

YAŞLILIK DÖNEMİNDE HAYATIN ANLAM ARAYIŞI*

Muharem Çuŕta**

Giriş

Hayatın anlamı ile ilgili tefekkürde bulunmak ve bağ kurmak kolay bir iş değildir. Hayatımızın anlamı nedir?

Benim amacım karmaşık felsefî kavramlar ve ayırımlarla uğraşmak değildir. Bu konu mümkün olduğu kadar bize özgü olsun. Yaşlılık döneminde hayatın anlam arayışı nedir? Yaşlılık döneminin anlamı var mı? Bu gerçekten felsefî bir sorudur, fakat aynı zamanda birçok pratik uygulamaları olan bir sorudur.

Günümüzde ileri yaş dönemi krizinin anlam krizi olduğu görünmektedir. Neden hâlâ yaşlı ve zayıf ya da bir hasta veya özürlü bir insan olarak yaşıyorum? Hayatımın amacı nedir? Artık toplumumuzda kabul edilmediğim halde neden yaşamaya devam edeyim? Bütün bu soruların hasta yaşlı insanlarla temas halinde olanlar ve onların mutluluğu ile ilgilenen kimselere tanidik olması gerekir. Bütün bu soruları düşünmek ve mümkün olan değişik cevaplara ulaşmak, yaşlı olan kimselere hayatın son gününe kadar insani bir varlık olarak yaşamalarına yardımcı olacaktır.

Hayatın anlamı sorusu Buddha'nın bize söylediği gibi çok heyecan verici değildir. O şöyle demektedir: “İnsanın kendisini hayat serüveni içerisinde kaptırması ve sorulardan uzaklaşması lazım”. Jean-Paul Sartre de şöyle yazmaktadır: “Bulunan her şey sebepsiz doğar ve zayıflığa dayanarak kaza ile ölür”. (Yalom 1980, s. 428).

Rus yazarı olan Leo Tolstoy “Hayatı Hapsetmek” konusunda *Benim Dinim* adlı bir kitabında şunu söylemektedir: “Öldükten sonra bile hayatımın anlamını sağlayacak bir şey

* Leo MİSSİNE, *The Search For Meaning Of Life in Older Age Ageing, Spirituality and Well Being*, Edited by Albert Jewell, Jessica Kingsley, Publishers London and New York 1988. p 113-123.

** Yrd. Doç. Dr., Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, mçufta@pau.edu.tr.

var mı?” (Yalom 1980, s. 419). Sigmund Freud da 73 yaşındayken neden *Medeniyet ve Hoşnutsuzlukları* kitabını yazdı: “Hayat, bulduğumuz haliyle bizim için oldukça zordur. Bu çok acı, çok fazla hayal kırıklığı ve imkânsız gövlere yol açmaktadır.” (Yalom 1980, s. 449).

Fransız yazar Albert Camus da şöyle demektedir: “Birçok insanın öldüğünü gördüm, çünkü hayat onlar için yaşamaya değer değildi. Böylece ben, hayatın anlamı sorusunun her şeyden daha çok önemli bir soru olduğu sonucuna vardım”. Burada sadece tek bir ciddi problem vardır. O da hayatın yaşamaya değer olup olmadığına karar vermektir” (Yalom 1980, s. 427).

ANLAMSIZLIK

Birçok psikolog yaşamın anlam eksikliği ya da anlamsızlığı çoğu defa nevrotik ya da psikotik davranış kökenli olduğunu kabul etti. İsviçreli psikiyatır Carl Jung psikiyatır olarak uygulamalarında klinik sendromun anlamsızlığının çok yaygın bir fenomen olduğunu farkına vardı. Kendisi şöyle ifade etmektedir: Kendi anlamını keşfetmeyen bir nevroz temelde ruhun acısı olarak anlaşılmalıdır... Hastaların üçte biri, tanımlanabilir nevrozdan sıkıntı çekmemiştir. Fakat hayatlarının anlamsızlığı ve amaçsızlığından dolayı acı çekmiştir (Yalom 1980, s. 21).

