

İNTİHARIN KARŞISINDAKİ GÜÇLER: TARİH, AİDİYET VE MANEVİYAT

(Sayfa 82-95)

Dr. Berra CANSIZ KÖSESOY
Fırat Üniversitesi
ORCID ID: 0000-0003-1043-4139
berracansiz@gmail.com

Öz

İntihar davranışı literatürde içsel ve dışsal birçok neden ile ilişkilendirilmektedir. Karmaşık sorunları bünyesinde barındıran intihar davranışının öncesinde ve sonrasında, iyilik halinin sağlanması amacıyla ile sıklıkla tıbbın sunduğu imkânlarla başvurulmaktadır. Bu derleme çalışmasında ise intihar davranışına neden olan maddesel unsurlar ve onları önleyici somut biyo-psiko-sosyal tedbirlerden ziyade; intiharın karşısında ve insan yaşamının özünde var olan güçlerden söz edilmektedir. Bu çalışmanın amacı, sosyal hizmet uzmanları başta olmak üzere intihar alanında çalışan tüm profesyonel meslek elemanlarının bu güç kaynakları hakkında farkındalık kazanmalarını sağlamaktır.

Sorunların temelinde, kişilerin bireysel geçmişleri kadar tarih ve köken bilgisini ve aidiyeti içeren daha kapsamlı unsurlar da yer alabilmektedir. Bunların hem sorunlara kaynaklık edebildiği hem de çözüm için yol gösterici olabildiği düşünülmektedir. Modern psikiyatrinin popüler terapi anlayışı ile bireylerin çocukluklarına inmekten söz ettiği noktada, çözümsüz kalan sorunlar ve önlenemeyen intihar girişimleri bize çok daha kapsamlı verilere ihtiyaç duyduğumuzu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: intihar, intihar nedenleri, sosyal hizmet, güçlendirme yaklaşımı, baş etme yöntemleri

Jel Kodları: I0, I31, J12, J17, Z0

THE POWERS AGAINST SUICIDE: HISTORY, BEGINNING AND SPIRITUALITY

Abstract

Suicidal behavior is associated with many internal and external causes in the literature. Before and after suicidal behavior, which includes complex problems, the possibilities offered by medicine are often used to ensure well-being. In this compilation study, rather than the material factors that cause suicidal behavior and preventive concrete bio-psycho-social measures; the forces that exist in the face of suicide and in the essence of human life are mentioned. The aim of the study is to ensure that all professional staff working in the field of suicide, especially social workers, gain awareness about these power sources.

At the root of the problems, there may be more comprehensive elements including the knowledge of history and origin and belonging as well as the individual background of the people. It is thought that these can both cause problems and guide the solution. At the point where modern psychiatry talks about going down to the childhood of individuals with the popular therapy approach, unresolved problems and unavoidable suicide attempts show us that we need much more comprehensive data.

Keywords: suicide, reasons for suicide, social work, empowerment approach, coping methods

Jel Codes: I0, I31, J12, J17, Z0

1. Giriş

İntiharı çeşitli perspektiflerden değerlendiren bilimsel çalışmalar incelendiğinde, intihar davranışı ile sonuçlanan süreçlerin temelinde; bireyselleşme ve sosyal destek mekanizmalarının yitimi (Batıgün, 2008; Cansız Kösesoy ve Şahin, 2022), aile yapısı ve fonksiyonlarında gözlemlenen değişimler (Güleç ve Aksaray, 2006; Fidan vd., 2011), gelişim dönemlerine ilişkin yaşantılar (Şıklar vd., 2004; Anda vd., 2006; Akın ve Berkem, 2013; Aslan ve Hocaoğlu, 2014; İdiğ Çamuroğlu, 2014), inanç sisteminde yaşanan çözümler (Martı, 2016), maddenin kötüye kullanımı ve diğer tehlikeli alışkanlıklar (Roy ve Janal, 2007; Roy, 2009; Cansız Kösesoy, 2022), toplumsal ve ekonomik krizler (Aytaç ve Rankin, 2009; Kılıç, 2013; Atila ve Çelikkaya, 2020; Garbioğlu vd.,

2020) ve psikiyatrik ve fizyolojik hastalıklar (Özgüven vd., 2003; Kolla vd., 2008; Reardon, 2015; Adıgüzel, 2018; Amadasun, 2020; Arslantatar ve Atasü Topçuoğlu, 2021) ile ilişkili olduğu ve bu sorun alanlarının intihar açısından tetikleyici nitelikte olduğu görülmektedir. Temelde insanı yalnızlaşmaya ve ruhi bir boşluğa iten sorunlar beraberinde depresyon ve izolasyon süreçlerini getirerek krizlere yol açan yaşam problemlerini tetiklemekte ve intihar davranışına neden olmaktadır. Tüm bu kabullere rağmen Kleinman (2019: 238)'ın da ifade ettiği gibi bir insanın kendisini öldürmesine ilişkin nedenler düşünebileceğimiz her şeyden daha içsel ve özeldir.

İntihar davranışı söz konusu olduğunda sahada intihar davranışı öncesinde koruyucu ve önleyici, intihar davranışı sonrasında tedavi ve rehabilite edici hizmetlerde önemli sorumluluklar üstlenen profesyonel meslek elemanlarından biri olan sosyal hizmet uzmanları, toplumu ve bireyleri güçlendirmeyi amaç edinerek onların tüm kaygılarına karşı duyarlı bir şekilde çeşitli mesleki müdahalelerde bulunmaktadır. İnsanları hayata bağlayan güdüleyici kaynakların bilinmesi intiharın önlenmesi hususunda hayati öneme sahiptir. Burada önemli olan kişiyi, karşılaşılan tüm zorluklara rağmen yaşama her gün yeniden katılmaya çeken güçlerin anlaşılmasıdır.

Örneğin, Frankl (2019: 59) mizahı kendini koruma savaşında, ruhun bir silahı olarak ele almaktadır. Mizah, bir kaç saniyelikliğine de olsa kişiyi andan uzaklaştırarak bir durumun aşılmasını sağlayabilmektedir. Mizah duygusu geliştirme ve olayları mizahi bir ışık altında görme çabası, yaşama sanatında ustalaşırken öğrenilen bir hiledir. Ayrıca kişinin, hizmet edeceği bir davaya ya da seveceği bir insana kendini adayarak ne kadar çok kendini unutursa o kadar çok insan olacağını ve kendini de o kadar çok gerçekleştireceğini belirten Frankl (2019: 125) bu durumun hayata tutunmadaki etkisinden ve koruyuculuğundan bahsetmektedir.

İnsanı özerk bir varlık olarak görerek her şartta akılcı kararlar alabileceğini varsayan, bu sebeple insanın yaşamı ve kendisi ile ilgili kararlarına müdahale edilemeyeceğini kabul eden dünya görüşü, intihar eğiliminde olan kişilere referans olabilmektedir. Özgürlükçü olduğu iddia edilen bu görüşün savunucularına intihar yazınında da rastlanmaktadır. Bu noktada Durkheim (2018: 253)'in üzerinde durduğu “özgür ama sınırlı” ifadesinden bahsetmek yerinde olacaktır. Durkheim, insanların yazgılarından hoşnut olmalarını sağlayan ama bu arada onları yazgılarını iyileştirmeleri için güdüleyen temel anlayışın özgürce ama sınırlı ifadesinde gizli olduğunu vurgulamaktadır. Görece sınırlandırma içeren bu anlayışın ondan doğacak ılımlılık insanı hayatta tutan esas kaynak olacaktır. İnsan hayatının sürdürülebilirliği ve insan onurunun korunması için gerçekleştirilebilecek her türlü bireysel ve toplumsal müdahale ile başvurulabilecek kaynaklar, bizlere kişilerin ve toplumların intihar söz konusu olduğunda etkin kılınması gereken güçleri ve baş etme yollarını da göstermektedir.

Camus (2019: 25)'un da ifade ettiği gibi bir insanın yaşama bağlanışında dünyanın tüm düşkünlüklerinden daha güçlü bir şey vardır. Ancak günümüz insanı yaygın olarak maruz kaldığı karmaşık yaşam problemleri, günlük hayatın insanı zorlayıcı düzeyde hızlı akan ritmi ve ruh dünyasında yaşadığı buhranlar neticesinde her geçen gün doğasını ve varoluş amacını kaybetmektedir. Bu çalışmada, intihar davranışına neden olan maddesel unsurlar ve onları önleyici somut biyo-psiko-sosyal tedbirlerden ziyade; intiharın karşısında ve insan yaşamının özünde var olan güçlerden söz edilmektedir. Bu çalışmanın amacı, sosyal hizmet uzmanları başta olmak üzere intihar alanında çalışan tüm profesyonel meslek elemanlarının bu güç kaynakları hakkında farkındalık kazanmalarını sağlamaktır.

Bu kapsamda çalışmamızda öncelikle intihar olguları ele alınırken sosyal hizmet disiplini ve benimsediği güçlendirme yaklaşımının öneminden söz edilecektir. Devamında modernizm ile birlikte değişen düşünce kalıpları ve yaşam stillerinden ve bunların intihar davranışı üzerine etkilerinden, tarih bilgisi ve aidiyet duygusunun intihar davranışı açısından koruyucu niteliğinden ve son olarak aile hayatı ve sahip olunan değer ve inanışların intihara karşı tutumları belirleyici etkisinden bahsedilecektir.

2. Sosyal Hizmet ve Güçlendirme Yaklaşımı

Güçlendirme yaklaşımı, tüm bireylerin potansiyellerine değer veren ve saygı gösteren bir sosyal hizmet kuramı ve yöntemidir. Güçler temelli uygulama, müracaatçıların mevcut başarılarına odaklanarak onların kendi potansiyellerini gerçekleştirebilmelerine yardımcı olmak için güçleri harekete geçirmeyi amaçlamaktadır. Bu yaklaşım temelde insanların sorunlarını yok saymaz ya da küçümsemez aksine müracaatçıların sorunları ile karşı karşıya gelmelerine ve kendi tanımları çerçevesinde tatmin oldukları bir yaşama yönelmelerine yardımcı olacak güçlerine odaklanır ve onları aktive etmeye çalışır (Teater, 2015: 63).

Greene ve Lee (2002: 182)'ye göre güç ; “zorluklarla başa çıkma kapasitesini, stresle karşı karşıya kaldığında işlevselliğini sürdürülebilmeyi, belirgin bir travma ile karşı karşıya kaldığında kendini toparlayabilmeyi, dışsal zorlukları gelişim için bir uyarıcı olarak kullanabilmeyi ve sosyal destekleri bir direnç kaynağı olarak kullanabilmeyi içermektedir” (Aktaran: Teater, 2015: 50). Güçlerin öne çıkarılmasındaki amaç müracaatçının sorununu inkâr etmek değil, müracaatçının kendi bakımına nasıl katkıda bulunabileceğine keşfetmektir.

