

Sıla Hasreti Fabrikası- Bellek Yaşlılıkta Nasıl İşler?

Dauwe DRAAISMA

Önsöz

Anılar, en eski anılar bile beyin dokusuyla birlikte zaman yolculuğu yapar ama bu arada hep yeni kopyalar eşlik eder onlara. Bu teoriye göre, ilk anıyı hatırlayınca belleğin nöral devrelerinde ilginç bir kısa devre meydana gelir: En eski anı kısa bir süreliğine en yeni olana, ilk anı son anıya dönüşür. Görünen odur ki, yaşlanmakta olan bellekte böyle birçok kısa devre oluşmaktadır.

Psikolojide hatırlama efekti denilen anıların bu geri dönüşü tam bir muammadır. Dönüp bakıldığında tam da en eski anıların akla gelmesi, iç rahatlığıyla “unutmanın ilk temel yasası” dediğimiz şu olguyla tezat içinde gibi görünmektedir: Bir olayın üzerinden ne kadar uzun zaman geçmişse, onu hatırlama ihtimalimiz o kadar azdır. Bu anıların ortaya çıkmak için neden ille de yaşlılığı beklediği ise başka bir muammadır. Kırklarındaki, ellilerindeki insanların belleklerinde de depolanmış halde bulunmaları gerekmez mi? Öyleyse niye ille de bellek gerçekten yaşlanınca gösteriyorlar kendilerini? Sanki bunca yıl boyunca yayın yasağı varmış da yasağın kalkması için belli bir süre geçmesi gerekiyormuş gibidir.

Yapacaklarını aklında tutmak, yaşlı insanlar için hep daha zahmetlidir. Kelimeleri hatırlamak gitgide güçleşir, hele isimler çok kolay unutulur. Bir şeyi ezberlemek ve olayları doğru zamana yerleştirmek yaşlandıkça zorlaşır. Sorulması gereken şudur: Bu sorunlar nasıl ortaya çıkmaktadır? Ve tabii, ne yapılabilir? Bellek antrenmanı yapılabilir mi? Unutkanlık yaşlılığın bir parçası mı?

Kierkegaard'ın günlüğüne gelişigüzel yazdığı şu cümlenin ne kadar doğru olduğunun idrakidir: *“Hayat ancak geriye doğru bakarak anlaşılabilir ama ileriye doğru yaşanmak zorundadır.”*

En Uzun Etap

Yaşlı olduğu insanın yüzüne söylenmez! Yaşlı olan başkalarıdır, bizimle aynı yaşta olsa bile. Birisine yaşlı dersek bile bunu o kişinin bir hastalığı ya da zayıflığından ötürü söyleriz. Yürümekte zorlanıyordur, sohbe katılamıyordur ya da strese dayanma gücü azalmıştır: İhtiyarlamakta olduğu apaçık ortadadır.

Örneğin kimsenin ağzında şöyle bir cümle duymayız: *“Bu akşam öyle bilgece şeyler söyledi ki gerçekten ihtiyarlamaya başlamış artık.”*

Yaşlılığın bilgelik ve anlayış demek olduğu hakkında sayısız atasözü ve deyiş olabilir ama gündelik dilin gösterdiği çıplak gerçek, yaşlılığın güllük gülistanlık olmadığıdır.

İnsanın yaşlandığı, bariz biçimde yaşlı olduğu gerçeği okurdan saklanır, okurun kendisi yaşlı olsa bile.

Yaşlılığın bilgelik ve olgunluğun öne çıktığı onurlu bir dönem olarak tasavvuruna karşılık, bunun tam tersi bir görüş de her zaman geçerliliğini korumuştur: Çöküş, hastalık ve bunaklık dönemi olarak yaşlılık.

14. yüzyılın başlarında Dante yaşlılığı liman görününce yavaş yavaş yelkenlerini toplayan bir gemi olarak tasavvur etmişti. Hedefe ulaşma ve kabullenışı gösteren barışçıl bir imge. Ama aynı yüzyıl ihtiyarların beğenilme tutkusu ve ihtirasını alaya alan yüzlerce hiciv, karikatür, özlü söz ve hikâye de üretilmiştir.

Genç ve güzelin karşısında her zaman ihtiyar ve çirkin vardı. Ya da ihtiyar ve çalçene.

19.yüzyılın ortalarına kadar üç kuşaktan oluşan aileler ender görülürdü, günümüzün dört kuşaklı ailelerinden daha ender. Torunlarını şımartan büyük anne ve baba tasavvuru ancak 17. Yüzyılda ve tabii zengin sınıfla ortaya çıkmıştır. Bugün olduğu gibi o zaman da büyük anne ve babalar mümkün olduğu sürece ayrı oturmayı tercih ediyorlardı, çocukları da tabii hayattaysalar bu arzuyu paylaşıyordu.

20.yüzyılda yaşlanmak yavaş yavaş normal hale geldi. Günümüzde 70 yaşındayken ölenler için “*genç gitti*” deniliyor, mevta 80’ini çoktan devirmiş bile olsa ölüm ilanlarında “*Hiç beklenmedik bir anda*” gibi ifadelerle rastlanıyor.

