



ÖLÜM KORKUSU ÜZERİNE KURAMSAL AÇIDAN PSİKOLOJİK BİR DEĞERLENDİRME

*Mustafa KOÇ **

ABSTRACT

A Psychological Analysis on The Fear of Death From Theoretical Point of View

This article endeavors to analyze the fear related to death and its effect on the individual from psychological viewpoint making use of the present findings. It tries to discover the problem with regard to the psychological reactions of the individual against the fear of death, and that of annihilation as well as the phenomenon of mystical life and attitudes of the individual in this regard. It also analyzes the factors that reduce or increase the fear of death accruing in the form of existential concerns. The article concludes that though the fear of death is a common one, it is possible to cope with it through religious beliefs and practices.

Key Words:

Existential Anxiety, Fear of Death, Defence Mechanism, Death Instinct

GİRİŞ

Ölüm korkusunun, psikolojik açıdan bireyin tüm korkularının ya da ürküntülerinin birleşme noktasında yer aldığı söylenebilir. Araştırmacılar, ölüm korkusunun bütün bireylerde var olan bir korku olduğu konusunda hemen hemen görüş birliği içindedirler. Örneğin, Delpierre'ye göre, sonuçta tek bir korku vardır o da ölüm korkusudur.¹ Ölüm korkusu, gerek her bireyde varlığını hissettirmesi, gerekse şiddet ve tesirinin kuvveti bakımından diğer bütün korkulardan farklı bir yapı arz eder.² Bu bağlamda bireyin normal hayat akışı

* Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Din Psikolojisi Bilim Dalı Doktora (Ph.D.) Öğrencisi, kocmustafa2@mynet.com

1 Karaca, Faruk, *Ölüm Psikolojisi*, Beyan Yayınları, İstanbul-2000, sh.148

2 Hökekleli, Hayati, *“Ölüm ve Ölüm Ötesi Psikolojisi”*, U.Ü.İ.F.D., Bursa-1991, S.3, C.3, sh.156

içinde ölüm aklına gelmez. Ancak kendinde veya çevresinde ölüme sebep olabilecek bir takım olaylara şahit olduğu zaman bu korkuyu hisseder.³ Ölüm olgusu birey için mutlak bir gerçek olduğu halde, psikolojik yapısındaki narsist eğiliminden dolayı duygusal olarak ölümlü kolay kolay kabullenemez. Bu sebeple ölüm onun için hâlâ korkutucu ve ürpertici bir olgu olmaya devam eder.⁴

Ölüm olgusuyla ilgili yapılan psikolojik araştırmalar, ölüm korkusunun çok boyutlu bir korku olduğunu ortaya koymuştur. En çok üzerinde durulan boyutları ise, bilinmezlik ve yalnızlık korkusu, yakınları yitirme ve ölüm anında ıstırap çekme korkusu, kişisel kimliği kaybetme ve ölüm sonrası cezâlandırılma korkusu, geride kalanlar için endişelenme ve yok olma korkusu ile değer verilen insanları kaybetme korkusudur.⁵ C.G. Jung'a göre, ölüm korkusunun temelini yaşama korkusu oluşturur. Bu bağlamda ölümden çok korkan bireyler, aynı zamanda yaşamaktan da çok korkarlar. O'na göre yaşama korkusunun sebebi de bireyin, kendini hayata tam anlamıyla bağlayıp psiko-sosyal uyum sağlayamamasıdır.⁶ Öte yandan Erich Fromm da, iki farklı karaktere sahip ölüm korkusu olduğunu ifade eder. Bunlardan birincisi, normal korkudur ki, bu tip korkuyu her normal birey hisseder. Diğeri ise, bireyleri devamlı tedirgin eden korkudur. Bu tip korku, çoğu zaman akıl dışı bir özelliğe sahip olup, yaşam konusunda başarılı olamamanın sonucunda ortaya çıkar. Ona göre ölüm korkusu, ahlâkî bir problem olarak ele alınmalıdır. Bireyde bulunan bu korkunun temel nedeni ise, sahip olduğu serveti ve bedenini kaybetme ile her şeyin bittiği bir sona gitme endişesinden kaynaklanır.⁷ Buna karşın dinin, yaşamın sonu olarak algılanan ölüm ve ölüm ötesi ile ilgili açıklamaları, bireyin ölüm karşısındaki gerginliğini giderici bir çözüm önerisi olabilir. Öte yandan Freud ve savunucuları, dinin bizâtihi varlığını inkar ettikleri için ölüm ötesi

3 Öner, Necati, *Stres ve Dinî İnanç*, TDV Yayınları, 4.Baskı, Ankara-1989, sh.17

4 Öner, *Stres ve Dinî İnanç*, sh.16

5 Karaca, *Ölüm Psikolojisi*, sh.157

6 Jung, C.G., *Metamorphose de l'ame et ses Symboles*, (Fr. Çev. Yves Le Lay), Geneve, 1953, sh. 496-497

7 Fromm, Erich, *Kendini Savunan İnsan*, (Çev. Necla Arat), İstanbul-1982, sh.177; *Sahip Olmak ya da Olmak*, (Çev. Aydın Arıtan), Arıtan Yayınevi, İstanbul-1982, sh. 198-200

inançları da, bireyin bu dünyadaki sıkıntılarını aşmak için kendi hayâl dünyasında icat ettiği muhayyileler olarak değerlendirirler.

