelen ama muhtemelen sadece yirmi dakika süren bir bekle-menin ardından annem gelip beni hastaneye

İYİLEŞME

götürdü. Çekilen röntgen filmi kavalkemiğimin “tibial plato” denen en üst parçasının kırıldığını ve kopan parçanın diz eklemimin arkasına sıkışıp kaldığını gösteriyordu. O minicik kemik parçası, ağır bir kapının kapanmasını engelleyebilen incecik bir takoz gibi dizimi bükülü tutuyordu.

Beni ameliyathaneye götürdüler, anestezi yaptılar ve bir cerrah, o kemik parçası yerine yerleşene dek dizimi ileri geri hareket ettirdi. Bacağım alçıya alındı, bir çift koltuk değneği verip sonbaharda kontrole gelmemi söylediler.

Yaz tatilini alçıya alınmış bir bacakla hareket edemedenden geçirmek on iki yaşındaki herkes için zordur ama benim asıl iyileşme sürecim alçı çıkarıldıktan sonra başladı. Bacağımda bir dönüşüm olmuştu. Dizim şişkin, uyluğum ve baldırırımsa dizime kıyasla incelmış, cılız ve çırpı gibi görünüyordu. Alçı korumasının altında kemik rengine dönmüş cildimle tuhaf bir tezat oluşturan koyu renkli incecik kıllar çıkmıştı. Yürümeyi deneyince bacağım titredi ve dizim boşaldı.

Anca kasları güçlendirmek için aylar süren sıkıcı ve eziyetli egzersizlerden sonra bacağımı

yeniden kendi bacağımmış gibi hissetmeye başladım. Yürümeyi yeniden öğrenme sürecimde bana doktorlar değil, enerjik ve neşeli iki fizyoterapist rehberlik ediyordu; çalıştıkları bölümü ışıkların fazlasıyla parlak, bankların tertemiz olduğu, duvarlarda ağırlıkların, kayışların ve barfikslerin bulunduğu bir yer olarak hatırlıyorum. Temizlik malzemesinin bariz dezenfektan kokusunu ve daha önce koğuştta tanıştığım, motosiklet kazasında bacağı kırılmış bir adamın düzenli eşlikçim olduğunu anımsıyorum. Siyah bıyıklı, kirli sakallı, bir kulağına zarif bir altın halka takan, iri yarı bir adamdı. Birlikte homurdana inleye ter döker, ayak bileklerimizde takılı ağırlıkları kaldırırken, kendisine göre daha hızlı iyileşmem üzerine espriler yapardı.

O nekahet dönemini düşündüğümde, evde öğleden sonraları gün ışığında kitap okuduğumu ve fizik tedavi egzersizlerimi önce çekine çekine, sonra daha büyük bir güvenle yaptığımı hatırlıyorum. Günler seslerle dopdoluydu: bahçedeki kuşlar, uzaktaki arabalar, evin arkasındaki arpa tarlasında esen rüzgâr. On iki yıl boyunca bedenim pek nadiren durmuştu ve

İYİLEŞME

böylesine hareketsiz kalması doğaya aykırı geliyordu; yaralanmam sanki zamanın doğasını saptırmış ve dönüştürmüştü. Yaşamımın akışı dinginleşmişti ama bana iyileşme fırsatını veren şey, o dinginlik oldu.

Bu, ilk nekahet deneyimim değildi. Birkaç yıl önce, bir sabah başım zonklayarak, midemde bir huzursuzluk hissiyle uyanmıştım. “Başını yastıktan kaldıramama”nın ne demek olduğunu o anda anlamıştım. Eski usul yetişmiş, nazik bir adam olan aile hekimimiz eve gelmiş, bakar bakmaz menenjitten şüphelenip beni acilen arabayla bir saat mesafedeki bir enfeksiyon hastalıkları hastanesine göndermişti; koyduğu teşhis orada doğrulanmıştı. O hastanede, ağaçları ve ikinci güneşini gören büyük pencereci bir odada sekiz gün ve gece geçirmiştım.

