

PHILIPPE HOFMAN
Yeni Bir Başlangıç: Emeklilik

PHILIPPE HOFMAN Fransız klinik psikolog ve gerontolog. Eserleri: *L'impossible séparation, entre les jeunes adultes et leurs parents* (Albin Michel, 2011) ve Jocelyne Bernard'la birlikte *Madeleine ou La mémoire retrouvée, le plaisir d'utiliser sa mémoire au quotidien* (ACBD Ed., 1995).

Une nouvelle vie pour les seniors. Psychologie de la retraite

© 2005 Editions Albin Michel

İletişim Yayınları 1774 • Psykhe 9

ISBN-13: 978-975-05-1072-4

© 2012 İletişim Yayıncılık A. Ş.

1. BASKI 2012, İstanbul

DIZI EDITÖRÜ Bahar Siber

EDITÖR Can Belge

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsnü Abbas

DÜZELTİ Burcu Tunakan

BASKI ve CILT Sena Ofset · SERTİFİKA NO. 12064

Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi B Blok 6. Kat No. 4NB 7-9-11

Topkapı 34010 İstanbul Tel: 212.613 03 21

İletişim Yayınları · SERTİFİKA NO. 10721

Binbirdirek Meydanı Sokak İletişim Han No. 7 Çağaloğlu 34122 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

PHILIPPE HOFMAN

Yeni Bir Başlangıç: Emeklilik

Keşifler, İmkânlar, Fırsatlar

Une nouvelle vie pour les seniors
Psychologie de la retraite

ÇEVİREN Zeynep Önen



İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	7
BİRİNCİ BÖLÜM	
EMEKLİLİK	11
İKİNCİ BÖLÜM	
EŞLER VE CİNSELLİK	37
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
TORUN SAHİBİ OLMAK	99
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
ANNESİ-BABASI HAYATTA OLANLAR	155
BEŞİNCİ BÖLÜM	
BELLEK KAYIPLARI	201
ALTINCI BÖLÜM	
YALNIZLIK VE DEPRESYON	233
YEDİNCİ BÖLÜM	
YAŞAMIN DENGESİ VE ANLAMI	265

GİRİŞ

21. yüzyılda, dünya gitgide daha hızlı yaşlanıyor. Bilimdeki ilerlemeler, yaşam konforunun ve hijyenin artması nüfus yapısını değiştirdi. Her yeni yıl yaşam süresi beklentimize bir ay daha ekleniyor. Her iki çocuktan birinin yüz yaşını geçeceği söyleniyor. Kuşaklar dört hatta beş düzeye ayrılıyor. Altmış beş yaşından sonra anne-babalarımızın hâlâ hayatta olacağını kim hayal edebilirdi ki?

Dünyada, altmış beş yaş üzeri altı yüz milyon küsur kişinin sayısı sürekli artıyor. Elli yıla kadar sayıları iki milyarı bulacak! En yaşlılar zengin, gençler ise yoksul ülkelerde olacak. İnsanlık tarihinde görülmemiş bir devrim bu.

Otuz yıldır süreç gitgide hızlanıyor. Her on yılda bir ortaya yeni emekli kuşakları çıkıyor. Yaşadıklarıyla varoluş temsilleri tamamen farklı ve modernliğin tüm belirsizliklerine tâbiler. İkinci Dünya Savaşı sırasında doğmuş olan bugünkü emekliler kuşağı, otuz yıllık refah döneminden ve belli bir istikrardan yararlandılar. Birkaç yıl içinde doğum kontrolünü, boşanmaları ve küreselleşmeyi yaşamış olan '68 kuşağı emekliliğe bambaşka bir açıdan bakacak.

Günümüzde altmış yaşın üzerindekiiler “aktif emekliler” haline geldiler. Bu durum, emeklilerin çoğunlukla umutlarını yitirmiş dul kadınlar olduğu dönemde anne-babalarının yaşadığı içe kapalı, yalnız, bir şey yapmayan “gevşek emekli” yaşantısına bir karşı duruştur belki de. Toplumsal yaşamın dışında kalıp ölümü beklemek artık geride kaldı. Daha önce kopuşun ve kayıpların olduğu yerde artık süreklilik ve yeni keşifler var.

Artık erkekler de uzun yaşıyor. Yetmiş beş yıllık yaşam beklentileri onların da ortalama olarak seksen üç yaşında kadar yaşayan kadınların yanında yaşamlarını sürdürmesine olanak veriyor. Kadınlarla erkekler arasındaki bu sekiz yıllık yaşam beklentisi farkı yavaş yavaş kapanıyor. Kadınlar yine de “güçlü cins” olmaya devam ediyor. Böyle olunca, çiftler uzun yıllar birlikte yaşayıp 60. evlilik yıldönümlerini kutlayabiliyorlar.

Yeni ortaya çıkan bu kuşak tüketiyor, spor yapıyor, seyahat ediyor; dünyayı, sanatı, kültürü keşfediyor... Emekliler uzun olacağı anlaşılan bir yaşamın tadına varıyor. Gündelik zorunlulukların engeline takılmadan eski hayallerini gerçekleştirme fırsatı buluyorlar.

