



Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Sayı: 9 • Haziran 2024 • 77-100
Issue: 9 • June 2024 • 77-100



Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Bağlamında Ölüm Algısının Terapötik Etkileri

Therapeutic Effects of the Perception of Death
in the Context of Spiritual Counseling and Care

Zehra Atak

Doktora Öğrencisi
Erciyes Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
E-posta: zehraatak@hotmail.com
Orcid: 0000-0001-9476-1764
Kayseri / Türkiye

Ali Kuşat

Doç. Dr.
Erciyes Üniversitesi
İlahiyat Fakültesi
E-posta: kusat@erciyes.edu.tr
Orcid: 0000-0003-4922-7751
Kayseri / Türkiye

PhD Student
Erciyes University
Institute of Social Sciences
E-mail: zehraatak@hotmail.com
Orcid: 0000-0001-9476-1764
Kayseri/ Türkiye

Associate Professor
Erciyes University
Faculty of Theology
E-mail: kusat@erciyes.edu.tr
Orcid: 0000-0003-4922-7751
Kayseri/ Türkiye

<https://doi.org/10.56432/tmdrd.1421590>

Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Makale Türü • Article Type Araştırma • Research
Geliş Tarihi • Received 17 Ocak 2024 • 17 January 2024
Kabul Tarihi • Accepted 17 Nisan 2024 • 17 April 2024

Ö z e t

Bu makalede, literatürde yer alan ölüm algısının bireyin ruh sağlığı üzerindeki etkileri araştırılmış ve bireydeki sağaltıcı etkileri incelenmiştir. Çalışmada medeniyetlerin, dinlerin, felsefi anlayışların, psikolojik ve tasavvufi yaklaşımların ölüm algısı ve modern dünyanın ölümüne bakışı ele alınmıştır. Araştırma problemi olarak ölümü algılama şeklinin bireydeki terapötik etkisi incelenirken, ölümün geldiği bireye göre değişen ölüm algıları göz önünde tutularak bireyin ölüm algılamasına bağlı olarak oluşan alt problemler belirlenmiştir. Ölümle ilgili okuyarak bilgi sahibi olmaktan öteye geçerek bir farkındalık yaşamayan, ölümle sadece uzaktaki insanların ölmesi şeklinde karşılaşan bireyde meydana gelen etkiler nelerdir? Ölümü yakınlarında gözleyerek ölümle temas kuran kişilerin ölüm algıları birey üzerinde ne gibi etkiler meydana getirmektedir? Ölümüne yakın deneyim yaşayan ya da ölümle karşı karşıya kalmasına yol açan kaza ve hastalık gibi tecrübeler yaşayan bireylerin ölüm algılarının birey üzerindeki etkileri nelerdir? Bu değişik ölüm algıları bireyi terapötik olarak nasıl etkilemektedir? Bu sorular eşliğinde probleme çözüm aranırken bireyin ölüm algısına şekil veren ölümle karşılaşmaların, başkasının ölümü, yakının ölümü ve bireyin kendi ölümü ve ölümüne yakın deneyimlerle gerçekleştiği varsayımından hareket edilmiştir. Son yıllarda Türkiye’de giderek popülerleşen manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmaları bağlamında ölümün bireyde meydana getirdiği terapötik etkiler önem taşımaktadır. Bu teorik makalede sonuç olarak; (a) modernitenin etkisiyle bireyin ölüm algısının farklılaşmaya başladığı; dolayısıyla geleneksel dönemde yaşamın doğal bir parçası olan ölümün modern dönemde yaşamın dışına itildiği; (b) ölüm bilincinin, köklü değişiklikler için güçlü bir katalizör ve bir uyanış deneyimi olabildiği; (c) modern bireyin, yaşamını ölümden kaçma üzerine kurduğu için yaşama sevincini kaybettiği; bu sebeple terapistlerin bireyin ölümle yüzleşmesini yeniden sağlayarak bireyde ölüm farkındalığı oluşturması gerektiği; (d) bireylerin ölüm hakkında konuşmayı öteleyerek ölüm gerçeğini görmezlikten geldikçe gündelik mesleki ve sosyal ilişkilerinde de sorunlar yaşadığı; (e) özellikle manevi danışmanlık ve rehberlik kapsamında ölüm korkusu yaşayan danışanlara ölümün anlamı ve ölümle yüzleşme pratikleri gibi terapötik destek sağlanmasının, varoluşsal sorunlarını çözmede ve bazı psikolojik sorunların iyileştirilmesinde etkili olabildiği düşünülmektedir.

A n a h t a r K e l i m e l e r

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Ölüm algısı
Ölüm düşüncesi • Yas • Ölüm eşiği deneyimi

A b s t r a c t

In this article, we investigate the impact of death perceptions found in literature on individuals' mental health and examine their therapeutic effects. The study explores how civilizations, religions, philosophical understandings, psychological approaches, and sufi traditions perceive death, alongside the contemporary world's view. The research problem focuses on the therapeutic impact of individual perceptions of death, considering varied perceptions depending on the individual's encounter with death. Specific sub-problems are identified based on how individuals perceive death: What effects occur when individuals fail to develop a deeper awareness of death beyond factual knowledge, perceiving death solely as the demise of distant others? How do individuals who confront death by witnessing it nearby experience changes in their perception of death? What are the psychological impacts on individuals who face near-death experiences due to accidents or illness? How do these diverse perceptions of death affect individuals therapeutically? Addressing these questions, the study assumes that encounters shaping individuals' perceptions of death stem from experiences like others' deaths, the death of loved ones, the individual's own death, and near-death encounters. Given the rising popularity of spiritual counseling and guidance in Turkey, the therapeutic effects of death on individuals are crucial. In conclusion, this theoretical article posits: (a) Modernity has led to divergent perceptions of death among individuals, relegating death—once a natural part of life in traditional eras—to the margins in the modern age; (b) Death consciousness can catalyze profound changes and serve as an awakening experience; (c) Modern individuals often lose their zest for life by evading thoughts of death, necessitating therapists to reintroduce them to death awareness; (d) Individuals who postpone discussions on death and disregard its reality often encounter social and professional relationship challenges; (e) Providing therapeutic support, particularly within the realm of spiritual counseling and guidance, to clients grappling with death anxiety—via discussions on death's significance and practices for confronting it—proves effective in resolving existential dilemmas and improving select psychological issues.

K e y w o r d s

Spiritual counseling and care • Perception of death
Thoughts of death • Grieving • Near-death experience

Giriş

Beden canlılığının sona ermesi olarak algılanan ölüm olgusuna farklı kültürlerde değişik anlamlar yüklenmiştir. Kimi ölümü, bir yok oluş olarak görürken kimisi, başka bir boyutta ebedi bir hayatın başlangıcı olarak görmektedir. Yok olma düşüncesi bazı kişilerde belli derecede kaygı oluştururken ölümü yeni bir başlangıç olarak görenler, bu kaygıyı yaşamayacaktır.

İnsan dışındaki varlıklarda da potansiyel kuvve olarak var olan ölüme dair bilgi, özellikle hayvanlarda ölümle yüz yüze gelmeyle birlikte ortaya çıkar. Ölümle ilgili herhangi bir tehlike bulunmadığında ise hayvanlarda ölümün hatırlanması mümkün değildir. İnsan ise şuur yetisine sahip; geçmiş, geleceği ve anı iç dünyasında yaşayabilen bir varlık olduğu için, ölüm hakkında her an bilgi taşımaktadır. (Yakıt, 1993)

İnsan, yaşadığı her ânın onu ölüme bir adım daha yaklaştırdığını düşündüğünde, bu dünyadan ayrılmanın kaygısını tecrübe eder. Ölüm korkusunun temelinde yaşamın ve bu dünyadaki lezzetlerin son bulmasından kaynaklı kaygı bulunmaktadır.

Şairlerden düşünülere birçok insanı meşgul eden ölüm olgusu, insanda nasıl algılanmaktadır? Ölümlülüğü idrak edebilen tek varlık olan insanın ölüme yaklaşımının psikolojik bağlamda incelenmesi büyük önem arz etmektedir. Necip Fazıl'ın; "Ölüm güzel şey, budur perde ardından haber, Hiç güzel olmasaydı ölür müydü peygamber?" (Kısakürek, 2002) mısralarında vurguladığı gibi ölümün ardında gizli bulunan gerçek-ebedi yaşamın farkına varılması ile birlikte dünya hayatına bakış da farklılaşacaktır. Hayatın tek gerçeği olarak nitelendirilen ölümü idrak etmek, sonsuz yaşamın coşkusunu ve bireysel manevi dönüşümü beraberinde getirecektir.