Victor Frankl hastaların %20’sinin anlamsızlık kökleri olan varoluşsal nevrozdan acı çektiğini belirtmiştir (Yalom 1980, s. 421). Salvatore Maddi (1967, s. 311-25), Benjamin Wolman (1975, s. 149-59), ve Nicholas Hobbs (1962, s. 742-8) gibi bütün psikologlar hayatın anlamını bulmanın zor olduğu, insanın yaşamak için bir nedenin olmadığı, hiç bir şey için uğraşmaya değmediği, hiçbir şeye umut bağlanılmayacağı, her hangi bir amaç veya yön bulmak için yetersizliğin hissinin, birçok kez düzensiz ve anormal davranışların kökeni olduğu görüşündedirler.

Ancak bugün insanların hayatlarındaki anlamsızlığını görmek için psikolog olmak gerekmiyor. Bu sıkıntı çağımızın hastalığına tezahür etmektedir. Böylece bazı insanlar kendi işlerini, evlilik hayatlarını, arkadaşlarını, çalışmalarını ve bazen tatillerini sıkıcı bulurlar. Bizden bazıları hayatta olduklarını hissedebilmeleri için kendilerine zarar veren şeylere müracaat ederler.

Neden can sıkıntısı çağımızın hastalığıdır? Çünkü biz acı ve ıstıraptan korkuyoruz. Hatta bir gün acı çekeceğimiz düşüncesi bize zarar verir. Bizim kültürümüzde bir tür “acı

korkusu” vardır. Simon ve Garfunkel kendi söyledikleri şarkılarında insanların acı çekme ve ağlama yerine yıkılmadan hayatta dimdik durmalarını önermektedir. Biz hepimiz bu dünyada cennete gitmek isteriz, fakat gidemiyoruz. Çünkü burada kızgın bir kılıçla bekleyen iki baş melek vardır.

HAYATIN ANLAMINI NEDİR?

Gerçek hayat insanların yakınlarına yardım etme, sevgi ve çalışma ile ilgili düşündüğümüzü başkalarına paylaşmanın toplamıdır. Günümüz kültüründe hayat stres ve rekabetlerle doludur. Herkes en iyi ve en önemli birey olmaya çalışmaktadır. Hayat insanların birbiriyle yarış içerisindeki mücadele ortamı haline gelmeye başladı. Fakat yarışı kazanan bireyin de olduğunu unutmamalıyız. Aslında hayat ölümcül bir hastalıktır. Ve biz her gün hayatımızı ihtiras ve arzu ile yaşıyoruz. Fakat aynı zamanda sevinçle de yaşamamız gerekir. Çünkü Tanrı'nın bize bahşettiği her gün için, minnettar olmamız gerekir.

Bizim ve diğer insanlar için önemli olan, yaşam için anlam arayışıdır. Bu nedenle her insanın anlama ihtiyacı vardır. Başka bir ifade ile insanın hayatın belli alanlarda girişimlerde bulunma ve anlam bulmaya ihtiyacı vardır.

Yaşlı veya genç her insan, bu soruyu hayatında farklı zamanlarda kendisine soracaktır. Bireyin kendi kendisine böyle bir soru sorması insani ayrıcalığıdır. Bu dünyada hayatımın anlamı nedir? İleri yaş döneminde hayatın anlamı nedir konusu hakkında konuşmadan önce, belki okuyucularına şu soruyu sormam gerekir: Sizden herkes hayatının anlamının ne olduğu biliyor mu? Mesela bizim ileri yaş dönemimizde ne olacaktır veya ne olabilir?

Hayatımın anlamı nedir, sorusu kriz döneminde trajedik durumda birisinin eşinin ölümü veya kaybı gibi ya da bireyin yaşlanmadan önce bireyin yakında hayatının sonu olacağını hissettiğinde daha önemli bir soru olacaktır. İleri yaş döneminde bu sorunun daha iyi bir şekilde cevaplanma ihtimali vardır. İlk önce Victor Frankl'ın yaşlı insanlara uygulamış olduğu teoriyi birkaç kelime ile açıklamaya çalışalım. İkinci olarak da ileri yaş dönemi ile alakalı bir takım araştırmaların sonuçlarını tartışalım.