Hafızamın kuytu köşelerinde doktorlara dair hiç görüntü yok; sadece gök mavisi tunik giymiş, siyah saçını topuz yapmış, tebessümle kırışmış nazik yüzüyle bir hemşirenin görüntüsü var. Demir bir karyola, bembeyaz çarşaf ve yine o dezenfektan kokusu. Hasta odasının

iç duvarındaki bir pencere hemşire bankosuna bakıyordu; ebeveynim yanımda olmadığına bile gözetim altındaydım. Annemle babam günün büyük bölümünü nöbetleşe yanımda geçiriyorlardı ama erkek kardeşimle de ilgilenmeleri gerekiyordu; saatlerce sessiz sedasız gelmelerini bekliyordum, evime kavuşmayı bekliyordum.

Sorun bacak gibi bir uzuvda olunca iyileşmesi gereken kısmı somutlaştırmak, bacağa bakıp “işte sorun *bu*, tam *burada*,” demek mümkün görünüyordu. Bacağa eski kuvvetini kazandırmaya çalışmak zahmetli ama gözle görülebilir bir süreçti; kaydettiğim ilerleme baldır kasımın kütesinden, cildimin renginden ve sağlıklı olan diğer bacağımla yaptığım kıyaslamadan anlaşılıyordu. Menenjit olduğumda iyileşmeyi kavramak çok daha zor ve iyileşmeyle *kastedilen* şeyin sınırları çok daha belirsizdi. Günlerime rüya ya da halüsinasyonun ince pusuyla dünyayı silikleştiren bir kafa bulanıklığı ve ağır bir yorgunluk hâkimdi. Vücudum nekahet dönemindeydi ama sürecin kendisi bedensiz, uhrevi ve fiziksel olduğu kadar zihinseldi. Şimdi geriye dönüp

İYİLEŞME

baktığımda bunun, nekahetin karmaşıklıklarına, farklı rahatsızlıklarda ve farklı kişilerde çok farklı biçimler alabileceğine dair ilk deneyimim olduğunu açıkça görüyorum.

Bacağım iyileştikten altı yıl sonra doktor olmak için eğitim almak üzere tıp fakültesine başladım. Ondan on yıl sonraysa akın akın gelen yaralılarla –çoğunlukla dikkatsiz araba kullanma, düşme ya da kavga sonucu yaralanmış genç erkeklerle– ilgilenen bir ekibin genç bir üyesi olarak beyin hasarı biriminde çalışıyordum. Kemiklerinin ne kadar çabuk iyileşebildiğini ama beyinlerinin iyileşmesi için çok daha uzun zaman gerektiğini görüyordum. Yaralanmadan sonra pıhtıların temizlendiği, basıncın azaltıldığı, kafatasının plak ve tellerle onarıldığı o ilk kriz aşaması sona erince hastalar bazen aylarca kaldıkları ve “günlük yaşam aktiviteleri” (GYA’lar) olarak bilinen yıkanma, giyinme, yemek pişirme gibi faaliyetleri yeniden öğrendikleri “rehabilitasyon koğuşu”na alınırlardı. Kimileri için yürüme ve konuşma da yeniden öğrenilen bu “GYA’lar” arasındaydı.

Rehabilitasyon sözcüğü, Latince “uygun hale getirmek” manasındaki *habilis* sözcüğünden türemiştir ve yenileme, “yeniden sağlam olma/durma/kılma” anlamı taşır. Yani rehabilitasyonun amacı, kişiyi olabildiğince zinde ve iki ayağı üzerine sağlam basabilir hale getirmektir. Klinisyenlerin nihai hedefi iyileşme olmasına rağmen ne ilginçtir ki “iyileşme” ve “nekahet” (konvalesans) sözcükleri tıp kitaplarının dizininde genellikle yer almaz. Virginia Woolf daha 1920’lerde yazdığı “Hasta Olmaya Dair” adlı denemesinde hastalık konusunda yazmanın tarzımız olmadığını söylüyordu ve ona göre, “hastalığın aşk, savaş ve kıskançlık ile edebiyatın ana izlekleri arasında yer alması gerçekten de tuhaf”tı. Woolf’un tezi yüz yıl sonra bugün geçerliliğini yitirmiş durumda: Artık bir hastalık edebiyatımız var. Fakat hâlâ bir iyileşme edebiyatının olmadığını iddia ediyorum.

