

Yaşlanmak başlanmaktır*

Prof. Dr. Kemal Sayar



1966 yılında Ordu'da doğdu. İlkokulu Zonguldak'ta, liseyi Eskişehir'de tamamladı. 1989'da Hacettepe Üniversitesi İngilizce Tıp Fakültesini bitirdi. Uzmanlığını Marmara Üniversitesinde tamamladı. Karadeniz Teknik Üniversitesinde Tıp Fakültesinde ve Kanada McGill Üniversitesinde öğretim üyesi olarak bulundu. Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde ergen ve genç kliniğini kurdu ve dört yıl boyunca klinik şefliğini yürüttü. Yurt dışında pek çok ülkede çeşitli eğitimlere katıldı, eğitimler verdi. Birçok kitabı olan Sayar, ulusal ve uluslararası dergilerde editörlük ve yayın kurulu üyelikleri yapmaktadır. 2011 yılından bu yana Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Öğretim Üyesi olan Dr. Sayar, evlidir ve iki çocuk babasıdır.

Yaşlanma birçok bakımdan kısıtlayıcı ancak bazı bakımlardan da genişletici bir süreçtir. Ne var ki, yaşlıları bazı yerleşik kalıpların içerisine sokmaya çalışılanlar da çoktur. Bu kalıplar çoğu kez yaşlanmayı her yanıyla olumsuz bir süreç olarak görmemize yol açmaktadır. Öyle ki, bunlara bakılırsa yaşlanma sürecinin etkisi altında bulunan kişiler, ya "umutsuz, işe yaramaz ve düşkün" durumdadırlar ya da bu duruma düşmek üzeredirler. 65 ya da 75 yaş deyince, hemen herkesin aklına "kocamış, çökmüş ve kafası durmuş" durumda olmayı çağırıştıran bir takım olumsuz sözcükler gelir. Çoğumuz bu insanları "çocuk" yerine koyar, sanki onlar "sağır, akıl hastası ya da bunaklanmış" gibi davranırız. Gerçekte ise yaşlı erişkinlerin büyük çoğunluğunda bu özellikler yoktur. Öte yandan insanların belli bir yaşa gelince artık "kocamış" olduklarını kabul etme tehlikesi de vardır. Yaşlanmanın hâlihazırda var olan zayıflıklara yenilerinin eklenmesine yol açabileceğini düşünerek, kendilerine daha özenli bakmak, durumlarına uygun beslenmeyi sağlamak, ilaçlarını gerektiği gibi almak, çeşitli ekinliklerini ve ilgilerini sürdürmek için daha bilinçli

davranmak amacı ile böyle yapmışlarsa o zaman artık yaşlanmakta oluşlarını kabul edişlerinde yarar vardır diyebiliriz. Ne yazık ki, kendilerini "kocamış" olarak ilan edenlerin çoğu, ömürlerinin etkin ve canlı dönemini artık sonu geldiğini düşündükleri için böyle söylemektedirler. Kendileri için artık yaşamın bittiğini ya da en azından köklü değişikliklere uğradığını kabullenmelerini özünde kötümserlik taşıdığı için tehlikelidir. Bu tutum bizim kendimize bakış tarzlarımızı, yaşamdan beklediklerimizi, ilişkilerimizi, yapabileceğimizi, duyduğumuz ilgilerimizi ve planlarımızı etkiler. Kendimize verdiğimiz değere olumsuz etki yapar. Çeşitli bakımlardan artık kendimize özen göstermeyebilir, bir çaresizlik duygusuna, belki de her şeyin sonu gelmiş gibi bir duyguya bile kapılabiliriz. Aslında bir anda yaşlanırmak diye bir şey yoktur. İyi ya da kötü, hepimiz zaten sürekli yaşlanmaktayız, belki de bir yandan da bilgeleşmekteyiz. Yaşlılığı hemen kabul ediverirsek yavaş yavaş yaşlanmanın ve giderek bilgeleşmenin avantajlarından yoksun kalmamız olasıdır.