VİCTOR FRANKL'IN HAYATIN ANLAMI TEORİSİ

Victor Frankl Avusturya'daki Viyana Üniversitesinde psikiyatr ve nöroloji profesörü idi. Aynı zamanda Alman *toplama kampında* hayatta kalanlardan birisidir. *Doktor ve Ruh (1969)*, *Duyulmayan Anlam Çılgılığı (1978)*, *İnsanın Anlam Arayışı (1984)* gibi çok sayıda makale ve kitabında açıklamıştır. Frankl, Sigmund Freud'un çalışmalarına, Alfred Adler ve Carl Gustav Jung'un psikoanalitik süreçlerine itiraz etmemiştir. O, Freud'un cinsel dürtülerin açıklanması, Adler'in güçlü olmak ve Carl Jung'un entegrasyon yolunda insanın isteklerine bakış açıklamalarının önemini anlamıştır. Frankl bireye doğuştan en derinden ilham edilen şeyin mümkün olduğu kadar hayatın anlam arzusu olduğu kanaatindedir.

Bir birey kendi hayatının anlamını nasıl bulabilir? Bir birey değerlere inanmakla hayatında anlam bulabilir. Bireyin inanmış olduğu değer çeşitleri onun davranışını açıklayacaktır. Burada üç tane farklı değer kategorisi vardır: Yaratıcı, deneyimsel ve davranışsal değerler. Şimdi ise bu değerlerin her birini açıklayalım.

YARATICI DEĞERLER (Creative Values)

Birey yaratıcı değerleri gerçekleştirerek hayatın anlamını bulabilir. Bir şeyler yaparak görevini gerçekleştirebilir. Yaratıcı örneklerden bazı örnekler şunlardır: Bir ev ya da kulübe yapmak, gönüllüler grubu oluşturmak, bir toplantı düzenlemek, resim yapmak ve çalışmak veya bir bireyi meşgul eden ve o birey için anlamlı olan bir şeyler yapmak. Buradaki vurgu bir kişinin düzenli bir şekilde anlam bulması için bir şeyler yapması gerektiğidir.

DENEYİMSEL DEĞERLER (Experiential Values)

Hayatın anlamını bulmanın bir başka yolu deneyimsel değerleri gerçekleştirme, iyiyi gerçeği ve güzeli tecrübe etme veya tek bir insanın benzersizliğini bilerek ve bir insanı benzersiz olarak tecrübe ederek o kişiyi sevmektir. Sevgi, güzellik ve gerçeklik yaşamaya devam etmek için bir sebep sağlamak suretiyle bireyi canlı tutabilir. Karı veya kocaların sevgisi birçok insana derin bir anlam vermektedir. Torunlarını sevmek birçok yaşlı insan için hayatlarına anlam verecek ve davranışları açıklayacak olan gerçek bir deneyimsel değerdir. Güzel bir odada, rahat ve güzelliğin tadını çıkaracak bir yerde yaşamak, insanlara anlam verip onları canlı tutacak deneyimsel değerlerin bir başka örneğidir.

DAVRANIŞSAL DEĞERLER (Attitudinal Values)

Ancak birey öyle sıkıntılı durumlarda olabilir ki ne yaratıcı değerler ne de deneysel değerler bireyin hayatına anlam verebilir. Böyle bir kişi kendi hastalık sıkıntısı ile başa çıkabilecek bir anlam bulabilir. Birey bazı sıkıntılı durumları yaşayarak davranışsal değerlerin farkına varabilir. Belki de insan için bir değer farkına varabilmesi konusunda yüzleştiği problemlerin büyük önemi vardır. Hasta olan veya ölen bir kimseden başka hiç kimse bireye hayat hakkında en iyi örnek teşkil edemez. Yaşam ve sağlık için en iyi ders hasta kişi tarafından verilir. Sağlığı yerinde olan bireyler, sağlığın değerinin farkına varabilmeleri için hasta ve yaşlı olan insanlarla temas içerisinde olmaları gerekmektedir.

Frankl davranışsal değer teorisinin genellikle yaşlı insanlar için uygulanabileceğini göstermiştir. O iki yıldır karısının kaybını kabullenemeyen bir doktor meslektaşının kendisine müracaat edişini anlatır. Onun çok güzel bir evlilik hayatı vardı. Şimdi ise korkunç bir depresyona girmişti. Frankl ona oldukça basit bir soru sordu, “Bana anlat bakalım eğer ilk ölen sen olsaydın ve eşin hayatta kalsaydı, neler olacaktı? Korkunç mu olurdu?” O “benim eşim nasıl katlanabilirdi?”. Frankl “evet olayı anladın” diyerek cevap verdi. “Senin eşin yetersiz ve zayıf kalacaktı. Tabi ki onun hayatta kalmasını yas ile ödemek zorunda kalırdın” dedi. O anda Frankl o anlam için kendi matemini – farkındalık anlamını beyan etmiştir (Frankl 1969, s. xiv).

