



Yaratıcı Kişilerde İntihar Davranışının Kuramsal Gözden Geçirilmesi

Review of the Theoretical Background of Suicidal Behavior of Creative People

Ravana BAYOVA¹, Gül ÇÖRÜŞ²

RB: 0000-0002-2860-8486 GÇ:0000-0001-9572-8472

¹İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul-Türkiye,

²Haliç Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul-Türkiye

Öz

Bu çalışmada, yaratıcı kişilerde intihar davranışının kısa kuramsal gözden geçirilmesi amaçlanmaktadır. İntihar sıklıkla, kişinin istemli bir biçimde kendi hayatına son verme davranışı olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir ifadeyle, kişinin kendine yönelen saldırganlığıdır. Kişinin hayatını alt üst eden çaresizlik hissini sonucunda ortaya çıkan intihar eyleminde birey, ölmek niyetinde olabileceği gibi, bu davranışı ile acısını ve kaybolan umudunu dile getirmek amacı da gütmüş olabilir. Bu açıdan intihar aynı zamanda kişinin yardım isteği olarak da değerlendirilebilmektedir. Dünyada her kırk saniyede bir kişi intihar etmektedir. İntihar, dünyanın her yerinde insan hayatının en ciddi sorunlarından. Tarih boyunca sıradan bireylerle beraber dünyanın dört bir yanında yaratıcı kişiler de intihar etmiş ve etmektedir. Bu dehaler arasında ünlü ressamalar, yazarlar, oyuncular, müzisyenler yer almaktadır. İntihar nedenleri geniş bir yelpazede yer almakla birlikte hüznün kaynaklı depresyon halleri, melankolik yapıları, dehasal itkilerinin kuraklaşması, yaratıcı atılımlarının sönməsi başlıca sebeplerdir.

Anahtar sözcükler: İntihar, yaratıcı kişiler, melankolik duygulanım.

Abstract

In this study, it is aimed to review the brief theoretical background of suicidal behavior in creative people. Suicide is often defined as the behavior of a person to voluntarily end his own life. In other words, it is the aggression of the person towards himself. In the attempt of suicide, which is the result of a feeling of helplessness that disrupts one's life, the individual may intent to die. He may also express his pain and hopelessness with this behavior. In this respect, suicide can also be considered as a person's request for help. One person commits suicide every forty seconds in the world. Suicide is one of the most serious problems of human life all over the world. Throughout history, ordinary, as well as creative people around the world, have committed suicide. These geniuses include famous painters, writers, actors, musicians. Although there are numerous causes of suicidal behaviors, sadness-induced depression, melancholic structures, lack of genius impulses, and the extinguishing of their creative attempts are the main reasons.

Keywords: Suicide, creative people, melancholic affection.

İntihar ve intihara giden yol, diğer tüm insan davranışları gibi son derece karmaşıktır. İster dinamik ister görüngenüsel araştırmalarda olsun intiharın kısa ve doyurucu bir tanımını bulmak oldukça zordur.

Emile Durkheim, intiharın tanımını yapan öncü bilim insanlarından. Durkheim`a (1912 akt. Arslan, 2014) göre intihar, bir insanın doğuracağı sonucu bilerek, doğrudan doğruya ya da bir araç kullanarak kendi kendini ölüme sürüklenme olgusudur.

Edwin Shneidman, her intihar eyleminin kendine özgü bir açıklaması, bireysel bir mantığı olduğu görüşündedir. İntihar davranışını ağır sorunları olan, dayanılmaz acılar çeken, bunalmış, gücü azalmış bir benliğin çözüm arayıcı planı olarak görür. Shneidman`a göre kişiyi intihar eylemine götüren uyaran dayanılmaz ruhsal acılarıdır (Шнейдман, 2001).

Delmas`a (1932 akt. Arslan, 2014) göre ise intihar davranışı, kişinin seçim yapabilecek olmasına rağmen, ahlak



baskısı dışında ölümü seçerek kendi hayatına son vermesi eylemidir. Delmas, intihar belirleyicisinin mutlak suretle ruhsal bir süreç ve kişisel bir determinizm olduğunu söylemiştir.

Littre`ye göre intihar davranışı, kendi hayatına son veren kişiye ait bir olaydır. Bu açıklamaya istinaden, kaza ile zehir içen bir kimsenin hayatını kaybetmesi de bir intihardır (akt. Arkun, 1978).