Geleceğe pozitif bakmak yani umut, güçlendirme yaklaşımı için önemli bir kavramdır. Umudun kendi içinde güncel zorluklarla başa çıkmaya, değişimin mümkünliğini gösteren işaretleri tanımayla, geçmişe ıstırap yerine ateşten gömlek olarak bakmaya ve çözüm üretmek için fikir sağlamaya yardım eder. Bu noktada sosyal hizmetin çözüm odaklı bakış açısı, var olan gücün artırılması ve problemin artık problem olmadığı bir gelecek hakkında farkındalık kazanılmasına yardımcı olması açısından oldukça önemli uygulamalar için model sunmaktadır (Teater, 2015: 191, 194).

Güçlendirme yaklaşımı, sosyal hizmet uzmanını müracaatçıların yetersiz kaldıkları ya da hata yaptıkları noktalara odaklanmaktansa onların başarı, beceri ve kaynaklarına odaklanarak müdahalede bulunmaya yönlendiren bir çalışma yöntemidir. Bu açıdan değerlendirildiğinde intihar davranışı ele alınırken kişileri yaşama bağlayan kaynak ve güçlerin iyi analiz edilmesi gerekmektedir.

Linehan ve diğ. (1983) geliştirdikleri yaşama nedenleri envanterinde, insanları hayata bağlayan nedenleri görgül olarak altı grupta toplamıştır. Bunlar; hayatta kalma ve baş etme inançları, aile sorumluluğu, çocuklarla ilgili endişeler, intihar korkusu, toplumsal onaylanmama korkusu, intihara karşı ahlaki yasaklamalar şeklinde sıralanmaktadır. Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu ise sayılan yaşama nedenlerine, intihar davranışında bulunan kişilerin diğerlerine kıyasla daha az oranda inandığıdır. Hayat esasında bu ve benzeri nedenler üzerine inşa edilen bir uğraşdır ve her ne kadar nedensel açıdan intiharlar öznel durumlar olarak değerlendirilse de intihar bilimi, intiharın belirli bir mantığının ve iç dinamiğinin olduğunu savunmaktadır. Bu iç dinamik ise yine ancak kişilerin ruh dünyalarına ulaşıldığında anlaşılacaktır (Aktaran: Eskin, 2003: 150).

Sosyal hizmet uzmanlarının, güçlendirme temelli bir yaklaşım kullanabilmesi için hem klinik hem politik bilgiye sahip olması gerekmektedir. Güçler perspektifi kültürü göz ardı etmeyerek güçlerin farklı kültürel geleneklerde bulunabileceğini kabul etmektedir. Güçler temelinde yürütülecek klinik çalışmalarda, müracaatçıların kültürel güçlerinin anlaşılması ve takdir edilmesi gerekmektedir. Kültürün önemli bir parçası olarak maneviyat da meslek elemanı tarafından önemli bir güç kaynağı olarak tanınmalı ve müdahaleler sırasında müracaatçıların dini ve dini olmayan manevi ifadelerine ve düşüncelerine saygı duyulmalıdır (Teater, 2015: 60-61).

Avusturyalı psikiyatrist ve varoluşçu terapinin önemli isimlerinden biri olan Viktor E. Frankl, çeşitli acılar çeken hastalarına “neden intihar etmiyorsunuz?” sorusunu yönelterek aldığı cevaplarla kendi psikoterapi yaklaşımı olan logoterapiyi geliştirmiştir. Bir hastada onu hayata bağlayan şey çocuklarına duyduğu sevgi iken bir diğerinde kullanılacak yetenekleri ya da yalnızca korunmaya değer bulunduğu canlı anıları olabilmektedir. Yani hayatta var olan anlam, kişiyi intihardan alıkoymaktadır (Frankl, 2019: 7).

Hayatı anlamlandırmak da esasında bir çeşit baş etme becerisidir. Baş etme becerisi, temelde herhangi bir sorunun çözümü için ya da zararın en aza indirilmesi için başvuru bilimsel ve davranışsal stratejilerin tamamını ifade eden bir kavramdır (Folkman ve Lazarus, 1986). Baş etme ile ilgili birtakım davranışsal beceriler, yeterlilik ve kontrol duygusu, bilişsel esneklik ve sosyal destek kişilerin baş etme kaynakları arasında sayılmaktadır. Burada amaç yönelimli ancak sürece yayılan bir davranıştan söz edilmektedir. Temel amaç mevcut ve ihtiyaç duyulan kaynaklar arasındaki dengesizliği gidermektir. Var oluşun gereği olarak insanların, gelişimsel açıdan içerisinde bulunduğu yaşam evresine ve karşılaştığı sorunlara göre farklı baş etme stratejileri geliştirmesi gerekmektedir. Psikiyatrik hasta örneklemleri ile yapılan bir çalışmada Josepho ve Pluchik (1994), intihar girişiminde bulunan hastaların; sorunları görmezlikten gelme, sorunları ilgisi olmayan yollarla çözmeye çalışma ve yerine koyma mekanizmalarını bir baş etme yöntemi olarak diğerlerine kıyasla daha fazla oranda kullandıklarını tespit etmiştir. Baş etmeyle ilgili sorunlar literatürde intihar için yakınlaştırıcı faktörler olarak kabul edilmektedir (Aktaran: Eskin, 2003: 156-159).

Güçlendirme temelli yaklaşım, baskı karşıtı uygulamanın bir türüdür ve diğer baskı karşıtı uygulamalar gibi bireysel, kültürel ve toplumsal süreçler ile yapıları ve bunların birbirleri ile nasıl eklemlendiğini dikkate almayı gerekli kılmaktadır. Güçlendirme, sosyal hizmet uzmanları ve müracaatçıların baskıyla başa çıkabilmek için işbirliği yaptıkları uygulamaları içermektedir. Bu uygulamalar müracaatçının motivasyonunu, psikolojik

rahatlığını, benlik saygısını, kendi kendini yönetmesini ve ihtiyaç duyulan kaynaklara erişim için sorun çözme becerisini artırma amacı ile gerçekleşmektedir (Teater, 2015: 81, 83).

Sosyal hizmet müdahalesinin temel uygulamalarını içeren güçlendirme perspektifi, intihar söz konusu olduğunda koruyucu/önleyici ve tedavi/rehabilite edici müdahaleleri yapılandırırken etkin bir şekilde kullanılmaktadır. Bireylerin sahip olduğu somut güç kaynaklarının yanı sıra bireysel, ailevi ve toplumsal geçmişlerinden getirdikleri ya da benimsedikleri inanç sistemlerinde var olan güçlerinin sosyal hizmet uzmanları tarafından kapsamlı bir şekilde analiz edilmesi ve bunların sorunların çözümü ve mümkün olan en iyi iyileşmenin sağlanabilmesi için izlenecek sürece eklenmesi müdahalenin etkinliğini arttıracaktır.

Çalışmanın diğer başlıklarında kişilerin sahip olduğu somut beceri ve kaynakların dışında kalan ancak profesyonel meslek elemanları tarafından keşfedilip bir güç kaynağı olarak müdahale sürecine dâhil edildiği takdirde intihar riski açısından koruyucu nitelik taşıyabileceğine inanılan düşüncelerden ve tarihi miraslardan söz edilecektir.

3. Modernizm ve Yaşamın Özü

Modern toplumlarda günlük hayatımızda yaptığımız şeylerin çoğu, doğaları bakımından oldukça işlevseldir. Modern dünyada gündelik hayatın boş ve bayağı olmasına yol açan özellikle önemli olan iki etmen vardır. Birincisi modern kentselliğin inşa edilmiş çevresindeki metalaşmış alanın belirginliği ile ilgilidir. İnşa edilmiş çevre, estetik biçimden yoksun bırakılmıştır. İkincisi, önceki toplum türlerinde açıkça görülen ve tüm topluluğun sosyal hayat dokusunda var olan insan tecrübelerinin ve faaliyetlerinin bazı türlerinin tecrit edilmesidir. Çoğu kültürde insanlık tarihi boyunca, insanlar kendilerini doğanın bir parçası olarak görerek, estetik ve dinî yaşantıyı harmanlayarak doğanın içinde tefekkür halinde yaşamışlardır. Oysa bugün, doğanın maddi büyümenin basit bir aracı olmanın ötesinde var olan işlevleri reddedilmekte ve doğa insan hayatından ayrılmaktadır. Yaklaşık son iki yüzyılda toplumsal hayatın içinde yer alan hapishanelerin, hastanelerin, sanatoryumların ve diğer kurumsal yapıların sayılarında çok ciddi bir artış gözlemlenmektedir. Tecrit etme, günlük hayatın devamlılığını tehdit eden suç, delilik, hastalık ve ölüm gibi fenomenlerin günlük hayatın dışına çıkarılmasına işaret etmektedir. Bu tür fenomenler ve onlarla en çok ilişki içinde bulunan bireyler, çoğunluğun gündelik hayatının akışından ayrılmakta ve bu durum kişilerin toplumsal aidiyet duygularına zarar vermektedir (Giddens, 2018: 107, 108, 148).

Modernite esasında vazgeçilmez ve zaman üstü bir yenilik ideolojisi değildir. Benzer asırlar tarihte çokça yaşanmıştır, bugün modern denilen şeylerin de öncekilerden baskın hiçbir özelliği yoktur. Günümüzde insanlar sürekli modern zamanlarda yaşıyor olmaktan dolayı karamsarlığa kapılmaktadır. Bu karamsarlık esasında kişileri birçok şeyden alıkoymakta ve umutsuzluğa neden olmaktadır. Oysa Hz. Adem'den beri bütün yaşantının özü aynıdır. Sadece zuhur değişmiştir. Var oluşuna sahip bir neden bulamayan insan; bilsin yahut bilmesin korku, endişe ve vehim içerisindedir. Oysa gerek bilimsel gerek edebi metinlerde, insan sıklıkla gizli bir hazine olarak, bilinmeyi isteyen bir varlık olarak tasvir edilmektedir (Şasa, 2019: 127, 151, 158). Bu noktada hazinede var olan güçlerin keşfi, intihar başta olmak üzere birçok olumsuz düşünce ve davranış için koruyucu olacaktır.