Ölüm Korkusuna Karşı Geliştirilen Psikolojik Tepkiler

Bireylerin tepkileri farklı olsa bile, ölüm korkusu ve ölümsüzlük arzusu⁸ salt anlamda tüm bireyleri kapsayıcı nitelikteki olgulardır (bkz. Şekil-1). Bu durum karşısındaki bireylerin tepkilerinin farklı olmasının nedenleri, yetişmiş oldukları sosyal çevre, sahip oldukları ekonomik yapı ve ölüme yükledikleri bireysel anlam çeşitlendirmeleriyle yakından ilgilidir. Bu cümleden olarak, ölüm korkusuna karşı inançsız bireylerin temelde iki türlü psikolojik tepkileri söz konusudur. Bunlardan birincisi “maskeleye”dir. Bu tür tepki gösteren birey, kendini tamamen dünya meşguliyetine yönelterek ölümü düşünmeye fırsat bulamaz hale gelir. İkincisi ise, “bastırma”dır ki, burada da birey ölüm düşüncesini bilerek şuur dışı bırakma eğilimindedir.⁹ Bu bağlamda içinde yaşadıkları zamanı gereği gibi değerlendiremeyen ve hayata aktif bir yönde uyum sağlayamayan bireylerde, diğer bireylere göre ölüm korkusu oldukça fazladır.¹⁰ Ölüm korkusundan farklı olarak bir de “ölüm sezgisi” vardır. Toplumda hasta olan bireylerin “ben gidiciyim” tarzında ifâdeler kullandıkları ve çok geçmeden öldükleri bilinir. Bu durum, bireyin ölmeden önce ölümü sezinlemesi olarak tanımlanmaktadır.¹¹

Şekil-1:

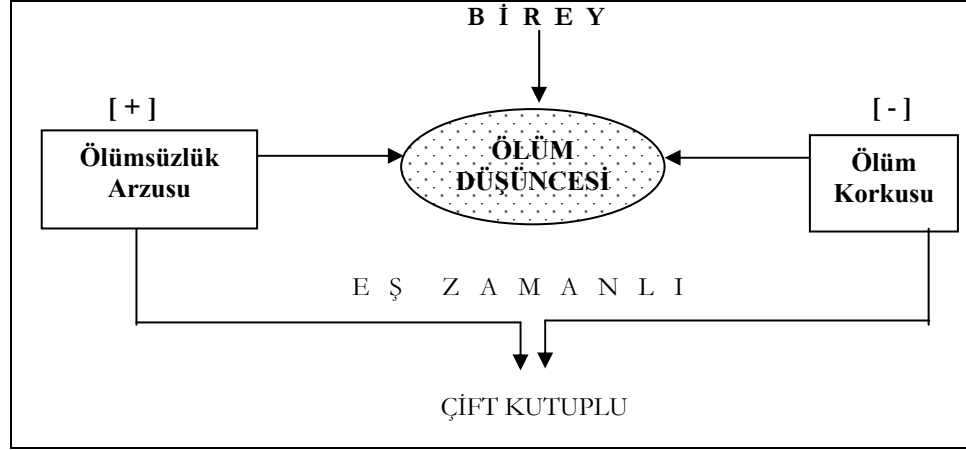
Ölüm Korkusu ve Ölümsüzlük Arzusunun Bireyin Psikolojisindeki Yapılanması

8 Ölümsüzlük arzusu hakkında geniş bilgi için bkz. Koç, Mustafa, “Ölümsüzlük Arzusu ve Birey Üzerindeki Etkileri”, EKEV Akademi Dergisi, Ankara-2000, C.2, S.3, sh.61-69

9 Hökelekli, Hayati, *Din Psikolojisi*, TDV Yayınları, Ankara-1993, sh.97-100

10 Geçtan, Engin, *İnsan Olmak*, Remzi Kitabevi, 17.Baskı, İstanbul-1996, sh.165

11 Karaca, *Ölüm Psikolojisi*, sh.122-123



Ölüm korkusunun bireyin hayatında oldukça köklü psikolojik etkileri vardır ve ölüm düşüncesi karşısında bireylerin korkuları ve bu korkuya gösterdikleri dirençler de farklı seviyelerdedir.¹² Temelde bireyi tedirgin edip korkutan şey, yaşamın devam edeceği hissi değil, onun bir yerde sona ereceği endişesidir.¹³ Birey, ölümsüzlük arzusu gereği yaşamı boyunca sahip olduğu sosyal çevreden ve maddî imkanlardan ayrılmak istemez. Dolayısıyla hayatın bir yerde ölümle noktalanacağı düşüncesi, bireyi duygusal ve bilişsel olarak huzursuz eder. Bu bağlamda ölüm korkusunun gelişim dönemleriyle de yakından ilişkisi vardır. Örneğin, psikolog J.B. Pratt'a göre, çocuk genellikle hayatın sürüp gideceğinden şüphe etmez. Onun öğrenmek ve içine sindirmek zorunda olduğu şey, ölüm gerçeğidir.¹⁴ Yaşla birlikte ölüm korkusunun düzeyi arttıkça yaşamdan zevk alma düzeyi de azalır. Bu açıdan yaş ile ölüm korkusu arasında bir korelasyondan söz edilebilir.¹⁵