Başka bir örnek kanser hastası olan Jason adındaki bir kişinin mektubunda bulunabilir. Jason mektubunda şunları yazmıştır:

Bizi Tanrı'nın değişik sebeplerden dolayı yarattığını düşünüyorum. Eğer Tanrı size iyi bir ses vermişse belki size bir şey belirtmek istiyordur. Ya da eğer Tanrı size yedi uzun ayak verirse belki sizin Lakers ve Celtics için oynamanızı istiyor olabilir. Benim Kim adındaki arkadaşım kanser hastalığından dolayı öldüğünde sadece sekiz yaşındaydı. Ben o zaman anneme şöyle sormuştum, ‘Neden Tanrı onu bu dünyaya getirdi?’ Benim annem ise şunu dedi: ‘Her ne kadar o sekiz yaşında idiyse de o insanların hayatını değiştirmiştir’. Bu onun kardeşlerinin kanser hastalığına ilaç bulmak için yardımcı olacak bilim adamı olacağı demektir. Çünkü onlar onun nasıl acı ve sıkıntı çektiğini görmüştür. Ve benim gibi birçok kişi neden Tanrı bana kanser

hastalığını vermiş diye merak etmiştir. Belki de benim kanserli çocuklarla ilgilenecek bir doktor olmamı istedi. Bu yüzden onlar ‘Doktor Jason o kadar mübarektir ki!’ veya ‘Sadece bizim okulda kel olmanın ne kadar garip olduğunu bilmiyorsun.’ diyecekti, ben de, ‘Tabi ki biliyorum. Ben kendim kanser hastasıydım ve şimdi saçlarıma bakın.’ diyebiliyorum.

Kurban olanlar en çok güzel ve iyi olan insanlardır. Bütün bu yaratıcı, deneyimsel, davranışsal olan farklı değerler arasında ilişki kurulabilir. Bazı yaratıcı değerler aynı zamanda deneyseldir. Örneğin bir kişi eğer birisini gerçekten seviyorsa, o sevdiği kişi için bazı şeyler yapacak veya yaratacaktır.

DEĞERLER BULMA

Bir birey kendi hayatına anlam verecek değerleri nasıl bulabilir? Frankl’a göre birey değerleri direktif olmayan diyalog içerisinde bulabilir. Hayatımda düzenli bir şekilde anlam bulmam için kendimi başkasına anlatmam gerekir. Birisi ile kendim hakkında konuşmam gerekir. Biz, kendileri kesin değerleri bulabilecek olan ve hayatlarına anlam vermek için yardımcı olacak belirli koşullar yaratarak yaşlıların hayatlarında anlam bulmalarına yardımcı olabiliriz. Bu belirli koşullar genellikle basit dinleme veya yaşlıları dinlemek için zaman ayırma eğilimidir. Düşüncelerini bazı dinleyicilere anlatmaları hayatlarında anlam verebilecek değerleri bulmada yardımcı olacaktır.

Sadece başkalarıyla diyalog değil, fakat aynı zamanda kendimiz ve bizi çevreleyen dünya hakkında tefekkür ve derin düşünme, bireye hayatına anlam verecek değerleri keşfetmek için yardımcı olacaktır. Bu hızlı bir süreç değildir. Birinin bu değerleri bulması ve kabul etmesinden önce bazen uzun zamanı alabilmektedir. Biz ileri yaş dönemimizde daha iyi olabilmemiz için, genç iken düşünme ve tasarlamayı öğrenmemiz gerekmektedir. Rahatlama, düşünme ve tasarlama yolunu bulmak için sadece ilk adımdır.