Tarhan (2018: 85-87)'a göre asrımızın en büyük iki hastalığından biri sekülerizm diğeri ise egoizmdir. Sekülerizmde sadece dünyayı düşünme, sadece dünya hayatının olduğu düşüncesi hâkimken; egoizmde ise kişi kendi egosunu dünyanın en büyük varlığı olarak görmektedir. Çağın hastalıklarından korunmak için sığınabileceğimiz kavramlardan biri empatidir. İnsanoğlunda yemek, içmek, cinsellik, sevgi gibi biyolojik olarak var olan eğilimlerin yanında; agresyon ve saldırganlık türünde eğilimler de mevcuttur. Esasında bu eğilimler insanlarda tehlike anlarında kullanılmak üzere gelişen duygu biçimleridir. Kişi tarafından öfke duygusunun kontrol edilebilmesi, psikolojik olgunluğun bir kanıtı olarak kabul edilir. Bu duyguların hiç olmaması kişiyi korumasız kılabilirken; aşırı olması ya da kontrol edilememesi ise insanlara zarar verebilmektedir.

Alan yazında bazı araştırmacılar ise zihin kalıpları üzerinden giderek, modernizmin etkisiyle gelişen birtakım hatalı zihinsel kodları doğruları ile değiştirmenin intihar ile mücadelede etkili bir yöntem olacağını savunmaktadır. Modern zamanların ürünü olan ve intiharı kolaylaştırdığı düşünülen bazı zihinsel kodları Martı (2016: 73-76); “insan ancak maddi ihtiyaçlarını karşılamakla mutluluğa erer, insan ömrü ölümle sonlanır ve ötesi yoktur, insan kendi bedeni üstünde sınırsız söz hakkına sahiptir, yalnızlık özgürlüktür” şeklinde ifade etmektedir.

Yaşanılan dönem ve şartların tetiklediği tüm olumsuzluklara rağmen tarih, kültür ve inanç sistemlerinde modern insana sığınak olacak limanlar bulmak mümkündür. Örneğin, bu limanlardan biri af kültürüdür. Öldürme

ve intikam hissi insan psikolojisine kök salmış duygulardır. Bunlar dinden ya da şeriatından değil kültürden kaynaklanmaktadır. Bu durumu önlemek için öncelikle kültüre müdahale edilmeli, insanlar müsamaha konusunda eğitilmeli ve toplumun zeminine af kültürü yerleştirilmelidir. Örneğin, İslam katilin öldürülmesini zorunlu kılan bir din değildir. Kıyas hakkının yanında müstehap olan ve arzu edilen affettir. Affetme ve bağışlama davranışında birçok kazanç söz konusudur. Bu dinî anlayış içerisinde de yerleşmiş bir kabuldür. “Ama kim affeder de arayı düzeltirse, bunun mükafatını Allah verir (Şura: 42)” (Said, 2019a: 66, 156).

Psikolojik olgunluk konusunda belirleyici kavramlardan biri de sabırdır. Sabır olayları örtmek, saklamak, kaçınmak değildir. Sabır, doğruyu yapıp beklemektir. Burada aktif sabır önemlidir. Bu nedenle sabır için “meditatif eylem” ifadesi kullanılmaktadır. Sabır, kararlı ve tutarlı bir duruş sergilemek, doğanın hız ve ritmine uygun davranmak demektir. İletişimin en büyük düşmanı acelecilik, tahammülsüzlük, hazza öteleyememek ve beklemeyi bilmemektir (Tarhan, 2018: 115).

Çağdaş insanın kafasındaki önemli konulardan biri de yaşamın yaşanmaya değer olup olmadığı sorusudur. Buna bağlı olarak da insan hayatının, başarılı ya da başarısız olduğu fikri belirmiştir. Bu fikir hayatın kâr getirmesi gereken bir girişim olduğu görüşüne dayanmaktadır. Bu görüş temelde sıkıntılıdır. Fromm (2014: 140-141)’un bu konuda ki ifadeleri oldukça anlamlıdır:

“Mutlu ya da mutsuz olabiliriz; bazı amaçlara ulaşabilir, bazılarında ulaşamayabiliriz. Yine de yaşamın yaşanmaya değer olduğunu gösterebilecek akla yatkın bir denge hesabı yoktur. Böyle bir denge hesabı açısından bakıldığında yaşam belki de yaşanmaya değer. Neticede ölümler son bulacaktır. Yaşam acı çekmeyi ve çaba göstermeyi zorunlu kılmaktadır. Bu açıdan bakıldığında hiç doğmamış olmayı ya da çocukken ölmeyi istemek çok daha mantıklı olacaktır. Öte yandan mutlu bir kavuşma anının, serin bir sabahın soluk alma ya da yürümenin ya da temiz havayı koklamanın getirdiği coşkunluk, yaşamın getirdiği tüm acılara değmediğini kim söyleyebilir? Yaşam eşsiz bir armağan ve göze alınması gereken bir serüvendir; başka hiçbir şeyin ölçüsüne vurulamaz.”

Mutluluk ve güvenlik bugün akıl sağlığını tanımlamakta kullanılan yaygın kavramlardır. İnsanlar mutlu ve güvende hissetmedikçe iyi ve sağlıklı kabul edilmemektedir. İnsanların çoğu mutluluğu üzüntü ya da acılardan uzak olma durumu olarak tanımlamaktadır. Bu temelden hatalı bir tanımdır. Acı çekmek esasında insanın var olduğundan doğan bir gerçektir. Acılardan kaçınma çabası duyarlılığımızı, sorumluluğumuzu ve sevgimizi azaltır; yüreğimizi katılaştırır. Güvenlik konusunda da insanın kendisine benimsetmesi gereken temel ruhsal görev, güvenlik duymak değil, paniğe ve gereksiz kuşkuya kapılmadan güvensizlik duygusunu kaldırabilmektir. Çünkü yaşamımız ve sağlığımız denetim gücümüzün dışındaki birtakım kazalara ve rastlantılara her zaman açık durumdadır (Fromm, 2014: 183, 187).

Acı çekme insan deneyiminin varoluşsal temellerinden biridir; tanımlayıcı bir nitelik taşımaktadır, insanlık durumunu sınırlandıran bir deneyimdir. Acı çekmenin tek bir yolu, zaman ya da uzam dışı evrensel bir biçimi yoktur (Kleinman ve Kleinman, 2019: 206-207). Marsh (2017: 94-95), bu durumla ilgili Herman van Praag’ın ifadelerine yer vermektedir:

“Depresyon ve intiharın birbiri ile ilişkili olduğu ve antidepresanların depresyonda etkin tedavi sağladığı kabul edildiğine göre bu ilaçların reçetelenme oranlarının artmasına bağlı olarak intihar oranlarının düşmesi beklenir oysa gerçekleşmiş intihar oranları son birkaç on yılda hemen hemen sabit kalmış, hatta intihar girişimleri artma eğilimi göstermiştir (Praag, 2005).”

Benzer şekilde modern çağda Dünya Bankası’nın ölçme sistemi hasta olarak geçirilen yıllara ve engellilik tiplerine acı çekme dereceleri atfedilerek oluşturulmuştur. Bu tür değerlerin evrensel olduğu kabul edilmekte ve acı iktisadi masraf kalemlerine indirgenmektedir. Bu ölçüm ile acı çeken birey üzerine odaklanılarak acı çekmenin toplumsal bir olgu olduğu inkâr edilmektedir. Bunun sonucu olarak toplumsal acı çekme deneyimi zayıflatılmaktadır. Örneğin; Amerika Birleşik Devletleri (ABD)’nde kültürel retorik, bakıma ilişkin bir dil olmaktan çıkartılarak verimliliğe ve masraflara ilişkin bir dil haline getirilmektedir. Kişiler için hastalık ve diğer zorlayıcı durumlar belli sonuçları olan manevi deneyimler olmaktan çıkartılarak teknik anlamda uygunsuz durumlara dönüştürülmektedir (Kleinman ve Kleinman, 2019: 219-220).

Bu durumda intihar ile ilişkili ötanazi gibi bambaşka bir olgu gündeme gelebilmektedir. İyileşme olasılığı olmayan hastalar ya da hayatını kendi başına sürdüremeyecek ölçüde engeli bulunan bireylerin hayatının, bilimin yardımı ile acı vermeyen bir yöntem kullanılarak sonlandırılması anlamına gelen ötanazi bugün birçok ülkede farklı boyutlarda yasal olarak uygulanmaktadır (Eskin, 2003: 13). Yasal bir hakka dönüşen ötanazinin değişen paradigma ve kültürel yaklaşımlarla zaman içinde bir ödev haline gelerek insanlık için kabul edilemez sonuçlar doğurabileceği öngörülmektedir.

Oysa Lewis Fernandez ve Kleinman (1995)'in da belirttiği gibi “her klinik tablo farklı bir hastalık yaşantısıdır ve bu tablolar dışarıdan bakılarak değil, ancak kültürün içerisinden çalışılarak anlaşılabilir” (Aktaran: Cimilli, 2019: 164). Bu şekilde kaynağına yabancılaştırılmış bir insanın bakış açısına göre yaratılış, umutsuzluktan doğmakta ve yenilgiyle sonuçlanmaktadır. Fakat böylesi bir insan; zamanın, boşluğun, karanlığın ve ışığın sonuna dek ilerleyemez. Çünkü o her şeyin; her şeyin bittiği yerde başladığını bilemez (Laing, 2015: 62). Psikiyatrist Kemal Sayar bir röportajında, modern insanın varoluşsal bir boşluk içerisinde yaşadığını en temel sorun olarak belirtmekte ve şöyle devam etmektedir: “Bugün, geçmişin emniyet istihkâmları kaybolmaktadır. Değer eksensli bir hayat ise kaybetme riskini ortadan kaldıran bir hayattır. Yenildikçe büyüyen zaferler ancak ve ancak değer odaklı eylemlerin faillerine aittir (Sertkaya, 2019: 35).”

Modern kültür insana eğlence ve zevkleri yaşam amacı olarak sunmaktadır. Bu şartlanmaların sonucunda kişiler, zevk ve eğlenceyi bir görev gibi algılamaktadır. Sağlıklı bir toplum için dikkat edilmesi gereken husus, toplumsal kültür ve inançlar çerçevesinde topluma özgü bir eğlence ve zevk kültürü oluşturabilmektir. Çünkü esasında monotonluk, yeknesanlık ve tekdüzelik insan psikolojisine de aykırıdır. Ancak önemli olan uzun vadeli ve insanın fitratına uygun olan zevk ve eğlence alanlarını keşfedebilmektir. En büyük zevkler, maddi değil, manevidir. Örneğin, iç huzuru en büyük zevktir. Maddi zevklerin ötesinde manevi zevkleri idealize edebilmek emek ister. Günümüzde insanların iç huzuru için sıradan şeylerle mutlu olabilmeyen, sosyal sorumluluğun ve bir insana yardım etmenin zevkini tatması gerekmektedir (Tarhan, 2018: 139-141).

