

İYİ OL AZ YAŞA(!)

Geçimsiz ve huysuz yaşlılar daha uzun yaşama şansına sahipler...

Ronnie WACKER

Küçük kasabadaki huzurevinde Mary Frances'i herkes severdi. 70 yaşlarını çoktan geride bırakmış; yaşamdan fazla bir şey beklemeyen, neşeli ve yardımsever bir kadındı. Eklem iltihabından dolayı parmaklarını bükmekte zorluk çeken bir kadının dikişlerini diker, gözleri iyi görmeyen bir başkasının mektuplarını yazardı. Kuruluşun dışında da oldukça geniş bir çevre edinmişti. Daha önceden kalçasından geçirdiği bir ameliyatın sonucu dizlerinde yerleşen eklem iltihabından dolayı hafif topallamasına rağmen hiç yakınmazdı.

Kuruluşu işletenler, huzurevinde bulunan 45 kişinin, daha geniş ve daha iyi olanaklarla başka bir yere yerleştirileceği haberini verdiklerinde, konu ile ilgili bilgileri çoktan edinmişti bile. Kendisi ile görüşen bir ilgililiye bu konuda şunları söylemişti: "Aslında bundan memnun olmadım ama yeni yerde eski yere göre daha iyi şartlara sahip olacağımıza eminim." Ancak yeni yere taşındıktan kısa bir süre sonra yatalak olmuş ve halsizleşmiş, altı ay sonra da ölmüştü.

Yeni yere yerleştiklerinde Mary Frances durgunlaşmıştı. Psikologların ilk-ay belirtisi tabir ettikleri, çevre değişikliğinin neden olduğu bir hastalığa yakalanmıştı. Derin bir depresyon geçirdi, maşal ağrılarından şikayet etmeye başladı. Aslında yeni çevreye uyum gösterebilen sakinlerden depresyon halli kalkıyor, yavaş yavaş ağrılardan yakınmalar azalıyor. Mary Frances için bu durum söz konusu olmadı. Depresyon şiddetlendi, eski neşeli, canlı ruh haline dönmesi mümkün olmadı ve kasvetli bir günde hayata gözlerini yumdu.

Harry ise 81 yaşında, bambaşka bir karaktere sahipti. Huzurevine geldiğinin daha ilk gününde kurum personelini şikayete başlamıştı. Birkaç hafta sonra, gönüllü yardımcılardan birini, takma dişlerini çalmakla suçlayarak "onları belki de sen yürüttün" diyerek azarlamış ve odasından kovmuştu.

Etrafındakilere, 60 yıl önce askerdeyken başcavuşunu nasıl dövdüğünü övünerek anlatır. "İstersem aynı şeyi yine yapabilirim" derdi. Muntazaman yıkanmayı reddeder, üzeri çok kötü sidik kokardı. Bu yüzden, diğer sakinler yanına pek yaklaşmazlardı. O ise diğerlerinin kendisinden uzak durmasından gurur duyar, fiziksel kuvvetinden kaçındıklarını sanırdı. Ciddi kalp rahatsızlığı ve anfizemi vardı. Onu huzurevine tek akrabası, genç bir kadın getirmişti. Politika konusunda çıkan bir tartışma sonucu kendisini sık sık ziyarete gelen bu kadına bir daha gelmemesini söylemiş, onunla bir daha hiç konuşmamıştı.

Harry gibi, hasta, şüpheci, düşmanca tutumları olan biri, çevre değişikliği karşısında nasıl hayatta kalabiliyor da Mary



Frances gibi daha sağlıklı, umut dolu, iyilik sever biri bunu başaramıyor? Chicago Üniversitesi psikologlarından Morton Lieberman ve Sheldon Tobin bu konu ile ilgilendiler. Çalışmalarını gerilimler ve ölüm nedenleri üzerinde sürdürdüler. Alınan sonuçlar çok ilgi çekiciydi: Aksi, kaba, haşın, evhamlı, geçimsiz karakter sahipleri ölüme karşı koyabildikleri hâlde, neşeli, canlı, yardımsever, hoş görülü geçimli karakterler ölüme yeniliyorlardı.

