

Üçüncü bahar: Yaşlılık, bilgelik ve ölüm

Prof. Dr. Haluk Yavuzer



Meslek yaşamına 1965 yılında başlamış, "Çocuk ve Gençlik Psikolojisi"ni uzmanlık alanı olarak seçmiştir. Öncülüğünde açılmış olan, anne babaların eğitimi ve çocuklarıyla sağlıklı iletişim kurabilmelerini amaçlayan "Ana-Baba Okulları"nda 1989 yılından beri 27 ilde 20 bini aşan aileye hizmet götürmüştür. Dr. Yavuzer 5 yıl süreyle Darüşşafaka Cemiyeti Yönetim Kurulu üyeliğinin yanı sıra fakültesini temsilen 2 dönem İstanbul Üniversitesi Senatosu üyeliği, 6 yıl Fakülte Yönetim Kurulu üyeliği, 8 yıl da Üniversitelerarası Kurul, Eğitim Bilimleri ve Öğretmen Yetiştirme Doçentlik Temel Alan Danışma Komisyonu üyeliği yapmıştır. Halen Medipol Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümü'nde öğretim üyesidir.

Yaşam ölümle bitiyor diye kapayacak mıyız gözümüzü, yüreğimizin kapılarını bu yaşanmış dünyanın güzelliklerine, bunlar yanında insanların acılarına, çaresizliklerine? Mademki yaşıyoruz, yaşadığımız sürece mutlu olmaya, sağlığımızda solumuzda mutluluk yaratmaya bakmalıyız. Mutluluk, bir yerde ve her yerde, hiçbir şey beklemeden dünyayı, insanları sevmektir. Albert Camus (1)

Bu makalede "gelişim psikolojisi" açısından ölüme kadar devam eden gelişimin son evresi, yani yaşam maratonundaki "son düzlük" olan hayatın son dönemleri değerlendirilecektir. Bilindiği gibi gelişim yolculuğu, döllenmiş yumurtayla (zigotla) başlayıp doğum, bebeklik, çocukluk, ergenlik ve yetişkinliğin ardından ölümle sonuçlanan bir yaşam serüvenidir. Bu inişli- çıkışlı, engebeli yolculukta birey, her gelişim evresinde biyopsikososyal bir değişim (geçiş) yaşar. Bununla birlikte gelişim süreci içinde bir düzen ve süreklilik gözlenmektedir. Yani her evre, bir önceki evrenin etkisi altında kalır ve bir sonrakini etkiler. Bu nedenle sağlıklı ve olumsuz etkileşim ortamında yaşanan bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemlerinin ardından gelen ve bu evrelerin bir devamı olan yetişkinlik döneminin de bundan farklı olmayacağı, örneğin olası düşük benlik saygısı ve özgüven eksikliğinin izlerinin yetişkinlikte de beklendiği söylenebilir.

Yaşlılık (İleri Yetişkinlik)

Montaigne, "Dünyaya geldiğiniz gün, bir yandan yaşamaya, bir yandan ölmeye başlarsınız" der. Yaşlanma daha ilk gelişim evrelerinde başlayıp devam edegelen bir süreçtir. Başka bir deyişle, doğduk doğalı yaşlanmaktayız. Yaşlanma, aslında yaşamın dinamik bir gelişim evresidir. Birey süreç içinde devamlı değişime uğrar. "Yaşlanmak, bireysel olarak, giderek ölümle sonuçlanacak biçimde canlılık etkinliklerinin azalması" şeklinde tanımlanabilir. Yaşlılık, yaşlanmaya bağlı olarak fiziksel fonksiyonlarda değişimlerin yaşandığı yaşam dönemini ifade eder ve başlangıcı, bireyden bireye değişen bir olgudur. Yaşlılık, insan yaşamının son aşaması ve bireyin ileri yaşlanma devresi olarak kabul edilir. Yaşlılığın sınırı olarak kabul edilen 65 yaş ve üzeri de kendi içinde "genç yaşlı (65-74)", "yaşlı (75-84)", "yaşlı-yaşlı (85+) olarak anılmaktadır (2).

