

BİR KİTAP / Review

# “Sağlıklı Yaşam” Sağlıklı Mı?

**Nazmi Zengin**

Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Tıp Fakültesi Göz Hastalıkları AD.

Yazışma Adresi / Correspondence:

**Nazmi Zengin**

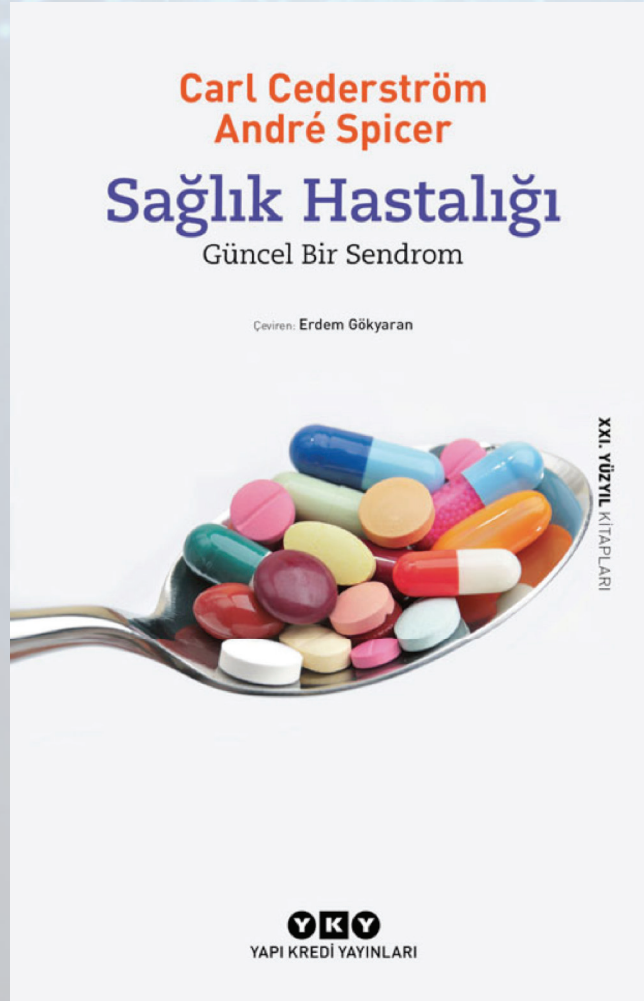
Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Tıp Fakültesi Göz Hastalıkları Anabilim Dalı, Konya

T: +90 553 809 42 42 E-mail: [nzengin@konya.edu.tr](mailto:nzengin@konya.edu.tr)

Geliş Tarihi / Received : 19.04.2018 Kabul Tarihi / Accepted : 19.04.2018

Zengin N. “Sağlıklı Yaşam” Sağlıklı Mı?

J Biotechnol and Strategic Health Res. 2018;2(1):58-63.



Stockholm Üniversitesinde örgütsel teori doçenti olan Carl Cederström ve Londra Üniversitesi'nde örgütsel davranış profesörü olan André Spicer'ın yazdığı "Sağlık Hastalığı:Güncel Bir Sendrom" 2017 yılında Yapı Kredi Yayınları, XXI. Yüzyıl Kitapları serisinden yayınlanmıştır. Kitabı Erdem Gökyaran dilimize kazandırmıştır.

Kitabın orijinali 2015 yılında Polity Press tarafından yayımlanmış ve "The Wellness Syndrome" adını taşıyor. Wellness, eskiden beri afiyet diye bildiğimiz, yenilerin daha çok "eselik" ile karşılamayı yeğledikleri durum. Çevirmenlerin hangi mülahaza ile Eselik Sendromu veya Eselik Hastalığı adı yerine Sağlık Hastalığı adını tercih ettiklerini bilmiyoruz, ancak şunu söyleyebiliriz ki bu adlandırma kitabın içeriğini yansıtmaktan uzak ve kapağına bakarak kitabı satın alan okuyucuları hayal kırıklığına uğratabilecek cinsten. Bu cümleyi kurduktan sonra acaba haksızlık mı yapıyorum diye düşündüm, ama internet ortamında okuduğum bir hekim yorumu<sup>1</sup> bu konuda yalnız olmadığımı gösterince doğrusu rahatladım.