Yeni yaşın tüm bu vaatlerine ulaşabilmek için toplum dinamik, refah içinde, sağlıklı; kültürden, seyahat etmekten, eşiyile baş başa kalmaktan hoşlanan, iyi aile ilişkileri içinde bireyler tarif ediyor. Bunlar ideal durumlar... Gerçeklerse genellikle daha sert ve daha karmaşık oluyor. Bu ilave çeyrek yaşam her zaman o kadar da kolay yaşanmıyor.

“Hepsi ve hemen şimdi” anlayışıyla yaşayan ergen bir toplumda yaşlanma korkusu, iş, medya, spor ve hatta bilim dahil yaşamın her alanına sızıyor. Gençler büyüleyici bulunuyor, aynı zamanda da onlardan korkuluyor. Herkes gençlik reçeteleri ve bozulmayı önleyen sihirli iksir hayalleri kuruyor. Kutsal kâse, ölümsüzlük arayışı sonsuza dek sürecek.

Daha önce tanrılar kullanılırdı, bugün artık bilime başvuruluyor.

Sosyal kimliğimizi şekillendiren şey işe adanmış bir yaşam olunca, bazılarımız mahvolur. Mesleki gururlarını kaybederler ve herkes gibi birer emekli oluverirler. O zaman kendilerini boş ve yarasız hissederler. Kırk yıl boyunca çalışmak ve evin dışında bir hayat geçirmek, aynı zamanda kişinin tüm ritimlerini ve çift olarak yaşantısını da yeniden uyarlamasını gerektirir. İnsanın eşiyile tekrar baş başa kalması ayrı bir maceradır.

Akılları projelerle dolu olan kimileri kendilerini aile bağlarının cenderesinde ezilmiş hissederler. Bir yanda kötü yaşanan, aklını ve hareket etme yeteneğini yitirmiş, bakımevine gönderilmeyi reddeden, yardım edilmeyi ve bir anne şefkatiyle bakılmayı talep eden bir ebeveyn vardır. Diğer yanda boşanmakta olduğu ya da kırkında işsiz kaldığı için depresyonda olan, yardım edilmesi, hatta eve alınması gereken çocuklar, bakılması gereken torunlar. Hak edilmiş dinlenme, kaçamak, keyif projeleri rafa kaldırılır. Geriye sadece görev, bakım, kaygı kalır ve zaman geçer. İnsan yaşlanır.

Ancak yaşamın tuzu-biberi de sayılan tüm bu durumlar emeklilere yeni bir sosyal rol biçiyor. Etkinlik ve sosyal kimlik ille de işe bağlı kalmıyor. Tuhaf bir kaderin şekillendirdiği bu yeni statü doğrultusunda herkes uyum sağlıyor ve hayat devam ediyor.

Diğer taraftan, zor günlerinde yakınlarla ilgilenmek elbette doğal ama, kişinin kendisini de fazla ihmal etmemesi gerekir. Kendine iyi bakmak lazımdır; yaşamın belirsizliklerinin bizi yutmasına izin vermemelidir. Hayal kurmaya ve projeler üretmeye devam etmelidir. Amaç, hiç yaşlanmamanı, yani arzuyu korumaktır.

Bu kitapta, bugünün emeklilerinin yaşantılarından kesitler sunacağım. Bunların psikolojik nedenlerini açıklamak-

ya ve birkaç da tavsiye eklemeye çalışacağım. Yaşın modern toplumlarda nasıl yerleştiğine dair geniş ufuklu bir bakış sözlerime ışık tutacak. Psikolojik perspektifin felsefeyi, tarihsel ve sosyal boyutları ya da bilimsel gelişmeleri göz ardı etmediği, çepeçevre bir bakış olacak bu.

Bu yıllarda, kaçınılmaz olarak, hastalıkla ve yakınlarımızla, arkadaşlarımızın ölümüyle eskiden olduğundan daha sık yüz yüze geliriz. Ancak burada bu acı verici durumlara değinmek istemedim çünkü bu konulara hak ettikleri zamanı ayırabilmek gerektiğini düşünüyorum. Bu da bu kitabın dengesini bozardı. Ayrıca, bu konuda yazılmış kusursuz eserler zaten var. Bu nedenle, başka yerlerde daha az işlenmiş konuları ele almayı yeğledim.

Anlatılanların teorik yönünü daha çekici kılabilmek için her bölümün başına bir öykü yazdım. Bu öykülerdeki hayali kişiler ve olaylar yaşlılarla ilgili çalışmalarımda karşılaştığımdan oluşan bir mozaiktir.

Öyküler emekli bir çiftin çevresinde gelişiyor: Gérard ve Jacqueline. Yeni emekli bu çift yaşlılarının klasik sorunlarıyla boğuşuyor: emeklilik, çift yaşamı ve cinsellik, çocuklarla ve torunlarla ilişkiler, yaşlı anne-baba ve bunama, bellek sorunları, yalnızlık ve depresyon, denge ve son olarak da, hayatın anlamı.

Dilerim bu çalışma, yaşamın bu yeni evresini zenginleştirecek düşünce izlekleri, istekler ve açılımlar sunar.