Yetişkinliğin yaşlılıkla, biyolojik ve toplumsal değişimle bir tutulması da ortak bir eğilimdir. "Biyolojik yaşlanma", insan organizmasının yapı ve işleyişinin zaman içindeki değişimlerine dayanır. "Toplumsal yaşlanma" ise, bir bireyin zaman içinde rolleri üstlenmesindeki ve terk etmesindeki değişimlere dayanır. Bir birey, doğumdan ölüme, hem toplum tarafından düzenlenmiş evrelerden hem de biyolojik evrelerden geçer. "Yaşlılık öyle bir dönemdir ki,

bir yandan yaşam sürdürülürken, öbür yandan gerileme başlamıştır ve ölüme yaklaşılmaktadır. Yaşlılıkta yaşamın tüm evrelerinin zorlanmalarına karşın varoluşunu sürdürebilmiş olmanın bilgeliği ve iç görüsü bulunur" (3).

Bilgelik

"Bilgelik, insan davranışının ve anlayışının bir niteliğidir ve yaşam deneyimi az olan kişilerin kolayca ulaşamayacağı bir sezgi, coşku ve bilgi bileşimidir" (4). Cicero, *Dostluk ve Yaşlılık* isimli kitabında, "Yaşlılık bilge olmayana, bolluk içinde yaşasa bile ağır gelir." yorumunu yaptıktan sonra bilgelikten söz ederken yaşlılığa karşı en etkili silahları "bilgili ve erdemli olmak" şeklinde özetler. Erikson'a göre yaşlılıktaki "benlik bütünlüğü" evresinde, daha önceki evrede kazanılmış benlik özelliklerinin artık iyice olgunlaşması ve birbirleriyle bütünleşmesi, benliğin en önemli görevidir. Erikson'a göre yaşlılıktaki benlik bütünlüğü ile çaresizlik arasındaki mücadele bilgeliği doğurur. Benlik bütünlüğü, olumlu-olumsuz, acıtatlı yönleriyle bütün bir yaşamın olduğu gibi kabul edilmesidir. Bu bir bakıma geçmişteki yaşantıların tümüyle kendisine ait olduğunun kabullenilmesi, geleceğin korku, endişeyle karşılanmamasıdır. Dolayısıyla yaşanmış olan geçmişin yeni baştan başka türlü yaşanabilmesi için pişmanlıklarla dolu bir özlem yoktur. Geleceğin ne olacağı bellidir.



Benlik Bütünlüğüne Ulaşmanın Önemi

Benlik bütünlüğüne ulaşmış yetişkinler, ölümü yaşamın doğal bir parçası olarak görür ve korkmaz. Benlik bütünlüğüne ulaşmış kişi, sonucu kesin belli olan gelecekte, yani ölümden ürkmez. Benlik bütünlüğü duygusundan yoksun olmanın belirtisi, geçmiş günlerin iyi yaşanmamış olduğu duygusu, yeni baştan yaşama özlemi ve ölüm korkusudur. Bu çağın tehlikesi umut yitimi ve ölüm korkusudur. Umutsuzluk, vaktin artık çok az kaldığına ilişkin bir duygudur. Vakit artık bitmek üzeredir, yolun sonuna gelinmiştir ve yeni baştan yaşama olanağı yoktur. Bu nedenle de ölüm korkunç bir son demektir. Kimi yaşlılar böyle bir umutsuzluk ve ölümden korkma duygusuna kapılabilir. Ama çoğu yaşlı, ölümü huzurlu bir ağırbaşlılıkla; yaşamın doğal bir parçası olarak görür ve ondan korkmaz. Bu yaşlılarda daha önceki evreler oldukça sağlıklı geçirilmiştir. Yeni baştan yaşayabilseydim tutkusu yoktur. Yaşlılığı da ona bir huzur sağlamaktadır. Ürettiklerinden hoşnuttur, huzurludur. Gençleri kıskanmaz ve horlamaz; onlara sevgi, saygı duyar. İşte, böyle bir ruhsal durumu yaşayabilen kişide "benlik bütünlüğü" var olduğunu düşünebiliriz (5). Kısaca Erikson, benlik bütünlüğü kavramını, ileri yaşlardaki çöküşün sıkıntılarını yaşarken bile, bireyin, hem kendinin güçlü, hem de zayıf yanlarını birlikte ve olduğu gibi kabullenerek sahip olduğu yaşam deneyimleriyle ve içinde