Bazı düşünür ve filozoflarca, ölüm tefekkürünün olgunlaştırıcı bir etkisi olduğunu vurgulanır. Felsefe yapmak aslında insana öğüt verici olan ölüme hazırlanmaktır (Platon, 2001: 20). Ölüm, ölse de şanı yok olmayacak birey için değil yaşamıyla birlikte her şeyini kaybeden kişi için oldukça korkunçtur Çiçero (Çiçero, 2012: 47). Felsefe ilmi nasıl ölüneceğini bilmekle eşdeğerdir (Montaigne, 2008: 37). Vazgeçmeye istekli ve hazır bulunanlar haricinde hiç kimse hayatın hakiki lezzetini alamaz ve hayatın bu kadar değerli olması ölüm sayesinde (Seneca, 2010: 134-135). İnsanın hakiki benliği ancak ölümlü bir yaşamda doğacaktır (Augustine, 2008: 63). Bu düşünür ve filozoflar, ölümün kişiyi bilgeleştirici etkisine vurgu yapmışlardır.

Ölümü yaratıcıya kavuşma anlamındaki vuslat gecesi şeklinde değerlendiren Mevlânâ'ya göre ölüm, bireyden bireye farklı olarak algılanır. Ölümü Yusuf Peygamber gibi gören insanlar canını bile verirken, ölümü bir kurt gibi gören insanlar ise yolunu ve yönünü kaybeder. Herkesin bireysel yaşantısı ve manevî düzeyine göre anlam kazanan ölüm, öncesinde hazırlık yapan birey için oldukça kolay bir hal olurken ölüme zihinsel olarak hazırlıklı bulunmayan birey için ise acı ve ıstırap verici bir duruma dönüşebilmektedir (Mevlânâ, 1995: 287-288).

Manevî danışmanlık ve rehberlik, danışanlara fiziksel, bilişsel ve manevi boyutlar arasındaki bağlantıyı sürdüren bir danışmanlık modeli sunmaktadır. Bireylerin, ruhsal ve manevî bütünlüğünü korumayı amaç edinen manevî danışmanlık ve rehberlik, onların anksiyete ve depresyon ile başa çıkmalarını sağlayabilecek kontrol mekanizmalarını güçlendirici bir etkiye sahiptir. Din Psikolojisinin bir alt alanı şeklinde değerlendirilen manevî danışmanlık ve rehberlik, psikoloji psikiyatri psikolojik danışma ve rehberlik ve din alanlarını kapsayan disiplinlerarası bir yaklaşımı benimsemiştir (Koç, 2012). Ölüm de birçok disiplinin ilgi alanına girmekte olup özellikle dini alan bu disiplinler arasında ilk sırada yer almaktadır.

Bu makale, ölüm olgusu ve ölüm algısının bireydeki etkilerine yönelik olarak doküman inceleme yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Eski medeniyetlerde, dinlerde, felsefelerde, tasavvufta, psikolojide ölüm algısı ve bu ölüm algılarının bireyin ruh sağlığına etkilerini konu edinen araştırmalar incelenmiş ve veriler analiz edilerek değerlendirilmiştir. Ölüm olgusuna yönelik oldukça geniş yelpazede çalışmalar bulunduğu için literatür değerlendirmesi, din psikolojisi bağlamında değerlendirilmiş ve konu ölüm algısının birey üzerindeki psikolojik etkileri konusundaki çalışmalarla sınırlandırılmıştır.

a. Psikolojik Perspektiften Ölüm Algısı

Kâinattaki varlıklar içerisinde sadece insan, ölümü düşünmekte ve ölüme dair fikirlerden hareketle davranışlarına yön vermektedir. Bilinç düzeyinde ya da bilinçdışında, hayatını ve ölümü birlikte ele alıp değerlendirerek bir hayat felsefesi oluşturmaktadır. Bazı filozoflara göre ölüm, hayatın amaç ve anlamının farkına varmada etkin bir role sahiptir. Hayat ve ölüm adeta bir madalyonun iki yüzü gibidir.

Varoluşçu psikolojin oldukça önemli gördüğü ölüm, “insanın karşı karşıya kaldığı en büyük ikilemdir. Ölüm, çözümü zor ancak yaşanması zorunlu olunan ve yaşamın anlamını içinde barındıran en büyük

gizem” dir (Yanbastı, 1990: 15). Hayatının büyük bölümünde melankolik bir kişilik yapısı sergileyen Kierkegaard’a göre ölüm, ruh ve bedenın dinginliğe ermesi (Kierkegaard, 2013), her türlü acı ve sıkıntının sona ermesi anlamına gelmektedir (Kierkegaard, 2001). Daha çok yaşamın sonlarına doğru ölüm tefekkürü yapan düşünürlerin pek çoğu, ölümün hayatın ayrılmaz bir parçası olduğunu ve ölüm tefekkürünün yaşamı yoksullaştırmaktan çok zenginleştirdiğini düşünmektedir (Yalom, 2001: 53).

Psikoloji ile ilgili çalışmalarının başlangıcında ölüme hiç yer vermeyen Freud, sonraki dönemlerde yaşam (eros) ve ölüm (thanatos) içgüdü kuramına değinmiş ve ölümün insandaki etkisine dikkat çekerek hayatın amacının ölüm olduğunu vurgulamıştır. Freud’un ölümü, temel hedefi olarak görmesi, biyolojik anlamda yaşam ve ölümün bir çatışma halinden ziyade benzerlik taşıdıklarını düşündürmektedir. Freud, hayat ve ölümün karşılıklı olarak etkileşim içerisinde bulunduğunu belirterek “Şayet hayatın zorluklarına katlanmak isterseniz kendinizi ölüme hazırlayın” (Freud, 2002: 366-367) sözleriyle hayatın tamamen ölüme yönelik olduğunu ve ölümün ise kaçınılmaz bir son olduğunu belirtir. Nietzsche, yaşam ve ölümün birlikteliğiyle oluşan diyalektik yapıdan hareketle olgunlaşmış olan her şeyin, ölmek istediğini; olgunlaşmamış bulunan her şeyin de yaşamak istediğini belirtmektedir (Nietzsche, 1959, 107).

Beyni ruhun bir aracı olarak gören ve ölümden sonra da varlığını devam ettirdiğini vurgulayan Lamont, fizyolojik yapı ile ruhu uzlaştırmak amacıyla araç teorisini öne sürmektedir: “Renkli bir cam... Işınları kendisi yaratmadığına göre, içinden geçen ışığa nispetle sadece geçirgenlik işlevine sahiptir. Aynı şey, zaten var olan havayı müziğe dönüştüren bir org için de söylenebilir. Benzer şekilde insan bedeni de doğaüstü ruh için bir dönüşüm aracı olabilir. Eğer insan bedeni renkli cama uygun düşüyorsa, o zaman yaşayan kişilik de, camın çıkarttığı renkli ışığa uygun düşer. Şimdi, genelde ışık, renkli cam olmadan varlığını sürdürürken camın çıkarttığı özgün kırmızı, mavi ya da sarı ışınlar da cam ortadan kalkarsa elbette kalmayacaktır” (Lamont, 1997: 245-246).

İnsanların çoğunluğunun, her durumda hayatın daimî olduğuna inanma ihtiyacı içerisinde bulunduğunu belirten Jung’a göre insan, ölümün yaşamla ilişkisini açıklarken akıl yoluyla tamamıyla kavrayamasa da onun yaşamın içerisinde hareket etmeyi sürdürdüğünü ifade eder (Jung, 1965: 3). Hökeleki’ye göre, “ölüm sonrası bir yaşama inanma, her insan için kaçınılmaz bir durumdur ve kolektif bilinçdışının ifadelerinden birisi (Hökeleki, 1991) olarak kabul edilmektedir.” Her birey kolektif bilince bağlı olup ondan aldığı kadar ona katkıda bulunmaktadır (Hough,

1994: 13).

İnsanın zihnine getirmek istemediği fakat benliğinin derinliklerinde her zaman dolaylı bir biçimde varlığına hâkim olan ölüm, onu anlamlı yaşayıp yaşamama konusunda kaygılandırmaktadır (Geçtan, 2016: 185-186). Hayati öneme sahip bulunan bu kaygının düzeyi, normalin üzerinde olduğunda bazı psikopatolojik rahatsızlıklara kapı aralamaktadır.

Hakiki gücün farkına vararak ölüm korkusu azalan ve bu dünyada özel olduğuna dair inancı güçlenen birey için tekâmül etmek, ölümsüz eserler bırakmak, maddi olanaklara kavuşmak ve kariyerde başarı göstermek ölüm ile ilgili bilinçaltında biriken soruları etkili bir şekilde gizleyen bir yaşam tarzı halini almaktadır (Geçtan, 2016: 200). Fromm'a göre burada hissedilen kaygının nedeni ölüm değildir. Bu kaygının temel nedeni; kişinin beden, servet, mevki, statü gibi sahip bulunduğu şeyleri yitirmesidir. Bazılarına göre ise ölüm korkusu, bir uçuruma sürüklenmekten ve hiçlik duygusu ile birlikte yok olup gitmekten duyulan korkudur (Fromm, 2003: 172).