Geleneksel kuralların yetkelerini yitirdiği zamanlarda, insanlar kendilerine sunulan imkânların zenginleşmesi ile daha hırslı ve sınır tanımaz bir hale gelmektedir. Tutku ve heveslerin güçlü bir disipline ihtiyaç duyduğu bu dönemlerde, mevcut düzenin insanları tatmin etme olanağı kalmamaktadır. Durkheim (2018: 257-258) bu noktada yoksulluğu ele almaktadır. Ona göre istekler bir dereceye kadar eldeki imkânlarla baş etmek zorunda olduğundan, yoksulluğun insanı intihara karşı koruyan bir yanı vardır. Tersine zenginliğin insanda her şeyin kendisinden kaynaklandığı hissini uyandırdığını belirten yazar, zenginliğin kişilerin çevrede gördükleri direnci azalttığını ve kişinin kendisini her şeyi yenebilecek güçte hissetmesine neden olduğunu belirtmektedir. Bu durumda kendisini her türlü sınırdan kurtulmuş hisseden kişi için karşılaşılabilecek sınırlanmalar dayanılmaz bir hal almaktadır. Dinlerin, yoksulluğun iyiliklerini ve ahlaksal değerini yüceltmesi tam olarak bununla ilişkilidir. Elbette bu bizi insanlığın maddesel şartlarını iyileştirmekten alıkoyacak bir neden değildir. Fakat bolluğun her artışıyla gelen ahlaksal tehlikelerin de devasız dertler olmadığı unutulmamalıdır.

Bu noktada Durkheim'in intihar kuramını şekillendiren “sosyal bütünleşme” ve “sosyal düzenleme” kavramlarından söz etmek yerinde olacaktır. Durkheim, insanların kendilerini içerisinde yaşadıkları toplumun bir parçası olarak görmek istediğini belirtir ve bunu sosyal bütünleşme ihtiyacı olarak adlandırır. Ona göre sosyal bütünleşme ile intihar arasında ters yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bunun yanında insanların toplum tarafından kontrol edilme gereksinimlerinin olduğunu da savunan Durkheim, bu durumu da sosyal düzenleme ihtiyacı olarak ele almaktadır. Sosyal düzenleme temelde bireyin rasyonel olmayan yöndeki arzu ve isteklerinin toplumsal olarak düzenlemesini içermektedir. Durkheim, sosyal bütünleşmenin düşük olduğu ve bireyin kendisini toplumla bütünleşmemiş hissettiği esasında insanların hayatta olmak için artık bir neden göremediği durumlarda gerçekleşen intiharları, bencil intiharlar olarak değerlendirmektedir. Toplumun bütünleşme için bazı bireylere yeterince imkân sunmaması bu intiharları kolaylaştırmaktadır. Sosyal düzenlemenin düşük ve yetersiz olduğu toplumsal şartları anomik durumlar olarak değerlendiren Durkheim, bu dönemlerde görülen intiharları kuralsızlık intiharları olarak kabul etmektedir. Durkheim'e göre bu tür intiharların temel nedeni, insanların etkinlik düzeninin bozulması ve bundan duyulan acıdır. Ani zenginleşme ya da iflas gibi ani değişimler bireyin hayat şartlarında ve toplumsal yapıda krizlere neden olabilmektedir. Bu durumlar intihar için tetikleyici kabul edilir. Kuralsızlık intiharları, bencil intiharlara toplumun bireyde yeterince var olmaması hususunda benzemektedir. Ancak bencil intiharlarda toplumu arayıp da bulamadığımız yer ortak etkinlik iken; kuralsızlık intiharlarında toplumun bulunmadığı yer bireysel tutkular alanıdır (Durkheim, 2018: 136, 284).

Bu konuda Eskin (2003: 46-48) yaşanan tüm değişimlere ve modernizmin etkilerine rağmen bugün Türk toplumunda hala yetkeci değerlerin hâkim olduğunu ifade etmektedir. Bu nedenle bireysel özerklik ve kişinin kendi hayatına son verme hakkı gibi kavramlar en azından Türkiye için tam olarak bir karşılık bulamamaktadır. Yetkeci tutumlar, toplumun farklı katmanlarında değişen oranlarda varlığını sürdürmektedir. Örneğin, Eskin ve Sarban (2001)'in gerçekleştirdiği bir araştırmada hekimler arasında insanların kendi hayatlarına son verme hakkının olduğunu kabul edenlerin oranı %22,6 olarak bulunmuştur. Bu noktada baskıcı ve ötekileştirici olmadığı müddetçe toplumun genelinde var olan bu tutumlar törpülenerek ve dahi bilimle desteklenerek esasında

intihara karşı koruyucu bir güç kaynağı ve intiharı doğurabilecek bütün kriz durumlarında baş etme becerisini destekleyen bir sosyal zemin sunabilecektir.

Yetkeci tutumların veya aksi kabullerin her şekilde köklerini içerisinde doğup geliştikleri toplumun genelini kabul ettiği ortak tarihi, kültürel ve dinî yaşayışlardan aldığı bilinmektedir. Sonuç olarak, zaman ve mekândan bağımsız bir şekilde yaşamın özüne ve insanın fitratına dayanan kaynakların keşfedilmesi ve intihar davranışı ve diğer kriz durumlarında bu kaynakların koruyucu bir kalkan olarak etkin bir şekilde kullanılması sağlıklı birey ve toplum ideiline ulaşılması için bir ön koşuldur.

4. Tarih Bilgisi ve Aidiyet

Aidiyet kavramı psişik yapıya vurgu yaparken, toplumsal aidiyet ise psikososyal özellik taşıyan bir kavramdır. Suriyeli ünlü düşünür ve yazar Cevdet Said (2019b: 64-66), bireysel karakterli bir psikolojinin mümkün olmadığını; insanın hayat macerasının, uzun süren bir insanlık tarihinin iç içe geçmiş kültürel mirasıyla birlikte başladığını ve çevresinden yalıtılmış bir bireyden asla söz edilemeyeceğini savunmaktadır. İnsan büyüme dönemi en uzun süren varlıktır. Çocukluk dönemi boyunca geçmişin mirası ile beslenen insan için bu dönemin, toplumsal hayata belirli yollarla uyum sağlamada ve toplumsal aidiyetin gelişmesinde büyük bir önemi vardır. Bireyin topluma katılmasını sağlayan yasa ve dinamiklerin keşfedilmesi, insana toplumun yapısı ve onun bünyesinde yaşayan bireylerin biçimlenmesi konusunda bir tasarruf imkânı sağlayacaktır. Yani insan için hayatı ve geleceği öngörülebilir kılacaktır. Psikiyatri bilimi de bunu doğrulamakta ve krizlerin sosyal bir boşlukta cereyan etmediğini ifade etmektedir. Krizin nedenleri genellikle sosyal çevreyle olan etkileşimlerdir. Diğer yandan pek çok kriz de yine bu etkileşimler sayesinde çözümlenmektedir. Yalnız yaşayan ve çevresinden izole olmuş insanlarda bile krizin oluşması ve seyrinde çevreyle etkileşimin rolü vardır (Sonneck vd., 2000: 39).

Bu nedenle intihar söz konusu olduğunda Ian Marsh (2017: 98)'ın da belirttiği gibi kültüre özgü, geleneksel açıklamaların yanlış ve daha az geçerli olduğunun düşünülmesini bir tehlikedir. Illich (2017: 93-94) de benzer şekilde hastalık, acı ve ölümle başa çıkmanın geleneksel yollarının yok edilmesi durumunu kültürel iatrojenез kavramı ile açıklamaktadır. Kültür ve sağlığın birbiri ile uyum içinde olduğunu belirten yazar, her kültürün kendine has bir sağlık şeklini ve her türlü acıya, hastalığa ve ölüme karşı kendine özgü bir acı çekme ve baş etme yönteminin olduğunu ifade etmektedir. Bu yöntem ile her toplumun hayatı yaşama, kutlama, acı çekme biçimini ve kendine ait bir sağlık kültürünü oluşturduğunu savunmaktadır.

“İnsanın yegâne dürtüsü, kendi onayını güvenceye almak ve kendi ruhunu tatmin etmektir” diyor Twain, (2019: 18-23), savaşa katılmak istemediği halde cepheye giden bir askeri ele aldığı yazısında; bu kişinin barıştan daha fazla sevdiği bir şey varsa; oda komşularının ve toplumun onayını almaktır ifadesini kullanmaktadır. Belki de acıdan daha fazla korktuğu şey, onlar tarafından kınanmaktır. Utanç konusunda duyarlı olduğu için savaş alanına gitmektedir. Orada ruhu tümüyle rahat olacağından değil, evde kalmasına kıyasla daha rahat olacağından. Hayatın tek kanunu bu olduğu için insan, her zaman kendisine en çok zihinsel rahatlık getirecek olan şeyi yapma eğilimindedir.

Çağdaş toplum, atomlardan yani birbirine yabancılaşmış ancak yine de bencil çıkarlarla, birbirini kullanma gereksinimiyle birbirinden kopamayan küçük parçacıklardan oluşmaktadır. Bireyi eyleme iten başkalarıyla dayanışma isteği, başkalarına beslediği sevgi değil; bencil çıkarlardır. Oysa insan bölüşmeye, yardımlaşmaya, kendini bir toplumun üyesi olarak görmeye büyük gereksinime duyan toplumsal bir varlıktır. İnsanın kendisini dünyada evindeymiş gibi rahat duyabilmesi için dünyayı tüm duyularıyla ve bedeniyle duyması ve yaşaması gerekmektedir (Fromm, 2014: 132, 320).

Simmel geliştirdiği modernite paradigmasında, insan huzursuzluğunun nedenini en açık biçimde kent hayatında görmektedir. Ruhun merkezinde belirli bir şeyin bulunmaması, bizleri hep yeniden uyarıcılarda, duyumlarda, dışsal etkinliklerde doyum aramaya itmektedir. Bu durum da çağdaş insanın kendisini hep bir istikrarsızlığın, çaresizliğin içinde kısıp kalmış hissetmesine neden olmaktadır. Kent hayatı ve metropol, en mümtaz bireysel kişiliklerden bile esas olarak bağımsız oluşuyla tanımlanmaktadır. Mekân genişliği ve insan sayısı kenti, özgürlüğün merkezi haline getirmektedir. Kent hayatının üstünkörü temaslarla gelip geçen unsurları karşısında insanların haklı olarak kapıldıkları güvensizlik, onları mesafeliliğe zorlamaktadır. Bu hayat tarzında birbirinden uzaklaşma olarak görülen şey, gerçekte onun temel toplumlaşma formlarından yalnızca biridir. İçerdiği gizli hoşnutsuzlukla birlikte bu mesafe kente özgü daha genel bir tinsel fenomenin formu ya da dışsal örtüsü olarak görünür. Bu mesafe bireye, başka durumlarda benzeri olmayan bir türde ve miktarda kişisel

özgürlük de sağlamaktadır. Oysa esas özgürlük, kendi doğamızın yasalarına uyuyor olduğumuz durumda hissedilecektir (Simmel, 2017: 21, 101, 106).