Odağ`a (1990) göre intihar davranışının karmaşıklığı, çoğul etmenli nedenlerinin olması ve değişik türlerinin bulunması gibi güçlükler nedeniyle tüm intihar davranışları için geçerli bir tanımlamanın yapılması mümkün olamamaktadır.

İntiharın tarihçesi

Tarihi gelişimin farklı dönemlerinde intihar davranışı farklı kültürler tarafından farklı biçimlerde algılanmış ve buna uygun adım atılmıştır. Eski zamanlarda toplumun merakına uygun olarak, insanlar kendilerini tanrılarına kurban vermişlerdir. Açlık yıllarında yaşlıların ve çocukların savaşın ve epidemiyolojinin bitmesi için kendilerini kurban verdikleri bilinmektedir. Hatta bazı halklarda, dul kalmış kadınların intihar etmesi kocalarına sadık olmalarının göstergesi gibi algılandığı da bilinmektedir. Mesela, Roma tarihinde meşhur Brutus'un eşi Porcia, kocasının ölüm haberini duyduğu an yanar kömürü yutarak kendi hayatına son vermiştir. Hindistan'da ise buna benzer bir başka gelenek, Sati merasimi, önem taşımıştır. Bu geleneğe göre ölen kocası ile beraber sağ eşinin ateşte yakılması 19. Yüzyıla kadar önemini korumuştur. Tarihte intihar davranışının, adaletin yeniden oluşması için atılan bir adım olduğu da bilinmektedir. Hatta bazı Afrika kabilelerinde bu gelenek halen devam etmektedir; hakarete maruz kalmış bir kimse yüksek bir ağaca çıkarak tüm hırsını ona hakaret eden kişiye yağdırdıktan sonra oradan atlayıp intihar davranışını gerçekleştirmektedir (Şofiyeva, 2011). İntiharla ilgili en eski kayıtlar Mısırlılara aittir. İntihar hakkındaki ilk yazılı belge Mısır papirüslerindeki "İntihar Üzerine Tartışma" adlı yazıdır. Bu papirüste ruh ve benlik arasındaki diyalog görülmektedir. Papirüslerdeki pek çok argüman bireysel özgürlük ve toplumsal sorumluluk arasındaki çatışmayı yansıtan, insanın herhangi bir koşul altında yaşamını sonlandırma hakkına sahip olup olmadığı sorusuna işaret etmektedir. Ruh, "intihar sonucu ölümüne ayrılık ve keder"in eşlik edeceğini savunurken; kişinin ölümünün "tatil ve tedavi" olacağını söylemektedir. Bu

söylemin ana teması yaşam ve ölüm arasındaki seçimin ikilemidir (akt. Parlak, 2010). Antik çağda Romalıların intihar davranışına buna benzer bir yaklaşımda bulunduğu, bazen intiharı olumlu, bazen de tarafsız kabul ettikleri bilinmektedir. Örneğin, bu dönemde Oidipus'un annesi İokasta`nın intiharı övgüyle değer bulunmuştur. Sofokles, bunu en iyi trajedisi sayılan "Oidipus"ta incelemiştir. İlk kez, peşinden gelecek milyonlarca intiharı bu sanat dalında yoğun bir şekilde işleneceğinin habercisi olarak edebiyata giren de bu intihar olmuştur (Özen, 1997). Eski Yunanlılar da bazı durumlarda bazı kişilerin kendi istekleriyle hayatlarına son vermelerine makul bakmışlardır. Yahudilerde ve Hristiyanlarda intihar davranışının yasaklandığı bilinmektedir. Kutsal Augustus ve Akvitan da intihar davranışının cinayetle beraber görülmesi gerektiğini önermişlerdir. Benzeri bir yaklaşım İslam kültüründe de görülmektedir. İslam dininde intihar büyük günah olarak kabul edilmektedir. İntiharın büyük günah olarak görülmesinin sebebi de, insanın kendi hayatına kendi iradesiyle son vermesine yetkisinin olmamasıdır. İnsan vücudu Tanrı`nın kalesidir. O kaleyi kim inşa ettiyse o yıkacaktır. Orta asırlarda Müslüman ve/veya Hristiyan ülkelerde intihar ederek ölen kimselerin afaroz edilmesi gereğine önem verilmiştir. Bu davranışın bir günah olarak tanımlanması, intihar eyleminde bulunanların lanetlenmeleri toplumun bu davranış hakkındaki fikrinin geri dönülmez bir şekilde değişmesinin nedeni olmuştur. Artık intihar edimleri erdemli bir itidalle değil, korku ve utançla karşılaşılır olmuştur (İsmayılov ve İsmayılov, 2014).