olduğu koşullarla bütünleşerek yaşama uyum sağlaması anlamında kullanmıştır. Bu evrede başarılı bir uyum sağlamanın sonucunda birey, Erikson'ın deyimiyle bilgelikğe ulaşır. Bilgelik öyle bir niteliktir ki bireylerin ileri yaşlarının değerini artırır ve onların yaşama etkin olarak katılmalarına olanak sağlar (6).

Görüldüğü gibi Erikson, bilgeliği benlik gelişiminin tepe noktası olarak kabul eder. Bilgelik, yaşamda bir anlam bulan, ölümün yaklaştığını kabul eden, bütünlük ile umutsuzluk arasındaki savaşımı başarılı bir biçimde çözen yaşlı kişilerde gelişir (7). Ancak Erikson, vücudun işlevleri zayıflarken insanların toplum içinde canlı katılmaları korumaları gerektiğine inanmaktadır. Benlik bütünlüğünün yalnızca geçmişini kabul etmekten ibaret olmadığını, aynı zamanda devamlı olarak çeşitli problemlerle başa çıkmayı (politik faaliyetler, sağlıklı yaşam programları, yaratıcı projeler ve torunlarla ilişkiler gibi) da içerdiğini ileri sürmektedir.

Bilgelik, önemli konularda doğru yargılamalar yapmamızı sağlayan, yaşamın uygulamaya dair boyutlarında uzmanlık düzeyinde bir bilgidir. Bu uygulamaya yönelik bilgiler, insan gelişimi ve yaşam olaylarına dair bir iç görüyü iyi yargılamayı ve zor yaşam problemleriyle nasıl baş edebileceğini anlamayı içerir. Bundan dolayı bilgelik, zekânın standart kavramlarından çok, hayatın pragmatik ve insan koşullarına odaklanmaktadır (8). Burada imbiçten

Din, yaşlı yetişkinleri yaklaşan ölümle yüzleştirecek, onların hayatta var olma ve anlamlı olma hissini bulmalarını ve bu hissi devam ettirmelerini sağlayarak ve ilerlemiş yaşın kaçınılmaz kayıplarını kabul etmelerini kolaylaştırarak, onların önemli psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir (16). Maneviyat ve din, yaşlılıkta ruh sağlığımızı destekler. Amerika ve Avrupa'da yapılan birçok araştırma; dini mabet ziyareti, kutsal kitap okunması ve dua edilmesinin yaşlılarda depresyon ve stres duyarlılığını azalttığını gösterir. İbadet edenlerin kendilerini daha iyi hissettikleri anlaşılmıştır.

geçmiş içselleştirilmiş bir bilgiden söz edilmektedir. O halde “bilge” sözüyle; doyumlu, kendisiyle barışık, olgun ve kâmil insan anlatılmaktadır. Bilge kişi bilgilerini paylaşmayı ve dayanışmayı ilke edinen, olumlu düşünen, olaylara da olumlu pencereden bakan yetkin kişidir. Böylelikle bilgeliği tanımlarken olgunluk kavramının bu tanım içinde önemli bir yer aldığını görmekteyiz.