Koruyucu bir unsur olarak tarih bilgisinden bahseden Güngör (2019: 83, 88), sosyal problemlerin fiziksel problemlerden farklı olduğunu ifade etmektedir. Bu duruma örnek olarak, arabaların hayali bir yakıtla hareket edemeyeceğinden ancak toplumların tamamen soyut unsurlarla kolaylıkla harekete geçebileceğinden bahseden yazar, bu durumun tehlikeli sonuçlar doğurabileceğini belirtmektedir. Bu sonuçlardan korunmak için fikri hastalıkların toplumda yayılmasını engelleyen aşuların geliştirilmesi gerektiğini belirten Güngör, tarih bilgisini sosyal aşuların giriş kademesi olarak kabul etmektedir. Dengeli, kuşatıcı ve bütünlükçü bir tarih bilgisi, insanın psikolojik sağlığını teminat altına almaktadır. Geleceği öngörebilmek ancak tarih bilgisine sahip olmakla mümkündür.

Geçmişimizi yani tarihimizi bildiğimiz oranda, kültürel ve toplumsal aidiyetimiz ve gelecek öngörümüz sağlanacaktır. Tarih bilgisi davranışlarımızı değiştirmemize yardımcı olacaktır. Sorumlu ve duyarlı davranmanın ve varlıklara hükmetmenin anlamı, ancak tarih bilgisinin varlığı ile ortaya çıkacaktır. İnsan psikolojisi, kanununa uygun davrandığımızda eşi benzeri olmayan bir enerjidir. Kanununu bildiğimiz herhangi bir şeyle uğraşırken, kalplerimiz rahatlık hissedecektir. Olgu ve olaylara akıl ve yasa zihniyetiyle yaklaştığımızda kalplerimiz mutmain olacaktır. Kendimizi sıklıkla bir kertenkele deliğine girmiş halde buluyorsak ve öncekilerin yanlışlıklarını tekrar edip duruyorsak, onları adım adım takip ediyorsak, onların başlarına gelen felaketlerin bizim de başımıza gelmesine şaşmamamız gerekir. Zira yasalar değişmez. Yasaları bilenler ise her şeyi bir anda değiştirmeye güç yetiremiyor olsalar da, kaygı ve sükûneti nereye koyacaklarını bilirler, şaşkınlığa düşmezler. Sosyal, psikolojik ve fiziksel kanunları idrak edip bunlara uygun davranmak, insanı yeryüzünde düzgünce yürümeye muvaffak kılar; aksi halde insan yere kapaklanmaktan kurtulamayacaktır (Said, 2019a: 133-141).

Bu duruma örnek bir hayat öyküsü olan ünlü senarist ve yazar Ayşe Şasa, hayatının psikiyatrik rahatsızlıklar ve buhranlarla geçen dönemlerinden ve iyileşme sürecinden bahsettiği eseri “Bir Ruh Macerası”nda; kendi inanç, kültür ve tarih sermayemiz içerisinde yer alan klasikleri kavrayamadan, modern edebiyat okumalarına yoğunlaşmasını, gençlik yıllarında yaptığı en önemli hatalardan biri olarak görmektedir. Bu okumaların ne büyük çöküntülere sebep olacağını çok sonradan fark ettiğini belirten Şasa, o dönem Virginia Woolf, James Joyce, Kafka, Camus ve Sartre başta olmak üzere Amerikan ve Avrupa edebiyatının modern temsilcileri üzerinden nihilistçe bir dünyaya doğru kaydığını itiraf etmektedir (Şasa, 2019: 68-69).

Nihilist yaşam felsefesinde; aile, ahlak ve maneviyata ait her şeyin hurafe sayılması inancı vardır. Materyalizm ilerliciliktir. Maneviyata dönük her şey gericiliktir. Her şey böyle basit bir şablon üzerine inşa edilmiştir, diyor Şasa (2019: 81, 90), toplumculuk ve nihilizme meyletmesinin temelinde, her şeyden önce o dönemde İslamiyet’i ve onun adalet düşüncesine verdiği önemi bilmiyor olmasının yattığını düşünmektedir. Bugün toplumumuzda bayram ve cuma namazları ile bunlara ilişkin merasimler başta olmak üzere tüm ibadetlerin ve dinî sembollerin, varoluşun anlamının kavranmasında ve insanların enerjilerinin kontrollü bir şekilde aynı hedefe doğru yönlendirilmesinde ve böylece bireysel ve toplumsal iletişim ağının oluşturulmasında çok önemli bir rol oynadığı kabul edilmektedir (Said, 2019a: 20). Tüm bu ritüeller hem bireysel varoluşu anlamlandırmak da hem de kişilerin toplumsal aidiyet duygusunun gelişmesine katkıda bulunmaktadır.

Yüzyıllardan beri modernleşme ile birlikte gelen ekonomik ilerleme, kendisini en çok sinai ilişkileri her türlü düzenlemeden özgür kılmakla göstermiştir. Öncelikle dinin etkisi yakın zamana kadar işçi, patron, yoksul, varıl fark etmeksizin herkesin üzerinde durmakta iken bu durum günümüzde tamamen değişmiştir. Dinî etki geçmişte bir grubu avutuyor ve toplumsal düzenin Yaratıcı’dan geldiğini ve her sınıfın nasibinin Yaratıcı tarafından saptandığını söyleyerek onlara yazgıları ile yetinmeyi öğretiyor ve bu dünyadaki eşitsizliklerin gelecekteki bir dünyada giderileceği umudunu veriyordu. Diğer grubu ise dünya üzerindeki çıkarların her şey demek olmadığını, daha yüksek başka çıkarlara boyun eğmek zorunda olduklarını, bu nedenle de dünya çıkarlarının peşine kurnasız, ölçsüz düşülmemesi gerektiğini anımsatarak ılımlı olmaya çağırıyordu. Yine bu dönemlerde din dışı bir güç olarak düzeni koruyucu ticari yapılanmalar da mevcuttu. Örneğin; ticaret dünyası içerisinde yer alan zanaat birlikleri ve loncalar ücretlerin ve ürünlerin fiyatlarını ve üretimin hareketini belirleyerek dolaylı yoldan gelirlerin ortalama düzeyini belirlerdi. Durkheim’in ifadesi ile her anlamda toplumsal yapıda düzeni destekleyen unsurların aktif bulunduğu böyle örgütlenmelerden bir zamanlar olumlu sonuçlar alınıyorken bugün bunların yerini tutan herhangi bir şey mevcut değildir (Durkheim, 2018: 258-259).

Bugün refah her durumda yüceltilmekte ve ondan doğan iştahlar kutsanmaktadır. Refaha ve onun sağlayıcılarına her türlü insan yasasının üzerinde bir yer verilmektedir. Durkheim, bunların olmasını toplumda hâkim olan bunalım ve kurnasızlık düzenine (anomi hali) bağlamaktadır. Ona göre insanların yöneldikleri

amaçlar erişebileceklerinin çok üzerindedir. İnsanlık yeni şeylere, bilinmeyen hazlara, duyulanımlara susamış durumdadır. Fakat bunlar erişildiği anda cazibelerinin kaynağı olan tatlarını yitirmektedirler. İçinde buldukları karmaşa onlara kısır bir döngü sunduğundan, sınırsız bir biçimde yığılmış bütün o yeni tutkuları ve edinimleri zor günlerde güvenebileceği sağlam bir mutluluk sermayesi sunmadığından insanlık en ufak bir terslikte dayanacak gücünün kalmadığını fark etmektedir. Oysa edinilmiş sonuçların yerine hep yenilerini koyma gereksinimi duymayan ve sahip olduklarından tat almasını bilen kişiler, herhangi bir zorlukla karşılaştığı zaman sahip olduklarıyla hayata tutunma gücünü kendilerinde bulacaktır. Fakat gözünü geleceğe dikmiş, sürekli gelecekte daha fazlasını bekleyen kişinin geçmişinde, onu şimdiki zamanının acılarına karşı koruyabilecek hiçbir şey bulunmaz. Çünkü geçmiş onun için sabırsızca geçilmiş bir dizi aşamadan başka bir şey olamamıştır. Onun kendisine bakışını perdeleyen şey o zamana kadar rastlamadığı mutluluğu ileride bulacağını sürekli düşünmesi olmuştur. Bu sonu gelmez bir kovalamanın yararsızlığından başka bir şey değildir (Durkheim, 2018: 260-261).

Tüm bu sorunlara çözüm olacak bir değişim için en gerekli varsayım kişisel amaç oluşturma ihtiyacıdır. Pek çoğumuz nereye gittiğimizin farkında olmadan hayatımıza devam ederiz. Ancak değişim sadece sorunlu bilişsel şemalarımızın değişmesi değildir. İhtiyaç duyulan olumlu değişimin sağlanması için insan öncelikle ne olmak istediğini ve hayattan ne beklediğini keşfetmeli ve hedeflerine ulaşmak için toplumun içinde var olarak, özgül adımlar atmalıdır (Young ve Klosko, 2018: 440). Kişisel amaç oluşturmak için doğal eğilimlerin yanı sıra insanın fitri gereksinimlerinin keşfedilmesi gerekmektedir. Ne yazık ki çoğu insan, doğal eğilimlerini göz ardı ederek, kendisinden bekleneni yapmak için programlanmıştır. Ancak ilahi ve toplumsal yasa, insanın istemesi halinde düşünce, davranış, gelenek ve değerlere ilişkin olumsuzlukları gidererek, olumlu şeyleri kolaylaştıracak bir irade özgürlüğüne sahip olduğu göstermektedir (Güngör, 2019: 60). Toplumsal aidiyet, İbn Haldun'un ifadesi ile "zamanı yularından tutabilen insanın (Said, 2019b: 40)" içinde yeşerecek; onu geleceğe ve kendisini bekleyen değişimlere karşı feraset sahibi kılacaktır. Feraset sahibi insan, öngördüğü son için sabır gösterebilen insandır. Bugünün hayat akışı içinde aidiyet, feraset ve sabırla gelecek olan güç, insanı modern hayatın tüm keşmekeşinden koruyabilecek yegâne kaynak olacaktır.