Bazı psikologlar ölüm olgusunu yorumlarken ölümün insanın ruh sağlığı üzerindeki etkilerinden hareketle psikopatolojik olarak değerlendirme yapmıştır. Bu çerçevede özellikle ölüm kaygısı ve ölüm korkusu kavramları irdelenmiştir. Örneğin; Yalom, ölümün temel anksiyete ve psikopatoloji kaynağı olduğunu vurgulamaktadır (Yalom, 2001: 52). Ölüm, doğumdan sonra insan için tek mutlak hakikat olarak varoluşun temelinde yer almakta, fakat aynı zamanda var olmama tehdidini de temsil etmektedir. Dolayısıyla ölümün kaçınılmaz olduğu bilincine sahip tek varlık olan insan, varoluşsal bir kaygı yaşayarak kendini koruma refleksiyle hareket etmekte ve varoluşun bir çeşit yokluğu manasındaki ölümle ilgili korku ve endişe hissetmektedir (Özkan, 2007).

Yalom, varlığın en derin katmanlarında yer alan ölüme dair hissedilen bu kaygının yoğun bir şekilde bastırıldığının unutulmaması gerektiğini belirtmektedir (Yalom, 2001: 303). Ölüme dair hissedilen korkunun devamlı olarak bilinçte bulunmasının bireyin günlük işlevlerini normal biçimde sürdürmesini imkânsız hale getireceğini belirten Zilboorg, hayatın rahat bir şekilde sürdürülebilmesi için bu korkunun makul bir şekilde bastırılması gerektiğini ifade ederken aslında kontrol altına alınmış anksiyeteyi vurgulamaktadır (Zilboorg, 1943).

Yalom'a göre, anksiyetesiz yaşam mümkün değildir ve ölümle de anksiyete yaşamadan yüzleşilemez. Anksiyete, bireye düşman olduğu

gibi aynı zamanda bir rehberdir ve otantik varoluşa giden yolu gösterebilecek niteliktedir. Normal düzeydeki varoluş anksiyetesi, bireyde farkındalık oluşturmada önemli işleve sahiptir (Yalom, 2001: 304). Bireyin kendi derinliğine inerek kendini keşfetme sürecinde ölüm, göz ardı edilemez çünkü yetişkin bireyin asıl görevi çöküş ve yok oluş gerçeğini kabullenmektir. Yalom, Hemingway'ı örnek göstererek çöküş ve yok oluş hakikatini kabullenememenin acı sonuçlarını açıklamaktadır:

Nobel ödüllü bir yazar olan Hemingway'nin sağlığı kötüleşip fiziksel yeteneği azalırken, hayatın sıradanlığı kendisine acı vermeye başlamıştır. Yaşadığı ölüm korkusuna karşın hiçbir şey yapamayan Hemingway, kronik depresyon nedeniyle intihara teşebbüs etmiştir. Bireyin ölüm korkusu sebebiyle intihara yönelmesi sık görülmektedir. Birçok insan, kendi zihnini sürekli meşgul eden ölümden kurtulmak için yaşamayı reddetmekte ve ölümden çok korktuğu için intihar etmeyi düşündüğünü belirtmektedir (Yalom, 2001: 314).

Yıldız'a göre, ölüm korkusu her bireyde farklı sebeplerle oluşur. Bunlar, denetimi kaybetme, bedeni kaybetme, yakınlarını kaybetme, acı duyma, kimlik duygusunu yitirme, yalnızlık, gerileme ve belirsizlik korkusudur (Yıldız, 2014: 52-59).

Geçtan, ölüm kaygısı ile ilgili tanımlama yaparken aslında varoluşçu psikoloji yaklaşımını özetlemektedir. Ona göre ölüm anksiyetesi, her insanın benliğinin derinliklerinde yer alan ve bilinç alanına çıkmadan yaşanan bir kaygı türüdür. Bu kaygı, kişi otantik bir yaşam sürdüremediğinde yüzleşmek zorunda kalınarak yokluktan uzaklaşmak için oluşturulan şeylerden korkma şeklinde yaşanır (Geçtan, 2016: 187). Kendini var edememe sonucunda oluşan vakumu doldurmak amacıyla ölüm kaygısı yaşanmaktadır.

Varoluşsal çatışmanın temelinde yer alan ölüm korkusunun panzehrinin ölüm bilincine sahip olmak olduğunu belirten Göka'ya göre, korkunun ecele fayda getirmeyeceğinin farkında olarak fanilik bilinci ile hayatı sürdürmek, ölüm korkusunu sorumluluk bilinci ile yaşanan bir hayat için adeta cesarete dönüştürecektir. Ölüm korkusu ve ölüm bilinci aslında birbirine yakın anlama gelen kavramlar olup ölümün bilişsel ve duygusal yönünü oluşturur. Varoluşsal manada ölüm korkusunun farkına vararak onunla yüzleşebilen insan yaşamın anlamın kavramış ve ölüm bilincine ulaşmış otantik insandır (Göka, 2018: 69-70). Otantik insan, fitratına uygun yaşayan ve kâinat ile ilişkisinde doğru bir anlayışa sahip olan kişidir. Bu anlayış onun hayatıyla da bütünleşmiştir. Ancak otantik insan olmanın o kadar kolay olmadığı bilinmelidir.

Ölüm algısının sağlıklı olarak temellendirilmesi, kişiye kendini tanıma ve kendini bilme fırsatı sunmaktadır. İnsanın ölüm ile ilgili algılarını belirleyen etken, dinî inançlarıdır (Koç, 2002). Kimi ölümü sürekli düşünmenin önemli olduğunu kimi de ölümü unutarak yaşama odaklanmak gerektiğini ifade etse de (Aydın, 2001: 237) şuur sahibi bir varlık olan insan, ölüm üzerine düşünerek bazı inançlar edinmekte, yaşantılarından hareketle bazı değerlendirmelerde bulunmakta ve ölüm konusunda farklı tutumlar geliştirmektedir (Karaca, 2000: 98). Bunlar kişinin ölüm algısını etkileyerek hayatla ilgili tutumlar geliştirmesine yol açmaktadır.

b. Modern Dünyada Ölüm Algısı

Modernleşmenin etkisiyle günümüz dünyasında birçok kavram gibi ölüm de, payına düşeni almış ve geçmiş dönemlere göre modern insanın ölüm algısı bariz biçimde farklılaşmıştır.

İnsanın varlığına yönelik açık bir tehdit unsuru olarak algılanan ölüm, tarih boyunca kaygı uyandırmış ancak insanlık, ölüme yüklediği anlam ile ölüm kaygısına karşı koymuştur. Eski kültürlerde yaşamın merkezinde olan ölüm, bugünün modern toplumunda bilincin arda bölgesine atılarak sosyal yaşamın görünen bir parçası olmaktan çıkarılmıştır. Refah, cinsellik ve mutluluk düşünceleri ön planda tutularak, ölümü hatırlatabilecek şeylerden uzak durmak, çağdaş bir davranış biçimi olarak görülmeye başlanmıştır.

Ölümlle ilgili tutumların değişmesine sebep olan en önemli etken, içinde bulunulan kültürün ölüme yüklemiş olduğu anlamın değişmesidir. Ölüme yüklenen anlam, yaşamın pek çok alanında yeni algılamalara yol açtığı gibi, yaşama yönelik tutum da ölümlle ilgili algıyı etkilemektedir. Batı'da felsefi sistemlerin ve dini doktrinlerin tesiriyle ölüme yüklenen "ruhun bedenden ayrılması ve yepyeni bir yaşamın başlangıcı" şeklindeki anlam değişmiş ve neticede ölüm, "biyolojik bir hadise" olarak görülmeye başlanmış ve bunun sonucu olarak zihinsel olarak ölüm ile meşgul olmanın getirmiş olduğu tedirginlik de ölümün tabu haline getirilmesine yol açmıştır (Karaca, 1999: 67-68).

On dokuzuncu yüzyılın ilk çeyreğinde ölüm karşısındaki tutumları değiştirmeye başlayan Amerikalılar, iyimserlik, bilim ve nedenselliğe dört elle sarılarak hastalık ve bununla yakından ilişkili olan ölüm kavramını hayatın dışına itmişlerdir. Tıbbi gelişmelerle birlikte bazı hastalıkların tedavi edilebilmesi, hastalıkların arkadaşı olan ölümü saldırıya açık hale getirmiş ölüme karşı meydan okumalarla birlikte bir ölüm inkârı anlayışı

ortaya çıkmıştır. Cenaze törenlerinin evlerden salonlara taşınmasıyla birlikte evlerin kirletilmesi önlenerek tören yapılan salonları çiçeklerle süslenmiştir. Hâlihazırda Amerika’da ölümün dışsal hatırlatıcıları; süslemeli cenaze törenleri, gösterişli olarak hazırlanan mezar taşları, evlere asılan siyah tüller, çeşitli yas kıyafetleri ve yıllık olarak ölüyü hatırlamalar olup taziye dileklerinde bulunmak bile bir sorun haline dönüşmüştür (Karaca, 2000: 77).