Olgun kişi, kendisiyle ilgili olumlu bakış açısı kazanmış bir kişidir. Olumlu benlik kavramı, bireyin kendisini olumlu açıdan değerlendirmesidir. Yaşlı insanlar hayatın içinde kazandıkları tecrübeler sayesinde kendileri ile çevreleri arasında bir nedensellik ilişkisi kurarlar. Yaşadıkları ile sonuçları arasında kurdukları ilişkiyi benliklerine yükler ve değerlendirme yaparlar. Bu değerlendirme kişinin hayata bakış açısı ve davranışlarında belirleyici olmaktadır. Bu olgun insanlar, çevrelerini, olayları, kendi yararlarına göre yönlendirebileceklerine inanan, olayların sorumluluğunu üstlenebilen kişilerdir (9).

Başarılı Bir Şekilde Yaşlanmayı Öğrenme

İyi yaşlanan kişiler, yaşam etkinliklerini mümkün olduğunca sürdüren ve kayıp rollerini bu yolla telafi eden kişilerdir. Yaşlanma evrensel olarak, hayattan ilişkiyi kesme olarak görülür. Fiziksel fonksiyonlarda azalmalar ve ölüme yaklaşımın bilinçliliğinde artışlar, sosyal rollerden geri çekilmeye neden olur. Toplumun, faydalı rolleri daha yaşlı yetişkinlere sağlamaktan kaçınması nedeniyle, ilişki kesme birey ile toplum arasında karşılıklı gerçekleşen bir durumdur. Aynı zamanda bu zaman dilimi, içe dönüş ile duyguların sakinleşmesinin yaşandığı bir dönemdir.

Başarılı yaşlanma modellerinden etkinlik kuramına göre; emekli olarak, dul kalarak, çocuklardan ayrı yaşayarak rol kaybı ne kadar çok yaşanırsa, bir insan hayatından o kadar az tatmin olur. İyi yaşlanan kişiler, etkinliklerini bütün bu olumsuzluklara rağmen mümkün olduğunca sürdüren ve kayıp rollerini bu yolla telafi eden kişilerdir. Etkinlik kuramı, yaşlı yetişkinler ne kadar aktif ve katılımcı olurlarsa yaşamlarından doyum alma olasılıklarının o kadar yüksek olacağını ifade etmektedir (10).

Yaşlılığa Uyum Sürecinin Önemi

Baltes'lara (1997) göre başarılı şekilde yaşlanmayı öğrenmenin temelinde, ileri yetişkinlik dönemlerinde bireylerin amaçlarının sayısını azaltması ve kapsamını değiştirmesi şeklinde bir seçiciliğe başvurulması ve kayıplarla farklı yollarla başa çıkmaya çalışması

bulunmaktadır. Baltes ve meslektaşları “ödünlene yoluyla seçici optimizasyon” adını verdikleri kuramlarını açıklamak için konser piyanisti Arthur Rubinstein'in yaşamından örnekler vermektedirler. Kendisiyle 80 yaşındayken yapılan bir röportajda Rubinstein, yaşlılığında da hayranlık duyulan bir konser piyanisti olma durumunu koruyabilmesinde üç faktörün etkili olduğunu söylemiştir. Öncelikle yaşlılığın getirdiği güçsüzlüğün üstesinden, repertuarını daraltıp daha az sayıda parça çalarak gelmiştir (bu durum seçmeyi yansıtmaktadır). İkinci olarak yaşamının erken dönemlerine göre pratik yapmaya çok daha fazla zaman ayırmıştır (optimizasyonu yansıtmaktadır). Üçüncü olarak ise hızlı çalması gereken bölümlerden önce daha yavaş çalarak gerçekte olduğundan daha hızlı çalıyor gibi bir izlenim yaratan özel stratejiler kullanmıştır (ödünlene yoluyla yansıtmaktadır).