12 Öner, *Stres ve Dinî İnanç*, sh.17

13 Hökelekli, *Ölüm ve Ölüm Ötesi Psikolojisi*, sh.162

14 Nakleden; Mill, J.S., "Essays on Ethics, Religion and Society", (Ed. J.B.Robson), University of Toronto Press, 1969, sh. 446

15 Skinner, B.F.; Vaughan, M.E., *Yaşlılığın Tadını Çıkarmak*, (Çev. Fikret Arıt), e Yayınları, İstanbul-1984, sh. 111

Bireyin Varoluş Kaygısı

Birey için yaşamı boyunca mutlaka karşılaşacağı tek karşı konulmaz gerçek ölümdür. Bu kaçınılmaz olgu, aynı zamanda bireyin varoluş gerçeğinin temelini de oluşturur. Bunun yanı sıra ölüm, yok olma tehdidini de bünyesinde barındırdığı için birey, varoluşsal bir kaygı süreci yaşar. May'e göre bu kaygı, varoluşun yıkılabileceğinin, kendisini ve dünyasını yitirebileceğinin, dolayısıyla bir "hiç" olabileceğinin farkına varan bireyin öznel durumunu ifade eder. Bu durumda, "birey öznel konumunu nasıl algılamakta ve bu durum üzerinde nasıl bir fikir yürütmektedir?" gibi cevaplanması gereken bir soru gündeme gelmektedir. Bu problemi Kastenbaum ve Aisenberg, bir takım önermelerle şu şekilde izah etmeye çalışmışlardır: Birey "ölmek ve ölü" gibi kavramları zihnin dışında veya ötesinde yer alan olgulara dayandırarak oluşturur; Birey, uzakta neler olup bittiğini gerçek anlamda bilemez. O kendi psikolojik süreçleri çerçevesinde olayları algılamaya ve yorumlamaya çalışır; Birey, ölümle ilgili kavramların çözümlemeye ve anlamaya uygun bir yapıya sahip olduğunu bilir. Buradan hareketle ölüm kavramı ile kaygı (anksiyete) ve tevekkül gibi muğlak kavramlar arasında bağlantı kurabilir. Bireyin ölümle ilgili bu çözümlemeleri, psikolojinin alanı içinde olduğundan anlamlandırılabilir bir nitelik kazanır. Yani ölüm olgusu, birey için psikolojik bir kavram mahiyetindedir.¹⁶

Yok Olma Korkusu ve Mistik Yaşam Olgusu

Stres duygusunun temel etkeni yok olma korkusudur. Bu korkunun iki şekilde izâhı yapılabilir. Birincisi, birey bedenen yok olmaktan korkmakta, ikincisi ise, toplumdaki ferdî ve toplumsal konumunu kaybetmekten korkmaktadır.¹⁷ Ancak birey tüm bu korkulara rağmen ölümün, yaşamın ayrılmaz bir safhası olduğunu, ondan korksa da onu sevse de, ölüm ötesini bilse de bilmeseyse de onu yaşamından asla ayrı düşünemeyeceğini de bilir. Bu itibarla birey, ölüm korkusunu minimum seviyeye indirmeye yönelik özel bir yaşam tarzı benimseyebilir. Bu yaşam tarzı, dinî tecrübenin çok özel biçimde

16 Çileli, Meral, "Ölüm", Gelişim Psikolojisi (içinde), Der. Bekir Onur, İmge Kitabevi, 3.Baskı, Ankara-1995, sh.248-249

17 Öner, *Stres ve Dinî İnanç*, sh.15

algılanması şeklinde olan mistik yaşamdır. Sözü edilen yaşam tarzında ölüm, “kutsal ile buluşma anı” olarak tanımlanır. Bu bağlamda konuya özelde İslam tasavvufu açısından bakıldığında ölüm, Allah’a kavuşma aşkıyla yanan sûfiyi Allah’a ulaştıracak yegane vasıtaadır. Bundan dolayıdır ki; Mevlâna, ölüm anını “dügün gecesi (şeb-i ârûs)”ne benzetmektedir.¹⁸ Birçok tasavvufî metinlerden anlaşılan o dur ki; sûfi ölümle manevi seferinin sonuna varma bilincini elde eder, bu bilinç dışında hiçbir şey onu etkileyemez. Onun ölümü, tıpkı olgun bir meyvenin zamanı geldiğinde dalından düşmesi gibi olmaktadır.¹⁹ Mistik yaşamın bu felsefesini içselleştirmeye çalışan birey, ölüm korkusunu minimum seviyeye çekmeye çalışır. Öte yandan bir gün mutlaka öleceğini bilen birey, kendini varoluş nedeni üzerinde düşünmeye zorlar. Ancak düşünme melekesi gelişmemiş bireyler için ölüm, tabii bir olay gibi algılanabilir ve söz konusu durum onlarda psikolojik bir değişmeye neden olmayabilir.²⁰