Batının ölüme karşı sergilemiş olduğu tutumlar, günümüze dek ölüm algısından mezar yapımına ve defin törenine, vasiyet içeriğinden yas gösterisinin anlamına kadar büyük değişim göstermiştir. 18. yüzyıldan itibaren Batı insanı ölümü, insanda kaygı uyandıran bir olgu olarak görmeye başlamış ve kendisinden daha çok başkalarının ölümüyle ilgilenmeye başlamıştır. Başkasının ölümü üzerine odaklanarak kendi ölümünden kaçma, zaman içerisinde mezarlığa tapmayı ortaya çıkarırken, günümüzde ise ölümden tamamen uzaklaşarak adeta onu yasak hale dönüştürme çabasına girişmiştir. İçerisinden inançlarla ilgili bölümlerin çıkarıldığı vasiyetler, servetlerin paylaştırıldığı hukuki metinlere dönüşmüştür (Ariés, 1991). Tüm bunların sonucunda fiziki dünya gibi, insan ve toplumla ilgili bütün olguların maddi ve bilimsel yöntemlerle anlaşılabilirliği algısı yani pozitivist yaklaşım ortaya çıkmıştır. Ölüm de insanla ilgili olgulardan birisi olarak pozitivistin yok edici darbesinden etkilenerek anlam daralmasına maruz bırakılmıştır.

Modern dünyanın ölüme karşı bu tutumunda, mutluluğu ve bu dünyadan alınması gerekli zevkleri korumak için ölümün yasaklanmasının amaçlandığı anlaşılmaktadır (Ariés, 1991: 93). Ancak modern toplumda ölüm, yasaklanması nedeniyle görünmez hale gelmiş ve ona karşı engellenen hayranlığımızın kınanacak şekilde temsillerde ortaya çıktığını savunmuştur. Gorer, bu hastalıklı temsil bolluğunun bir tür pornografi olduğunu iddia etmiştir. Hayatın kendisine sunulan kısa bir dönem olduğunun bilincindeki Ortaçağ insanı ise, hayatın faniliğinin ve içinde ölümü barındırdığının farkında olduğundan, yaşama karşı aşk duygusu beslemiştir. Modern insan ise hayatın narinliğini ve ölümün mutluluğunu hissetmediği için varoluşsal bir karamsarlık içerisindedir. Her zaman mutlu görünmek zorunda olduğu düşüncesiyle ölüm konusundaki üzüntü gibi negatif duygularını gizleme yolunu seçmiştir. Hatta ölünün yanında bulunmak, cenaze beklemek, oldukça uzun süren taziyeler insanların karşılaşmaktan kaçındığı durumlar haline gelmiştir. Ölüm, adeta hiç konuşulmaması gereken uğursuz kelimeye dönüşmüş dolayısıyla ölümü ancak kişinin yalnızlık içinde ve gizli yaşayabileceğine karar verilmiştir. Sanki medeniyetin sözlü yasası, “Ölümden mümkün olduğunca kaçınmak gereklidir!” demekte ve insanlar bu kurala uygun yaşamaya

çaba göstermektedir (Gorer, 1955).

Geleneksel dünyada ölüme karşı sergilenen tutum, insanın kolektif kaderine karşı boyun eğmesiydi. Bu, “İnsanoğlu ölmek için yaratılmıştır!” cümlesiyle özetlenebilirdi. Herkesin ölümlü olduğuna kesinlikle inanılırdı. Günümüzde de insanlar hayatlarının sınırlı olduğu bilgisine sahip olmalarına rağmen bilinç ve yaşantı düzeyinde geleneksel dünya insanı ile aynı şiddette ölüm algısına sahip olmadıkları gözlenmektedir. Geleneksel dönem insanı öleceğini anladığında ölüme karşı direnme ve reddetme tepkisi göstermezdi. Gerekli hazırlıkları yapıp ailesinin ve sevenlerinin yanında canını verirdi. Onun en önemli korkusu tek başına ölmektir (Göka, 2018: 32).

Modern zamanlarda bilinç dışı alana baskılanmaya çalışılan ölüm, insana daha fazla kaygı verici hale dönüşmüştür. Ölüm, istenen ve beklenen bir olgu olmaktan çıkarak görmezden gelinip şiddetle kaçınılan bir olgu olmuştur. Neticede ölüm, yaşama anlam katmaktan çok yaşamı anlamsızlaştıran bir olgu olarak, kişiyi kaygılandırıp dehşete düşürerek kişinin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler oluşturmaya başlamıştır. Kişinin, bu dünyada bedenen sonlu bir varlık oluşunun farkında olduğu halde bunu bastırmaya çalışması ve sevdiği kişilerin kaybı durumunda travma yaşaması sonucunda ölüm, bireyde varoluşsal kaygının oluşumuna yol açar hale gelmiştir (Tanhan, 2007: 6).

Ostaseski'ye göre, ölümü sükûnet ile karşılayamamanın en önemli nedeni ölümün dehşet verici bir olgu olarak algılanmasıdır. Ölüm artık mekanik, yalnız yaşanabilen ve insanlık dışı olarak algılanmaya başlamıştır (Ostaseski, 2018: 258). Tıp teknolojisinin gelişmesiyle birlikte tabii ölüm, yerini doktorlar tarafından yönetilen antiseptik ve kurumsallaşmış ölümlere bırakmıştır. Diri ile ölü arasındaki farkın giderek bulanıklaştığı yaşam desteği konusundaki teknolojinin ilerlemesiyle birlikte, ölüm deneyimi teknolojik ve felsefi açıdan farklı boyuta taşınarak büyük ölçüde değişime uğramıştır (Kübler-Ross, 2010: 17-18).

Günümüzde özellikle Avrupa ülkelerinde ağır hastalar, son zamanlarını hastanelerde verilen ilaçların etkisiyle bilinci kapalı geçirmekte ve son anları, aile ve çevresince tecrübe edilememektedir. Herkesin gözlediği bir olgu olmaktan çıkarılarak sadece doktorlar, hemşireler, din görevlileri ve cenaze şirketlerinin ilgili oldukları bir sektör haline gelen ölümün bu biçimde kurumsallaştırılması, kültürel olarak toplumun ölüm olgusuna yaklaşımının tabu haline gelmesine yol açmaktadır (Hick, 1990: 239).

Tarhan'a göre, çağımız insanı ölümden kaçıp ölümü yok sayarak

mutlu olacağını düşünmekte, ölümü hatırladığında bu gerçeğin üstünü örtmek için aşırı tüketime, eğlenmeye, uyuşturucuya, bağımlılık yapıcı nesnelere yönelmektedir. Popüler kültürün teşvik etmiş olduğu eğlenceler ile birey ruhsal anlamda uyuşturulduğunda, bu yaşamın son bulacağı gerçeğinin verdiği bunalımdan kendisini kurtulmuş zannederek rahatlamaktadır. Hâlbuki bu bir rahatlama olmayıp sadece bireyin kendisini aldatmasıdır (Tarhan, 2013: 100).

Ölümü unutmaya çalışma, insanı güvenli olduğuna inanılan bir ruh haline büründürmüş, ölümü unutmak amacıyla günlük işlerle ve eğlence ile vakit geçirmek önemli görülmüştür. Çoğu insan için korku ve dehşet verici bir olgu olan ölümün çeşitli yollarla inkârı noktasında günümüz insanı yaşam enerjisinin neredeyse çoğunu harcamaktadır. Örneğin sosyal medyaya aşırı derecede odaklanma hem bu dünyanın gerçeklerinden hem de ölüm düşüncesinden kaçınma çabasının bir sonucu olarak düşünülebilir. İyi bir sorun çözme aracı olabilecek olan internet ve teknoloji, bağımlılık haline geldiği anda hem ölümün inkârına hem de kişinin hâlihazırdaki yaşamının inkârına da sebep olabilir.

Kübler-Ross,'a göre ölümü yok sayan insan, savaştan veya otoyolda aşırı hız sonucu sağ çıktığında ölüme karşı bağımsızlık kazanacak ve bu şekilde ölüme meydan okuyup ona hükmetmeye çalıştığını düşünecektir. Dolayısıyla savaşlar, cinayetler, ayaklanmalar gibi olaylar ölümü vakarla kabullenememenin göstergesi olabilir (Kübler-Ross, 2010: 24).

