



Psikiyatrist Gözüyle

Dr. Med. Elif CINDIK
Master in Public Health

Yaş dönemleri

Erik H. Erikson, hayatı sekiz döneme ayırarak incelemiştir. Bu dönemlerin her birinde ya da daha çok içsel kriz yaşanmaktadır. Eğer kriz başarılı bir şekilde atlatılmışsa kişi güç kazanarak, bir sonraki basamağa rahatça geçebilir. Kişilerde bazı sorunlar bir dönemden, başka bir döneme taşınabildiği gibi ağır stres altında da o sorunlar yeniden açığa çıkabilmektedir. Bazen de yoğun stres ile kişilerde daha önceki basamaklara geri dönüş gözlenebilir.

Size geçmiş 3 sayıda birinci dönemden yedinci döneme kadar tanıttım. Geldik sekizinci Döneme (son aşamada umutsuzluk hissine karşın benlik bütünlüğü):

Bu dönem 65 yaş üzerini kapsamaktadır. Bir insan hayatını dolu ve üretken bir şekilde yaşamışsa ve tatmin olunmuşsa bu dönemde bütünlük hisseder. Eğer hayatı anlamsız ve boş geçmişse umutsuzluk hissine kapılır. Bütünlüğü yaşayan kişi bilgedir. Hayattaki yeri ve rolünü kabul etmiştir, kendisi ile barışıktır. Kendi yolunu kendisi çizmiştir ve sonuçlarından kendisi sorumludur. Kişi artık geri dönemeyecek ya da geçmişini değiştiremeyecek bir aşamadadır. Bu döneme dek olan basamakları uygun bir şekilde, çok zedelenmeden ve büyük hatalar yapıp çevresini yıkmadan çıkmışsa bir rahatlık ve olgunluk içindedir. Etrafına güven duygusu ve olumlu diğer duyguları yansıtır. Hayatını eksi ve artıları ile kabul etmiştir, pişmanlık duyguları taşımaz. Hayata keşke tekrar başlayıp, olanları düzeltsem ya da farklı yaşasam şeklinde yaklaşmaz. Geçmişini "Yapabileceklerimin en doğru ve iyisini yaptım" şeklinde değerlendirerek, huzur içindedir.

Bu hissini yaşamadığı ve önceki basamakların sorunlu olup, hakkıyla geçilemediği durumlarda derin bir pişmanlık, değersizlik ve depresif düşünce yumağı ile karşılaşılır. Ölüm korkusu belirgindir. Artık geçmişe tekrar dönmek, olanları düzeltmek olanaksızdır. Yaşanması, sahip olunması ya da hissedilmesi gerekip de, bunların olmaması, beklenen ilgi ve anlayışın görülmemesi, becerilerdeki azalma, sağlığın kısmen bozulması kişide kendi etrafındakilere yönelik nefret duyguları, umutsuzluk hislerinin oluşmasına yol açar. Bu içe kapanma, gençlere karşı olumsuz, eleştirel bakış açısına neden olabilir. Bu insan ölüm korkusu içindedir. Depresyon veya psikosomatik hastalıklar yaşayabilir.

Ana-baba ya da diğer büyükler ölümden korkmayacak bir olgunluğa ulaşabilmişler ise çocuklar da aile okulunda öğrendikleri ile yaşamın sorunları ve sorumluluklarından korkmayacak, onları göğüsleyebilecek özgüven ve beceriye sahip olacaklardır. Aile içi eğitim, aile içi demokrasi ve ahlak anlayışı toplumu da yükseltir.

Erik H. Erikson kimdir?

Erik H. Erikson (1902-1994) bir Alman psikanalist olup, Viyana Psikanaliz Enstitüsü'nde eğitimini tamamlamıştır. Amerika'ya gelerek Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi ve daha sonra da Yale Üniversitesi Psikiyatri bölümlerinde çalışmıştır. Sonrasında Kaliforniya Üniversitesi'nde çalışmalarını sürdürmüştür. En büyük yapıtı olan "Çocukluk Çağı ve Toplum" bu dönemde, 1950 yılında yayınlanmıştır. Bu eser insanın tüm hayat süresi boyunca fiziksel, bilişsel, dürtüsel, cinsel değişiklikler ve bu dönemlerde yaşanan krizler ile şekillenen, ego gelişiminin ve oluşabilen patolojik durumların bir çizelgesidir.

@ ruhsaltedavi@cindik.de