Yaşlı ve ihtiyar nüfusun hızla artışı yüz yaşını görenlerin sayısındaki patlamadan anlaşılabilir. Ancak, 100 yaşını gören her altı kadına karşılık sadece bir erkek var! (Nedir bu erkek kıyımı???)

Çevremizde ne kadar çok sayıda zinde, sağlıklı ve faal yaşlı olursa olsun, yaşlılık kavrayışımız neredeyse tamı tamına, 16. veya 17. Yüzyılda yapılmış “*hayat merdiveni*” resimlerine uyar. Bu merdivenlerde, insan hayatının dönemleri, resimde simetriyi sağlamak uğruna çift sayılarla ifade edilen bir yaşam süresine yerleştirildi, genellikle 80 ya da 100 yıldır bu süre, 40-50 yaş da böylece zirveye denk geliyordu.

Basamaklarda bazen yüceltici dizeler, bazen de hayatın farklı evrelerini sembolize eden hayvanlar yer alırdı: 20-30’lu yaşlar için kartal ve boğa, 50’li yaşlar için aslan ya da kurnaz tilki, 70’li yaşlar için ev köpeği ve 80’li yaşlar için de şömine ateşinin önünde uyuklayan kedi. Baykuş da bir yaşlılık simgesiydi, ama kaz veya eşek baykuştan daha sık kullanılırdı!

Unutkan

Yaşla birlikte bellek sorunları da artar. 50’yi geçince unutmaya karşı acımasız bir mücadeleye gireriz. Gerçi bu ilk değildir, hayatımız boyunca aynı mücadeleyi vermişizdir ama bu yaştan sonra gitgide daha sık kaybederiz.

Belki şu satırlarda kendinizi tanırırsınız. Gitgide daha sıklıkla “*aman unutmayayım*” diye düşünüyorsunuz, bir de bakıyorsunuz ki unutmuşunuz bile. Yapmayı planladıklarınızın hemen yine aklınızdan çıkacağını artık bildiğiniz için, bazı şeyleri mümkünse anında halletmeye artık alıştınız ki hiç değilse unutmayasınız.

Geçen on beş yılda prospektif bellekle ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Prospektif bellek kişinin yapacağı eylemleri hatırlamasını sağlar, ya da en azından sağlaması gerekir. Bu bakımdan, geçmişte olup bitenlerin depolandığı bellek türünden ayrılır. Normal anılar, insanlar, mekanlar, olaylar, eylemler gibi çok çeşitli şeylerle bağlantılı olabilir.

Ancak prospektif bellek yalnızca tek bir kategori içerir: Gelecek eylemlerin tasarıları-bunları depolamak da çok zordur. Gerçekleştirilmiş bir eylem çağrışımlarla ve nerede ve nasıl olup bittiği, başka kimin orada bulunduğu gibi ayrıntılarla depolanır. Henüz gerçekleştirilmemiş eylemlerde ise böyle bağlantılar yoktur, Bizi anılara götüren yolu açan şey çağrışımlardır, iste bu yüzden tasarılar ve yapılacak işler kolayca aklımızdan çıkar.

Yaşlıların yapmaya niyetlendikleri eylemleri akılda tutmakta zorlanmaları her şeyden çok, belleğe almakla ilgili bir sorun gibi görünüyor. Bilgileri doğru depolamak yaşlandıkça daha zahmetli hale geliyor, hele bu bilgilere, yapılması düşünülen bir işte olduğu gibi çok az çağrışım eşlik ediyorsa. Belleğe almakla ilgili aynı sorun yaşlıların "*Aman hemen yapayım da unutmuyayım*" dedikleri eylemleri gerçekten yapıp yapmadıklarını neden gençlerden çok daha sık unuttuklarını da açıklıyor. Eylemin kendisi de artık iyi depolanamadığı için yaşlılar kapıyı gerçekten kilitlediklerini mi yoksa kilitlemeyi sadece düşünüp öylece bıraktıklarını mı anlamak için sık sık kontrol etmek zorunda kalıyorlar. Bellek desteklerin bir işe yaramaması hatta kimi zaman istenen etkinin tam tersini yaratması da zayıflayan kaydetme yetisinin bir sonucudur.

Parmağınıza iplik bağladığınızda bunu ne için yaptığınızı da aklınızda tutmak zorundasınız. Birisini mi arayacaktınız? Yapılacak bir şey mi vardı? Ve her şeyden önce bellek desteğinin varlığını tam olarak hatırlamak gerekiyor. Ajandaya düştüğünüz notun ancak ajandaya göz atarsanız bir faydası olur. Prospektif bellek gerçekten yıpranmaya başladığında elden kaçıp gidince yalnız yapmaya niyetlendiğiniz işler değil, onları hatırlamak için alınan önlemleri de hatırlamak gerekir.

Kelimeleri hatırlayamamaktan da kötüsü isimleri unutmaktır. Bellek zayıflamasının doğurduğu bu sonuç çoğu kişi için tatsızdır çünkü isim unutmayı genellikle ilgisizlikle bağdaştırırız. Öte yandan yaşlıların isim hatırlama performanslarının gençlerinkiyle karşılaştırıldığı deneylerde aradaki fark hiç de büyük sayılmaz.