Ölümü hatırlamaya yönelik pratikler, kişinin negatif özelliklerini yok edip kalbi açarak derinindeki irfan ile temas kurup Allah'a yaklaşmasını sağlar. Birey kendi ölümünü düşünerek var olan hâlin idrakine varıp zamanın değerini bilir (Atak, 2021: 216). Günümüzde artan şiddet olayları, öfke patlamaları sonucu işlenen suçlar, ince detayları ile tasarlanarak gerçekleştirilen cinayetler ile ölümü hayatın içinden çıkarma gayretleri arasındaki doğru orantılı ilişki göz önüne alındığında, Kübler-Ross'un seneler önce yapmış olduğu bu tespitlerin önemi daha iyi anlaşılacaktır. İnsanlara ölümlü oldukları hakikati hatırlatılıp bu noktada her bireyde ölüm farkındalığı oluşması önemlidir. Belki de her geçen gün artan toplumsal ve sosyal problemlerin çözümü burada saklıdır.

c. Ölümün Terapötik Etkileri

Psikoloji alanının ölüm hakikatine olan ilgisi son dönemde iyice artmış olup özellikle de ölüme yakın deneyimler konusunda çok fazla araştırma yapılmıştır. Din psikolojisi alanında ölümün değişik veçhelerine yönelik çalışmalar görülmektedir.

Rüyada bir kişinin öldüğü görülürse uyanık olduğunda rahat bir

şekilde “Bu bir rüya idi.” tespiti yapılabilir. Ancak kişinin gerçek ölümle karşılaşması, anlık bir şey değil hiçbir şekilde değişmeyecek olan bir gerçektir. Her ne kadar geride kalanlar ilk etapta, yaşananların bir rüya olduğunu ve ölen kişinin geri döneceğini düşünmekte iseler de onlar da ölen bireyin gerçekten öldüğü ve geri gelmeyeceği gerçeğini zamanla kabullenmektedirler (Jürg Willi, 2012: 93).

Yalom’un grup terapisine katılanlardan biri olan Charles, seanslardan birinde grup üyelerine, kendisinin kanser hastası olduğunu söyler. Bu paylaşımın, terapinin ilerleyen kısımlarına olan etkisini Yalom, şöyle açıklamaktadır:

“Grup üyeleri Charles’ın kanser olduğunu ve çok yakın bir zamanda öleceğini ona hatırlıyorlardı. Zaman zaman üyelerin her biri hem Charles’ın ölümüyle hem de kendi ölümleriyle yüzleşiyordu. Ölümü sürekli inkâr eden bir birey, Charles’ın yaşam için hissettiği açlık ve cesareti ile ilgili yorum yapıp, onun ölümle baş etme yönteminin kendisine manevi olarak güç kattığını, yaşam ve ölüm için bir model olduğunu belirtti. Onun grup terapisindeki varlığı bütün üyeleri derinden etkiledi. Burada yaşanan deneyimler grup üyelerini oldukça dar bir varoluş alanından çıkararak oldukça geniş bir varoluşsal alana dalma durumuna getirdi.” (Yalom, 2001: 302-303)

Başkasının ölüme yürüyüşünü gözlemek, ölüm ve yaşama bakışta kişiye önemli farkındalık kazandırmaktadır. Sevdiği ya da çok yakın olduğu birisini kaybetmek insana, sevgisini göstermediği, takdir etmediği ya da af dilemediği durumlarda yaşamın neler getirebileceğini sert bir biçimde de olsa anımsatmakta ve böylece hayattaki yakınlarına karşı insanı daha duyarlı kılmaktadır. Rinpoche, yarı ölüm hakkında araştırma yapan Moody’nin, “Günlük yaşantımızda ölüme ne kadar yakın olduğumuzu anlamaya başladım. Artık her zamankinden daha fazla sevdiğimi her insanın bilmesine izin veriyorum.” (Rinpoche, 2017: 458) sözleriyle ölümle karşılaşmanın insana kazandırdığı duyarlılığa vurgu yapmıştır.

Sevdiği birisinin ölümü, insanı yaşamının yüzeyinin derinlerinde akan, karanlık sulara doğru çekmektedir. Bu içsel seyahatin girdabından kaçınmaya çalışan insan, çırpınmayı bırakarak teslim olduğu takdirde, yepyeni bir hedefe doğru taşındığını hissederek sudan çıkarak sahile yepyeni gözlerle çıkacak ve dünyaya yepyeni bir biçimde girecektir. Bu yaşanan acı, kişiyi bireysel anlamdaki kayıplarının da ötesine varan derin bir tefekküre götürecektir. İnsan kayıp yaşadığında, aslında yaşamı daha derin olarak tecrübe etmek için bir şansa daha sahip olmuş olacaktır.

Sonuçta ölümden yine korkabilir ancak yaşamdan korkmayacak ve teslim olma duygusuyla birlikte kendini hayata verecektir (Ostaseski, 2018: 163). Transpersonel psikoloji yaklaşımının kurucularından Ken Wilber'in eşinin ölümü sonrasında yaşadığı acı ve ıstırap Wilber'in yaşama bakış açısını değiştirmiş ve hayatı anlamlandırma noktasında daha sonraki yaşamında ona yol göstermiştir (Wilber, 2003).

Ölüm sonucu oluşan kayıp, aile içi ilişkilerde önemli algısal değişikliklere sebep olmaktadır. Eşin kaybı sonrasında çocuklarla ilişkilerin yeniden düzenlenmesi gerekebilmektedir. Geride kalan eşin yeniden evlenmesiyle kaybedilmiş olan bağlanma nesnesinin yerini doldurmaya çalışılırken oluşan yeni durum, aile fertleri arasındaki iletişimin niteliğini değiştirmektedir. Yaşlı dul kişilerin bazıları huzurevine veya çocuklarının yanına taşınmak durumunda kalmakta ve dolayısıyla daha çok sosyal ve duygusal destek ihtiyacı duyabilmektedir (Yıldız, 2012: 16). Araştırmalar, geride kalan dul eşin yaşam süresinin oldukça kısaldığını göstermektedir (Jürg Willi, 2012: 127).

Bu durumlarda aile fertleri, eksilen parçanın tamamlanması için iyi niyetli olarak bazı kararlar alıp genellikle olumlu adımlar atmaktadırlar. Aile fertlerinden birinin ölümü, geride kalanlar için yaşamı yeniden gözden geçirip kendileri açısından daha güzel düzenlemeler yapabilme etkisini de beraberinde getirmektedir.

Ölüm psikolojisini açık olarak ifade etmenin, olayları gerçek olarak değerlendirebilme ve yaşamı daha katlanılabilir hale getirme gibi ödülleri bulunduğunu belirten Freud, on altı yıl kanser hastalığı süreci yaşamış ve Birinci Dünya Savaşı esnasında oğlunu kaybetmiş birisi olarak hayatının sonraki dönemlerinde ölüm bilinci ve farkındalığı kazanmıştır (Türkçapar, 1992: 72).

Ölümün sadece yaşlılık döneminde ortaya çıkan bir olgu şeklinde görülmesi aslında ölümü hayattan uzak tutarak ölüm ve yaşlılığı birlikte düşünmenin kişiyi rahatlatıcı etkisine tutunmak manasına gelmektedir. Ölüme daha yakın görülen yaşlı bireylere karşı sevgi ve acıma şeklinde ikircikli yaklaşımla yaşlılığı sanki ölümcül bir hastalık gibi görme anlayışı bu tutumu desteklemektedir. Yaşlılık ile ilgili bu anlam yüklemeleri sebebiyle yaşlı bireylerin potansiyel ölümleri düşünülmemekte olup olayın provası da zihni olarak yapılmaktadır. Bu hazırlıklı oluş nedeniyle yaşlı ölümleri durumunda daha metin olunmakta ve sükûnet korunmaktadır (Göka, 2018: 29). Ölüm düşüncesinden kaçarak onunla yüzleşmek istemeyenlerin geliştirdikleri savunma mekanizmalarından birisi de, yaşlılar ve hastaları bakım evlerine veya hastanelere göndermektir. Hâlbuki ölmekte olan kişilerin yanında bulunmak, ölümlerle yüzleşme imkânı verecek

ve ölümlü olduğu bilincinin gelişmesine yardımcı olacaktır.

Yakın kaybıyla ölüm olgusuna dair önemli bir farkındalık kazanan birey, ölüme dair oluşan bu bilinç sayesinde, hayatta oluşunun değerini anlamakta, kendini tanıyıp keşfetmekte, değerlerine açıklık getirmekte, hayatına anlam bulmakta ve uğrunda yaşayabileceği idealler edinerek hedefine ulaştırabilecek çeşitli girişimlerde bulunmaktadır. Ölüm, büyük hızla akıp giden hayatta keşkeler olmadan yaşamak için iyi bir dost ve kılavuzdur. Hayatın çalkantılı yapısı ile temas ettikçe yaşamın değerini fark eden insan, küçük bir anı dahi boşa harcamak istemeyip ömrünü sorumluluk duygusu içerisinde ve her ânını verimli bir şekilde geçirmek isteyecektir.