İnsanların mutlu ve iyimser olabilme kapasitesi herhangi bir yaşta ama özellikle yaşlılarda yaşamsal önem taşıyan kişilik özellikleri arasında yer alır. Bu kapasite ömür boyunca insanın yaşama bakışını renklendirir, yaşamın streslerine, sarsıntı-

larına ve trajedilerine göğüs germelerine yardım eder. Mutlu olmak, tüm engelleri karşı yapılması gerekenleri yapmaya, amaçlarımıza ulaşmaya yeterli istenç ve olanaklara sahip bulunduğumuza inanmak demektir. Umutlu olma gücü zayıf ve kötümser olan kişiler çeşitli hastalıklardan tutun da çatinın akmasına, otomobilini bozulmasına kadar günlük yaşamın oldukça hafif ve kaçınılmaz sıkıntıları karşısında bile ezilip kalma tehlikesi ile karşı karşıyadırlar. İleri yaşlarda karşılaşılan ufak tefek sıkıntılar, güçlükler birbirine eklenerek insanın gözünde büyürler, altından kalkılamayacak şeylermiş gibi görünürler. Dahası, insana her şeyin sonu gelmiş gibi gelir. Bazı durumlarda insanlara daha önceki yıllarda zaman zaman ortaya koymuş oldukları umutlu ve iyimser olabilme kapasitelerini hatırlatmakta yarar vardır. Birçok kayıplara ve sakatlıklara uğrayan, herkesin başına gelebilecek türden hastalıklarla ve günlük sıkıntılarla yüz yüze gelebilen yaşlı erişkinlerin, can damarlarından-yıllar boyunca edinmiş oldukları deneyimlerinden, kurdukları ilişkilerden, sahip oldukları yeteneklerden oluşan bu zengin güç kaynağından - yararlanmayı beceremedikleri sık sık görülmektedir.

Yaşlanma sürecinin getirdiği bozulmalara ve zayıflıklara karşılık terazinin öteki kefesinde bu "can damarları" vardır;

* Makale, kemalsayar.com sitesinde kısmen yayımlanmıştır.

yaşlanma sürecinde bu güç kaynağından destek alınabilir, alınmalıdır da. Can damarları yaşlı erişkinlerin vaktiyle sahip oldukları (ve belki de hala sahip oldukları) güçlerin kanıtlarıdır. Onlar, zorluklara başa çıkabilme ve yaşamdan haz alabilme kapasitemizin de kanıtıdır, unutulmamalı ve yadsınmamalıdır. Can damarları, yaşlılığımızda seferber edeceğimiz, varlıklarını sürdüreceğimiz kaynaklardır, desteklerdir. Tüm bu süreci değerlendirmek için kullanılacak teorik kaynak ise Erik Erikson'un psiko-sosyal gelişim kuramıdır. Analitik teoriyi benimseyen kuramcılardan biri olan Erik Erikson, herkesçe bilinen Freud'un psikoseksüel gelişim kuramını temel almış, ancak teoriye iki temel katkıda bulunmuştur. Katkılarından birincisi Freud'un psikoseksüel düzlemde incelediği kişilik gelişimine psikososyal bir bakış açısı getirmesidir, ikinci önemli katkı ise Freud'un ergenlik dönemiyle sonlandırdığı kişilik gelişiminde yaşamın daha sonraki basamaklarında neler olduğunu incelemesi ve bunları da içine alan bir kuram oluşturmaktır.