İnsan kendisini isim unutmanın utanılacak bir şey olmadığına, bunun genel bir bellek zayıflığı olduğuna ikna ederse bunu başarabilir. Yaşlılar akranlarının da belleğinin zayıf olduğunu bilir. Birbirlerine "*Merhaba ..., nasılsın?*" demek yerine pekâlâ "*Merhaba, seni tanıyorum ama ismini çıkaramadım*" diyebileceklerini bilirler. Geçici bir süreliğine isimsiz kalan tanıdık da, bundan alınmayacaktır. Ayrıca ismini gerçekten unutmuş da değilsinizdir, zaten vedalaştıktan hemen sonra aklınıza geliverir. İnsanlar deli gözüyle bakmayacak olsa arkasından seslenebilirsiniz bile.

Yaşlılarla yapılan her bellek anketinde isim unutma ilk üç şikâyet arasında yer alıyor. Ama yaşlanan bir bellekte daha birçok sorun baş gösterir. Yaşlılar anılarını zamansal açıdan doğru olarak sıralamakta gitgide daha çok zorlanırlar.

Ters teleskop etkisi, yaşlıların "*Çocuklar en son ne zaman gelmişti?*" diye düşünürken süreyi abartmalarına, çocuklarınsa şaşkınlıkla "*Daha geçen gün oradaydık*" demelerine yol açar. Bu ikisinin bağdaştırılması

zordur. Anne babalar ve çocuklar birbirlerine göre ters yöne bakan teleskoplardan görürler birbirlerini...

Çoğu yaşlı, insan gençliğinde çok ezber yapmak zorunda kalırsa (kendi gençliklerinde olduğu gibi) hafızası güçlenir diye düşünüyordu. Aynı kalıplaşmış düşünceye göre, gençlerin artık ezberleterek öğrenmesine gerek yoktu, dolayısıyla hafızalarının daha kötü olmasında şaşılacak bir yan da yoktu. Ezberlemenin bellek üzerinde olumlu etkisi olduğunu gösteren tek bir çalışma bulunmamasına rağmen çoğu yaşlı, belleklerinin üstünlüğünü buna dayandırır.

Unutmanın unutuşun izlerini de beraberinde götürüyor olması, belki de yaşlanan bir belleğe gösterilen tek lütuf değildir. Bellekten birçok şey kaybolup gidebilir ama bilişsel işlev böylece uzun süre korunur. Ezberleme hızı düşer, konsantrasyon süresi kısalmır, işler bellek kapasitesi azalır ama bütün bunlar tedricen olur, gençlerle aradaki fark çok göze batmaz ve kişiden kişiye büyük değişiklik gösterir. Elektrik devrelerinin aniden bozulması, beyin bir bölümünde ışığın sönmüvermesi, bağlantıların birden kesilmesi gibi değildir bu süreç. Beyin dokusunun tedrici kaybı sonucunda çok yavaş bir gerileme söz konusudur yalnızca. 14. Yüzyılın başında Dante'in saptaması çok isabetlidir: Yelkenler toplanır ama ancak liman görüldüğünde, denizin ortasında değil...

Büyük Unutkanlık Pazarı

Belleğim kaç türü vardır? Çoğu psikolog “çok fazla” yanıtıyla yetinir ama bellek konusunda uzmanlaşmış dergilerin yazı işlerinde tanınmış bir isim olan Endel Tulving bellek türlerini saymaya karar verdi. ***Ulaştığı sayı 256 idi.***

Bellek egzersizleri kullanım kılavuzlarının herkesçe bilinen, kısa ve keyifli bir mantrası vardır: *Use it or lose it*. ***“Belleğini kullanmayı bırakırsan o da seni bırakır”*** biçiminde anlaşıldığında bu mantra kesinlikle doğrudur da. İnsanın belleğine yapabileceği en kötü şey artık onu kullanmamaktır.

Bellek teknikleri nispeten şifreleri, kullanıcı adlarını veya belli bir işin hangi sırada yapılacağını hatırlamak konusunda etkilidir ama zaten bunları bir kenara yazsanız da olur. *"En soluk mürekkep bile en güçlü hafızadan iyidir."* Konfüçyüs bile bunu biliyordu. Belleğinin zayıfladığından yakınan kişinin öncelikli derdi, zaten şifreleri veya kullanıcı adlarını unutmak değildir. O, geçen hafta izlediği bir filmi doğru dürüst anlatamamaktan, ancak on sayfa okuduktan sonra kısa süreliğine elinden bıraktığı kitabı tekrar baştan okumak zorunda kalmaktan yakınıyor. Bu daha çok otobiyografik bellekle ilgili gerilemedir ve ne yazık ki bunun için geliştirilmiş bir hafıza tekniği yoktur.

“Belleğinizi güçlendirin” başlığı altında sunulan çoğu yöntem bellek zayıflamasının sonuçlarını savuşturacak püf noktaları öğrenmeye dayanır. Ama bu püf noktaları ya da Dr. Kawashima'nın bulmacaları sayesinde daha iyi bir belleğe kavuşacağını zanneden, yürüteçle daha iyi yürünebileceğine de inanıyordur.