Ölümlü yüzleşebilen bireylerin var olduğu toplum; daha anlamlı bir hayatı benimseyecek, içinde yaşamış olduğu dünyaya karşı duyarlı olacaktır. Yakın kaybı yaşayan bireylerin deneyimlerinin ölümlü yakından teması bulunmayan diğer kişilere aktarılması, onların ölümü, yaşamın önemli bir parçası şeklinde düşünmelerine katkı sağlayabilecektir. (Atak & Atak, 2022: 1925). Yakın kaybı yaşayan bireylerde varoluşsal sızramaya neden olan bir yas süreci söz konusudur. Burada bu yas sürecinden bahsetmek büyük önem arz ettiğinden yas sürecinin psikolojik arka planına değinilmiştir.

Öte yandan yas süreci psikolojisi bağlamında Freud'un, yası depresyondan farklı olarak değerlendirmesi o dönem terapistlerini, yas sürecini incelemeye yöneltmiştir. Psikanalitik yaklaşımı savunan psikologlara göre yas, sevilen bireyden bir ayrılma yaşantısı olup bir ilişkinin bitmesine karşı verilen tabi, insani ve normal tepki olarak görülmektedir. Yas, zihinsel ve fiziksel olarak ıstırap veren fakat kayıp yaşayan bireylerin birçoğunun üstesinden gelerek kabullenme yollarını bulmuş olduğu bir yaşantıdır (Malkinson, 2009: 4).

Yakın kaybı yaşayan bireyin yakınının cenaze törenine iştirak etmesi, mezara konulurken toprak atması, taziyeleri kabul etmesi, ölüm konusundaki geleneklerin ve dini gerekliliklerin içinde yer alması etkili bir toplumsal destek anlamına gelmektedir (Göka, 2018: 168-169). Cenaze işlemleri ve taziye sürecinin toplumsal faydaları kadar bireysel faydaları da göz ardı edilemez. Bu süreç, yakın kaybının geride kalanlar tarafından kabullenilmesini kolaylaştırıp sürecin sağlıklı bir şekilde atlatılmasına yardımcı olduğu gibi geride kalan kişilerin kendi yaşamları üzerine düşünerek önemli kararlar almalarına da imkân oluşturmaktadır.

Sağlıklı ölüm bilinci geliştirme ve ölüm tefekkürü konusunda her kültürün kendine özgü bazı önlem ve tavsiyeleri vardır. Hastaları ziyaret,

cenaze törenleri, ölen kişinin adına yapılan hayır ve hasenatlar ile kabir ziyaretleri bunların bazılarıdır. Ölü adına iyilik ve yardımda bulunma, ibadethanelere bağışta bulunma, ölü için kutsal kitaplardan metinler okuyarak dua etme gibi pratikler birçok dinde bulunmakta olup bu pratikler geride kalanların acılarını hafifletmekte etkili olmaktadır.

Volkan'a göre, matemli insan, sağlıklı bir yas süreci yaşayarak yeniden yaşama yönelebilir, yeni ilişkiler ve işlere başlamak için arzu duyabilir. Kişinin yas ile olgunlaşması da bu aşamada gerçekleşmektedir. Matem sürecinin sonlarında birey, kalbinin derinliklerinde yeniden yaşam enerjisi hissedip kendisine, etrafındakilere ve tüm varlıklara yönelik yepyeni bir bakış açısı kazanır. Empati kurabilme yetisi artarak eşyanın hakikatini kavrama iç görüşünde artış olabilir. Gereksiz tartışmalar, manasız kavgalar, anlamsız kıskançlıklar, dedikodu gibi olumsuz hasletlerle uğraşmanın hiçbir faydasının olmadığını idrak eder (Volkan, 2019: 43).

Ölümü düşünmenin ölüm bilincine etkisi bağlamında ise ölümü düşünmek ve fanilik bilincine sahip olmak, zihnin sürekli ölümle meşgul olması anlamına gelmemektedir. Ölümü yok sayarak haz merkezli yaşamak da abartılı bir şekilde ölüm korkusu içerisinde bulunmak da psikolojik olarak sağlıklı tutumlar olarak görülmemektedir. Sağlıklı ölüm bilinci, ölüme her daim hazırlıklı olunan farkındalık durumudur. Bu yaşanan durum, faniliğin idrakiyle birlikte kişinin hayata bakışında önemli değişiklikler yapmak suretiyle onu gereksiz kaygı ve endişelerle dolu bir yaşam tarzından bilinçli ve anlamlı bir yaşam tarzına taşıyabilir.

“Ölümü çokça hatırlayın. Bu hatırlama günahlarınızı giderir ve sizi dünyada zâhid yapar. Zenginken ölümü hatırlarsanız bu sizin hırsınızı yıkar. Fakirken onu anarsanız yaşayışınızdan hoşnut kılar.” (Tirmizî & İbn Mâce) diyen Hz. Peygamber, ölümü tefekkür etmenin bireyde oluşturacağı huzur ve sükûnete işaret etmektedir.

Ölümü hatırlamaya vurgu yapan sofiler en önemli nasihatçı olarak belirttikleri ölümün ibret verici yönüne dikkat çekmektedirler. Sofilerin başlarına kefenlerini sarık olarak sarmalarının hikmeti de, bu yolla ölümün yoldaş olduğunun daima hatırdaki tutulması çabasıdır. İman duygusunun insanın baskı altında bulunduğu zamanlarda kuvvet kazandığı, ölümün ise en büyük baskı olduğu belirtilmektedir. Hayat illüzyonunun farkına varılması ve kişinin manevi yönünün güçlü kalması için ölümün çokça hatırlanması önemlidir (Mete, 2016: 51-52).

Kübler-Ross'a göre insan, kendi ölüm olasılığını düşünerek işe başlarsa hayatında büyük değişiklikler gerçekleştirebilir. Bu değişimle birlikte, hastaların, ailelerin ve toplumun refahı sağlanabilir (Kübler-

Ross, 2010: 27). Ancak yine de lezzetleri acılaştırılan olgu olan ölüm, istenmez. Hz. Peygamber de “Sizden hiç kimse, maruz kaldığı bir zarar sebebiyle, ölümü temenni etmesin. Mutlaka onu yapmak mecburiyeti hissederse hiç değilse; ‘Rabbim! Hakkımda hayırlı ise beni yaşat, ölüm hayırlı ise canımı al!’ desin.” buyurmaktadır (Buhari).

Ölümün terapötik etkisinden yararlanmak için insanın yakınına kaybetmesine gerek yoktur. Ölümle ilgili yapılan tefekkürler, ölüm alıştırmaları veya ölüm deneyimleri kişiye ölümün tesirini hissetme imkânı sunabilir. Yalom’a göre ölüm algısının oluşturduğu etki sonucunda insan, varoluşun getirilerine karşı şükran duyma ve teşekkür etme durumuna geçer. “Nasıl yaşanacağını öğrenmek istiyorsan ölümü düşün!” diyen stoiklerin kastettiği, sürekli ölümle meşgul olmak yerine hayatın daha zengin ve varlığın daha bilinçli olabilmesi için ölümün hatırdan tutulmasıdır. Bu bilinç neticesinde, yaşamın gri tonları, bütün berraklığıyla öne çıkar (Yalom, 2001: 266).

Yalom’a göre bireyin sıradan bilinç halinden varoluşsal bilinç düzeyine çıkabilmesi için kalıcı izli ve tesir bırakan yaşantılarda bulunması gerekir. Burada yaşanabilecek en önemli tecrübe ölümle yüz yüze gelmektir. Ölümü tefekkür etmek, psikoterapide danışanda büyük değişim ve dönüşüm sağlayabilecek bir güçtür (Yalom, 2006: 47). Bu yüzden ölüm, psikoloji biliminin son dönemde önemli gördüğü olgulardan birisi haline gelmiştir.

Ölüm tefekkürü; bireye yaşanan ânın idrakinde olmayı ve bireysel gelişim sürecini başlatmayı sağlar. Burada birey, kendi ölümünü düşünmek yoluyla var olan hâlin idrakinde olarak zamanın değerinin farkına varır. Bu anlamda ölümü tefekkür etmek, bireysel manevi tekâmül sürecini de başlatmak anlamına gelir (Frager, 2009: 155).

Kalp atımının durması şeklinde ölüme ramak kalacak şekilde yakınlaşan kişilerin yaşadıklarını iddia ettikleri ölüme yakın deneyim üzerine yapılan çalışmalar, 20. yüzyılın ortalarında bilimsel nitelik kazanmaya başlamıştır. Tarih boyunca, tüm gizemci ve şaman geleneklerinde yer alan ölüme yakın deneyimler konusuna Platon, Papa, Büyük Gregorius, bazı sufiler, Tolstoy ve Jung gibi yazar ve düşünürler tarafından da değinilmiştir (Rinpoche, 2017: 459).

Batı’da son yıllarda ölüm ve ölüme yakın deneyimler, Moody ve Morse gibi öncüler tarafından incelenmektedir. Moody, ölümün eşikten dönen kişilerle yapmış olduğu bilimsel çalışmalarda ortaya çıkardığı sonuçlara göre, hayatın ölümle son bulmadığı ve gerçekten “yepyeni bir

yaşam” konusunda oldukça kuvvetli bir umudun var olduğunu belirtmektedir (Moody, 1993: 120).