Psikolojik açıdan intihar

Psikodinamik kuram

İntihar sayılan asıl davranış, insandaki yaşama isteğinin yok olması, şiddetli ölüm isteği, deyim yerindeyse ölüme susamışlıktır. İnsanlık tarihi boyunca garip görünen bu ölüm arzusu ve bu arzuyu insanın kendi elleriyle gerçekleştirmesi, her devirde ve her zaman zihinleri kurcalamıştır. Tarih boyunca teologlar, filozoflar, psikologlar ve sosyologlar bu problemi her biri kendi açısından ve türlü görüşler ileri sürerek açıklamaya çalışmıştır (Arkun, 1978).

Psikoanalitik yaklaşım içerisinde intihar en kapsamlı olarak Sigmund Freud ve Karl Menninger tarafından açıklanmıştır. Psikoanalitik yaklaşımın öncüsü olan Freud'un kişilik anlayışına göre insan ruhunda üç ta-

baka vardır; id, ego, superego. Sağlıklı bir bireyde bunlar uyum göstermekte ve bu uyumu ego sağlamaktadır. İdin arzularını dizginleyen ego, süperegoya karşı da sorumludur. Kişiliğin bu unsurları arasında uyumsuzluk ve denge-sizlik ruhsal sorunlara neden olmaktadır. Birey hem idin arzularıyla sonsuz serbestlik isterken, hem de süperegonun vicdani boyutuyla da yüzleşmektedir. Bu gibi çatışmalar bilinçdışında gerçekleşirse ego zayıflar ve nevroz ortaya çıkar. Freud, kişinin tehlike durumunda kendini savunacağını ya da tehlikeden kaçacağını belirtmektedir. Burada kaçma eyleminin ise uzaklaşmak ya da tehlikeye atlamak şeklinde gerçekleşeceğini iddia etmektedir. Bu iç ve dış tehlike karşısında duyulan korku ve kaygıyla son bulan kaçış, kişide saldırı uyarılığını tetiklemektedir. Saldırı uyarılığını iki kutupludur ve dışarıya olduğu kadar kişinin kendisine de yönelebilmektedir. İntihar kendi kendini yok etme isteğinin ortaya çıkmasından ve saldırı uyarılığının bizzat kendine yönelmesinden başka bir şey değildir. Aslında burada süperego ile idin uyarımları arasında şiddetli bir çatışma söz konusudur. Eğer bu çatışma bilinçdışında oluyorsa, durum egonun kontrolünden çıkmaktadır. Freud'a göre bu iki seçenek arasında bocalayanlar ve bir türlü karar veremeyen kişiler intihar davranışında bulunabilmektedir (Katipoğlu, 2015).

Tehlike karşısındaki iç çatışmada bazen tehlike gerçektir, o zaman kişi kendini savunmayı dener. Eğer bu durumda savunma olanaksızsa ve baş edemeyeceği bir tehlikeyle karşı karşıyaysa, kişi acıdan kurtulamayacağını düşünerek, kendini tehlikenin içine atıp kaçma yolunu tutabilir. Buna göre de cansız maddeden gelen hayat, yine organik olmayan, cansız maddeye dönme eğilimi göstermektedir. Freud'a göre bu, ölüm içgüdüleridir. İnsanoğlu var olduğu günden beri yaşam ve ölüm içgüdüleri devamlı olarak birbiriyle savaşır ve bu iki kutuplu içgüdü her insanda bulunmaktadır (Freud, 1994).