Bireyin Ölüm Korkusundan Kurtulma İsteği

Ölüm korkusu, aslında bireyler için gerekli bir korkudur. Bu korku olmasaydı bireylerin zevk ve mutluluk arayışlarının sonu olmaz, onların bu istek ve arzuları, belki de umumî felaketlere sebep olabilirdi. Bu açıdan bakıldığında ölüm korkusu, bireyin yaşamına ivme kazandırıp anlam kattığı için tamamen pozitif bir fonksiyona sahiptir.²¹ Ruh sağlığı yerinde olan birey, yaşamını ölümün varlığını kabul ederek devam ettirir. Aslında birey her an ölümle burun buruna olduğunu bilir ancak sürekli bu düşünceyi taşımaz. Şayet taşıyacak olsa, bu duygu onda paniklemeye sebep olacağı gibi düzenli bir hayatın kurulmasını da engeller. Ancak birey her ne kadar ölüm düşüncesinden kurtulmak için çeşitli meşgalelerle uğraşmak suretiyle “maskeleme” yolunu; ya da ölüm düşüncesini

18 Hökelekli, Hayati, “Ölümlle İlgili Tutumlar ve Dinî Davranış”, İslâmî Araştırmalar Dergisi, Ankara-1991, C.5, S.2, sh. 87

19 Demirci, Mehmet, “Mutasavvıflara Göre Ölüm”, İslâmî Araştırmalar Dergisi, Ankara-1987, S.3, sh. 102

20 Hökelekli, *Ölüm ve Ölüm Ötesi Psikolojisi*, sh.156

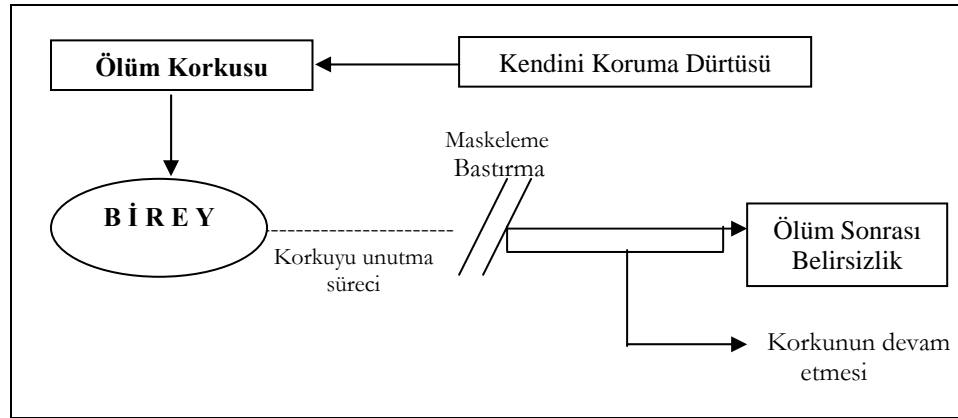
21 Karaca, *Ölüm Psikolojisi*, sh.152-153

şuurundan tamamen atmaya çalışmak suretiyle “bastırma” yolunu seçse de, ölüm korkusunu yok edemez.²²

Ölüm korkusunun hissedilmesinde psikolojik etki de önemlidir. Varlığın yok olması anlamına gelen ölüm, bireyde kendini koruma dürtüsü nedeniyle korku ve endişe meydana getirir. Bu psikolojik oluşum sürecine, inanılan dinî normlar ve felsefî görüşler ile bireyin bunlara psikolojik olarak bağlanma derecesinin de önemli etkileri vardır. Bireyin ölümü sürekli düşünmesi veya onu aklından çıkarması da korkusunu gidermeye yetmez. Bu bağlamda bireyi korkutan asıl neden, ölümün getirdiği ölüm sonrası belirsizliktir ²³ (ayrıca krş. Şekil-2).

Şekil-2

Bireyin Ölüm Korkusuna Karşı Geliştirdiği Tutum ve Davranışlar



Birey, yaşamının bir gün sona ereceğini bildiği için, içinde bulunduğu anı anlamlı yaşayıp yaşamadığı konusunda zaman zaman kaygılanır. Eğer birey yaşamını anlamlandıramamışsa kendini suçlu hisseder ve bu içinde bulunduğu psikolojik durumla karşı karşıya gelmemek için sık sık savunma mekânizmaları kullanır. Bu durum ise, bireyin kendini anlaması konusunda geliştirdiği negatif bir tutumdur.²⁴ Aynı zamanda birey, ölümü her şeyin nihai bir sonu olarak