Morse, ölüm eşiği tecrübesini deneyimlemenin, din ile bilim arasında, yaklaşık üç yüz yıl önce Newton ile birlikte ortaya çıkan ayrımı kaldırma noktasında çok önemli bir adım olacağını söylemektedir. Doktorların ve hasta yakınındakilerin, bireylerin son anlarında neler yaşayabilecekleri noktasında eğitilmesinin, tıp ve hayat ile ilgili önyargıları yok edeceğini (Morse & Perry, 2006: 23-24) ifade ederek ölüm eşiğindeki tecrübeyi kavramanın, ölmek üzere olan kişilerle daha iyi iletişim kurulabilmesi noktasında sağlık personeli ve hasta yakınları üzerinde meydana getireceği olumlu etkiye vurgu yapmaktadır.

Ölüm eşiği deneyimlerinde kişi, ölü bulunma duygusu, acı hissetmeme ve huzurlu olma, bedenin dışında bulunma deneyimi, bir tünel seyahati, öbür âlemin varlıklarını görme, üstün ışık varlığı gözlemleme, hayatın gözden geçirilmesi, ruhun yeniden bedene girmesi sonucu ölümden dönme gibi deneyimlerin belirli bir bölümünü ya da tamamını tecrübe edebilmektedir (Hough, 1994: 36-40). Bu deneyimler ışığında, ölüm eşiği deneyimi yaşayan bireyler, sanki ölmüş ve ölüm sonrası bir yaşamın varlığını deneyimleyerek geri dönmüşler gibi bir tecrübe yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Uysal’ın araştırmasında ölüm eşiği deneyimlerinin insanların manevi açıdan güçlenmesine ve kapsayıcı bir manevi anlayışına sahip olmalarına sebep olduğu tespit edilmiştir. Ölüm eşiği deneyimi sonrasında bireylerin yaşamlarında dinî ve ahlakî olarak olumlu anlamda değişiklikler meydana geldiği görülmüştür. Deneyim sırasında kutsal varlık ile karşılaşma; bir Yaratanın var olduğu ve ölüm sonrası hayatın bulunduğu, yaşamın anlamının olduğu fikirlerinin benimsenmesine yol açmaktadır (Uysal, 2018: 38-39). Ölüm sonrası yaşama dair duyulan inancı kuvvetlendiren bu tecrübe, kişiyi ölümün sır oluşunun verdiği kaygıdan kurtararak hayatını daha anlamlı yaşaması istikametinde olumlu şekilde etkilemektedir.

Ölüm eşiği deneyiminin en dikkat çekici tarafı, bu tecrübeyi yaşayan insanların hayatlarında, tavır ve tutumlarında, iş yaşamalarında ve sosyal ilişkilerinde önemli düzeyde değişiklikler olduğunu ifade etmeleridir. Bu kişiler için ölüm, yaşadıkları deneyim öncesi kadar soğuk gelmemekte olup kabullenilmiş bir durum haline dönüşmektedir. Bu kişiler, ölüm eşiği deneyimi sonrasında insanlara karşı daha hoşgörülü ve sevgi dolu yaklaşmakta, tartışma ve kavgaya daha az girmekte, daha çok kucaklayıcı bir yaklaşım içerisinde olmakta ve maneviyata daha çok yönelmektedir (Rinpoche, 2017: 463).

Ölüm eşiği deneyimi yaşayanların öğrendikleri şey, yaşamlarında şimdi, henüz hayattayken değişim yapmanın acil ve önemli olduğudur. Artık şimdi ve burada yaşanan bir hayat öncelenmektedir. Ölüm eşiği deneyiminin ana mesajı, yaşamın kutsal olduğu ve kutsal bir yoğunluk ve amaçla yaşanması gerektiği şeklinde özetlenmektedir.

Transpersonal psikolojinin de araştırma konularından birisi olan ölüme yakın deneyimler ile Arapça'da rabıta-i mevt (ölüm tefekkürü) olarak ifade edilen ölüm üzerine düşünme arasında benzerlikler bulunmaktadır. Bu deneyimler ve rabıta-i mevte arasındaki en büyük farklılık ise ölüme yakın deneyimler oldukça kısa bir zamanda gerçekleşen aydınlanmalar iken ölüm tefekkürünün oldukça fazla gayrete dayalı ve uzunca bir zamanı kapsayan süreci içermesidir (Özsel, 2010).

S o n u ç

Varoluşun temel üçlemelerinden olan ölüm olgusunun birey üzerinde yarattığı etki, psikolojinin esas konularından birisi olmuştur. Psikolojide, ölümü düşünmenin kişinin ruh sağlığına olumsuz etkileri üzerinde tartışmaların yapıldığı görülmüştür. Bu bağlamda, bu dünyadaki yaşamın ölüm ile son bulacağını düşünen bireylerin, varoluşsal bir boşluk içerisinde kalacağı ve bu durumun bir kaygı ve korkuya neden olacağı üzerinde tartışmalar yapılmıştır.

Yalom gibi bazı psikologlarca anksiyetenin ilk kaynağı olarak görülen ölüm, psikopatolojinin de ilk kaynağıdır. Anksiyeteden kurtulmak isteyen insan, iki seçenekle karşı karşıyadır: Ya yaşanan bu bunaltı haline katlanmanın ve onunla baş etmenin yöntemlerini öğrenip sahici var olma yolunu seçecek ya da bunaltı yaşamamak için ölümü inkâr etme yoluna gidecektir.

Modernitenin etkisiyle insanın ölüm algısı farklılaşmaya başlamıştır. Önceleli yaşamın önemli bir parçası olarak görülen ölüm, modernite ile yaşamın dışına itilmiştir. Ölüm konusundaki tutumlarda değişikliğe sebep olan en önemli faktör, kültürlerin ölüme yüklemiş olduğu anlamın değişmesidir. Ölümü görünür olmaktan çıkarıp ölümden tamamen uzak bir hayat felsefesi benimseyen modern insanın, paradoksik olarak ölüm korkusu artmıştır.

Hayatı boyunca değerlerinin ve davranış kurallarının da temelini oluşturan anlamı arayan insan, "Niçin yaşıyorum?", "Nasıl yaşıyorum?" gibi varoluşsal sorularına yanıt bulmaya çalışırken ölümlerle karşılaştığında içine dönerek "Yaşamın ve ölümün anlamı nedir?" şeklindeki sorulara daha fazla cevap arar hale gelmiştir.

Bireyin ölümüne tanıklık ettiği bireylere göre şekillenen ölüm algılarına bakıldığında, başkasının ölüme gidişine tanıklık etmenin insana, ölüm ve yaşama bakışta önemli farkındalıklar kazandırdığı; kişinin, yakınlarının ölümünü gördüğünde, ölümün yakıcılığını daha yoğun olarak hissettiği görülmüştür. Ölüm bilinci, hayati değişiklikler için güçlü bir katalizör, bir uyanış deneyimi olabilir. Bu uyanış ve farkındalık, başkasının veya yakınların ölümünün gözlemlenmesiyle kısmen kazanılmakla birlikte ölümcül bir hastalığa yakalanması durumunda, ölümle karşı karşıya kalınması ya da ölüme yakın tecrübe yaşanması şeklindeki uyanış deneyimleri sayesinde tam anlamıyla gerçekleşmektedir. Uyanma deneyimi yaşayanların daha sonraki yaşamlarını geçmişe nazaran daha dolu olarak yaşadıkları ve yaşamlarında ertelemelerden vazgeçtikleri görülmüştür.

İnsanlarının birçoğu, hayatını ölümden kaçma üzerine bina ettiği için yaşama sevincini kaybetmiştir. Burada terapistin düşen, bireyin ölümle yüzleşmesini sağlayarak bireyde ölüm farkındalığı oluşturmaktır. Ölüm bilinci kazanma, sadece teorik bilgi ile gerçekleşmez. Bu noktada bireylere fanilik bilinci kazandırmak amacıyla literatürde yer alan denemiş bazı ölüm alıştırmalarından faydalanılabilir.

İnsanın varoluşsal durumu hatırlatıcı şeyleri inkârı ya da ihmâli, genelde karşılaşılan bir durum olup terapist, bu süreci tersine çevirmek için çaba gösterir. Ölümün kişinin düşmanı değil, benlik bütünlüğü ve olgunlaşması yolundaki güçlü müttefiklerinden birisi olduğunu idrak ederek ölüm farkındalığı kazanma aslında yaşam farkındalığı bilinci kazanmadır. Bu bilinç, insanı önemsiz kaygılara odaklanmaktan kurtarıp daha canlı ve erdemli bir hayata sevk etmektedir.