Bu iki psikologun yönetiminde birçok araştırmacı, ortalama yaşları 78 olan yüzlerce yaşlı insanla görüştüler. Bu yaş serisinde yapılan ilk sistematik çalışma sonucunda elde edilen bulgular, sosyal bilim adamlarının bakış açısını değiştirecek nitelikteydi. Lieberman ve Tobin'in başlıca bulgusu şu oldu: Yaşlılık, çocukluk devresinin gençlik ve olgunluk devresinden farklı olması kadar farklı özellikler gösteren bir devredir. Bu devre, bizim gözardı ettiğimiz, yaşamın ayrı ve bağımsız bir sahnesini teşkil eder.

Yaşam zincirinin önemli bir halkasını teşkil eden çocukluk devresinin ayrı olarak ele alınması gerektiği görülmüş, çocukların büyüklerden farklı davranış özelliklerini inceleyen "çocuk psikolojisi" kurulmuştur. Ancak, batı dünyasında bunun anlaşılması oldukça uzun zaman almıştır. Bugün, çocuklara gösterilen muamelenin büyüklerle aynı olması fikri akılcı gelmiyor artık. Peki öyleyse bu anlamsızlığın anlaşılması neden uzun sürmüştür? Lieberman ve Tobin yaşlılık devresinin anlaşılması konusunda da aynı noktaya gelindiğini ifade

etmekte, yaşlılığın da kendine has bir psikolojisi bulunduğunu dile getirmektedirler.

Lieberman ve Tobin'in bulgularına göre gençliğinde ruh sağlığı olumlu olanların yaşlandıklarında bu iyi huylarının yaşamı güçlendirecek bir etkisi olmamaktadır. Örneğin, tanışma nedeniyle, yerlerinin değiştirilmesinden dolayı rahatsız olanlar artan gerilimlere karşı güçlü olamıyorlar. Bununla birlikte, heyecanlar ve karşı tutumlar, gençlikte yıpratıcı bir faktör olmasına karşın, yaşlılık yararlı bir güç haline geliyor.

Gerilim dolu durumlarla karşı karşıya kalanlarda heyecanlar parçalara bölünmektedir. Tobin, "eğer umutlar çok büyükse çok kolaylıkla parçalanabilir" demektedir. Yerleri değişecek yaşlı insanların yeni dünyalarında eşdeğer umutlar kurmaları gerekmektedir. Ancak bu insanlar beraberinde gerçekleşmesi olanaksız beklentiler taşıyorlarsa, durum yenilgiye sonuçlanıyor. Örneğin Harry'nin geçmişi ile ilgili kurduğu efsane bir dünyası vardı. Bu öylesine güçlüydü ki hangi durumda karşılaşırsa karşılaşırsın farketmiyecekti. Harry, ne çok umutluydu ne de umutsuzdu. Mary Frances ise eski çevresinde kurduğu dünyanın umudunu taşıyordu ama gerçek görüntü onun hayallerini yıktı.

Yaşlıları hayatta bağlayan en önemli etkenlerden biri de, kişiliklerinin, zamanın yol almasına rağmen halen devam etmesi inancıdır. Yaşlıların dış dünya ile ilişkilerin azalmış olması ve dış uyarıların bulunmaması, kendilerini hâlâ gençlikteki kişilikleri ile görmelerine neden oluyor, bunu göstermek için değişik stratejiler uyguluyorlar. Harry gibi yıllar öncesinde olmuş olaylar hafızalarında berraklaşıyor, kendilerini kahraman gibi görüyor ve ne kadar önemli biri olduklarını, hâlâ aynı durumda olduklarını ispatlamaya çalışıyorlar. Araştırmacılar bir 80 yaşlarında bir kadına kendisini anlatmasını istemişti. Kadın 40 yıl önce mayolu çekilmiş bir resmini göstermişti. Kendisini daha yakın bir zamanda çekilen resmi sorulduğunda, isteksizce bir yıl önce çekilen resmini vererek "çok kötü, bu asla benim resmim olamaz" demişti.