22 Hökelekli, *Ölüm ve Ölüm Ötesi Psikolojisi*, sh.156

23 Hökelekli, *a.g.m.*, sh.158

24 Geçtan, *İnsan Olmak*, sh.160

algılarsa, ölüm korkusunun kendi üzerinde yaptığı olumsuz psikolojik etkiden de kurtulamaz. Öte yandan ölüm korkusunun bireyin içinde bulunduğu andan etkilenmesi de söz konusudur. Bu bağlamda ölen birinin bireye yakınlığı nispetinde korku artabilir veya azalabilir. Konuya Hz. Aişe (r.a.)'nin Hz. Muhammed (s.a.v.)'in ölümü esnasındaki durumu örnek olarak gösterilebilir. Hz. Aişe'den nakledilen bir hadiste durum şöyle anlatılmaktadır: “Muhammed (s.a.v.)'in mübarek başı, benim çenemle göğsüm arasında olduğu halde vefat etti. Bu sebeple ben, Muhammed (s.a.v.)'in vefatını gördükten sonra artık hiç kimsenin ölümünün şiddetinden korkmam.”²⁵ Bu durumdan hareketle birey, çok yakınının ölümüne bizzat tanık olursa, bireysel ölüm korkusunun şiddetinde bir azalma olabilir. Aksi halde o, ölüm düşüncesinin dozajını iyi ayarlayamazsa faydasından çok zararını görebilir. Bu konuda bireyin takip etmesi gereken yöntem; ölümü hiç yokmuş gibi düşünmeme değil de, zaman zaman zihninde aktif hale getirip canlı tutmaya çalışma şeklinde olabilir. Bireyde ölüm düşüncesinin sağlıklı bir şekilde yapılanması, ona kendini daha iyi tanıma fırsatı da verebilir. Dolayısıyla bireyin kendi kendini tanıması, ölümü kendi içinde taşıyan bir varlık olduğunu algılaması ve özümsemesi anlamına da gelir.

Bireyin Ölümü Anlamlandırma Çabası

Bireyler, ölümü çok farklı tarzlarda algılayabilir. Ölüm, kimine göre stres kaynağı olurken, kimine göre stresten kurtulma aracıdır. Kimine göre yok oluş iken, kimine göre sonsuz bir hayatın başlangıcıdır. Kimine göre ölüm karşısında direnmek gerekirken, kimine göre ölmek sevinilmesi gereken bir olaydır. Buradaki algılamaları belirleyen temel faktör büyük ölçüde bireyin sahip olduğu dinî inanç düzeyidir.

Bireyin, ölümü yaşlılık dönemine has bir olgu olarak düşünmesi, ölümü ve başka türlerden yitimleri kendisinden uzak hissetmeyi istemesinden de kaynaklanabilir.²⁶ Modern yaşam, mutluluk ve refah düşüncesi vasıtasıyla bireyin zihninden ölüm düşüncesini uzaklaştırmaya çalışsa da, yine bilincin

25 Tirmizi, Ebu İsa, *Es-sünen*, (Tah. Ahmet Muhammed Şakir), Daru'l-fikir, (tarihsiz), Cenâiz, 986

26 Çileli, *Ölüm*, sh.246

derinliklerinde ölüme ilişkin korku ve endişe ara sıra bilinç üstüne çıkabilir. Bu bağlamda bugünün teknolojisinde baş döndürücü ilerlemeler olmasına rağmen birey, ölüm karşısındaki korku ve çaresizliğini yenememiştir.²⁷

Heidegger'e göre birey iki ayrı tarzda varolmuştur. Birincisi, varoluşun dalgınlık durumu ki o, bunu otantik olmayan yaşam tarzı şeklinde ifade eder. İkincisi ise, farkındalık durumu ki, buna da otantik yaşam der. O'na göre, birey ancak farkındalık durumunda yaşamın bilicine ulaşır, varlığının sınırlarını zorlar ve ancak bu tarzla kendini değiştirme gücünü yakalayabilir. Sonuçta hayatın otantik anlamda yaşanabilmesi, bireyin ölümün kaçınılmazlığına kendini motive etmesi sayesinde olabilir.²⁸

Ölüm Olgusuna Karşı Geliştirilen Tutumlar

Bireyler ölüm olgusuna karşı değişik tutumlar geliştirir. Godin'e göre birey ölüme karşı iki farklı tutum gösterir. İlki, "kaçınma ve narsistik korunma" tutumudur. Bu tutum bireyin ölümsüzlük arzusu neticesinde meydana gelir. Diğeri ise, "tamamlanma arzusu"dur. Bu tutum ise bireyde, daha iyi bir hayat yaşamaya çalışma şeklinde tezâhür eder. Birey her iki tutumda da hayatını devam ettirmeye yönelik bir tavır sergiler.²⁹

Ayrıca konuyla ilgili yapılan araştırmalarda bireylerin ölüme karşı temelde dört çeşit tutum sergiledikleri tespit edilmiştir.