Toplumdaki bireyler, ölüm hakkında konuşmayı öteleyerek ölüm hakikatini görmezden geldikçe, ölüm bilinci kazanamadıkları gibi mesleki ve sosyal ilişkilerinde de çıkmaz yaşamaktadır. Sonuçta, ölüm hakkında belirli bir yaklaşımı ve bilgi birikimi bulunmayan bir doktor, ölümün eşliğinde bulunan hastaya ruhsal manada yeterince yardımcı olamamaktadır. Ölüm bilinci kazanamamış olan psikolog, ölüm anksiyetesi sebebiyle kendisine başvuran kişilere yeterince terapötik destek verememektedir. Kendisi ölüm korkusuyla yüzleşmekten kaçınan kişi, ölmek üzere bulunan yakınına fayda sağlayamamaktadır. Ölüm korkusunu yemediği için çocuğu ile ölümü konuşmaktan kaçınan ebeveyn, çocuğunun ölüm hakkındaki sorularını geçiştirerek ölümünün kaçınılması gereken bir olgu olduğu mesajını verecektir.

Manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarında ölüm korkusu yaşayan bireylere yönelik ölümün anlamı ve ölümle yüzleşme bağlamında

psikolojik destek sağlanması; bireyin hem varoluşsal sorunlarını çözmesinde hem de ölüm korkusu nedeniyle ortaya çıkan bazı psikolojik sorunların iyileştirilmesinde etkili olacaktır.

Covid-19 salgınının topluma yönelik en önemli faydası insanların ölümle yüzleşmesini sağlaması olarak düşünülebilir. Bu oldukça zor geçen tarihi süreçte ölüme dair konuşmaktan kaçınan toplumların yerine, ölüm ile iç içe ölüm üzerine konuşmaktan çekinmeyen topluma doğru evrilme büyük bir kazanım olarak görünmektedir. Ölümle yüzleşme becerisi kazanan ve ölüm konusunda daha sağlıklı tepki geliştirebilen bireylerin içinde bulunduğu toplum, şiddet eğiliminin daha az olduğu daha anlam dolu hayat yaşayan bir yapıya bürünecektir.

Kaynaklar

Ariés, P. (1991). *Batılı'nın ölüm karşısında tavırları* (M. A. Kılıçbay, Çev.). Gece Yayınları.

Atak, M. (2021). *Nefs psikolojisi: Kuram & uygulama*. Büyüyen Ay Yayınları.

Atak, M., & Atak, Z. (2022, Aralık). Yakın ölümünün birey üzerindeki psikolojik etkileri. *Neşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(4), 1913-1927.

Augustine, S. (2008). *Complete essays* (S. Eyüboğlu, Çev.). İş Bankası Kültür Yayınları.

Aydın, M. S. (2001). *Din felsefesi*. İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları.

Buhari. (1981). *Kutubi sitte*. Çağrı Yayınları.

Çiçero. (2012). *Paradoxa stoicorum* (S. G. Kalaycıoğlu & C. Ü. Keçinci, Çev.). İmge Kitabevi.

Frager, R. (2009). *Kalp, nefis, ruh* (İ. Kapaklıkaya, Çev.). Gelenek Yayınları.

Freud, S. (2002). *Metapsikoloji* (E. K. Kapkın, Çev.). Payel Yayınları.

Fromm, E. (2003). *Sahip olmak ya da olmak* (A. Arıtan, Çev.). Arıtan Yayınevi.

Geçtan, E. (2016). *Varoluş ve psikiyatri*. Metis Yayıncılık.

Gorer, G. (1955). The pornography of death. *Encounter*, 5(4), 49-52.

Göka, E. (2018). *Hoşçakal*. Kapı Yayınları.

Hick, J. (1990). Değişen ölüm sosyolojisi. (T. Koç). *Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7.

Hough, J. R. (1994). *Öteki dünya* (M. Harmancı, Çev.). Say Yayınları.

Hökelekli, H. (1991). Ölüm ve ötesi psikolojisi. *Uludağ Üniversitesi Dergisi*, 3(3), 151-165.

Jung, C. G. (1965). The soul and death: The meaning of death. In H. Feifel (Ed.), *The meaning of death*. Penguin Books.

Karaca, F. (1999). Ölümle ilgili davranış örüntüleri açısından modern Batı ve Türk İslam kültürü. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 12.

Karaca, F. (2000). *Ölüm psikolojisi*. Beyan Yayınları.

Kısakürek, N. F. (2002). *Çile*. Büyükdoğu Yayınları.

Kierkegaard, S. (2001). *Ölümcül hastalık umutsuzluk*. (M. M. Yakuboğlu, Çev.). Ayrıntı Yayınları.

Kierkegaard, S. (2013). *Aforizmalar* (N. Beier, Çev.). Pinhan Yayıncılık.

Koç, M. (2002). Ölüm korkusu üzerine kuramsal açıdan psikolojik bir değerlendirme. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(6), 7-20.

Koç, M. (2012). Manevi-[psikolojik] danışmanlık ile ilgili Batı'daki bilimsel çalışmalar -I. *Çukurova University Journal of Faculty of Divinity*, 12(2), 201-237.

Kur'an-ı Kerim.

Kübler-Ross, E. (2010). *Ölüm ve ölmek üzerine* (E. Uşşaklı, Çev.). April Yayıncılık.

Lamont, A. A. (1997). Ölümsüzlüğün karşı savı. (Ç. Öner, Çev.). *Skeptik Magazin Dergisi*.

Malkinson, R. (2009). *Bilişsel yas terapisi* (S. K. Akbaş, Çev.). HYB Yayıncılık.

Mete, A. (2016). Ölmeden önce öl: Şeyh Hasan Dyck ile söyleşi. *Sabah Ülkesi Dergisi*, 48.

Mevlânâ, C. R. (1995). *Mesnevi* (Cilt 3) (V. İzbudak, Çev.). MEB Yayınları.

Montaigne. (2008). *Teselliler* (S. Eyüboğlu, Çev.). İş Bankası Kültür Yayınları.

Moody, R. (1993). *Karşı tarafın ışığı* (G. Gray, Çev.). Ruh ve Madde Yayınları.

Morse, M., & Perry, P. (2006). *Işığa bir adım kala* (E. B. Aslantepe, Çev.). Dharma Yayınları.

Nietzsche, F. (1959). *Life against death* (N. Bown, Ed.). Vintage Books.

Ostaseski, F. (2018). *Beş davet: Ölüm bayatı dolu dolu yaşamayı nasıl öğretir?* (D. Uz, Çev.). The Kitap Yayınları.

Özsel, M. (2010). Sufi techniques: The psycho-physiological dimension of spiritual practice. In *International Mevlana Symposium* (pp. 1389-1402).

Özkan, M. Y. (2007). Farklı dini inanışlardaki bireylerin ölüm kaygıları ile ruhsal belirtiler ve sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi*, 14(3), 171-179.

Platon. (2001). *Phaidon* (H. R. Atademir & K. Yetkin, Çev.). Sosyal Yayınları.

Rinpoche, S. (2017). *Tibet'in yaşam ve ölüm kitabı* (G. Tokcan, Çev.). Omega Yayınları.

Seneca. (2010). *Teselliler* (K. Sarıalioğlu, Çev.). Kırmızı Yayınları.

Tanhan, F. (2007). *Ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeyine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tarhan, N. (2013). *Yunus terapi*. Timaş Yayınları.

Tirmizî, E. I. M. b. I., & İbn Mâce, Z. (1996). *Sünen*. Dâru'l-garbi'l-İslamî.

Türkçapar, E. G. (1992). *Freud*. Ağaç Yayıncılık.

Ulusoy, M. (2010). *Giderken bana bir şeyler söyle*. Timaş Yayınları.

Uysal, S. (2018). Din psikolojisi bağlamında ölüm eşiği deneyimleri. *İslam Tetkikleri Merkezi Dergisi*, 4(2), 7-44.

Volkan, V. D. (2019). *Kayıptan sonra yaşam*. Pusula Yayınevi.

Wilber, K. (2003). *Merhamet ve metanet* (A. Ergenç, Çev.). İnsan Yayınları.

Willi, J. (2012). *Aşk ve evlilik terapisi* (İ. İgan, Çev.). Kaknüs Yayınları.

Yakıt, İ. (1993). *Batı düşüncesi ve Mevlana*. Ötüken Yayınları.

Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi* (Z. İ. Babayigit, Çev.). Kambalçı Yayınları.

Yalom, I. (2006). *Din ve psikiyatri* (Ö. Arıkan, Çev.). Merkez Kitap.

Yanbastı, G. (1990). *Kişilik kuramları*. Ege Üniversitesi Yayınları.

Yıldız, M. (2012). Bağlanma kuramı açısından yaşlılık dönemine genel bir bakış. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 36(1), 1-30.

Yıldız, M. (2014). *Ölüm kaygısı ve dindarlık*. İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları.

Zilboorg, G. (1943). Fear of death. *The Psychoanalytic Quarterly*, 12(4), 465-474.

* Bu makale, birinci yazarın *Ölüm algısının bireydeki terapötik etkisi* (2020) başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