Dünya Sağlık Örgütü'nün 7 Nisan 1948'de yayımlanan Anayasa'sında sağlık "bedensel, zihinsel ve toplumsal olarak tam iyilik halinde olma durumu" olarak tanımlanmıştı. Önce heyecanla karşılanmasına rağmen zamanla bu kadar geniş alanları içine alan ve üstelik çitayı da "tam" diyerek en tepedeki noktaya koyan bir sağlık anlayışının pratikte gerçekleştirilip gerçekleştirilemeyeceği ciddi biçimde tartışılmaktadır. Üstüne üstlük, bu tanımdaki "bedensel, zihinsel ve toplumsal" üçlüsüne, resmiyet kazanmamakla birlikte, bir de "manevi" eki de yapılması da gündeme getirilmektedir.

Söz konusu ettiğimiz kitapta bahsedilen sağlık (orijinal haliyle "wellness") tam anlamıyla böyle bir sağlık anlayışına dayanmaktadır. Bu nedenle yazarlar kitapta mutlulukla ilgili bir bölüme yer vermek durumunda kalıyorlar. Ve tabii ki mutlulukla ilgili bu bölüm, en azından sağlık bilimleri eğitimi almış ya da Türkçe çevirinin kapağındaki isme bakarak okuma kararı vermiş olanlar için, kitabın en tartışmaya açık fikirlerini içeriyor. Mutluluk gretisi başlığını taşıyan bu (üçüncü) bölümde uzun uzun pozitif psikolojiden bahsediliyor. Kuşkusuz mutluluk bildiğimiz anlamda sağlığın bir parçası değil. İnsan sağlıklı olsa da mutlu olmayabilir. Ama konu "wellness" olduğunda doğaldır ki mutluluk olmazsa olmaz derecesinde önem kazanıyor. Peki bu mutluluğa nasıl kavuşacağız? Her şeyin bir kursu ve koçu olduğu bir çağda mutluluğa kavuşmanın ancak yaşam koçlarının kılavuzluğu ile mümkün olabileceği empoze ediliyor insanlara. Yazarların ifadesiyle "koçluk benliği yeniden şekillendirme teknikleri uzmanlığı" olarak sunuluyor. Koskoca bir sektör şekilleniyor yaşam koçlarının çevresinde. Daha kendileri mutlu olamamış bu koçlar "çağın benliğinden bir türlü memnun olamayan insanların ilacı" olmaya yelteniyorlar.

Bu noktada sorular üşüşüyor insanın zihnine: Koçlar yokken hayat nasıldı? Şimdikinden daha mı kötü? İnsanlar ne yapacaklarını, nasıl davranacaklarını bilememenin verdiği çöküntü içinde çareyi intihar etmekte mi buluyorlardı? Tabii ki hayır. Sıkıntılar koçluktan önce de vardı, sonra da var olmaya devam ediyor. Koçluğun katkısı, muhtemelen zaman kazandırmaktan öte gitmedi ve gitmeyecek; ancak, laftan öte sermaye gerektirmediği ve hiç bir sorumluluğu olmadığı halde tatlı para kazanılan bir meslek ortaya çıkmış oldu.

İnsanların hazda aşırıya kaçmamaları, sağlık beslenmeleri, zararlı alışkanlıklar edinmemeleri, spor yapmaları ne kapitalizm ne de neoliberalizm kavramlar henüz ortada yokken de vardı. Hâl böyle iken bunları kapitalizmin ve neoliberalizmin uzantıları gibi görerek saldırıya geçmek, öyle geliyor ki



Journal of BSHR  
2018;2(1):58-64

ZENGİN  
"Sağlıklı Yaşam" Sağlıklı Mı?

bana, insanlığa bir şey kazandırmaz, hatta kaybettirir. Eğer illa bir şeye saldırılacaksa (bana kalırsa saldırıya da gerek yok, sadece değiştirmek için mücadele etmek yeterli) bu kapitalizmi ve neoliberalizmi doğuran ortam olmalıdır. Böyle bir yaklaşım benimersenmezse, korkarım ki, kitapta eleştirildiği gibi bataklığı kurutmaya değil, birer ikişer sivrisinek öldürmeye odaklanılmış olur.

