



Prof. Dr. Berna ARDA "yaşım 86 hala üretiyorum"

BAŞARILI VE ÜRETKEN YAŞLANMANIN TEMEL İLKELERİ

Prof. Dr. Berna ARDA

2

Biyolojik yapılar için yaşlılık kaçınılmaz bir süreç. Zaman zaman yeryüzündeki ve uzaydaki çeşitli yapılar için bile kullanıyoruz aynı sözcüğü. Yaşlı dünyamızdan, yaşlanmış gezegenlerden söz edebiliyoruz. O halde yaşlanma evrensel bir olgu olsa gerek. Günümüzde hastalık etkenleriyle eskiye kıyasla daha yoğun bir içiçelik söz konusu. Aynı zamanda teknik ve bilimsel gelişmelerle tanısı konulabilen hastalık sayısı o denli arttı ki, sağlıklı yaşlanabilmek belki de başlı başına bir başarı sayılmalı.

Başarılı bir yaşlılık ne demektir?

Belirli bir yaşa gelince tüm yaşamımızın genel bir muhasebesini yapabiliriz. Belki de hayata bilinçli olarak adımlar atmaya başladığımızda kendimize biçtiğimiz rol ile toplum içerisinde aldığımız görevleri, sorumluluklarımızı ve tüm bunların ötesinde hayallerimiz ile beklentilerimizi hatırlayalım. Gerçekleştirmek istediklerimizin ne kadarına ulaşmış olduğumuzu saptamaya çalışalım. Belki de şimdi onlara yeniden baktığımızda o zaman belirlediğimiz hedefleri hiç de gerçekçi bulmayabiliriz. Belki hayata geçirebildiklerimizi azımsayabiliriz ya da yoksayabiliriz onları. Ama aslında yetiştirdiğimiz, üstlerine titredığımız çocuklarımız vardır ve onlar başka hiçbir şey olmasa bile gurur kaynaklarımızdır. Oluşumuna ya da sürdürülmesine katkıda bulunduğumuz, emek akıttığımız işlerimiz, yüksünmeden yıllarca sürdürdüğümüz görevler olmuştur. En sonunda bu muhasebede eksiler hanemize buruşmakta olan derimizi, sınırlanan fiziksel kapasitemizi, azalan saçlarımızı.... yazmak gelse de içimizden, artılar hanemizi de gözden yitirmemeliyiz. Oraya yazacak yığınla şey bulunduğunu ve binbir emekle üretilip çoğalttıklarımızı unutmamalıyız. Neler mi onlar? Biriktirdiğimiz gözlemlerimizden, yanılgılarımızdan, pişmanlıklarımızdan beslenen deneyimlerimiz, bize beynimizin kamaşmadan düşünebilmesini gerçekleştiren sağduyumuz, olayları sakin ve abartısız algılamamızı gerçekleştiren dinginliğimiz, ayakları-

mızı yere basmamızı sağlayan gerçekçiliğimiz ve rafine hale gelen zevklerimiz Tüm bunlar artı hanemizi dolduracak, hatta kabartacaktır.

Üretkenlik üzerine;

Belki de takvim yaşımız gençken yaşama nasıl bakıyorsak, yaşlandığımızda da onu aynı şekilde görmeye ve algılamaya devam ediyoruz Yaşlılığa üretkenlik açısından bakıldığında, insanlığın sahip olmakla gurur duyabileceği pek çok bilim ve sanat eserinin, yaratıcılarının olgunluk ve hatta yaşlılık dönemine rastladığı gerçeğiyle karşılaşırız. Sözgelimi; Verdi'nin Falstaff operasını 80 yaşındayken bestelediğini, Bertrand Russel'in "Felsefe yapma sanatı"nı 96 yaşında yazdığını, Picasso'nun 92 yaşındaki ölümüne kadar resim yapmayı sürdürdüğünü, ünlü fizikçi Max Born'un kristal ağların dinamik teorisine ilişkin çalışmalarını 71 yaşındayken yaptığını bilmek ve bu örnekleri daha bir çok benzeriyle çoğaltmak mümkündür. Tüm bunların aslında yaşamda ustalık çağının ürünleri gibi kabul edilmesi yanlış olmayacaktır. Bir görüşe göre, onlar gibi yaşlanmanın ön koşullarından biri "onlar gibi yaşamak" tır. Yukarıdaki örnekler üretkenliğin yaşlılık döneminde de mümkün olabildiğini, tüketici ya da sosyal bilimcilerin bağımlı kabul ettikleri grup içerisine dahil edilemeyecek pek çok insanın bulunduğunu da göstermektedir. Ancak burada gözden kaybedilmemesi gereken kavram, insanlardan yaşlıyken yeni bir yaşam kavrayışını geliştirmelerini beklemek yerine, toplumsal düzeyde çocuk ve gençlerin eğitiminde yaratıcılığa ve üretkenliğe açık ve özendirici bir yapının kurulmasıdır. Onlar yaşlandıklarında zaten başka türlü yaşayamayacaklardır.