Erikson'un kuramında her bir yaşam dönemine denk gelen bir çatışma/kriz söz konusudur ve çatışmanın çözümü bu dönemin sağlıklı bir şekilde sonlandırılmasına işaret eder. Kuramda yaşam sekiz aşamaya bölünmüştür, bu aşamalar ise şöyledir; temel güven karşı güvensizlik (0-1 yaş), otonomiye karşı utanç ve şüphe (2-3 yaş), girişime karşı suçluluk (3-6 yaş), çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu (6-12 yaş), kimlik oluşumuna karşı kimlik karmaşası (12-18 yaş), içtenlik ve yakınlaşmaya karşı izolasyon (20'li yaşlar), üretkenliğe karşı içine çekilme (yetişkinlik dönemi) ve bu yazıda bahsedilecek olan son dönem; bütünlüğe karşı umutsuzluk duygusu (ileri yetişkinlik dönemi). Bütünlüğe karşı umutsuzluk aşaması, her şeyden önce kişinin bu zamana kadar geçtiği aşamaları tekrar değerlendirdiği bir aşamadır. Bu zamana kadarki tüm psikososyal aşamaların başarılı bir şekilde çözülmüş olması, kişinin bu aşamadan da başarılı bir şekilde çıkmasına yardımcı olacaktır çünkü bir nevi zemin işlevi görürler. Dış dünyayla olumlu bir şekilde yaşamsal ilişkilerini sürdürebilen kişi, yaşlanmanın getirdiği değişimleri ve bazı olumsuz etkileri daha iyi karşılayacak edebilecek düzeyde olur. Bu dönemde yaşlanmanın getirebileceği değişimler ve olumsuz etkiler ise bedende yaşlanmaya bağlı olan değişiklikler, sınırlılıklar, kendi ölüme karşı artan farkındalık, hastalıklar ve/veya ebeveynlerinin, arkadaşlarının, akrabalarının ölümleri, cinsel dürtü ve aktivitedeki değişimler, kariyer değişimleri ve kendisi için anlamlı olan kişilerle kurduğu ilişkilerin değerlendirilmesi, çocukların evlenmesi ve taşınması, sosyal statü-maddi güvenlik gibi alanlarda yaşanan kayıplar, tüm amaçlarına



Karikatür: Dr. Orhan Doğan

ulaşamamış olabileceğine dair algısı ve emekliliğe ilişkin planlar vb. konuları kapsayabilir.

Yaşlılıkta bütünlük ile umutsuzluk arasındaki mücadele bilgeliği doğurur. Evrelerin her birinde kişi hem o sırada elde edilebilecek güçleri kazanmak hem de daha önceki evreyi ele almak fırsatına sahiptir. Her evrede daha önceleri yeterince bütünleştiremediği gerilimleri tekrar yaşayabilirler. Gelişimsel ilerlemenin başarılı olması, daha önceki evrelerde kazanılmış olan güçlere yenilerinin eklenmesine bağlıdır. Erikson bütünlük kavramını, "ileri yaşlardaki çöküşün çoğu zaman sıkıntılara yol açan yanılarıyla karşı karşıyayken bile kendini güçlü yanılarıyla, zayıflıklarıyla

birlikte olduğu gibi kabullenerek ve sahip bulunduğu yaşam deneyimleriyle, ilişkilerle, içinde bulunduğu koşullarla bütünleşerek insanın yaşama uyum sağlaması" anlamında kullanmıştır. Bu sonuncu evrenin gerektirdiği bütünleşmenin gerçekleşebilmesi için birey daha önceki yaşantılarının anımsayıp gözden geçirmeye yatkın olmalıdır. Bu yaşam evresine başarılı bir uyum sağlamanın sonucunda birey, Erikson'un deyimiyle, bilgeliğe ulaşır. Bu bilgelik öyle bir nitelik ki, bireylerin ileri yaşlarının değerini artırır ve onların yaşama katılmalarına olanak verir. Yaşamımızı gözden geçirirken ve çaresizliğe düşecek yerde yaşamımızla bütünleşmek için mücadele ederken yaşantılarından, ömür boyu edindiğimiz deneyimlerden, ilişkilerden, sahip olduğumuz yeteneklerden ve kişiliği-



Yaşlılıkta bütünlük ile umutsuzluk arasındaki mücadeleye bilgeliği doğurur. Evrelerin her birinde kişi hem o sırada elde edilebilecek güçleri kazanmak hem de daha önceki evreyi ele almak fırsatına sahiptir. Her evrede daha önceleri yeterince bütünleştiremediği gerilimleri tekrar yaşayabilirler. Gelişimsel ilerlemenin başarılı olması, daha önceki evrelerde kazanılmış olan güçlere yenilerinin eklenmesine bağlıdır.