Kuşkusuz çağımız aşırılıklar çağı. Böyle bir çağda sağlıklı yaşam gibi son derece normal, hatta gerekli bir kavramı ele alıp onu kendi çıkarları doğrultusunda araçsallaştıranlar olması da beklenmeyecek bir durum değil. Bu araçsallaştırmanın bir yanında artık insanları bu konuda eğitme, bilinçlendirme gibi son derece masum sayılabilecek amaçların ötesine geçip çığırkanlara dönüşen tıp ve tıp-dışı alanlardan bilim insanlarının yanı sıra bunu şirketinde üretimi, verimi arttırmak için kullanan sermaye sahiplerinin de olduğunu biliyoruz. Bununla birlikte, bu aşırılıklara değil de sağlıklı yaşam fikrine karşı çıkılmasını doğrusu anlamakta güçlük çekmemek elde değil. Evet, belki inanmayacaksınız ama, yazarlar aşırılıklara değil, tam tersine itidale karşı çıkıyorlar. Öyle görünüyor ki, yazarlar bir aşırılıkla mücadele edelim derken bir başka aşırılığa savrulmuş durumdadılar.

"Barebacking" gibi tasvip etmemiz mümkün olmayan uygulamaları, anlamaya çalışmanın ötesinde "cinsel ilişkiye tehlike unsurunu yeniden dahil ederek ve her ilişkiyi potansiyel bir ölüm kalım meselesi haline getirerek, cinselliğe bir ciddiyet boyutu ekliyor" gibi övgü sayılabilecek cümlelerle teşvik eder duruma düşmek sözünü ettiğimiz aşırılığın en dikkat çekici örneği. (İlginçtir, yazarlar, belli ki hızlarını alamamışlar, barebacker'ları da sağlıklı yaşam sendromunun pençesinden kurtulamamış zavallılar olarak nitelendirmekten geri kalmıyorlar.)

Kanaatimizce yazarlar öz itibarı ile doğru olan itirazlarını yanlış argümanlara dayandırarak açıklamaya çalışıyorlar.

- Takıntılı bir biçimde bedenimize kulak vermeyi bırakabilir, sağlık ve mutluluğumuzu saplantı haline getirmekten vazgeçebilir ve insan potansiyelinin sınırsız olduğu yanlışlamasından kendimizi kurtarabiliriz.
- (Sağlıklı yaşam ideolojisi) İnsanı kendi içine kapanma ve sadece bedeniyle meşgul olmaya iten bulaşıcı bir narsizm...
- Yaşam tarzı seçimlerimize her an dikkat etmek sorumluluğuyla birlikte gelen ve zaman içinde gittikçe derinleşen bir kaygı...
- Kaçınılmaz başarısızlıkların yol açtığı suçluluk duygusu...
- Biyo-ahlak, kişisel patolojilere yol açmakla kalmıyor, başkalarıyla ilişkileri de etkiliyor. Sağlıklı yaşam standartlarına uymayanlardan öğrenilmeye başlanıyor.
- Yapısal reformlara inancını yitiren yetkililer, küçük ölçekli davranışçı müdahalelere yöneliyorlar.
- Siyaset yerini yaşam tarzı düzenlemelerine bırakıyor. Siyasi taleplerden vazgeçiliyor.
- Sağlıklı yaşam sendromu bireyin özerk, güçlü, iradesi kuvvetli ve sürekli kendini geliştirmeye çalışan biri olduğu varsayımına dayanır. Bireyin kendi kaderini seçmeye muktedir olduğunun bu şekilde vurgulanması, bizce, bir suçluluk duygusuna ve kaygıya yol açmaktadır.
- Sağlıklı yaşam, kendimizi iyi, hissetmekle ilgili genel bir fikir olmaktan çıkıp, doğru ve düzgün bir şekilde yaşamak için yapmaya mecbur olduğumuz bir şeye dönüştüğünde, yeni bir anlam edinir. Yaşam tarzımızı yeniden şekillendiren, yerine getirilmesi imkansız bir buyruğa dönüşür.
- Yemek yemek, tat alma duygusu yoluyla kısa hazlar yaşamakla sınırlı kalmayan paranoyak bir etkinliğe dönüşmüş durumda.
- Neoliberal aktör bizden ölçülü hazlara sahip olmamızı, kendimizi işgücü piyasası için cazip

kılmamızı istiyor.