Genel anlamda yaşlı nüfusun genel nüfus içindeki payının bu denli artmış olmasını, insanlığın sağlık konusunda elde ettiği kazanımlardan önemli bir tanesi olarak görmek mümkündür.

Ana ve çocuk ölümlerinde kaydedilen azalmalar, enfeksiyonlarla mücadelede elde edilen başarılar, eğitim ve

beslenme koşullarında yıllar içinde sağlanan düzeyin “daha iyi” olması, yaşlı nüfusun genel içindeki oranının yükselmesini sağlamıştır. Dünya Sağlık Örgütü’ nün 2000 yılında “21. Yüzyılda Herkes İçin Sağlık” başlıklı hedeflerine bakınca, yaşlı sağlığının ayrı bir önem kazandığını ve bu başlık altındaki hedeflerin iki grupta toplandığını görüyoruz. Bunlardan ilki “65 yaşında sakatlık olmadan yaşam beklentisinde %20’lik bir artışın sağlanması” ve ikincisi de “Özerklik, öz saygı ve toplumdaki yerlerini sürdürebilmelerine olanak sağlayan, ev ortamında sağlıklı bir düzeyde yaşayabilen seksenli yaşlardaki insanların oranının en az %50 arttırılması”dır.

Toplumsal ve kültürel düzeyde yaşlılık elbette oldukça farklı biçimlerde algılanmaktadır. Batı toplumlarında yaşlıların bakımını ağırlıklı olarak huzurevlerinde yaptıran bir anlayış söz konusudur. Bizim toplumumuzda ise, büyük kentlerde durum değişiklik göstermekle birlikte, temelde yaşlıların aileleri içerisinde ve ev ortamında bakımlarının sağlanması eğilimi yaygındır. Belki de yürüyemediği için sokağa çıkamaları da, bütün günü kimi zaman yalnız geçirseler de yaşlıların aile içerisinde görünmelerini toplumsal vicdanımız daha rahatlatıcı bulmaktadır. Ama bu tür bir yaşamın yaşlı bireyi üretken ve yaratıcı kılmadığı soru işaretlidir. Başarılı bir biçimde örgütlenmiş bakımevlerinin yaşlılara sunabildiklerini ve bu ortamların üretici, paylaşımcı bir yapıyı destekler olduğunu hatırdaki tutmak gereklidir. Yaşlıların aile ortamında bulunmasının elbette onların manevi dünyalarını destekleyici ve zenginleştirici olduğu açıktır. Ancak bu durumun göz önünde bulundurulması gereken bir başka boyutu da ailelerin ekonomik olarak bu durumu sürdürmekte yaşadıkları sıkıntılardır. Söz konusu ortamın sürdürülebilirliği için, yaşlılarına bakan ailelerin ekonomik açıdan bir ölçüde desteklenmeleri sosyal bir devletten beklenebilir bir görevdir.

Sonuç olarak yaşlılığın tüm bireyler için geçirilmek durumunda kalınan doğal bir süreç olduğu gerçeğinin altını özenle çizmeliyiz. Bu zorunluluk aynı zamanda bize her sürecin olumlu ve olumsuz özelliklere sahip alacalı yapısını da hatırlatmalıdır. Çocukluk ve gençlik dönemleri tümüyle olumlu niteliklere sahip olunan dönemler gibi değendirilemeyecekleri gibi, bunun tersini de olgunluk ya da yaşlılık dönemleri için iddia etmek gerçekçi olmayacaktır. Belki de yazarın dediği gibi;

“Yaşlılık dünyanın pek çok yerinde zor zenaattir. Ama tıpkı gençlik gibi öğrenilebilir. Yeter ki yürek yeni tatlara, yeni renklere kapalı olmasın”.