Bunlardan "ölümü inkâr etme"; daha çok çağdaş Batı kültüründe yetişmiş bireylerin başvurdukları bir tutumdur. Bu tutumda ölümü gözden ve gönülden uzak tutmak, çağdaş bir davranış tarzı şeklinde algılanır. Bireyin bu tutumu, daha önce de ifade edildiği gibi hayatın meşgalesiyle derinden ilgilenerek ölümü düşünceden çıkartma uğraşısından başka bir şey değildir. Uygulaması çok eskilere dayanan mumyalama yönteminin kullanımı veya ölen kimselerin heykellerinin yapılması, tipik birer ölümü inkar etme tavrıdır.

İkinci tutum olan "ölüme meydan okuma" ise, her konuda en uç noktayı hedef alan günümüz kültürünün doğal bir uzantısı olup Superman, Rambo, He-

27 Hökelekli, *Ölümlle İlgili Tutumlar ve Dinî Davranış*, sh. 83

28 Geçtan, Engin, *Varoluş ve Psikjyatri*, 4.Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul-1994, sh.170-171

29 Nakleden; Hökelekli, *Ölüm ve Ölüm Ötesi Psikolojisi*, sh. 163

man gibi hayali kahramanlara atfedilen bir tutumdur. Bunun yanı sıra araba yarışları, ölümlerle burun buruna yapılan şovlar hep bu tutumun yansımalarıdır. Bilhassa çok sayıda kişinin öldüğü kaza ve depremlerde, sağ kurtulan kişilerin tutumları bu tip tutum için güzel birer örnek teşkil eder. Bu bireyler sanki ölümlerle kumar oynayıp kazanmış gibi bir duygu içindedirler. Tehlikeye atılma, ölüme meydan okuma, ölüm ve yaşama içgüdüleri arasındaki tutarsız bir denge, kısa aralarla birinin diğerine baskın gelmesi şeklinde yorumlanır. Baş döndürücü ve bireyin kendini kuvvetli duyduğu oranda hoşuna giden tehlikeye atılma zevkini veren –her ne kadar psikologların tamamı tarafından kabul edilmese de– bu ölüm içgüdüleridir. Birey, ölüm korkusunu hissettiği oranda kendinde yaşama arzusunun gücünü duyar. Zaten tehlikelerin zevkini veren de budur. Ölümün yanından böylesine teğet geçmek, bireye yaşama temposunu bir bakıma daha hızlı hissettirir.

Üçüncü tutum ise “ölümü isteme” tutumudur. Çağdaş kültürde bireyin bilinçli veya bilinç dışı olarak ölümü istemesi zannedildiğinden daha yaygındır. Freud, bu tip tutumu ifade etmek için, “ölüm içgüdüleri”³⁰ tabirini kullanmıştır. Ona göre bu içgüdü, hayata olduğu kadar, aynı zamanda hayatın gerçeği olan cansız maddeye de bir dönüş arzudur. Jung ise olaya manevî yaşam perspektifinden bakarak, bu anlamda basit bir içgüdüün varlığını iddia eder. Bunun yanı sıra bireyin ölümü isteme tutumunu, ana rahmindeki rahatlığa tekrar kavuşma özlemi olarak değerlendirir. Ona göre bu tutum, bireyin psikolojik yaşamının ileri düzeydeki gelişimine ket vuran bir gerileme (regression)dir. Ayrıca Batı toplumlarındaki intiharların yaygınlığı, modern insanın ölümü ne kadar istediğinin göstergesi olarak da görülebilir. Bireylerde ölüm isteğini doğuran psikolojik şartlar birbirinden farklıdır. Bazı bireylerde ölüm, nevrotik itibar kazanma şeklinde algılanırken bir mistikte ise, korkusunu cahillerin ve fasıkların yaşayacağı bir olgu tarzında algılanıp, bir an önce Kutsal’a kavuşmanın en samimi ifadesi olabilir.

Ölümlerle ilgili tespit edilen dördüncü ve son tutum ise “ölümü kabullenme” tutumudur. Bu tutumda, ölüm hayatın doğal bir parçası olarak algılanır. Bu tip

30 “Ölüm İçgüdüleri” hakkında ön bilgi için krş. Budak, Selçuk, *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara-2000, sh.568-569

tutuma çeşitli varoluş felsefelerinde de rastlanır. Bu akımların bir kısmı ölümü, bireyin yaşamında temel bir eksen olarak alır. Bir kısmı da bireyin ölüme yaklaşmasını maddî bir yokoluş değil, varolmama tehdidi tarzında algılar. Heidegger ise, bireyin ancak ölümü içselleştirerek anlamlandırması durumunda hayatın gerçek anlamını kavrayabileceğini ifade eder. Çünkü ölüm, bireyin hayatını anlamlandırarak, ona sorumluluk yükler. Bu bağlamda birey, kendinin ölümlü bir varlık olduğunu kavradığı ölçüde bu dünyadaki ödevlerinin farkına varır. Genellikle yaşamını iyi değerlendirdiğini düşünen bireyler, ölümü kabullenme tutumu gösterirler. Öte yandan dinî bakış açısının ölüme yaklaşımda sükûnet ve boyun eğme gibi kabul tutumları doğuracağı tahmin edilebilir. Ancak bütün dindarlarda aynı eğilimin ortaya çıkmasını beklemek de gerçekçi olmaz. Yaşanan dinin özelliği ve bireyin dinî inanç ve pratiklere kendisini veriş derecesi, bu hususta önemli bir etken olarak görülebilir.³¹