Kültürümüzün karakteristik bir parçası olan aceleci ve gürültülü bir hayatta, insanlara sadece boş zaman gereklidir. Fakat aynı zamanda sessiz bir yerde tefekkür ve derin bir düşünme de gerekmektedir. Herhangi bir bireyin tamamen yalnız olabilecek, aşırı iş ve gürültüden sığınabilecek bir değere sahip olması lazım. Kendi düşünceleri ile tek başına kalabilmesi için de bireyin cesareti olması lazım. Kendi günlük hayatlarında yalnızlığın anlamını bulamayan kimseler için gürültülü ortamın ortasında yalnızlık bulabilmeleri ve bazı yaratıcı deneysel tutum ve değerleri tespit ederek hayatın anlamı ile

ilgili soruların yanıtlarını bulmaları ve eğer taşınabilir radyo değil de taşınabilir yalnızlıkları olsaydı daha iyi olurdu.

Hiç kimse bir bireye hayatının anlamının ne olması gerektiğini söyleyemez. Bu kişisel bir konudur. Herkes kendi hayatının anlamını kendisi bulmak zorundadır. Her birey kendi vicdanına göre kendi seçimini yapmak zorundadır. Böylece vicdan eğitimi bütün eğitim formlarından daha önemlidir. Bir bireyin yanlış seçim yapması ve yanlış bir şeye inanması ya da inandığı şeyin en iyi olmama ihtimali vardır (örneğin, para, saygınlık vs).

Fakat aynı şekilde Victor Frankl şöyle diyor: “seçim olmayan bir dünyada yaşamaktansa, bir kişinin yanlış seçimleri olsa bile, seçim yapma hakkına sahip olunan bir dünyada yaşamayı tercih ederim” (Frankl 1967, s.151). Yani bir parti veya grubun itaatkâr üyesi olmak ya da kontrol edilemeyen güçler tarafından hazır sunulan hayatın anlamını kabul etmektense, Hitlerin veya Mother Teresa'nın elinde olmak, dünyada şeytan ve azizlerin olduğu yerde yaşamak daha iyidir.

YAŞLILIK DÖNEMİNDE HAYATIN ANLAMI İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR NELER GÖSTERMİŞTİR?

GENEL YAKLAŞIM

Frankl, James Crumbaugh ve Leonard Maholik'ten (1969) etkilenerek, anlam veya anlamsızlık için tasarlanan psikometrik bir ölçü yayınlanmıştır. Bu vasıta Hayatın Anlamı (PIL) testi, birinci bölümde 20 madde olan ve 7 puan üzerinden değerlendirilen bir ölçektir. Burada daha çok bireysel terapilere yönelik olan iki bölüm vardır (B ve C bölümü). Test Standart ve geçerli olan farklı insan gruplarına uygulanmıştır. Ve 50'den fazla yapılan doktora araştırmalarında, PIL testinin önemli bir ölçme aracı olarak kullanıldığı görülmektedir.

Varoluşsal Psikoterapide Yalom (1980) aşağıdaki araştırmada hayatın amacı testinden elde edilen araştırma sonuçları vermiştir (1973). O ister genç ister yaşlılık dönemler için şu sonuca vardı:

1. Hayatta anlam duygusu eksikliği doğrusal bir anlamda psikopatoloji ile ilişkilidir. Bu hayatın daha az anlamı bireyde psikopatolojisinin daha büyük şiddeti anlamına gelmektedir.
2. Pozitif manada hayatın anlamı şunlarla alakalıdır:

- Derin bir ŧekilde dini inançları dŧzenlemek
- Kendinden ŧstŧn değerler (bir kiŧi daha fazla ister)
- Grupların ŧyesi
- Bazı sebeplere bağlanma
- Hayatın net hedefleri

Yalom (1980, s. 459-60) aynı zamanda hayatın anlamı geliŧimsel perspektiften incelenmesi gerektiğinin sonucuna vardı. Bu, hayatın anlamı bireylerin hayatlarında deęiŧebileceęi anlamına geliyor. Örneğin, bir anda hayata anlam veren değerler, sonraki hayatın aŧamalarında aynı değerler olmayabilir. Bir birey hayatın belirli bir dŧnemde kendi hayatına anlam vererek değerleri oluŧturabilir. Bŧylece baŧka bir dŧnemde davranıŧsal veya deneyimsel değerler kendi hayatına anlam verebilmektedir.