Use it or lose it mantarsı ancak mütevazı bir yorum dahilinde savunulabilir. Belleğin çalıştırılmadığı zaman zayıfladığını gösteren

araştırmaların sayısı çok fazladır. İşi bu noktaya getirmemenin yolu faal kalmaktır.

İnsan ne kadar faal ve hareketli bir hayat sürerse sürsün, yaşlandıkça belleği yavaş yavaş zayıflar; bu da gayet doğalıdır. 70 yaşında olmasına rağmen hala 20'lik birinin belleğine sahip biri normal değildir.

İstatistiksel açıdan, annesi ya da babası demanstan mustarip kişilerin demansa yakalanma ihtimali popülasyonun geri kalanına göre sadece biraz daha fazladır (yüzde beş değil de ancak yüzde on) ama *worried well* istatistikle teskin olmaz, neticede anne babalarını da koruyamamıştır istatistik.

Sakinleşmek daha çok yaşlılık unutkanlığıyla demans arasındaki farklara vakıf olmakla sağlanabilir. Yaşlılık unutkanlığı doğal ve normal olanın sınırları içinde yer alır. Hemen hemen her yaşlının yakındığı bir şeydir. Demans ise bir hastalıktır. Yaşlılık unutkanlığı tatsız ve bıktırıcıdır ama demansın aksine kişiye bakıma muhtaç hale getirmez. Bellekle sınırlı kalır. Buna karşılık demans giyinmek, kahve yapmak, taşıt kullanmak gibi gündelik işleri görme yetisini de etkiler. Demans hastası saate bakıp kaç olduğunu bir türlü aklına sokamamaktan yakınabilir. Veya kutunun nasıl açılacağı aklından uçup gittiği için elinde konserve aacağıyla saniyeler boyu öylece dikilip durabilir.

Unutkanlığa meyilli olan birisi, sık sık, stratejik noktalara astığı notlara başvuracaktır. Bunamakta olan kişi de aynı şeyi yapar ama notların ne anlama geldiğini veya ona neyi hatırlatması gerektiğini hemen unutmuştur bile. Gerçi "Karl'ı ara!" yazıyordu not kağıdında ama ne söyleyecekti Karl'a? Hangi Karl'ı arayacaktı?

Hatıralar

ekingenliğin nedeni nedir? Çekingen birisi başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğüne büyük önem verir. Sonuçta ilgisi çevresine değil çevresinin *kendisi* hakkındaki fikirlerine yöneliktir. Ne zaman bir odaya girse veya bir topluluğa katılsa zihni bununla o kadar meşguldür ki kendisine, deyim yerindeyse dışarıdan bakıp kaygıyla yüzünün kızarıp kızarmadığını ya da başka güvensizlik alametleri gösterip göstermediğini sorgular. Çekingen bir kişi başkalarının üzerinden önce kendisine bakar.

İskandinav lkelerinde yürütülen okuma ve bellekle ilgili bir araştırmada yaş ortalamaları altmış sekiz olan altmış altı deneğe, onlarda iz bırakmış birer kitabın adı soruldu. Bu kitapların okunduğu yaşların yetmiş yıla dağılımını gösteren eğrinin şekli hatırlama eğrisininkiyle tam tamına aynıydı: Katılımcıların yüzde beşten azı o unutulmaz kitabı hayatlarının ilk on yılında okumuştu, yirmiyle otuz yaş aralığında eğri hızla yükseliyor, sonra iniyor ve elli yaş dolaylarında on yaş civarındaki yüksekliliği ancak buluyordu. En sonda ise yeni yaşantılarla bağlantılı aşına olduğumuz o küçük çıkıntı yer alıyordu. Zirve, hayatlarında iz bırakan kitapların sorulduğu yazarlardan biraz daha ilerde, otuz yaş dolaylarındaydı. Ama bu da yazarların, mesleklerinin gereği olarak sahip olduğu yazınsal duyarlılıktan ötürü beklenebilecek bir sonuçtu.

Kitapların okuyanda iz bıraktığı duyarlı döneme benzer bir dönem pop müzik için de vardır. Kişilerin "benim kuşağımın müziği" olarak

gördükleri müzik on dört on beşten başlayıp yirmili yaşların sonuna kadar uzanan yani kabaca on beş yıllık bir süre boyunca dinledikleri parçalara tekabül eder. Bunlara ilişkin değerlendirmeleriye neredeyse hiç değişmeden kalır.

İnsanlar neden en güzel, en mutlu ve en önemli anılarını gençlik yıllarına yerleştirirken en üzücü anıları bunca yakındadır? Acaba bu fark en güzel anılarımızı başkalarıyla daha sık paylaşmamızdan ve dolayısıyla daha iyi depolamamızdan mı kaynaklanıyor?

İnsan kendi hayatının en mutsuz anları hakkında sık sık konuşmaktan veya düşünmekten mi kaçınıyor? Nahoş hatıralar konusunda belleğimiz daha zayıf?

Açıklaması ne olursa olsun, en acı hatıralar eğrisini beyin yirmili yaşlar dolayında pek fark gözetmeksizin mümkün olan her şeyi depoladığı ve sonra güçten düştüğü yollu bir biyolojik beyin kuramıyla uyumlandırmak çok zor.