Newyork Mt. Sinaï Hastanesinden Robert N. Butler, Tobin ve Lieberman'ın 20 yıl önce yaşlılık psikolojisi ile ilgili ilk adımları attıklarını ifade etmektedir. Butler, kendi klinik çalışmalarında, yaşlılık davranışlarını değiştirmeye çalışmaktansa onların toplum içinde anlaşılmasını sağlayacak girişimleri sürdürmektedir. Yaşlı insanlardan çoğunun davranışları tuhaf görünebilir. Doktorlar bu davranışları bastırmak için bazen ilaç kullanmayı denerler. Halbuki yaşlıların psikolojik açıdan ele alınması gereken davranış şekilleri vardır. Butler, toplumun genellikle, yaşlıların olumsuz davranışlarını sergilemeye yatkın olduğunu ifade etmektedir. Onlar aciz, külüstür, bunak, kocakanlardır. Bir-iki istisna dışında romanlar, TV dizileri ve filmler hep genç duygulardan ve aşklardan söz ederler. Halbuki nüfusun önemli sayılabilecek bir oranını 60 yaşın üzerindeki oluşturur. Butler, bu yaşlı kesime, toplumun daha fazla ilgi ve yakınlık göstermesi gerektiğine işaret etmektedir.

Psikologların belirledikleri noktalardan biri de, yaşlıların huzurevine yerleşmekle artık ölümlü beklemekten başka yapacak işlerinin kalmadığı duygusuna kendilerini kapırmala-



dır. Yapılan testlerde, ruh sağlığı olumlu görünenlerin huzur evine uyum göstermekte genellikle zorluk çektikleri, daha hızlı bir çöküntüye uğradıkları izlenmiştir.

Başka bir araştırmada psikologlar huzur evlerinde, dört değişik gruptan 693 yaşlı erkek ve kadınla görüşmüşlerdi. Huzurevine yerleştirilen yaşlıların burada ortalama yaşayabildikleri süre altı yıl kadardı. Araştırmada, yaşlıların başka bir yere yerleştirilmeden önceki en az bir yıl içinde durumları ile, yerlerinin değiştirilmesinden sonraki bir yıl içindeki durumları izlenmiştir. Her dört grupta da, yaşlıların yarısı yeni yerlerine yerleştirildikten bir yıl sonra, ya ölmüş, ya da büyük bir çöküntüye uğramıştır.

Bir huzurevindendiğeri yerleri değiştirilen 427 yaşlı kapsayan bir başka büyük araştırmada ise yerleştirilen yaşlıların yüzde 18'i bir yıl içinde ölmüş, buna karşı benzeri özellikleri taşıyan, yerleri değiştirilmemiş yaşlılardaki ölüm oranı bir yıl içinde yüzde 5'i geçmemiştir.

Lieberman'ın ziyaret ettiği huzurevlerinden birinde, birgün başhemsire Lieberman'a yaşlılardan birini çok yakında kaybedeceklerini söylemişti. Gerçekten de sözü edilen yaşlı, iki hafta sonra ölmüştü. Lieberman, hemsireye, hiçbir tıbbi belirti bulunmamasına rağmen bunu nasıl anladığını sormuş, hemsire de "Beyin dalgalarından" cevabını vermişti. Gerçi cevap mantıklı sayılmazdı ama hemsirenin bunu bazı ince ipuçlarından gözlediği bir gerçektir. Psikologlar, yaşlıların durumlarını izlemek üzere birkaç test uyguluyordu. Örneğin, yaşlılardan kendilerine verilen tasarımların kopyalarını çizmeleri, ya da çeşitli pozlarda insan figürleri yapmaları isteniyordu. Bu testler her üç veya dört haftada bir tekrarlanarak iki buçuk yıl sürüyordu. Ölüme yaklaşmış olanların çizdiği kopyaların orjinallerine artık benzemedikleri, figürlerin küçüldükleri, çizgilerin ise birbiriyle kesişmedikleri ve anlaşılmaktan uzak olduğu gözlenmiştir. Ölümüne kadar 1 yıldan fazla zaman olanlarda ise kopyalar ve çizimler her seferinde daha iyiye giden bir durum gösteriyordu.

Ölüme çok yaklaşmış olanlarda aşağıda sıralanan kişilik farklılıkları da ortaya çıkıyordu. Hemsirenin "Beyin dalgaları" diye alatmak istediği şey buydu:

- Haysuzluğun azalması, uysallığın artması,
- Sosyal ilişkilerin zayıflaması, aile ve arkadaş çevresinden uzaklaşılması,
- Ardi sıra yapılan testlerde yeteneğin gittikçe azalması,

FOTOĞRAFIN DÜŞÜNDÜRDÜKLERİ

Geçen sayımızda yer alan fotoğrafta pek çok kişinin korkulu rüyası olan diş oyma cihazı (dişçi matkabı)nın ve dişin bir bölümünün büyütülmüş resmi- dir. Matkabın üzerinde görülen küçük parçacıklar sert elmas parçalarıdır.