5. Aile Hayatı ve Maneviyat

Yalnızlık en önemli psikososyal sorunlardan birisidir ve özellikle ileri yaşlarda daha belirgin olarak hissedilmektedir. Sosyal temasın olmaması, beyinde öğrenmeyi durdurmaktadır. Sosyal temasın ve yardımlaşmanın en çok yaşandığı ilişkilerden biri akraba ilişkileridir. Dinî öğretilerde de bu husus çokça vurgulanmaktadır. Akraba bağlarının güçlü olduğu ülkelerde, bu unsur gizli bir sigorta sistemi işlevi görmektedir. Örneğin, her kültürde kendine özgü bir yer tutan dinî ve milli bayramlar ile özel günlerdeki paylaşımlar, birlikte geçirilen zaman dilimleri, aile fertlerinin birbirleriyle olan münasebetleri, tebessümleri özellikle çocukların dünyasında olumlu ve derin izler bırakmaktadır. İçleri boşaltılmadığı ve kıymetleri bilindiği sürece bayramlar ve birlik beraberliğe vurgu yapan diğer tüm değerler; toplumu ve aile bağlarını güçlendiren bir tutkal ve yaşlıları hayata bağlayan bir rol üstlenmektedir (Tarhan, 2018: 121, 124).

Aile ve bireydeki en ufak bir değişiklik toplumu etkilemektedir. Ailenin ve bireyin hayat tarzı, toplumun standartlarının oluşmasında çok önemli katkı sağlamaktadır. Bir ailenin üretimi ve yaşama amacı neyse topluma katkısı da o yödedir. Sağlıklı bir toplumun oluşması bu alanda yatırım yapmayı, bireyleri yetiştirmeyi ve emek vermeyi gerektirmektedir. İyi bireyler, iyi toplumun oluşmasında ilk adım ve en önemli çözümdür. İyi bireylerin ise mutlu ve sağlıklı ailelerde yetişeceği unutulmamalıdır (Tarhan, 2018: 147). Her doğan çocuk fitrat üzere doğmaktadır. En ince biçimiyle fitratın anlamı, gerçeğe meyiletme yeteneğidir. Bu yetenek kendisine seçme şansı tanıdığı zaman fitrata, gerçeği seçmektedir. Böyle olmuyorsa istidat deformasyona uğramış demektir (Said, 2019b: 48).

Çocuk, ailenin benimsediği ahlaki normları, güvende olduğunu hissettiği ve sevildiğini düşündüğü ölçüde kabul edecektir. Ahlaki normlar erken yaşlardan itibaren öğrenilir. Huzurlu ve sevgi dolu bir aile ortamında, sınırları belli bir disiplinle çocuğa duygularını kontrol altına alma becerisi öğretilir. İç disiplin, diğergamlık, alçak gönüllülük, iyilikseverlik, şefkat, dürüstlük, adaletli tutum, sabırlı ve saygılı olmak gibi özellikler de kazandırılabilir. İnsanlar ailelerinden öğrendikleri ve içselleştirdikleri değerlere uygun şekilde yaşamak isterler. Bu durum zamanla fitri bir hal alır ve bu özellikler kişiliğin bir parçası haline gelir. Bugün çağımızın salgın hastalıklarından biri olan depresyonun asıl kaynağının alışkanlığa dönüşmüş olumsuz düşünce yapıları olduğu kabul gören bir gerçektir. Bu düşünce yapıları çocukluk dönemlerinde gelişmektedir. Çocukların

duygu ve düşüncelerini yönlendiren şey bakım verenlerinden aldıkları geri bildirimlerdir (Tarhan, 2018: 159-162).

Çağımızda insanlar arasında özgürlük kisvesi altında açık toplum özellikleri, açık evlilik, evlilik dışı birliktelikler farklı cinsel yönelimler ve insan doğasında olmayan birçok hayat tarzı her geçen gün normalleştirilmekte ve yaygınlaşmaktadır. Tarhan (2018: 21, 23) bugün mevcut yapının faturasını Almanya, Norveç gibi gelişmiş ülkelerin, nesillerinin tükenmesi tehlikesi ve sağlıksız toplum özellikleri ile karşı karşıya kalarak ödediklerini ifade etmektedir. İnsanın orta ve uzun vadede çıkarı için evlilik müessesesi, insanın yararına ve fitratına uygun olan bir seçimdir. Bu nedenle kutsal metinler ve semavi öğretilerde evlilik teşvik edilmektedir. Bediüzzaman Said Nursi'nin de ifade ettiği gibi "insanın ihtiyacını en fazla tatmin eden, kalbine mukabil bir kalbin bulunmasıdır" (Tarhan, 2018: 103). Genetik yapıyı göz önüne alarak kişinin psikolojik doğasına yani fitratına uygun davranması, hayatta mutluluğu yakalamasının da ön şarttır.

Bugün dört bir taraftan bizlere süslenerek sunulan hümanist dünya görüşü ise esasen insanları geleneğe ve vahye karşı kıskırtan bir akımdır. İnsanı ilah konumuna getiren, vahyden ve gelenekten, ahiret düşüncesinden koparan bir şeydir. Batı'nın aşırı biçimde idealize edildiği; sanatın, bilimin ve felsefenin putlaştırılarak din haline getirildiği bir düşünce sistemidir (Şasa, 2019: 67). Yalnızca insan eliyle kazanılan edimleri kutsayan bu bakış açısı, günümüz insanının maddeci yanını şekillendirmektedir.

II. Dünya Savaşı sonrasında toplama kamplarında geçirdiği dört yıl boyunca şahit olduğu ve bizzat yaşadığı insanlık dışı ve acı dolu deneyimlere rağmen ve yine bu deneyimlerin katkısı ile geliştirdiği logoterapi yönteminde Frankl, hayatı sürdürmeyi çekilen acılarda anlam bulmaya bağlamaktadır. Eğer hayatta bir amaç varsa, acıda ve ölümden de bir amaç olmalıdır. Avrupalı birçok varoluşçudan farklı olarak Dr. Frankl, karamsar olmadığı gibi dine ve maneviyata da karşı değildir. İnsanın içerisinde olduğu zor bir durumu aşma ve yol gösterici uygun bir gerçek keşfetme becerisi konusunda şaşırtıcı ölçüde umut verici bir görüşü savunmaktadır (Frankl, 2019: 11). İntihar eğilimi olan ve psikiyatri servislerine başvuran kişiler arasında, yaşadığım tüm olumsuzluklara rağmen inancım olmasaydı intihar ederdim, şeklinde açıklamalar yapanların sayısı oldukça yüksektir (Eskin, 2003: 231). Bu açıdan bakıldığında dinî inanç ve aşkın bir güce bağlılık hem yasaklayıcı özellikleri hem de vaat ettiği huzur açısından intihar davranışı riskini azaltan önemli bir faktör ve sorunlarla baş etmede önemli bir güç kaynağı olabilmektedir.

Bir insanın içsel gücünü yeniden kazanmasını sağlamaya yönelik bir çabanın, ilk önce ona gelecekte bir hedef göstermeyi başarması gerekmektedir. Nietzsche'nin şu sözleri koruyucu ruh sağlığı için bir paroladır: "Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıla katlanabilir." Gelecekte bir hedef görmediği için kendini çöktüğe bırakan bir insan, geçmişe yönelik düşüncelere dalar. Farklı bir bağlamda, geçmişe dalma olanca dehşeti ile bugünü daha az gerçek kılmaya yönelik bir eğilimdir. Ama bunun süregelen hale gelmesi yani bugünün gerçeğinden sürekli kopuşun daha büyük bir tehlikesi vardır. Bu tehlike hayatla olan bağın yitirilmesi ve her şeyin bir şekilde anlamsızlaşmasıdır. Kendisini sevecenlikle bekleyen bir insana ya da tamamlanmamış bir işe yönelik sorumluluğunun bilincine varan bir kişi, hayatını kesinlikle bir kenara itemeyecektir (Frankl, 2019: 87, 95).

Bir bireyin anlam arayışı başarılı olduktan sonra bu onu mutlu kılmakla kalmaz, ona acıyla başa çıkabilecek bir yeti de kazandırır. Umutsuz bir şekilde anlam arayışı boşa çıktığı zaman ise bu öldürücü bir durumla sonuçlanabilir. İntiharlar her zaman varoluşsal boşluktan kaynaklanmaz. Her intihar girişiminin arkasında anlamsızlık duygusu bulunmasa da uğruna yaşamaya değer bir anlam ve amacın farkında olunması halinde intihar dürtüsünün üstesinden gelinebilecektir. Yani güçlü bir anlam yönelimi intiharın önlenmesinde koruyucu ve belirleyici bir rol oynamaktadır (Frankl, 2019: 151, 154).

Logoterapide insan varlığı için koruyucu bir özellik taşıyan ve onun baş etme mücadelesini güçlendiren hayatın anlamını üç farklı yoldan keşfedebileceği belirtilmektedir. Bunlar; bir eser yaratarak ya da bir iş yaparak, bir şey yaşayarak ya da bir insanla etkileşerek ya da kaçınılmaz acıya yönelik bir tavır geliştirerek. Bunlardan ilki başarı yoludur ve oldukça açıktır. İkincisi doğayı, kültürü ya da bir insanı yaşamak yani onu sevmektir. Sonuncusu ise acının kaçınılmaz olduğu durumlarda, kendini ve kendi tavrını değiştirmeyi içermektedir. Burada esas olan acıdan kaçmamak ve kişisel trajediyi bir zafere onurlu bir mücadeleye dönüştürmektir (Frankl, 2019: 125).

İnsanın gerçekte ihtiyaç duyduğu şey gerilimsiz bir durum değil, daha çok uğruna çaba göstermeye değer bir hedef ve özgürce seçilen bir amaç için uğraşmak ve mücadele etmektir. Frankl birçok hastasının, uğruna yaşamaya değer bir anlam bilincinden yoksun, varoluşsal bir boşluk içerisinde olduğunu ifade etmektedir. Varoluşsal boşluk yüzyılın olgusudur. Temel olarak kendisini can sıkıntısı durumunda dışa vuran varoluşsal

boşluk, bugün daha çok soruna yol açmakta ve psikiyatristlere çözüm bekleyen daha çok sorun sunmaktadır. Zaman ilerledikçe varoluşsal boşluk ve can sıkıntısı daha çok belirleyici olacaktır. Çünkü gelişen otomasyon ile insanın ortalama çalışma süresi kısalacak boş zamanı artacaktır. Üzücü olan ise insanların kazandıkları boş zamanlar ile ne yapacaklarını bilmemeleridir (Frankl, 2019: 120-121).