Eğitimini aldığım tıp disiplini, bir krizi atlattıktan sonra beden ve zihnin kendini iyileştirmenin bir yolunu bulacağını varsayar; gerisi lafügüzaftır. Fakat aile hekimi olarak yaklaşık

İYİLEŞME

yirmi yıllık deneyimim bana tam tersinin doğru olduğunu gösterdi: İyileşme sürecinde rehberlik ve yüreklendirme zaruri olabilir. Garip görünebilir ama hastalarımın kendilerine iyileşmek için ihtiyaç duydukları zamanı tanıyabilmeleri için çoğunlukla izin almaları gerekir. Hastalık sadece biyolojiyle değil, psikoloji ve sosyolojiyle de ilgili bir meseledir. Geçmişteki deneyimlerimiz ve beklentilerimiz hasta olma biçimimizi büyük ölçüde etkiler ve aynısı iyileşmeye giden yol için de söylenebilir. Hastalarımın en çok yardım eden kişilerden, hemşireler, fizyoterapistler ve uğraşı terapistleri dahil diğer sağlık çalışanlarından çok şey öğrendim ve hâlâ öğrenmem gereken ne çok şey olduğunu kendime hep hatırlatıyorum.

Beyin hasarı birimindeki terapistler nekahetin pasif bir süreç olmadığını biliyorlardı. Ritmi ve temposu yavaş ve yumuşak olsa da nekahet bir *eylemdir* ve eylemler hazır bulunmayı, katılımı ve emek harcamayı gerektirir. İster yaralı dizler ya da kafatası ister viral enfeksiyon geçirmiş akciğerler, sarsıntı geçirmiş beyin veya bir depresyon ya da kaygı atağı geçirmiş zihin,

hastalarımaya iyileşmeye yeterli zamanı ve enerjiyi ayırmaya, sürece saygı gösterme zahmetine değdiğini sıklıkla hatırlatırım. İyileşmeye çalıştığımız ortama özen göstermeli, doğanın ve doğal çevrenin önemini takdir etmeli ve iyileşmeyi hızlandırmada oynayabileceği rolü kabul etmeliyiz. Yıllar içinde tanıdığım pek çok hasta, çok zor bir hastalık sürecini bile anlamlandırmanın yolunu buldu. Bir hastalık ya da sakatlık tedavi edilemez olduğunda dahi, daha onurlu ve özerk bir yaşam inşa etmek anlamında “iyileşmek” mümkün olabilir.

Istırabın hiyerarşisi yoktur ve bazı sorunların sempatiyi, bazılarınınnsa görmezden gelinmeyi hak ettiğini söylemek mümkün değildir. Yıllarca aşk acısı çeken hastalar da gördüm, elden ayaktan düşüren yaralanmaları, acıyı, onur kırıcı durumları ve bağımsızlığını kaybetmeyi tevekkülle karşılayanları da. Hastalığı bizimki kadar ciddi görünmeyen birine içerlemek ya da başkaları daha zor koşullarla başa çıkıyor gibi görüldüğünde kendimizi acımasızca yargılamak cazip gelebilir ama bu tür kıyaslamalar nadiren faydalıdır. Bir iyileşme takvimi belirleme

İYİLEŞME

konusunda da endişe duymamalıyız; ulaşılabilir hedefler koymak daha önemlidir.

Doktor olarak bazen tek yapabildiğim, *bir yere kadar* düzelmenin mümkün olduğuna inandığımı söyleyerek hastalarımı rahatlatmak oluyor. Onlara güvencesini verdiğim iyileşme, sorunun çözüldüğü biyolojik bir iyileşmeden çok, koşulların düzelmesi şeklinde olabiliyor.

Kitabın bundan sonraki bölümleri, hastalıkla ilgili kendi tecrübelerime ve otuz yıllık tıp eğitimi ve hekimlik geçmişime dayanarak, iyileşme ve nekahet üzerine derinlemesine bir dizi düşünceden oluşuyor. Her zaman öğrenilecek daha fazla şey olduğunu kabul etsem de keşke meslek hayatıma başlarken bilseydim dediğim pek çok konuyu içeriyor. Her hastalık benzersizdir, o nedenle bütün iyileşme süreçleri de bir anlamda benzersiz olmak zorunda. Buna rağmen yıllar içinde bana ve hastalarımın pek çok hastalık arasında rehberlik eden bazı ilkeleri ve uğrak noktaları belirlemeye çalıştım. Orası hepimizin er geç uğramak zorunda kalacağı bir yer; hepimizin zaman zaman nekahet sanatını öğrenmesi gerekiyor.