mizden oluşan can damarlarımızdan güç olarak ileri yaşlarımızı sonun başlangıcı olarak değil; dinamik ve kesintisiz sürüp giden bir değişim sürecinin, bunalımlar, güçsüzlükler, sakatlıklar, çeşitli zorluklar gibi olumsuzlukların yanı sıra fırsatlar ve sevinçler de getiren bir dönemi olarak görmenin yolunu açmış olabiliriz. Olumsuzlukların bazıları hafifletilebilir, bazılarına ise uyum sağlanabilir. Fırsatlar ve sevinçler ise kuşkusuz elden geldiğince artırılabilir. Kişinin bütünde ne olduğunu gördüğü, kendi benlik algısına dair değerlendirmeler yaptığı bu aşamada, bir yandan yapılan seçimler, kaçırılan fırsatlar, sahip olunan inançlar gözden geçirilirken diğer yandan kişi kendisinin "hem dışsal imgesi" hem de "kişisel imgesi" ile ilgilenir. Dışsal imge, kişinin daha çok "nasıl hatırlanmayı" beklediği ile ilişkililikten kişisel imge, içinde bulunduğu dönemi de dahil ederek kendisini bütünde nasıl tanımladığı ile ilişkilidir.

Erikson'un kuramına göre bu dönemin amacı; daha önceki evrelerde kazanılmış olan benlik özelliklerinin artık iyice olgunlaşması ve birbirleriyle bütünleştirilmesidir. Benlik bütünlüğü tanımı en temel anlamı ile benliğin kendi içinde bir düzen ve anlam bulmasıdır. Burada bütünlük duygusu ile umutsuzluk arasındaki çatışma, kişinin geçmiş deneyimleriyle

-her ne kazanmış ve kaybetmiş olursa olsun- artık bunların değiştirilemez birer gerçek olduğunu kabul ederek, bir barış halinde olamamasından kaynaklanır. Çatışmanın umutsuzluk yönünde sonuçlanması; bireyin kendisini derin bir şekilde dış dünyadan soyutlamasına sebep olabilirken bütünlük yönünde çözümlenen çatışmalarda kişinin yaşamını olumlu-olumsuz her yönüyle kabul ettiği söz konusudur. Çatışmasını olumlu yönde çözen kişi yaşamının başka türlü yaşanmış olabileceğine ilişkin pişmanlık içeren bir özlem duygusuna sahip değildir. Öte yandan ölüme ilişkin yoğun bir korku duygusu da yoktur. Çünkü benlik bütünlüğü duygusundan yoksun oluşun belirtisi geçmiş günlerin iyi yaşanmamış olduğu duygusu, yeni baştan yaşama özlemi ve ölüm gerçeğinin kabul edilemeyeşidir. Buna göre bu aşamanın tehlikesi umut yitimi ve ölüm korkusudur.

Bu nedenle bu noktada incelenmesi gereken konulardan bir tanesi de kayıp, yas tutma ve yalnızlık konularının yaşlı insanlarda nasıl etkiler bıraktığıdır. Kayıplar, yas tutma ve yalnızlık aslında yaşlı insanların göğüslemek zorunda kaldıkları, en çok görülen ve en çetin üç duygusal sorundur. İleri yaşlarda yetişkinler sanki bir kayıp yağmuruna uğralar: Hastalık ve ölüm yüzünden eşlerini, dostlarını yitirirler; sağlıkları

bozulur; yıllar yılı çalıştıkları işlerinden, statülerinden, saygınlıklarından olurlar; uzun yıllar yaşamış buldukları yuvalarından ayrılırlar; duygularının keskinliğini ve dinçliğini yitirirler. İnsanın bu denli çok şey yitirmesine karşın ayakta kalabilmesi ve yaşamını başarıyla sürdürebilmesi hayret vericidir ama yine de yaşlıların çoğu bunu başarır. Kayıplar normalde ileri yaşların bir parçasıdır ama önde gelen bir parçası değildir. Onlarla başa çıkmak için gösterilen çabalar, kişi hangi yaşta olursa olsun ciddi derecede strese yol açar. Bu durumda kişinin bu stresi yenmek için sahip olduğu kapasitenin ölçüsü, onun ruh sağlığını ne dereceye kadar koruyabileceğini belirler. Kayıpla birlikte mutsuzluk ve keder de gelir. Kişinin yalnızlığa düşmesi de mümkündür. Bunlar ruhsal bozukluk veya hastalık belirtisi değil, büyük önem taşıyan yaşam olaylarına karşı normal sayılacak tepkilere ağırlıkla bağlı olarak yas tutma döneminin uzun sürmesine karşın eski ve yeni ilişkileri, etkinlikleri, ilgi ve merakları sayesinde yaşamın birçok yanından tat almaları mümkündür