1967'de Amerikalı iki araştırmacı yaşları yüzü geçkin 267 kişiyi bir deneyde bir araya getirmeyi başardılar. Deneklerine hayatlarındaki en heyecan verici olaya ilişkin anılarını sordular. Çıkan sonuca göre bu tarz anıların %70'i kırk yaşlarına kadar olan döneme aitti. Bu dönemi izleyen altmış yıla ise ancak %30'luk bir pay düşüyordu.

Steffie van den Oord, *Euweligen (Yüz Yaşındakiler)* adlı kitabında, yüz yaşını geçmiş yirmi iki kişiyle yaptığı söyleşilerdeki anıları derlemiştir. En yaşlıları Hendrikje Schipper 1890 doğumluydu. 1891, 1893 ve 1896 doğumlular da vardı. Anlattıkları anılar çok yaşlı belleklerin ürünüydü ve artık hemen hemen hiç kimsenin ilk elden bilmediği bir dünyaya açılan birer pencereydi. Hendrikje Schipper Groningen'de Fongers bisiklet fabrikasına bisiklet ısmarlayıp sonra bisiklete binmeyi öğrenmek için bir hafta boyunca kayıkla Stad kentine giden bir çiftiyi hatırlıyordu.

Anıların çoğu yaşlılığın verdiği bir açık yüreklilikle anlatılmıştı. Drenthe Noordscheschut'tan 1901 doğumlu Pieter Schoonewille civardaki altmış küçük çiftçinin süt güğümelerini Erica Twee kooperatif mandırasına götürmüş, dört saat gidiş, dört saat dönüş, haftada altı gün. Beş çocuk babası Schoonewille van den Oord'a hiç çıplak kadın görmediğini söylemişti: *"Karımla yattım yatmasına ama onu hiç çırlıçıplak görmedim. Banyo fiçisine da ayrı ayrı giriyorduk. Neden mi? Utandığımız için herhalde. İşin aslı, bilmiyorum. Ama gerçekten üzülmiyorum! Sonra tabii kadın gördüm, artık televizyona çıkıyorlar."*

Schoonewille yetmiş yaşında dul kalınca kendine bir sevgili bulmuş. Ama ilişki bir yere varmamış: Eski güğüm taşıyıcısı, kız arkadaşının ilgilendiği tek şeyin cinsellik olduğunu çabuk kavramış.

İleri yaşta belleğin işlevi hakkında bir şeyler öğrenmek için kaynak olarak bu söyleşilerden faydalanmak isteyen herkes çok değişik türden çarpıtmalara karşı hazırlıklı olmalı. Belki hikayeler soruyu yanıtlayandan çok soranın ilgilerini yansıtıyordur. Belki de yüz yaşındakiler "En eski anınız hangisi?" gibi bir açılış sorusuyla doğruca geçmişe yönlendiriliyordur. Bir anı diğerini tetiklediği için de ilk anıyı izleyen anıların çoğu ilk gençliğe ait olacaktır.

Hatıralar Çağırmanın Eğlenceli Yanı

“Yaşlılar” diyordu Aristoteles “umuttan çok anılarla yaşarlar, çünkü onlara yaşamdan geri kalan şey uzun geçmişle karşılaştırıldığında, çok azdır. Umut geleceğindir, anılarsa geçmişin. Bu da onların gevezeliğinin nedenidir; boyuna geçmişten konuşurlar, çünkü geçmişi anımsamak hoşlarına gider.”

Hayatın ilk gün ışıyla akşamı arasında orta yaş vardır; Aristoteles buna “olgunluk” der. Hayatın bu dönemindeki insanın karakteri tam olması gerektiği gibidir. Kolay inanmaz ama güvensiz de değildir ama korkak da değildir; savurgan değildir ama pinti de değildir. Bu yaşlarda gençliğin ve yaşlılığın bütün değerli nitelikleri dengeli ve uygun oranlarda bir araya gelmiştir.

“Vücut 30-35 yaş arasında en olgun dönemdedir, akılsa yaklaşık 49 yaşında.” Aristoteles’in *Retorik*’in bu bölümünü 40 yaşlarındayken yazdığı sanılmaktadır; yani bedeni olgunluk dönemini geçtikten hemen sonra, zihni ise bu döneme ulaşmak üzereyken. Her bakımdan doğru “orta”nın adamıydı.

Yaşlılar, grup terapilerinde artık var olmayan, sadece hatıralarda bir anlam taşıyan şeylere gönderme yapan, unutulmak üzere olan kelime ve deyişleri kullandırmaya özendirilmektedir. Bir kuşağın bildiği ama bir sonrakine yabancı olan sözcüklerdir bunlar: yün çilesi, Gelincik sigarası, gaz lambası, kül kovanı gibi...

Kimi zaman anılar birisine ulaşmanın tek yoludur. Hafif bunamış olanlarda en eski anılar genellikle hala hatırlanabilir.