Gençlerle Yetişkinler Arasındaki Sinerji

Genç kuşak ile yetişkin-yaşlı kuşak bireyleri arasında yaratılacak sinerji, toplum yararına sosyal sorumluluk projelerine yansıtılabilmelidir. Yukarıda açıklanan özellikleri açısından bakıldığında, yaşlılığın ürküten, korkulan, kaygıyla beklenen bir evre olmaktan çok bilgelik ve üretkenlik özellikleriyle toplum açısından ne denli önemli bir dönem olduğu görülmektedir. Bu bağlamda genç kuşağın, yetişkin ve yaşlı bireylere gönüllü kuruluşlar aracılığıyla sosyal sorumluluk projelerinde görev vererek bir yandan onların hayata bağlanmalarını sağlamasının, diğer yandan da onların deneyim ve bilgilerinden yani rehberliklerinden yararlanmasının toplum yararına olduğu gözden kaçırılmamalıdır. Genç ve yaşlı kuşak arasında kurulabilecek olan böyle bir dinamik bağ, yetişkin kuşak için terapötik değer taşıırken, toplum için artı bir katma değer anlamına gelecektir.

Yaşlılık ve Kişilik

İnsanlar öteden beri sahip oldukları kişilik özelliklerinin birçoğunu koruyarak yaşlanırlar. Yıllar boyu yerleşmiş kişilik özellikleri, normal yaşlanma sırasında pek az değişime uğrar. Başka bir deyişle bireyler gelişim süreci içinde sahip oldukları kişilik özelliklerinin birçoğunu koruyarak yaşlanırlar. Ünlü bilgin ve düşünür Cicero, “Yaşlılıktaki sızlanmaların çoğunun suçlusu yaşlılık değil huydur.” diyor. İlimli olan, hırçınlık, terslik etmeyen kimselerin yaşlılığı dayanılmaz bir şey değildir; huysuzluk ile terslik eden kişi ise, insanı her çağda sıkır (12).

Anıları Paylaşmanın Önemi

Yaşlı erişkinler yalnızca geçmişlerini

gözden geçirip değerlendirmekle kalmazlar, ömürlarının geri kalan kısmında ne yapacakları, gelecek kuşaklara ne bırakacakları üzerinde de düşünmeye çalışırlar. Anıların tazelenmesiyle yaşlı erişkinler güç günlerle başa çıkarken kullandıkları beceri ve yeteneklerini, ileri yaşlarda gerektiğinde yeniden kullanılmak üzere canlandırarak yaşama geçirebilirler. Yaşamın gözden geçirilmesi yaşlı erişkinlerde güven duygusu yaratabilir ve bu duygu başkalarına iletilirse insanda kendi kişisel geçmişini bir başkasına aktarmanın vereceği gurur duygusunu güçlendirebilir (13). Bu nedenle yaşlı erişkinlerin çocuk ve torunlarının, dede ya da büyükannelerini sıkılmadan ve bıkmadan dinlemeleri, onların deneyimlerinden yararlanmaları açısından önemlidir. Ayrıca dinleme ile büyükanne ve/veya büyükbabaya “önemseme” ve “bir işe yaramış olma” duygusu yaşatılmış olunur. Öte yandan çocuk ve ergenlerin yaşayan anne ve babalarının yanı sıra, yaşayan büyükanne ve büyükbabalarıyla birlikte büyümeleri; onların gelişimleri açısından önemli bir katkı sağlar. Özellikle geniş ailelerde geçmişte rastlanan üç kuşağın birlikte yaşaması, çocuk ve ergene kuşaklar arasındaki farklı paradigma ve değerleri aktarması, sorun çözme konusunda farklılığı yaşatması açısından özel bir önem taşımaktadır. Bu nedenle günümüz çekirdek ailesinde de anne ve babaların, yaşayan büyük ebeveynleriyle çocuklarını sıkça buluşturmaları, çocuklarının kişilik ve psikososyal gelişimleri açısından yararlıdır.