Batı dünyasında yaşlıların giderek yalnızlaştığını biliyoruz. Üretim çarkından çekilen ve tüketici olarak da yeterince dinamik bulunmayan yaşlılar, adeta toplumun kıyasına itiliyor. Yaşlanmanın getirdiği doğal bedensel zayıflık, yaşlı insanların utanmaları gereken bir durum olarak sunuluyor ve devreye anti-aging türü maskaralıklar sokuluyor. Anti-aging ideolojisi bize şunu söylüyor: Genç olan daha iyidir. Beden genç, ince ve güzel görünmelidir ki insanlar onun üzerinden onu taşıyan kişiye değer versinler. Modernite; gençliği adeta kutsuyor, bütün hayatı gençliğin kendisini tekrar ettiği bir döngü olarak kurmak istiyor. Bu da, yaşamışlığın getireceği derinlik ve adanmışlığı reddetmek anlamına geliyor. Yaşlı insanın biriktirdikleri kıymetsiz gösteriliyor. Burada modernliğin o bildik eski masalıyla karşılaşılıyor, insana sürgit bir yurtsuzluk duygusu olarak yansıyan köksüzlük, bir ev ve aidiyet eksikliği. Yaşlıyı toplumdan kovan, onun hikâyelerini de kovuyor ve yeni nesillere bir önceki neslin hikâyeleri yerine sinema stüdyolarında veya dizi film setlerinde çekilen yeni hikâyeler takdim ediyor. Nesiller arasındaki süreklilik duygusu aşınıyor.

Yaşlıya duyulan tiksinti aslında modern Batı'da ölümün müstekreh bir olgu olarak karşılanmasından doğuyor. "Bir ayağı çukurda olan" yaşlı kişi, ölümü hatırlattığı için hayattan kovulmak isteniyor. Ölüm, çağdaş Batılının sürekli bastırıldığı, inkâr ettiği, ona karşı savaştığı, kabullenilemez bir durum. Foucaultyen bir dille konuşacak olursak, nasıl akıl hastalarının maruz bırakıldığı "büyük kapatma" toplumu

sahte standartlarına uyum sağlamış "normaller"i korumak amacına matufsa, yaşlıların huzur evlerinde temerküz edilmeleri de ölümün her türlü tezahür ve hatırlatıcısını sosyal hayattan tehcir emek amacını taşıyor. Ölümün yokluk anlamına geldiği agnostik bir iklimde bu anlaşılabilir bir savunma gibi görünüyor. Oysa "hayatın akıp ölüme katılmaktan başka bir gayesinin olmadığı" bir kültürde ölüm, yokluk ve nihai son anlamına gelmiyor ve bu yüzden yaşlılık ikrah edilecek bir durum olarak görülüyor. Yaşlılık Erik Erikson'un dile getirdiği gibi hayatın bütünlüğünün kavrandığı bir durak ve insan oradan, biriktirdiği bilgelikle hayatı seyredebilir. Doğu veya İslam kültürlerinde yaşlılığın bilgelikle bir tutulması, "ak sakallı ihtiyar"ların her zaman bir hürmet nesnesi olması, önemli hakikatlerin onların dilinden aktarılması, bu kültürlerde yaşa verilen değeri gösteriyor. Bu kültürler yaşamışlığın kıymetine inanıyor, hayatın sokaklarında yorulmuş bir kişinin henüz yolun başında olduğunu varsayıyor. Aslında pek çok geleneksel kültür, önderlik görevini görmüş geçirmiş yaşlılara tevdi ediyor.