Geciken İdrak

Anılar geçmiş hakkındadır. İster bir öğretmenin 40 yıl önce sineye çekmek zorunda kaldığımız azarı gelsin aklımıza, isterse de dün akşam ne olduğunu hatırlamaya çalışalım anılar geride bıraktığımız bir şeye işaret eder. Ve geçmiş değişmeden kaldığı için -olan olmuştur- insan bir anının değiştiğini görünce o anıyı güvenilirmez olarak niteleme eğilimindedir. Bu gayet anlaşılabilir bir durumdur: Anıları yaşadıklarımızın bir kaydı, belleğimize işlediğimiz bir şey olarak görürüz. Bu tutulan defterlerde zamanla çelişkiler ortaya çıkarsa anılara güvenemeyiz demektir.

Sezgimiz burada ayartıcı olduğu kadar da yanıltıcı bir tasıma yönlendirir bizi. Öncüller doğrudur: Anılar geçmişle ilgilidir ve geçmiş de artık değişmez- ama çıkarım yanlıştır. Her anı zaman içinde iki kutbu birbirine temas ettirir. Hatırlanan olay dün veya elli yıl önce gerçekleşmiş olabilir, bu olayı hatırlamamız ise *bugün* cereyan etmektedir. Bir şeyi *şimdi* hatırlarız. Bundan ötürü bir anıda sadece eski kendimizi bugüne taşımakla kalmaz, aynı zamanda yaşadığımız ana ait duygu ve düşüncelerimizin bir kısmı da geçmişteki anıya katılır. Anılar çıkarıp baktıktan sonra olduğu gibi tekrar belleğe koyduğumuz birer klasör değildir. Kullanıldıkça değişirler. Aynı olayın anısını hatırladığımız anın ruh haline göre değişik hisler uyandırabilir.

Nicolaas Matsier “**Bellek**, el altındaki malzemeye hemen bir yemek yapıp sofraya koyan bir aşçı gibidir” diyor, “aynı yemeği bir daha pişiremez.”

Anılarımıza ilişkin iyice incelendiğinde doğru olmayan bir sezgi daha vardır. Alışık olduğumuz düşünme biçimine göre hayatta yaşlılığın lehine olan hiç değilse bir asimetri vardır, o da şudur: **Altmış yaşındaki birisi yirmi yaşında olmanın nasıl bir şey olduğunu bilir, oysa yirmi yaşındaki birisi altmış yaşında olmanın nasıl bir şey olduğunu bilemez.**

Bir zamanlar olduğumuz yirmi yaşındaki genç, tecrübelerinin izlerini sanki belleğimizde bırakmış ve bunlar ileriki yılların izleri içinde yeniden bulunabilirmiş gibi hissederiz, tıpkı yaş halkalarına bakınca genç ağacın hala yaşlı ağaç içinde bulunması gibi. Yirmili yaşlarımızı, o yaştaki halimizi yeniden oluşturmaya yetecek kadar hatırlayabileceğimizi düşünürüz. Ne yazık ki bu kadar basit değildir. Mesele yalnızca yirmi yaşımıza ait anıların çoktan yok olup gitmiş olması değildir – bunca yıl sonra elimizde kalanlar da en fazla *anılara dair anılardır*, ki bu da bambaşka bir şeydir.

Anıların ne kadar değiştiği ve yok olup gittiği gerçeğini yeterince ciddiye almıyor muyuz? Bu pekâlâ mümkün. Düşünce ve görüşlerimizi nadiren not alırız. Günlük tutanlar bile muhtemelen onları harekete geçiren nedenlerden çok olaylar, güdülerinden çok eylemleri hakkında yazarlar. Hikayemiz, hiç fark edilmeden sürgit yeniden yazılır. Belleğimiz pek sık farkına varmasak da durmadan değişen bir geçmiş kurar. Ama kimi zaman eski versiyonla yenisinin yan yana getirilebileceği koşullar oluşur, o zaman belleğin bütün eksiltmeleri, eklemeleri ve düzeltmeleri görünür olur, biz farkına bile varmadan ne çok şeyin değişmiş olduğunu anlarız.

Amerikalı iki psikolog 1944'te California Kişilik Testi'ne katılan beş yüz kadar öğrencinin test sonuçlarına ulaştılar. Bu testte aile, okul ve arkadaş ilişkilerine dair sorular sorularak özgüven, kendilik değeri ve sosyal becerilerin gelişimi nitelik ve nicelik olarak betimlenmeye çalışılıyordu. Teste katılan öğrenciler o zamanlar ortalama on dokuz yaşındaydı. 1969'da artık kırk yaşlarının ortalarında olan grubun büyük bir bölümüne mektup gönderildi ve bu kişiler teste yeniden katılmaya davet edildi. Ortalama elli kişi katıldı. Bu kez sorulara ikişer kez yanıt vereceklerdi: Önce bugünkü kişilikleri ve ilişkileri için geçerli olan yanıtlar, sonra 1944'te verdiklerini düşündükleri yanıtlar.