Umutlu ve İyimser Yaklaşımın Yaşama Tutunmaya Etkisi

Yaşlılıkta, sahip olamadığımız veya koruyamadığımız beceri ve yeteneklerimizin mutsuzluğunu yaşamak yerine var olanla yetinerek mutlu olmak için bireyin belli bir esnekliğe ve olgunluğa sahip olması gerekir. Olumlu düşünmeye bağlı olarak bireyin umutlu ve iyimser yaklaşımı ona yaşama sevinci verir ve yaşama tutunmasını mümkün kılar. Olumlu düşünme, bireyin duygu ve davranışlarının da olumlu olmasını sağlar. Bu da yaşlı yetişkinin yaşamın stresleriyle başa çıkmasında yardımcı olur (14). Mutlu olmak, tüm engellere karşın yapılması gerekenleri yapmaya, amaçlarımıza ulaşmaya, yeterli istek ve olanaklara sahip bulunduğumuza inanmak demektir (15).

Dinin Yaşlı Birey Üzerindeki Olumlu Etkisi ve Terapötik Değeri

Burada dinin, bir manada geçmişini sorgulayan, yaşam muhasebesini yapan yetişkin için kendini “yeniden değerlendirmesine” fırsat verdiği söylenebilir. Yaşlı birey bu süreç içerisinde,

o güne kadar yeterince değerlendirme fırsatı bulamadığı var oluşunu ve ölümü anlama ve irdeleme ihtiyacını din yoluyla karşılama fırsatı bulur. Bazı yetişkin yaşlılar, yaşam muhasebesi içinde geçmişteki yanlışlarından dolayı yaşadıkları suçluluk duygularını azaltabilmek amacıyla Allah'a dua ederek günahlardan arınma çabası içine girerler. Din, yaşlı yetişkinleri yaklaşan ölümle yüzleştiren, onların hayatta var olma ve anlamlı olma hissini bulmalarını ve bu hissi devam ettirmelerini sağlayarak ve ilerlemiş yaşın kaçınılmaz kayıplarını kabul etmelerini kolaylaştırarak, onların önemli psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir (16). Maneviyat ve din, yaşlılıkta ruh sağlığımızı destekler. Amerika ve Avrupa'da yapılan birçok araştırma; dini mabet ziyareti, kutsal kitap okunması ve dua edilmesinin yaşlılarda depresyon ve stres duyarlılığını azalttığını gösterir. İbadet edenlerin kendilerini daha iyi hissettikleri anlaşılmıştır. Araştırmacılar ibadetlerin, hayattaki olayları geniş ve anlamlı bir çerçeveye yerleştirmenin de iç huzuru sağladığını düşünmektedir (17). Ayrıca ibadetler, içlerinde besledikleri maneviyat duygusu ile inanç sahiplerine güç günlerinde büyük bir grubun içinde olduklarını hissettirir (18).

Din, bireye öncelikle birtakım değerlere bağlanma, üstün ve aşkın bir varlığa inanma duygusunu kazandırır. Böylece, aynı değerler, pratikler etrafında bütünleşen bir toplulukta bulunma, bunlara katılma imkânı sağlayarak bireye içinde bulunduğu toplumda kendisinin de bir yerinin, anlamının olduğunu hissettirir ve kendine güven duymasını sağlar. Aynı inancı paylaşan insanlar arasında bulunmanın getirdiği huzur da, güven duygusunun oluşmasında önemli bir rol oynar (19).

Bu açıdan bakıldığında "yaşlılık" döneminin zorluklarını yaşayan birey için "din", bir yandan çıkış yolu gösteren bir yol haritası özelliği taşıırken, öte yandan da kişiye sorunlarıyla başa çıkmada destekleyici bir güç işlevi görür. Birey, din sayesinde yalnız olmadığını hisseder. Kendini yaratan bir gücün var olduğunu ve o gücün yardım edebileceğini düşünür. Din yaşlı bireye heyecan verir. Onun kendisini yönetmesini ve çevreye uyumunu kolaylaştırır. Bütün bunlara ek olarak din, bireye denge ve hoşgörünün yanı sıra vizyon genişliği sağlar. Dini inancı doğrultusunda kendisine bir yön vermiş olan birey, aynı zamanda duygusal gerilimden arınmış, rahatlamış bir konumdadır. Bu duygusal gerilimden arınmaya, bir yetişkinin umre anlarından alınan aşağıdaki paragraf örnek olarak verilebilir: "Bu bir haftalık Umre ziyaretinde hiçbir seyahatle kıyaslanamayacak değişimler yaşadım. Ruhum yıkandı. Yenilendim. Allah'ımla ve Resulüyle