- Beslenme, meditasyon ve hatta uyku gibi akla gelebilecek her türlü faaliyet, hazzı optimize etmek ve üretkenliği arttırmak için bir fırsata dönüştürülüyor.
- Sağlıklı yaşamı maksimize etmeye ne kadar odaklanırsak o kadar kendimize yabancılaşıyor ve hüsrana uğruyoruz.
- İşle yaşam arasındaki sınır giderek belirsizleşiyor.

Kitabın bir tür özetini içeren Giriş ve Sonuç bölümlerinde yer alan bu görüşlere / vurgulara katılmamak mümkün mü? Ancak kitabın diğer bölümlerinde bu güzel fikirler açıklanmaya çalışılırken adeta berbat ediliyor. Örneğin kitap boyunca insanların diyet, spor yapma, uykuya dikkat etme, içki-sigara kullanmama, hazlara itidalle yaklaşma konusundaki hassasiyeti neo-liberal ideolojiye hizmet etmekle eş değer gören bir dil kullanılıyor. Çok açık ki böyle bir eşdeğerlik kurmak olsa olsa insanlık tarihini yanlış değerlendirmekle eş anlamlı olabilir. Böyle bir yaklaşım, akıllara ziyan olacak biçimde, bırakınız peygamberleri, ermişleri, azizleri, velileri, siyasi bir figür olan Mahatma Gandhi'yi bile neo-liberalizmin uşağı durumuna indirger. Kaldı ki kitapta eleştirilen "wellness" sendromu neoliberal ideologlardan çok önce, sağlık hizmetlerinin fevkalade pahalı olması, erişimin zorluğu, tanı ve tedavi için bir dizi zaman alıcı prosedüre ihtiyaç duyulması, modern tıbbın insan duygu, düşünce ve inançlarını göz ardı eden yapısı insanları alternatiflere yöneltmesiyle devreye girmeye başlamıştır.

Nedense yazarların keşfettiği mesajlar hep üstü kapalı ya da örtük! Örneğin okul yemeklerinin sağlıklı hale getirilmesi için düzenlenmiş bir kampanyanın gizliden gizliye "ciddi bir toplumsal sorunu çözmek için devletin işe el atmasını beklememeliyiz, çünkü bu daha fazla sorun yaratmaktan başka bir işe yaramayacaktır. Bunun yerine insanları dönüştürecek ve onları düzgün beslenerek kendi sağlıklarının sorumluluğunu üstlenmeye teşvik edecek ilham verici isimlere, yani bazıların 'ahlaki girişimcilik' adını verdiği şeye ihtiyaç var" mesajını verdiğini öne sürüyor yazarlar.

Yukarıya alıntıladığımız görüşte yazarların itiraz ettikleri noktalardan birincisi devletin işe el atmasını beklememek. Bu fikir bize hiç de yabancı gelmiyor. Ülkemizde de gönüllülerin yaptığı birçok faaliyete "bu devletin görevi, niye siviller enerjilerini bu işe harcıyorlar" diye karşı çıkanlara rastlıyoruz. İşin ilginç yanı söz konusu işlere devlet el attığı zaman bu defa aynı kişiler "devlet her şeyimize karışıyor, sivil alan sıfırlandı" nev'inden sloganlar atmaya başladıklarını görüyoruz.