ŐZEL ARAŧTIRMA

Hayatın Amacı (PIL) testi Omaha'da (Nebraska, ABD) 60 yaŧlı insan ŧzerinde uygulandı. Katılımcılardan yaŧ, cinsiyet ve yaŧam durumlarını belirtmeleri istenmiŧtir. Dağıtılan 130 anketten %60'ı tamamlanarak sonuçlanmıŧtır.

Sonuçlar, insanların hayatlarının %5 anlamlı ve katılımcılardan %63 hayatlarında belirli bir anlamın var olduğunu gŧstermiŧtir. Geri kalan % 32 ise kararsızlık kategorisi içerisindeydi. Bŧylece insanların son yaŧlılık dŧnemlerdeki olan grup (73-95) daha geç yaŧta olanlardan (60-72) daha yŧksek bir hayatın anlamına sahip oldukları ortaya çıkmıŧtır.

Hayatın amacı ile ilgili olan bulgular son yaŧlılık dŧneminde olan insanlarda (73-95) insanların beklediklerinden daha yŧksek seviyedeydi. Fakat 60 ile 72 yaŧ arası olan emekli veya uzun zamandır emekli olan insanlar, bir ŧekilde hayatın yaŧam kaynağı ve anlamın alternatif değerleri bulma dŧnemindeydi. 73-95 yıl arasındaki yaŧlılar hayatlarında boŧlukları doldurmak için yeni yollar geliŧtirmiŧler. Yani baŧka bir deyiŧle yaŧlı olan insanlar, hayatında hiçbir ŧeyi olmayan insanlardan daha anlamlı ve uzun bir hayat yaŧıyor olabilirler. İlginç bir ŧey de erkek ve kadınların yaŧam dŧzeyleri arasında anlamlı bir anlam farkının var olmamasıdır.

Kendi eŧiyle yalnız, yakın akraba ya da anne ve babası ile birlikte yaŧayan bireylerin de anlam dŧzeylerinde herhangi bir farklılık gŧrŧlmemiŧtir. Belki yaŧlı insanların hayatlarının durumlarını gŧrmeleri kendi yaŧam durumları için ŧnemli olabilir.

Bu araştırmanın diğer bulguları da yaşlı insanların en çok elde ettikleri değerleri göstermektedir. Bu değerler şunlardır:

- Akraba
- Manevi ihtiyaçlar
- Sağlık
- Başkalarına yardım
- Özgüven

Hayatın anlamı üzerinde vurgu yapmalarına rağmen, birçok yaşlı insan hastalık ve acının bir nimet olabileceğini hissetmiştir. Örneklemin %30 bir grup için hastalık ve acı olumlu bir tecrübe olmuştur. Örneklemin %25'i de hastalık ve ıstırabın doğal bir olay olduğunu görmektedir. Bu birçok yaşlı insanın davranışsal değerler üzerinden hayata anlam bulduklarını göstermektedir. Aslında bu onların cesaretleriyle yüzleşmiş oldukları acılarıdır. Onların ıstırabı bir fedakârlık anlamıydı. Onlar onu Tanrı'nın bir amacı olarak gördüler. Sonuç olarak bu kendileri veya arkadaşları için iyi meyve üretecektir.

Yaratıcı değerler oldukça önemli görülmemektedir. Veya en azından bu değerlerden bahsedilmemektedir. Pratikte pek çok çaba, onların yaratıcı faaliyette bulunma fırsatını vermekle birlikte yaşlı insanlara yardımcı olmaktadır. Böylece, belki bu yaşlı insanların hayatlarında anlam bulmalarında en iyi bir yaklaşım olmayabilir. Fakat deneysel ve davranışsal değerlerin daha önemli olduğu görülmektedir.

Araştırmamızın pratik uygulamaları emekliliğe ulaşmadan önce iş odaklı olmaktansa insanların diğer değerleri geliştirmeyi öğrenmesi gerekir. Güneş batımının güzelliğinden zevk almak, sevmek ve sevilme kabiliyeti veya bazı acıların gençlik döneminde öğrenilmiş olması bireyin ileri yaş döneminde hayatının anlam kazanmasına yardımcı olacaktır.

SONUÇLAR

1. Eğer gençler yaşlıların anlamlılığına sahip olmak istiyorlarsa, yaşlı insanlara saygı göstermeli ve onları sevmelidir. Eğer gençler yaşlılara saygı göstermezse yaşlılık döneminde hayatın anlamını görmeyeceklerdir. Onlar kendini gerçekleştirme teorisinin bir başka örneği olacaktır. Onlar yaşlılık dönemine geldiğinde kendilerinden nefret edecek ve hayatın anlamını bulamayacaktır.