bütünleştim. Peygamber Efendimizin bu mukaddes dini nasıl kurup yaydığını, meşakkatli dünyasını yerinde gördüm. 14 asır önce adım attığı o topraklara ulaştım. Ziyaret sonunda paradigmam ve dünyaya bakış açım değişmişti. Çünkü farklı bir penceredeydim artık. Çünkü daha esnek, daha hoşgörülü olmuştum."

Ölüm

Döllenmiş yumurta (zigotta) ile başlayan yaşam maratonu ölümle son bulur. İçinde buldukları anı yaşayamayan ve yaşama etkin şekilde katılamayan insanlarda ölüm korkusu oldukça yaygındır. Geçtan'a göre yaşamak, kendisi olabilmeyi ve yaşama etkin biçimde katılabilmeyi tanımlar. Dünyada 2 tür insan vardır: Yaşayanlar ve yaşayanları seyredip eleştirenler. Seyretmek ölümü, katılmak ise yaşamı simgeler (20). Jung'a göre ölüm kaygısının temelinde "yaşama korkusu" vardır. Ölümden en çok korkan kimseler, yaşamaktan en fazla korkanlardır. Bir daha ele geçmeyecek olan gençliğin kaybolup gitmesi ve geriye saymaya başlama sıkıntı yaratır. Böyle bir gerçek karşısında insan, yaşamı gerçek anlamda yaşayamama ve ölmeyi düşünme sonucunda korku duyabilir. Bu nedenle; ölümü anlamdan yoksun, basit bir duruş olarak görmektense yaşamın anlamını tamamlayıcı olarak görmek, insanın ruh yapısına daha uygundur (21).

Ölümü yadsıma, ölüme meydan okuma gibi tutumlarda yaşam ve ölüm birbirinden ayrı olgular olarak ele alındığı halde, ölümü kabullenme tutumunda ölüm yaşamın bir parçası olarak kabul edilir. Burada dini inancın önemli rol oynadığı açıktır. Bertrand Russell'in (1956) tanımladığı gibi "Yaşam, önceleri hızla akan, engebeleri aşan ve çağlayanlar oluşturan bir ırmaktır. Bu ırmak giderek genişler ve daha sakin akmaya başlar. En sonunda görünür bir sınır olmaksızın denizle birleşir ve böylece varoluşunu yitirir." Ölümle yüzleşen kişi de, özellikle son döneminde böyle bir geriyeye kayma sürecine kapılmakta olduğunu fark etmeye başladığında büyük bir korkuya kapılabilir. Bu gerilemeyle savaşmaya ve gerçeklerle ilişki durumunda bulunan somut benliğine sıkıca sarılmaya çalışır. Bu olguya "ölüm agonisi" denir. Bu dönemdeki hastanın, kaçınılmaz sonu görmezlikten gelmesi yerine, onun bu durumu kabul etmesine yardımcı olmak gerekir. Böyle bir destek sağlandığında ve anlayış kazandırıldığında hasta, ölümünü "vaktiyle içinden çıktığı dünyaya geri dönüş zamanının geldiği" biçiminde kabullenir. Bir başka deyişle, psikolojik ölümüne boyun eğer (22). Sonuç olarak ölüm, insan yaşamının ve varlığının ayrılmaz bir parçasıdır. Yaşanan süreyi üretken, doyumlu, huzurlu, benlik bütünlüğüne ulaşmış

bir birey olarak tamamlayan yetişkin, ölümü yaşamın doğal bir parçası olarak düşündüğünden, beklediği "puzzle"ın son parçasını yerleştirmeye; dolayısıyla psikolojik olarak ölümü kabul etmeye hazırdır.