Sonuçlar karşılaştırıldığında kişilik özelliklerinin büyük ölçüde aynı kaldığı görüldü. On dokuz yaşındayken kendilik değeri ve özgüveni yüksek olanlar aradan yirmi beş yıl geçtikten sonra yine öyleydi. Kendini toplumdan yalıtılmış olarak tanımlayanlar yine öyle tanımlıyordu. Asıl sürpriz 1944'teki yanıtlarını yine vermeye çalıştıklarında ortaya çıktı. Gerçek yanıtlarla hatırladıkları arasında büyük farklar vardı. Belli ki, kırklı yaşlarını sürenlerin bir zamanlar oldukları on dokuz yaşındaki gençle bütün ilişkileri kopmuştu. Genel olarak hatırlanan yanıtlar 1944'teki gerçek yanıtlardan daha olumsuzdu: Daha çok çatışma, daha düşük özgüven ve sosyal becerilerde eksiklik dile getiriliyordu. Orta yaşlı bir kişi o zamanlar

kendi kendisini daha mutlu algılayan bir genci hatırlıyor gibiydi.

Sıla Hasreti Fabrikası

Demek ki sıla hasreti kişiyi iki kez etkisi altına alabiliyor. Çiftler yeni ülkeye vardıkdan hemen sonraki yıllarda kadın geri dönmeyi istiyor, erkekse istemiyor, aileler dağılıyordu. Kimi kadınlar çocuk sahibi olunca sıla hasretinin geçeceğini umuyorlar, ancak bu kez de genç anneler olarak çocuklarını anne babalarına göstermek için dayanılmaz bir arzu duyuyorlardı. Aradan elli yıl geçmiş olsa bile sıla hasreti aileleri dağıtabiliyor; eşlerden biri dönmek öteki çocuklarının yanında kalmak isteyebiliyordu. Yalnız, aradan geçen bu yarım yüzyılda roller tersine dönmüştü: Artık dönmeyi isteyen erkek, kalmayı isteyen kadındı.

Göçmenlik merkezleri sıla hasreti fabrikalarıydı. Ama göçmenlerin yola koyuldukları zamanlarda evlerinden çok uzakta olmayanlar da sıla hasreti çekiyordu-kışlalarda, sanatoryumlarda, ruhban okullarında, hapishanelerde ve hastanelerde kısacası insanların evlerinden ayrılıp sürekli veya geçici olarak anılarıyla baş başa kalmalarına neden olan bütün kurumlarda.

Hollanda'da sıla hasreti üzerine yazılmış dört tezden ikisi kışladandır, daha doğrusu biri askeri hastaneden öteki de psikiyatri kliniğinden. Böyle olması rastlantı değildir: Askerlik sıla hasretine yol açabilmesi bakımından korkutucuydu. Gerek Fransa'da gerekse Hollanda'da resmen çürüğe çıkarılma nedeni olması boşuna değildir. Askerler son zamanlarda barış gücü olarak çok uzak ülkelere gönderilmeye başlandığından beri askeri tıp dergilerinde yeniden sıla hasret üzerine makaleler görülüyor.

Sıla hasreti, neredeyse tıp icadı denilebilecek bir şeyin ilk örneklerinden biridir. 1678'de Johannes Hofer adlı İsviçreli bir doktor üniversitede okumak için Basel'e giden ve çok geçmeden evine duyduğu, içini kemiren özlem yüzünden hasta düşen Bern'li bir genç hakkında bir doktora tezi yazdı. Genç adamın iştahı kesildi, bariz biçimde zayıfladı ve nihayet beden o kadar kötüledi ki çevresindekiler hayatını kaybedebileceğinden korkmaya başladılar. Nafile bir çabayla bir ilacın ardından ötekini veren eczacı, genci Bern'e göndermeyi önerdi. Tavsiyesi işe yaradı. Daha dönme fikri bile bariz bir iyileşme sağladı, yarı yolda öğrenci tamamen iyileşmişti bile. Hofer İsviçre yerel diyalektindeki *Heimweh* sözcüğünü Yunancaya çevirerek bu hastalığa *nostalgia* (*Nostos*-eve dönüş, *algos*-acı) adını verdi. Birçok dilde yerleşen bu neoloizm medikal arka planı çoktan unutulmuş olsa bile hala varlığını sürdürüyor.

Napolyon dönemine kadar nostaljiden ölen askerlerin otopsilerinde beyinde anormallikler saptanmıştı. Nostalji tanısı ancak 20.yüzyıla gelindiğinde organik bir rahatsızlık olmaktan çıkıp psikolojik bir hastalık olarak kabul edilecekti. Bu geçişi sağlayan psikiyatrinin yükselişiydi.

Son on yılda sıla hasreti üzerine çeşitli araştırmalar yayınlandı. Bunlarda varılan sonuçlardan birkaç örnek vermek gerekirse: Sıla hasretine yatkınlık bakımından kadınlar ve erkekler arasında fark yok. Buna karşılık sıla hasretine yatkın belli bir kişilik profili pekâlâ var: İçeride dönüklüğe

eğilimli, katı tutum ve tavırları olan birisi için sıla hasreti riski daha fazladır. Bağımlılık ve düşük özsaygı da sıla hasretini besler. Sıla hasreti eve olan mesafeyle ve kalış süresiyle birlikte artar.