Ölüm Korkusunu Artıran ve Azaltan Faktörler

Ölüm korkusu çeşitli faktörlerin etkisiyle zaman zaman artma ve azalma gösterebilir. Bunlardan öncelikle korkuyu artıran faktörler şu şekilde sıralanabilir: Bireyin sosyal ilişkilerindeki derinlik, yaşamının son anlarında sevenleri tarafından yalnızlığa terk edilme duygusu, yaşamındaki sekülerleşme artışının şiddet derecesi, ölüm olgusunu algılayış biçimi, özellikle yaşlı bireyin, bilişsel ve fiziksel performansının gerilemesi sebebiyle sosyal ilişkilerden kendini soyutlaması, bireyin yaşamında ulaşılması güç hedefler belirlemesi ve bu hedeflere ulaşamaması sonucunda hissettiği başarısızlık duygusu, toplumun bilim ve teknikte ilerlemesi sonucu yeni ve etkili kitle imha silahlarının icat edilmesi, dünyada yapmış olduğu kötü davranışlarından dolayı ölümden sonra cezâlandırılacağı düşüncesi.³²

Ölüm korkusunu artıran etkenlerin yanı sıra bireyin yaşamında söz konusu korkuyu azaltan faktörler de vardır. Bunlar da şu şekilde ifade edilebilir: Bireyin sahip olduğu dinî inançlar ve bu inançlar gereği ölüm sonrası hayata inanması, ümitvâr olması, yaşamı boyunca geride eserler bırakması, sahip olduğu ana-

31 Hökelekli, *Ölüm ve Ölüm Ötesi Psikolojisi*, sh.159-162

32 Karaca, *Ölüm Psikolojisi*, sh.164-174

babalık güdüsü, ölüm konusunda bilgi sahibi olması, ölüme ilişkin düşünce ve tutumlarını kendi içinde uzlaştırması, yaşamı boyunca bir hedefinin olması ve bu doğrultuda yaşaması, son nefesini aile içinde vereceğini bilmesi, zaman zaman ölümü düşünmesi ve cenaze merasimlerine katılması, bir yakınının ölümü dolayısıyla ağlayıp yas tutması.³³

Konu ile ilgili doktora çalışması yapan Karaca'ya göre en etkili ölüm korkusu sebeplerinden biri, bireyin ölüm sürecini acı ve ıstırap veren bir süreç olarak düşünmesi ve inanmasıdır. Bunun yanı sıra, ölümlerle birlikte bireyin kendine ve etrafına olan denetimini kaybedeceğini düşünmesi, özellikle müslüman bireyler için, son nefesini müslüman kimliği taşıyarak verememe korkusu, yani sû-i hâtıme (kötü son) düşüncesi, ölüm olgusunun bireyi bir bilinmeyene doğru götürmesi, ölüm sonrası hayatla ilgili, özellikle de buradaki nimet ve azapların vasıfları hakkında bilgi sahibi olamaması, ölümün bireyi yokluğa itmesi, hayattaki özgürlüğünün ortadan kalkmasının oluşturduğu gerginlik gibi faktörler de bireyin ölümden korkmasının sebepleri arasında zikredilebilir.³⁴

Sosyal Bir Kurum Olarak Ailenin Ölüm Korkusu

Toplumun en küçük sosyal kurumu olan ailenin ölüme bakış açısına gelince; özellikle Batı'da ağır hasta olan kişiler son günlerini, yoğun uyuşturucu verilerle hastanelerde geçirdikleri için hastanın ölümü ailesi tarafından tecrübe edilememektedir. Dolayısıyla ölüm, herkesin iştirak ettiği sosyal bir olgu olmaktan çıkıp doktorların, cenaze şirketlerinin ve din adamlarının muhatap oldukları bir olgu haline gelmiştir. Ölümün bu tarz kurumsallaştırılmış olması - tıp biliminin ölümü kolaylaştırmada bir takım imkanlar sağlamış olmasına rağmen- toplumun ölüme kültürel açıdan agnostik bir tavır sergilemesine neden olmuştur.³⁵

Yapılan araştırmalar, ölmek üzere olan hastaların ölümü kabullenmeye daha yatkın olduğunu, bu konuda konuşmaktan çekinmediğini, ancak ailesinin

33 Karaca, *a.g.e.*, sh.175-190

34 Karaca, *a.g.e.*, sh.158-164

35 Hick, John, "Değişen Ölüm Sosyolojisi", (Çev. Turan Koç), E.Ü.İ.F.D., Kayseri-1990, S.7, sh.239

bu durumu kabullenmekten kaçındığını tespit etmiştir. Ölecek olan bireyin yakınlarının çoğunun -özellikle de beklenmedik bir şekilde ölecek olan bir tanıdığına eşlik etmek zorunda kalanların- davranışlarında ve yaşantılarında ölüm korkusunun etkileri saptanmıştır. Dolayısıyla buna bağlı olarak bireylerin bu duyguyla başa çıkmak için inkar etme, duygularını aşırı denetim altında tutma veya aşırı hareketlilik ve hamaratlık gibi yollara başvurdukları belirlenmiştir.³⁶