Çağdaş toplum, insanın gereksinmelerini doyuracak bir kültür yaratma umuduyla yola çıkmıştır; ideal olarak da bireysel ve toplumsal gereksinmeler arasında uyumu sağlamayı, insan yaradılışı ile toplumsal düzen arasındaki çatışmaya bir son vermeyi benimsemiştir. Bu amaca iki yoldan ulaşabileceği düşünülmüştür; ilk olarak üretim tekniklerini herkesin yeterli ölçüde doyurulmasını sağlayacak biçimde arttırarak sonrasında da insan ve onun gereksinmelerine akılcı, nesnel bir gözle bakarak. Ancak bugün olan tam olarak hedeflenen değildir. İnsan özgürlüğünü dinsel ve laik yetkelerden kurtarmış; kendisini yargılayacak yargıçlar olarak akıl ve vicdanıyla baş başa kalmıştır. Ancak yenilerde kazandığı bu özgürlükten korkar olmuştur. Bir şeyden kurtulup özgür olmayı başarmış ancak bir şey yapmak için özgür olmayı başaramamıştır. Yani kısacası kendisi olmayı, üretici olmayı ve bütünüyle bilinçlenmeyi başaramamıştır. Çoğunluğa uymanın getirebileceğinden öte bir benlik duygusu geliştiremeyen günümüz insanı, güvensiz ve onaya bağımlı bir ruh hali içerisinde. Esasında kendisine yabancılaşmış ve hayattan tat alamamaya başlamıştır (Fromm, 2014: 329, 332).

Maneviyat ve dinî inanışlar kendimizi, çevremizdeki dünyanın bir parçası olarak hissetmemizin önemli öğeleridir. Çoğu dinî ve manevi yaklaşım, kendilik ve aile ile ilgilenmenin dar bakış açısından ileri giderek, bütün olarak evren ile ilgilenmeye vurgu yapmaktadır (Young ve Klosko, 2018: 444). Ancak günümüz dinsel hayatında hâkim olan moda eğilimler, inanışların içeriğini boşaltarak onların toplumsal aidiyeti destekleyici niteliğine de zarar vermektedir. Günümüzde entelektüel açıdan gelişmiş çok sayıda insan, dinsel ihtiyaçlarını mistisizm ile karşılamaktadır. Mistisizme yönelişteki en belirleyici etken, mistisizmin, dinsel formların katı hatlarından ve sınırlarından bağımsız olmasıdır. Mistisizm, aşkın formlardan büsbütün kopmaya hazır olmayan, yalnızca özgül ve sabit formlardan kopabilen dindar bireylerin son sığınağı gibi görünmektedir (Simmel, 2017: 75).

İbn Haldun'un da belirttiği gibi değişimin farkına varmamak çok gizli bir hastalıktır. Yaşadığımız toplumun psikolojik değişim haritası üzerine tasarrufta bulunamayışımız nedeniyle çağdaş insan, hayatın içinde amaçsız ve plansızca bir şekilde yol almaktadır. Bugün toplumlar en çok psikolojik değişimin bilimi ile değişmesi ve korunması gerekenleri ayırt etmemizi sağlayacak ilme ihtiyaç duymaktadır. Bugünkü şaşkınlığımız, muğlaklığın bir sonucudur. İnsanın yararları somut bir harekete girişmesi, her problemin bir çözüm yolunun bulunduğu inanması şartına bağlıdır (Said, 2019b: 90-91).

Toplumun ve bireyin ruh sağlığını koruyucu nitelikte politika ve hizmetler geliştirilirken, bu okumalar ve öngörüler dikkate alınmalıdır. Bir toplum ve her bir birey için hayatı daha yaşanabilir ve anlamlı kılmak esasında doğum ve eğitim süreçleri ile başlamaktadır. Değer eksikli bir hayatın kıymetini görerek, duyarak ve bizzat yaşayarak deneyimleyen bireyler insanlık tarihinin geleceği için umut ışığı olacaktır.

6. Genel Değerlendirme ve Sonuç

İnsan hayatı boyunca stres, kaygı ve umutsuzluk hissinin yükseleceği ve ciddi anlamda zorlanacağı birçok sorunla karşılaşır. Ancak burada önemli olan sorunun kendisi değil kişinin ona yönelişi, onunla baş etmek için seçtiği yöntem ve bunu yapabileceğine yani başarabileceğine olan inancıdır. Bu inanç ve yöneliş kişinin çözüm için ihtiyaç duyduğu kaynakların yetersiz olduğunu fark ettiğinde sekteye uğrayabilmektedir. Ancak bu halin normal olduğunun kabulü ve alternatif çözümler için geliştirilecek her türlü çaba ve alınabilecek destekler intihar davranışı dâhil birçok kriz için koruyucu niteliktedir.

İnsanın kendi benliğinde yani özünde tarihinde, kültüründe var olan tüm güç kaynaklarının ve baş etme yöntemlerinin keşfi için öncelikle insanın ne olduğunun anlaşılması gerektiğini savunan Sayar (2019: 100, 109) da, özellikle ruh sağlığı alanında mevcut paradigmanın bu soruya yanıt vermede yetersiz kaldığını bildirmektedir. Geleneksel ve dinî temelli tedavinin aksine bugün psikoterapide müracaatçının öyküsü sosyal ve kültürel bağlamından soyutlanmaktadır. Bunun yerine kişiye altta yatan patolojik yapıların keşfedilmesi amaçlanmaktadır. Terapiyi modern hayatın güçlü bir unsuru ya da albenili bir ürünü yapan şey pek çok kişi için terapi odasının gerçekten işitildikleri ve kabul gördükleri yegâne yer olmasıdır. Ancak öykünün anlatılmış olması geçmişin aksine kişiyi paylaşılan, bir kültürün üyelerini birleştiren daha büyük bir anlatıya eklememektedir. Savaş, göç ve sosyal değişime bağlı kayıpların sonuçları yeni nesiller üzerinde etkili olmuş olsa bile, modern terapilerde kişinin geçmişi çocukluğundan başlatılmaktadır.

Oysa benlik kavramı, insan olmanın ne olduğu sorusuna bir kültürel grubun kendi psikolojisi içinden verdiği cevaptır. Benlik, o kültürün insanoğlunun evrendeki yerinin ne olduğuna, sınır yetenek, ümit ve yasaklamalarının neler olduğuna dair anlayışıdır. Bu anlamıyla tarihten kültürden bağımsız bir evrensel benlik yoktur. Cushman, II. Dünya Savaşı sonrasında Batılı benliğin bir boş benlik olarak tanımlanabileceğini söylemektedir. Bu benlik topluluk, gelenek ve paylaşılan anlamın yokluğunu deneyimleyen benliktir. Sosyal yoksunluk ve sonuçlarını kayda değer bulmayan boş benlik, bu yoksunluğu süregelen bir duygusal açlık olarak cisimleştirmektedir (Sayar, 2019: 103).

İnsani psikiyatri anlayışı ve hastalığın ardındaki insanı görmenin önemine değinen Frankl (2019: 148) ise insanın nihai anlamda kendisini belirleyen bir varlık olduğunu savunmaktadır. Bu nedenle her türlü değişimi istenilen yönde gerçekleştirebilecek olan yegâne güç de yine insanda ve toplumda gizlidir. Toplama kampında bazıların domuz gibi bazıların ise aziz gibi davrandığına tanık olduğunu belirten Frankl, esasında insanın içinde her iki potansiyelinde var olduğunu ancak hangisinin gerçekleşeceğini şartlardan çok kararlara bağlı olduğunu ifade etmektedir. Neticede Auschwitz'in gaz odalarını icat eden varlık da insandır, dudaklarında dua ile gaz odalarına dimdik yürüyen varlık da insandır.

Günümüzde intihar araştırmaları alanına, bilim ve tıbbın birleşimi; sahaya ise uzman kabul edilen hekimler yani psikiyatristler hâkimdir. Bu durumda sosyal hizmet, psikoloji, iş ve uğraşı terapisi gibi diğer meslekler, tıbbın belirlediği sınırlarda ve büyük ölçüde kontrollü bir alanda faaliyet gösterme eğilimindedir. Bugün hala patoloji olduğu açıkça ortada olmayan intiharların anlamlandırılmasında yararlanılabilecek kaynaklar sınırlıdır. Mevcut literatürde intiharın, mantıklı ve özgür irade ile seçilebilecek bir eylem olabileceği düşüncesinin dirençle karşılaşması kaçınılmazdır. Sonuç olarak; bireysel patolojinin varlığına direnmek ve intihar edenin davranışlarını etkilemiş olabilecek kültürel ve tarihsel süreçler gibi diğer öğelerin anlaşılması için elimizde pek az araç bulunmaktadır (Marsh, 2017: 90, 68).

İntihar davranışlarının bu anlamda yukarıda bahsi geçen hususlar ile birlikte değerlendirilmesi ve çözüm sürecine tıbbi müdahalenin yanı sıra diğer verilerin dâhil edilmesi intiharı farklı açılardan okumayı olanaklı kılmaktadır. Günümüzde sıkıntılı süreçlerin ve karşılaşılan zorlukların her geçen gün manevi bir deneyim olarak değil de uygunsuz ve istenmeyen durumlar olarak kabul görülmeye başlanması, hayatın kâr odaklı yaşanması ve maddeci bir zihniyetle karşılaşılan her türlü sınırlandırıcı duruma tahammülün ve dayanma gücünün kaybedilmesi, insanların mutluluk ve güvenliği bir takıntı haline getirmesi ve sadece dünya sadece ben düşüncesi ile her geçen gün daha fazla olumsuz edime maruz kalınması insani sorunları derinleştirmekte ve tüm bunların toplum nezdinde kronik bir hâl almasına neden olmaktadır.

Oysa ruhsal sorunların, intiharların, kötü alışkanlıkların ve benzer insani krizlerin kendisine yer bulamadığı sağlıklı bir toplumun inşası için ihtiyaç duyulan temel unsur; doğumdan sonra ilk çocukluk ve ergenlik dönemlerinden itibaren sağlıklı bir aile ortamında değer eksenli bir hayat anlayışı ile fitratına uygun bir şekilde yetiştirilen, empati, sabır ve affetme gibi becerileri gelişmiş, edindiği tarih bilgisi ile geçmişine ve kültürüne ait hissederek geleceği daha doğru ve umutlu okuyabilen bireylerdir.