Yazarların itiraz ettiği ikinci nokta insanların kendi sağlıklarının sorumluluklarını üstlenmesinin istenmesi. Tabii ki neo-liberal anlayışın topluma dayatmaya çalıştığı "seninle ilgili her şey senin kontrolündedir" anlayışı yanlıştır. Kişinin kendisiyle ilgili birçok şeyin kendi kontrolünde olmadığını bilmesi için büyük bir bilge olmasına gerek yok. Hepimiz kendi seçimimizin dışında bir genetik yapıyla, kendi seçmediğimiz bir dünyaya doğuyoruz. Ancak belli bir fiziksel ve zihinsel olgunluk düzeyine ulaştıktan sonra, insan hayatının bütünü ele alındığında, çok sınırlı konularda seçimler yapabileme fırsatını yakalayabiliyoruz. Kısaca, benimle ilgili çok sayıda şey benim kontrolümün dışındadır. Ama bu durum kendimi tamamen benim dışındaki faktörlerin etkisine bırakmamı, bir tür rüzgarın önünde kuru bir yaprak gibi davranmamı gerektirmez. Dolayısıyla, diyelim ki sağlıklı yaşam parametreleri söz konusu olduğunda seçimlerimizi olabildiğince arttırmak, hayatımızı güzelleştirmenin, dahası anlamlı kılmanın yegane yolu gibi geliyor bana. Bununla birlikte kendimi ve başkalarını seçim dışı konularda, örneğin bir hastalık nedeniyle obez olmakta, suçlamaya kalkışmak ya da suçlu hissetmek de iler tutar yanı olmayan bir tutum olacaktır.



Journal of BSHR  
2018;2(1):58-64

ZENGİN  
"Sağlıklı Yaşam" Sağlıklı Mı?

Üçüncü bir itiraz noktası da "ahlaki girişimcilik." Yazarlar kitapta sık sık bu ahlak konusuna değiniyorlar. Ahlak tabii ki bir dayatma halini alınca hem anlamını kaybedecek hem de rafine bir zorbalığa dönüşebilecek bir kavramdır. Sağlık Hastalığı ve benzeri çizginin izlendiği kitaplarda (örneğin bu derginin bir önceki sayısındaki yazımızda<sup>2</sup> ele aldığımız Sağlığa Karşı'da) sağlıklı yaşamın ahlaki bir talep halini aldığı, sağlıksız olanların ahlaken düşük seviyede insanlar olduğunun iddia edildiği ileri sürülmekte.

Yazarlar, Aleka Zupancic'in geliştirdiği "biyo-ahlak" kavramı üzerinden kendini iyi hisseden (ve mutlu olan) kişinin, iyi bir kişi; kendini kötü hisseden kişinin ise kötü bir kişi olarak değerlendirildiğine dikkat çekiyorlar. Gerçekten böyle bir değerlendirme var mıdır, yoksa, yukarıda vurguladığımız gibi, her ne kadar bilim insanı sıfatı taşıyalar da bu tür kitaplarda oldukça polemikçi bir dil kullanan yazarların bir abartmasıyla mı karşı karşıyayız? Evet, sağlıklı yaşam kuralları olarak nitelendirilen kurallara uymayanlar kendine dikkat etmeyen, sallapati, nefesine hakim olamayan, hatta bir anlamda toplum kaynaklarını sömüren insanlar olarak görülseler bile bugüne kadar onlara ahlaksız diyen kimseye rastlayan olup olmadığını sormadan edemiyor insan.

Cederström ve Spicer görüşlerini desteklemek için bol bol kaynak veriyorlar. Bu kaynakların bir kısmı The Guardian, Huftington Post gibi gazetelerde yer alan haberler ya da köşe yazıları, bir kısmı ise yazarların indi görüşlerini yansıtan kitaplar, bazıları ise bilimsel dergilerde yayımlanmış çalışmalardan oluşuyor. Bilim insanları olarak tabii ki, özellikle son andığımız türden çalışmalarını ciddiye almamız gerekir, ancak unutulmaması gereken nokta şu: Her görüşü destekleyecek ya da karşı çıkacak en az bir çalışmanın bulunabileceği bir çağda yaşıyoruz.

Bu değerlendirme yazısında yerli ve yabancı basında ya da dergilerde yer alan yazıların çoğunluğunun aksine eleştirel bir yaklaşımda bulunduk. Bununla birlikte, 150 sayfalık bu kitabın sağlığın, sağlıklı yaşamın arka planındaki sosyal, felsefi ve siyasal faktörlere dikkatimizi çekmesi bakımından önemli olduğunu düşünüyor ve iyi okumalar diliyoruz.

1. Kınkođlu M. <http://www.doktormurat.net/kitaponerileri/1585/saglik-hastaligi> (Eriřim tarihi 08.03.2018)
2. Zengin N. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/401986> (Eriřim tarihi: 03.04.2018)



Journal of BSHR  
**2018;2(1):58-63**

**ZENGİN**  
"Sağlıklı Yaşam" Sağlıklı Mı?