2. İhtiyarlık sorunları uzmanları, mümkün olduğu kadar yaşlıların hayatı anlamlı olabilmesi için onlara yardım etmesi gerektiği görüşündedir. Aynı zamanda yaşlılara mümkün olduğu kadar ölümün anlamlı olduğunu anlamaları açısından yardımcı olmaları gerekmektedir. Bazen başkasının ölümü bireyin hayatının anlamını daha iyi açıklayabilir. Üstelik yaşam ve ölüm sadece o kişi için anlamlı değildir. Fakat aynı zamanda hayat ve ölüm başkalar için de anlamlı olabilir. Aileden anne ve babanın ölümünden dolayı kaç kişi yeniden bir araya gelmiştir?
3. Yaşlılık döneminde önceden bilinmesi mümkün olmayan hayatın bazı yönlerinin keşfedilmesi gerekir. Bu yaşlılık döneminin neden ‘gerçekleştirme zamanı’ olabileceğinin sonucudur. Bu bütün hayatın en iyi zamanı olabilir. Çünkü bir insan diğer insanlara ve Tanrı’ya karşı tamamlanmamış işle ilgilenebildiği zaman birisi yaşamın anlamlı yolculuğunu yazmak zorundadır. Belki bunu sosyal hizmet uzmanı, hemşire ya da insan hizmetleri de sağlayabilir. EĞer sadece ihtiyarlık sorunları uzmanları değil de aynı zamanda ihtiyarlık uzmanların sanatçıları olsa o zaman yaşlı insanların anlamlı sonuçların kaydetmesine yardımcı olabilir.
4. Hayatın anlamı aynı zamanda acının anlamı ile yakından ilişkilidir. İkiisi de insanın gerçeğidir. Bir boyutunu diğer boyuta katmaktadır. Birçok insan sıkıntı yaşamadan hayatın anlamını asla keşfedemez. Hayatın anlamı, değerler, Tanrı’ya, kendine ve diğer insanlara inanç olmadan, bir kişi sıkıntı içinde asla bir anlam tespit edemez.

Değerli olan her şey yavaş yavaş büyür. Daima hayatta iyi ve değerli olan şeyleri gerçekleştirmek için zaman ve sabır gerekmektedir. Her şeyin kendi “*kairos*”u vardır.

Yaşamak, lmek, sıkıntı çekmek ve zevk almak için zaman vardır. Hayatın anlamı ve aynı zamanda sıkıntı anlamının kendi *kariosları*, has zamanları vardır. O eğer kendimizle, başkalarıyla ve Tanrı ile sabırlı olursak bize tanınmış olacaktır. Rainer Maria Rilke’nın bize söylediği gibi:

“Kalbinde çözülmemiş her şeye karşı sabırlı ol. Kendi sorularını sevmeye alış. Verilmesi mümkün olmayan cevapları arama. Çünkü onlarla yaşayamayacaksın. Maksat her şeyin yaşamasıdır. şimdiki sorularla yaşa. Belki daha sonra fark edilmeden yavaş yavaş uzak günlerde cevaplar olacaktır” (Rilke 1963, s.35).

BİBLİOGRAFYA

Crumbangh, J. C. And Maholick L.T. (1969). Manuaf of İnstructions fort the Purpose in Life

Test. Brookport, IL: Psychometric Affilates.

Frankl, V. E. (1967) What is a man? Kaleidoscope, September 151.

Frankl, V. E. (1969) The Doctor and the soul, New York: Bantam

Hobbs, N. (1962) ‘Sources of Gain in Psychoterapy: American Psychologists, 17. 742-748.

Maddi S. (1967) ‘The existential Neurosis’ Journal of Abnormal Psychology 72, 311-325.

Rilke, R.M. (1963) Letters to a Young Poet, New York: Norton.

Wolman, B. (1975) Principles and Practice 12, 149-159.

Yalom, I D. (1980) Existential Psychoterapy, New York: Basic Books. Young Eisendrath,

(ed) (2000) The Psychology of Matyre Spirituality, London: Routledge.