İntihar davranışı söz konusu olduğunda profesyonel müdahalede bulunurken ihtiyaçlara paralel bir öncelik sıralaması yapılması, kişilerin maddesel şartlarının imkânlar doğrultusunda iyileştirilmesi esastır. Bunun yanında özde ruh sağlığı alanı ile genelde ise insanın nüfuz ettiği her türlü çevresel sistem ile ilişkili olan bu sorunun nedenlerinin anlaşılması ve etkili çözüm yollarının geliştirilebilmesi için bu açıklamaların dikkate alınması ve kişilerin ait oldukları kültür içerisinde sahip oldukları değerler ve geçmişten taşıdıkları miras ile birlikte değerlendirilmesi gerekmektedir. Tüm bunlardan ve bunların neden olduğu güç ve güçsüzlüklerden bağımsız bir birey düşünülmediğinden ilgili kaynakların çözüm ve iyileşme süreçlerinde profesyonellerce etkili bir şekilde kullanılması gerekmektedir.

Kaynakça

Adıgüzel, V. (2018). Çocukluk Çağı Travmalarının Bipolar Bozukluk Tanısı Olan Hastalarda Saldırganlık ve İntihar Davranışı ile İlişkisi [Yayınlanmış yüksek lisans tezi]. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi.

- Akın, E. ve M. Berkem. (2013). İntihar Girişiminde Bulunan Ergenlerde Olumsuz Yaşam Olayları: Vaka Kontrol Çalışması. Fırat Tıp Dergisi, 18(1), 26-29.
- Amadasun, S. (2020). Social Work And Covid-19 Pandemic: An Action Call. International Social Work, 63(6), 753-756. DOI: 10.1177/0020872820959357
- Anda, R. F., V. J. Felitti, J. D. Bremner, J. D. Walker, C. H. Whitfield, B. D. Perry ve W. H. Giles. (2006). The Enduring Effects Of Abuse And Related Adverse Experiences In Childhood. European Archives Of Psychiatry And Clinical Neuroscience, 256(3), 174-186.
- Aslan, M. ve Ç. Hocaoglu. (2014). Yaşlılarda İntihar Davranışı. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 6(3), 294-309.
- Arslantatar, İ. ve R. Atasü Topçuoğlu. (2021). Duchenne Musküler Distrofili Hastalarına Bakım Veren Aile Üyelerinin Bakım Yüğü ve Aile Yılmazlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi, 17, 14-37.
- Atila, M. ve S. Çelikkaya (2020). Ekonomik Krizlerin Toplumsal İzdüşümü: Türkiye’de Yaşanan Ekonomik Krizlerin İşsizlik, Suç ve İntiharlara Yansımaları. Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi, 11(26), 245-258.
- Aytaç, I. A. ve B. H. Rankin (2009). Economic Crisis And Marital Problems In Turkey: Testing The Family Stress Model. Journal Of Marriage And The Family, 71(3), 756-767.
- Batıgün, A. D. (2008). İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme. Türk Psikoloji Dergisi, 23(62), 65-75.
- Cansız Kösesoy, B. (2022). Genelci Sosyal Hizmet Yaklaşımı ve Çevresi İçerisinde Birey Bağlamında İntihar Araştırması: Elazığ Örneği [Yayınlanmış doktora tezi]. Yalova: Yalova Üniversitesi.
- Cansız Kösesoy, B. ve M. Şahin. (2022). İntihar Davranışında Bulunan Vakalarda Sosyal Hizmet Müdahale Geçmişi ve Mevcut İhtiyaçlar. Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 24, 263-281. <https://doi.org/10.29029/busbed.1165534>
- Camus, A. (2019). Sisifos Söyleni (Çev. Tahsin Yücel). İstanbul: Can Sanat Yayınları.
- Cimilli, C. (2019). Kültür ve Depresyon: Türkiye’den Bir Bakış. Kemal Sayar (Ed). Kültür ve Ruh Sağlığı: Küreselleşme Koşullarında Kültürel Psikiyatri (s. 163-185) İçinde. İstanbul: Metis Yayınları.
- Durkheim, E. (2018). İntihar (Çev. Zühre İlkelen). İstanbul: Pozitif Yayınevi.
- Eskin, M. (2003). İntihar: Açıklama, Değerlendirme, Tedavi, Önleme. Ankara: Çizgi Kitabevi.
- Fidan, T., H. Ceyhun ve İ. Kırpınar. (2011). İntihar Girişimi Olan ve Olmayan Gençlerin Başa Çıkma Tutumları ve Aile İşlevselliği Açısından Değerlendirilmesi. Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi, 48, 195-200.
- Frankl, V. E. (2019). İnsanın Anlam Arayışı (Çev. Selçuk Budak). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Fromm, E. (2014). Sağlıklı Toplum (Çev. Yurdanur Salman, Zeynep Tanrısever). İstanbul: Payel Yayınları.
- Garbioğlu, A., I. Balcı, H. Akkaya ve K. Karbeyaz. (2020). Covid-19 Sürecinin Ruhsal Etkileri ve İntihar İlişkisi. Toprak Ergönen (Ed.). Adli Tıp ve Covid-19 içinde (9-12). Ankara: Türkiye Klinikleri.
- Giddens, A. (2018). Sosyoloji: Kısa Fakat Eleştirel Bir Giriş. (Çev. Ülgen Yıldız Battal). Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Güleç, G. ve G. Aksaray. (2006). İntihar Girişiminde Bulunan Gençlerin Sosyodemografik Sosyokültürel ve Aile Özelliklerinin Değerlendirilmesi. Yeni Symposium Dergisi, 441(3), 141-150.
- Güngör, F. (2019). Muttaki Mütfeffik: Cevdet Said. İstanbul: Çıra Genç Yayınevi.
- Illich, I. (2017). Sağlığın Gaspi (Çev. Süha Sertaboğlu). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- İdiğ Çamuroğlu, M. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Kendine Zarar Verme Davranışı ve İntihar Olasılığının, Çocukluk Örselenmeleri ve Saldırganlıkla İlişkisi [Yayınlanmış doktora tezi]. İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
- Kleinman, A. ve J. Kleinman. (2019). Deneyimin Çağrısı, İmgelerin Dehşeti: Günümüzde Acı Çekmenin Kültürel Belirlenmişliği. Kemal Sayar (Ed). Kültür ve Ruh Sağlığı: Küreselleşme Koşullarında Kültürel Psikiyatri (s. 206-226) İçinde. İstanbul: Metis Yayınları.
- Kleinman, J. (2019). Çin’de İntiharlar ve Toplumsal Acılar. Kemal Sayar (Ed). Kültür ve Ruh Sağlığı: Küreselleşme Koşullarında Kültürel Psikiyatri (s. 227-239) İçinde. İstanbul: Metis Yayınları.
- Kolla, N. J., H. Eisenberg ve P. S. Links. (2008). Epidemiology, Risk Factors And Psychopharmacological Management Of Suicidal Behavior In Borderline Personality Disorder. Archives Of Suicide Research, 12(1), 1-19.
- Kılıç, R. (2013). Erken Cumhuriyet Dönemi İstanbul’unda İntihar: Toplum Ferd Siyaset. Modern Türklük Araştırmaları Dergisi, 10(3), 100-117.

- Laing, R. D. (2015). Yaşantının Politikası (Çev. Kemal Sayar). İstanbul: Vadi Yayınları.
- Marsh, I. (2017). İntihar: Foucault, Tarih ve Hakikat (Çev. Yonca Aşçı Dalar). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Martı, H. (2016). Dinî Referanslar Çerçevesinde İntihar Olgusu ve İntiharı Besleyen Düşünce Kalıplarıyla Mücadele. Diyanet İlmî Dergi, 3, 69-80.
- Özgüven, H. D., Ç. Soykan ve S. Haran. (2003). İntihar Girişimlerinde Sorun Alanları ve Tetikleyiciler. Kriz Dergisi, 11(1), 13-24.
- Reardon, S. (2015). Ebola's Mental-Health Wounds Linger In Africa: Health-Care Workers Struggle To Help People Who Have Been Traumatized By The Epidemic. Nature, 519 (7541), 13-15. DOI: 10.1038/519013a
- Roy, A. (2009). Characteristics Of Cocaine Dependent Patients Who Attempt Suicide. Archives Of Suicide Research, 13(1), 46-51.
- Roy, A. ve M. N. Janal. (2007). Risk Factors For Suicide Attempts Among Alcohol Dependent Patients. Archives Of Suicide Research, 11(2), 211-217.
- Said, C. (2019a). Şiddet Erdemi Öldürür (Çev. Fethi Güngör). İstanbul: Pınar Yayınları.
- Said, C. (2019b). Bireysel ve Toplumsal Değişmenin Yasaları (Çev. İlhan Kutluer). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Sayar, K. (2019). Hangi Terapi? : Çağımızda Benliğin Dönüşümü. Kemal Sayar (Ed). Kültür ve Ruh Sağlığı: Küreselleşme Koşullarında Kültürel Psikiyatri (s. 99-109) İçinde. İstanbul: Metis Yayınları.
- Sertkaya, S. (2019). Prof. Dr. Kemal Sayar ile röportaj. Makas Dergisi, 9, 32-35.
- Simmel, G. (2017). Modern Kültürde Çatışma. (Çev. Ali Artun). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Sonneck, G., H. Goll, H. Herzog, M. Klejna, S. Kuess, E. Pröbsting, O. Rossiwall, W. Till ve B. Ziegelbauer. (2000). Krize Müdahale ve İntiharı Önleme. (Çev. Yasemin Sözer). Ankara: Türk Sosyal Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Şasa, A. (2019). Bir Ruh Macerası. İstanbul: TİMAŞ Yayınları.
- Şıklar, Z., S. Savar, S. Sarıoğlu, Ü. Tıraş ve Y. Dallar. (2004). Hastanemize Başvuran Ergen İntihar Olgularının Değerlendirilmesi. Türkiye Klinikleri J Pediatr, 13, 129-132.
- Tarhan, N. (2018). Son Sığınak Aile. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Teater, B. (2015). Sosyal Hizmet Kuram ve Yöntemleri: Uygulama İçin Bir Giriş. (Çev. Abdullah Karatay). Ankara: Nika Yayınevi.
- Twain, M. (2019). İnsan Nedir? (Çev. Esra Damla İpekçi). İstanbul: Dedalus Yayınları.
- Young, J. E. ve J. S. Klosko. (2018). Hayatı Yeniden Keşfedin. (Çev. Sandy Kohen, Diana Güler). İstanbul: Psikonet Yayınları.