SONUÇ

Konu ile ilgili araştırmaların da ortaya koyduğu gibi ölüm korkusu, her birey için mutlak bir evrensel korkudur. Bu durumda, söz konusu korkunun birey psikolojisindeki yapılanması onun ruh sağlığı, dolayısıyla da sosyal ilişkileri açısından oldukça önem arz etmektedir. Bu anlamda sağlıklı bir yapılanma oluşturmak için birey, öncelikle kendisinin sonlu/ölümlü bir varlık olduğunu kabullenmelidir. Birey, ölüm korkusunun kendi yaşamını anlamlandırma gücü bir motivasyon sağladığını bilmeli ve inandığı değerleri de dikkate alarak hayatını belirli bir plan ve program içine almaya çalışmalıdır. Ölüm korkusuyla ilgili olarak psikolojik mekanizmasını dengede tutabilmesi için ölümü sürekli olarak değil de, unutulmayacak bir biçimde zaman zaman bilinç üstüne çıkarmalıdır. Zira bireyin ölümü sürekli bilincinde tutması, psikolojik dengesini bozacağı gibi hiç hatırlanmaması da yaşam denetimi duygusunun oluşmamasına veya oluşan bu duygunun yok olmasına neden olabilir. Bu itibarla, bu hassas dengeyi sağlamaya yardımcı olacak en önemli duygunun din duygusu olduğu söylenebilir. Birey, bu duygusunu besleyecek olan dinî inanç ve ritüellere bilinçli olarak yönelmelidir.

KAYNAKLAR

- BUDAK, Selçuk; Psikoloji Sözlüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara-2000,
ÇİLELİ, Meral; “Ölüm”, Gelişim Psikolojisi (içinde), Der. Bekir Onur, İmge Kitabevi,
3.Baskı, Ankara-1995
DEMİRCİ, Mehmet; “Mutasavvıflara Göre Ölüm”, İslâmî Araştırmalar Dergisi,
Ankara-1987, S.3, sh.89-104

36 Lehr, Ursula, *Yaşlanmanın Psikolojisi / Psychologie des Alterns*, (Çev. Neylan Eryar), Bilimsel ve Teknik Yayınları Çeviri Vakfı, İstanbul-1994, sh. 406

- FROMM, Erich; Kendini Savunan İnsan, (Çev. Necla Arat), İstanbul-1982,
_____ ; Sahip Olmak ya da Olmak, (Çev. Aydın Arıtan), Arıtan Yayınevi,
İstanbul-1982
- GEÇTAN, Engin; Varoluş ve Psikiyatri, Remzi Kitabevi, 4.Baskı, İstanbul-1994
_____ ; İnsan Olmak, Remzi Kitabevi, 17.Baskı, İstanbul-1996
- HICK, John; “Değişen Ölüm Sosyolojisi”, (Çev. Turan Koç), E.Ü.İ.F.D., Kayseri-
1990, S.7, sh.235-249
- HÖKELEKLİ, Hayati; Din Psikolojisi, TDV Yayınları, Ankara-1993
_____ ; “Ölümlle İlgili Tutumlar ve Dinî Davranış”, İslamî
Araştırmalar Dergisi, Ankara-1991, C.5, S.2, sh. 83-91
_____ ; “Ölüm ve Ölüm Ötesi Psikolojisi”, U.Ü.İ.F.D., Bursa-1991,
S.3, C.3, sh.151-165
- JUNG, Carl, Gustav; Metamorphose de l'ame et ses Symboles, (Fr. Çev. Yves Le Lay),
Geneve, 1953
- KARACA, Faruk; Ölüm Psikolojisi, Beyan Yayınları, İstanbul-2000
- KOÇ, Mustafa; “Ölümsüzlük Arzusu ve Birey Üzerindeki Etkileri”, EKEV Akademi
Dergisi, Ankara-2000, C.2, S.3, sh.61-69
- LEHR, Ursula; Yaşlanmanın Psikolojisi / Psychologie des Alters, (Çev. Neylan
ERYAR), Bilimsel ve Teknik Yayınları Çeviri Vakfı, İstanbul-1994
- MILL, J. S.; Essays on Ethics, Religion and Society, (Ed. J.B.Robson), University of
Toronto Press, 1969
- ÖNER, Necati; Stres ve Dinî İnanç, TDV Yayınları, 4.Baskı, Ankara-1989
- SKINNER, B. F.; VAUGHAN, M. E.; Yaşlılığın Tadını Çıkarın, (Çev. Fikret Arıt), e
Yayınları, İstanbul-1984
- TİRMİZİ, Ebu İsa; Es-sünen, (Tah. Ahmet Muhammed Şakir), Daru'l-fikir, (tarihsiz)