Yaşlılık ve onun tezahürleri modern tıbbın uzun süredir ilgisini çekiyor. İnsanların doğal fizyolojilerinin bir hastalık sayılıp tedavi edilmeye çalışıldığı bir zamanda yaşıyoruz. Yaşlılık da tedavi edilmesi gereken bir durum olarak sunuluyor bir süredir. Anti-aging sektörü bu hokus pokustan ekmek yiyor. Yaşlanmakla birlikte bedenimizde meydana gelen değişimleri hissedemeyeceksek hayatın geçip gitmekte olduğunu ve kaçınılmaz sonun yaklaştığının nasıl farkına varacağız? Yaşadıklarımızdan nasıl öğreneceğiz? Hayatın kırılabilirliğini en önce kendi bedenlerimizin kırılabilirliğinden okuyamayacaksak, yaşamak bize ne katacak? İşte modern tecrübe insanın yaşadıkları ile iç yaşantısı arasında bir duvar örüyor, yaşadıklarımızın iç dünyamıza bir derinlik, bir bilgelik olarak yansımaları önüyor. Geniş ailenin kaybedilmesi kapitalizm için bir fayda sağlıyordu, böylece küçül(tül)müş ailenin toprağa ve atalara sadakati kalmayacak, oynaklık ve hareket artacak, yer değiştirmeye birlikte iş ve tüketim sahaları da genişleyecekti. Ancak çekirdek aile bir evvelki nesille en yeni neslin irtibatının kopması, onlardan alınan hayat bilgisinin azalması anlamına da geliyordu. Yaşlılarıyla birlikte büyüyen çocukların sağladıkları aidiyet ve süreklilik duygusunun çekirdek aileyle giderek azaldığını, hatta Batıda giderek yaygınlaşan tek ebeveynli ailelerle çocukların büyük bir sersemlik ve yurtsuzluk hissi yaşadıklarını söyleyebiliriz. Bakım işi giderek artan oranlarda profesyonel kurum ve kişilere devrediliyor ve ailenin yetişkinlerinin çocuklar üzerindeki otoritesi zayıflıyor. Bürokratinin madeni sesi, aileyi sağırlandırıyor.

Yaşlılık ve onun tezahürleri modern tıbbın uzun süredir ilgisini çekiyor. İnsanların doğal fizyolojilerinin bir hastalık sayılıp tedavi edilmeye çalışıldığı bir zamanda yaşıyoruz. Yaşlılık da tedavi edilmesi gereken bir durum olarak sunuluyor bir süredir. Anti-aging sektörü bu hokus pokustan ekmek yiyor. Yaşlanmakla birlikte bedenimizde meydana gelen değişimleri hissedemeyeceksek hayatın geçip gitmekte olduğunu ve kaçınılmaz sonun yaklaştığının nasıl farkına varacağız?

İşte modern Batı uygarlığında yaşlılığın kapıları bütünlüğe değil de ümitsizliğe açılıyor burada. Hayatı üretim ve tüketimden ibaret sayan, "üretim tükettiğin kadar varsın" diyen, reklamlarla kıskırtabileceği yaş dilimlerini kutsayan ve yaşın getirdiği bilgeliği yok sayan bir anlayış. Ölüm korkusu bir hayalet gibi yaşlı insanın yolunu kesiyor ve onları hayata bu ileri yaşlarında coşkuyla katılmaktan alıkoyuyor. Ölümü durdurma sapkınlığı, modern tıbbın kisvesine bürünerek büyük bir endüstriye dönüşüyor. Doğunun tecrübesi ise çok farklı, ilerleyen yaşın ölüme dair farkındalığı çoğalttığı, ölümün hayata tutulan bir deniz feneri olduğu, hayat ve ölümün birbirine katılmaktan özgü bir dileğinin bulunmadığı coğrafyalarda, yaşlılık hep selamlanmıştır. Yaşlıların eli bu yüzden öpülür ve bayram günleri en yaşlının evi bu yüzden ilk emirde ziyaret edilir. Yaşantıya, tecrübeye, bilgiye ve bilgeliğe hürmet, kadim medeniyetlerin geleneğidir. O yüzden bu topraklarda yaşlanmak "başlanmak"tır.