Kaynaklar

- 1) Camus, A. (2009). *Yabancı* (31. Baskı). (G. Günyol, Çev.) İstanbul: Can Sanat Yayınları. (Orijinal Çalışma Basım Tarihi 1986.)
- 2) Kalinkara, V. (2011). *Temel Gerontoloji Yaşlılık Bilimi* (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları s: 2-8
- 3) Geçtan, E. (1993). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar* (7.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi s: 121
- 4) Onur, B. (2011). *Gelişim Psikolojisi* (9. Baskı) Ankara: İmge Kitabevi s: 324
- 5) Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2011) *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları* (11. Baskı) Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri s: 128
- 6) Billig, N. (2000). *Üçüncü Bahar Yaşlanmak ve Bilgeleşmek* (1. Baskı). (G. Yazgan, Çev.). İstanbul: Evrim Yayınevi (Orijinal çalışma basım tarihi 2000.) s:33
- 7) Onur, B. (2011). *Gelişim Psikolojisi* (9. Baskı) Ankara: İmge Kitabevi s:327
- 8) Santrock, J.W. (2011). *Yaşam Boyu Gelişim Psikolojisi* (13. Baskı). (G. Yüksel, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık s:568
- 9) Aydın, B. (2002) *Gelişim Psikolojisi*. İstanbul: SFN Yayıncılık s: 122
- 10) Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R.D. (2007). *Human Development* (10th ed.). New York: McGraw-Hill Companies.
- 11) Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R.D. (2007). *Human Development* (10th ed.). (679-680) New York: McGraw-Hill Companies. Pg: 679-681
- 12) Cicero (2011). *Dostluk ve Yaşlılık* (1.Baskı). İstanbul:Arya Yayıncılık. s:92
- 13) Billig, N. (2001). *Üçüncü Bahar Yaşlanmak ve Bilgeleşmek* (1. Baskı). (G. Yazgan, Çev.). İstanbul: Evrim Yayınevi (Orijinal çalışma basım tarihi 2000.)
- 14) Peiffer, V. (1997). *Olumlu Düşünme* (2. Baskı). (D. Bahar, Çev.) İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım (Orijinal Çalışma Basım Tarihi 1997)
- 15) Billig, N. (2001). *Üçüncü Bahar Yaşlanmak ve Bilgeleşmek* (1. Baskı). (G. Yazgan, Çev.). İstanbul: Evrim Yayınevi (Orijinal Çalışma Basım Tarihi 2000.)
- 16) Santrock, J.W. (2011). *Yaşam Boyu Gelişim Psikolojisi* (13. Baskı). (G. Yüksel, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık s: 587
- 17) Aleman, A. (2015). *Beyin Yaşlanır mı?* (1.Basım) (G. Özlen, Çev.) İstanbul: Alfa Bilim (Orijinal çalışma basım tarihi 2012.) s: 150
- 18) Billig, N. (2001). *Üçüncü Bahar Yaşlanmak ve Bilgeleşmek* (1. Baskı). (G. Yazgan, Çev.). İstanbul: Evrim Yayınevi (Orijinal Çalışma Basım Tarihi 2000) s: 28
- 19) Hökelekli, H. (2002) *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*. Ankara: Ankara Okulu Yayınları
- 20) Geçtan, E. (2006). *İnsan Olmak* (5. Baskı). İstanbul: Metis Yayınları.
- 21) Jung, C.G. (1997) *Ruh ve Ölüm Analitik Psikoloji*. İstanbul: Payel Yayınevi
- 22) Geçtan, E. (2006). *İnsan Olmak* (5. Baskı). İstanbul: Metis Yayınları.