Bu sayımızda yer alan fotoğraf ise yine bir konunun büyütülmüş resmidir. Bakalım ne olduğunu bulabilecek misiniz?



- Kendi duygu ve düşüncelerinden uzaklaşması, ilgisizlik,
- Testlerde gösterilen resimlerin yorumlamasındaki karamsarlık...

Sanılanın tersine, yaşlılar ölümlerine yakın hatıralarına pek dalmıyorlar. Ölümünden korkulan gençlere, özellikle 50 yaşındakilere oranla çok daha az oluyor. Liberman ve Tobin'in çalışmaları, aynı zamanda huzurevlerinin daha dikkatle düzenlenmesi gereğine de işaret ediyor. "Yaşlıların, kendi evlerinde gereksinim duyabilecekleri her türlü ortamın, buralarda sağlanması yararlı olacaktır. Huzurevlerinde bu ortamın sağlanmasına ne kadar dikkat edilse de, buralarda yaşayanların psikolojik gereksinimlerine yine de yetmeyecektir" diyor Tobin. Ona göre bakıma muhtaç yaşlılar evinin biraz otel, biraz hastane ve biraz da sosyal eğlence tesisi niteliklerini bir arada taşıması gerekmektedir.

Eğer Mary Frances yaşasaydı ve şimdi yerleştirmek istenseydi Tobin ona ne tavsiye ederdi? "Ona, karşı çıkması için yardım eder, hakları için direnmesini öğütlerdim. Yaşlılara hep, "Aman bakıcılara hemşirelere, yöneticilere, doktorlara karşı iyi olun, sakın ve yumuşak davranın" gibi sözler söylenir. Neden? Kaynanam hastaneye yattığında evdekiler ona iyi bir hasta olmasını doktorların sözünü dinlemesini tenbihlemişlerdi. Onu yanıma çağırdım ve evdekilerin sözlerine boş vermesini doktor ve hemşirelere karşı dilettiği gibi hareket etmesini, hastaneden çabuk kurtulmak istiyorsa, isteklerinde ısrarlı olmasını kimseyi takmamasını söyledim" demişti Tobin. Kaynanası, Tobin'in dediği gibi yaptı ve hastaneye girdiğinden daha sağlıklı olarak kendini daha iyi hissettiğini belirterek çıktı oradan.

Tobin, "Bu insanlar daha önceden hiç 80 yaşında ol-

mamışlardı. Birinin onlara bu yaşları nasıl geçireceğini göstermesi gerekir, öyle değilmi?" demektedir.

Science 85'den çev.: Mustafa UZUNOĞLU

SİZ OLSAYDINIZ?

(Satranç Dünyasındaki soruların yanıtları)

Çözüm 1:

1..Fxe4! fxe5 2..dxe5 Fc7 (2..Fxe5 3..Vh5) 3..Vh5 g6 4..Vh6 Fxe5?! 5..Kxc8! (Oyunu kazandıran vuruş!) 5..Axc8 6..Fxcg6! hxg6 7..Vxg6 Şd8 8..Vg5 Ae7 9..Fxe5 Kg8 10..Vf4 Vc8 11..Kc1 siyah terkederek (Adorjan-Glatt, Budapeşte 1982)

Çözüm 2:

1..Axe4!! 2..Kxh5 (2..fxe4 Vxe4 3..Şh2 h4! 4..Kgi hxg3 5..Kxg3 Kxg3 6..Şxg3 Vei ve arkasından Vxd1) 2..Şg8 3..Axe5 (3..fxe4 Vxe4 4..Şh2 Vei kazanır.) 3..Kxg3 4..Şh2 Vf6 5..c3 Vf4 6..Ad3 Kxh3! 7..Şg1 Ve3 8..Af2 Vei kazanır. (Boulard-Leski, Fransa 1982)

Çözüm 3:

1..Vxf8! Kxf8 (1..Şxf8 2..Fxc7 Şe7 3..Ag6) 2..Kxg7 Şh8 3..Kg5 Vf4 4..Ff8 Şh7 5..g3 Vxg5 6..Axf7 Şg8 7..Axc5 Axc5 8..Fg2 Kd4 9..Fxb4 axb4 10..h4 ve bir kaç hamle sonra siyah kaybeder. (Ehlwest-Dorfman, 1982)