Zorunlu göç, örneğin aile fertleriyle birlikte gitmeye mecbur kalınmışsa, kişinin kendi iradesiyle çekip gitmesinden daha çok sıla hasretine yol açar. Görünen o ki, dereceli bir geçiş söz konusu: İnsan ne kadar gençse sıla hasreti ihtimali o kadar artıyor, dolayısıyla yatılı okul öğrencilerinde ilk yarıyılını okuyan üniversite öğrencilerine göre risk daha fazla. Bu iki grupta özgür iradenin payı da kıyaslanabilir tabii. Arkadaşlarla birlikte göç etmenin hiçbir koruyucu etkisi yok gibi.

Sıla hasreti depresyon şikâyetlerinin bir parçası olabilir ancak depresyonla karıştırılmamalıdır: Sıla hasreti eve dönüş biletiyle hızla giderilebiliyorken depresyon böyle değildir. Özetle, biraz çekingen ve içe dönükseniz, şimdiye dek evinizden pek az uzaklaştıysanız,-dürüst olmak gerekirse-sosyal açıdan biraz yetersizseniz, kolayca arkadaş edinemiyorsanız, eşinizi çok gençken bulduysanız ve hiç ayrılmadıysanız, planlarınızı çok önceden yapıyor ve değiştirmemeyi tercih ediyorsanız, doğaçlamaya yatkın değilseniz, ancak mecburiyetten örneğin işyeriniz gönderdiği için pek az değişikliğin olduğu ve toplumsal destek alamayacağınız uzak bir yere gidiyorsanız neredeyse kesin olan sonuç sudur: Sıla hasreti, sıla hasreti ve yine sıla hasreti. Muhtemelen de çok geçmeden geri dönüş.

Çoğu göçmen kırk elli yıldır dinmiş gibi görünen sıla hasretlerinin yaşlılıkta yeniden canlandığını hissediyor. Böylece artık yaşlanmış göçmenlerde bugünün tetiklediği ve eski anıları canlandıran çağrışımlar, yılan gibi kendi kuyruğunu ısıyor. İster taze sütün veya yeni biçilmiş çimin kokusu olsun, isterse çarpan bir kapının sesi ya da yağmurda parıldayan tuğla yolun görüntüsü - çağrışımlar zihne hangi duyu organından girerlerse girsinler, yüzler, sesler veya bir yer gibi çocukken yaşanmış veya yorulmuş bir şeyi canlandırırlar. Sanki zamanın iki kutbu bellekte birbirine değerek kısa devre yapmış gibidir; gurbette ilk yıllarda bunca yoğun olan ama sonunda azalan sıla hasreti bu kısa devre üzerinden yavaş yavaş yeniden yüklenir.

Görünen o ki, göçmenlerde normal yaşlılık belirtileri sıla hasretini körüklüyor. Üstelik onlara oyun oynayan sadece anıları da değil. Öğrendikleri dil, elli yıl boyunca her gün konuşmuş olsalar bile, yer yer aşınıyor, alttan anadil kendini gösteriyor. Kimileri onca yıldan sonra yeniden anadillerinde rüya görüyor. Bu rüyalarda onlara eski isimleriyle hitap ediliyor.

Ama asıl sıla hasreti fabrikası herkesi birer göçmene dönüştüren zamandır. Yaşlılıkta insan hiç başvurmaksızın bir göçmenlik bürosu tarafından uzaklara gönderildiği sonucuna varır-haberi bile olmamıştır. Olduğu yerde kalmış, aşına olduğu bir çevrede yetişmiş bile olsa hatıralar artık gençliğinin ülkesinde yaşamadığını kafasına dank ettirir. Kişi yerinden yurdundan hiç ayrılmasa da yabancı bir ülkeye varmıştır. Belleğinde geriye doğru yolculuk ederken çoğu şeyin artık yalnızca hatıralarında var olduğunu anlamak zorunda kalır.

KAYNAKÇA

SILA HASRETİ FABRİKASI-BELLEK Yaşlılıkta Nasıl İşler?

Dauwe DRAAISMA(*)

Çeviri:Dürrin Tunç (Almancadan Çeviren)

Yapı Kredi Yayınları-4729

I. Baskı: Ekim 2016 (114 sayfa)

(*) Douwe Draaisma (1953): Hollanda'daki Groningen Üniversitesi'nde psikoloji ve felsefe eğitimi almıştır ve halen aynı üniversitenin Psikoloji Tarihi ve Teorisi bölümünde profesör olarak öğretim üyeliği yapmaktadır. Utrecht Üniversitesi'ndeyken bellek dilinin metaforik doğası hakkında yazdığı tez 1993'te (Bellek Metaforları, Metis, 2007) adıyla kitaplaşmış ve Hollanda Ulusal Psikologlar Enstitüsü'nün verdiği Heymans ödülünü kazanan kitap hem kendi dilinde hem de çevrildiği sekiz dilde büyük ilgi görmüştür.

2001'de yayımlanan (*Yaşlandıkça Hayat Neden Çabuk Geçer*, Metis, 2008) adlı kitabıysa daha da büyük bir yankı uyandırmış ve on bir dile çevrilmiştir. Draaisma bu kitapta Hollanda'da dört ödül almıştır.

Bu kitabında özetini ozetkitap.com sitemizden yazdırabilir, dinleyebilir veya ekranınızdan okuyabilirsiniz.