Melankoliklerin intiharı için geçerli olan, çöküntü durumunun dinamiklerini ortaya çıkarmak amacıyla intihar davranışının bir diğer psikoanalitik tanımlamasını, Freud "Matem ve Melankoli" adlı makalesinde denemiştir. Bu makalede Freud, kişideki sadizmin çöküntü hallerinde bireyin kendine yöneldiğini söylemektedir. Burada süperego tarafından terk edilen ego kendini bırakarak ölüme doğru yol almaktadır. Freud'a göre melankolik özellikli kişilerde bir gerileme vardır; burada kişinin egosuyla içine yansıtılmış olduğu sevgi objesi birbiriyle kaynaşmış durumdadır. Bu sevgi objesi kaybedildiği zaman kişi realiteden uzaklaşmaktadır. Nitekim, melankolik özellikli kişiler başka objelere

sevgisini yöneltememekte ve onlarla birleşme gücünden yoksun kalmaktadırlar. Ancak kendi içindeki kendi egosu ile birleştiği egoya karşı saldırganlık kuvvetlerini yöneltmekte ve onu yok ederek objeye sahip olma yolunda ilerlemektedir. Bu da Freud'a göre psikolojik gerileme mekanizmasıdır (Freud, 1917).

Freud'un intihar davranışının açıklamasında iki temel nokta bulunmaktadır. Bunlardan ilki, intihara eğilimli olan kişi hayatında yaşadığı önemli bir nesnesini kaybettiğinde buna ilişkin öfke duygusunu kendine yöneltmektedir. Diğeri, bu öfke duygusu yıkıcı eğilimlerle bir araya geldiğinde intihar davranışı ortaya çıkmaktadır (Gençtanırım, 2004).

İntiharın bireyde olan ölüm arzusunun bir sonucu olduğunu belirten Menninger'e göre (akt. Alvarez, 1999) ölüm arzusu çok karmaşıktır ve intiharı oluşturan üç öğeden söz eder: öldürme isteği: saldırı, suçlama ve imha; öldürülme isteği: itaat, mazoşizm ve kendini suçlama; ölme isteği: umutsuzluk, korku ve yorgunluk. Menninger, bu süreçlerin her birinin son derece karmaşık, muğlak ve birbirlerinden pek de bağımsız olmadığını ileri sürmektedir. Örneğin, bir kimse, öteki yanlarını özgürlüğe kavuşturacağı düşüncesiyle sadece bir kısmını öldürmeyi isteyebilir. Ama ölüm kısmen, bir şeye nispeten vardır; sorun kendini öldürmekten öte, bir parçasının yaralarını saracak ve acılarını dindirecek aşırı bir yatıştırma çabasıdır. İntiharda ilk olarak öldürme isteği ortaya çıkar, intihar eden kişi bu arzusunu açık bir şekilde kendine yöneltir, intihar etmeye kalkar. Menninger, intiharın en az cinayet ve tecavüz kadar toplumu ve en az tüberküloz ve kanser kadar bilim insanlarını ilgilendiren bir ölüm şekli olduğunu belirtmiştir.

Bireysel psikolojinin öncülerinden olan Adler'in intihar açıklamasında bireyin yaşam biçimi ve toplumla olan ilişkileri üzerinde durulmaktadır. Adler, intihar davranışının sosyal uyum merakı olmayan ya da sosyal ilgisini kaybetmiş bir kimsenin acil bir sıkıntı veya sorunla karşılaşması durumunda meydana gelebileceğini söylemektedir. Kişinin toplumla uyuşamaması, kişilerarası ilişkilerinin kopuk olması tüm kayıplarının ortak noktası olabilmektedir. Bunlar da aşağılık duygusunun ve bu duygunun kişi üzerindeki sonuçlarının yoğunlaşmasına yol açmaktadır. Zor hayat şartlarıyla karşı karşıya gelen kişi, içinde bulunduğu psikolojik durum nedeniyle yıkılma, çökme hali yaşamaktadır. İnsanoğlu, daima bir eksikliği, yetersizliği, sonsuzluğu hiçbir zaman bütünlüğü ile kavrayamamanın acısını benliğinde bütün derinliği ile duymaktadır (Yurdusev, 1961). Bireyin yaratma uğrunda yetersizliği, büyük eksikliği Adler'in bulduğu aşağılık duygusunun asıl sebebidir. Bu yetersizlik,

eksiklik duygusu ve bundan doğan başarısızlık, “ölüm” ve “ölüm düşüncesi”ne sebep olmaktadır.

Görüşleriyle sadece psikolojiyi değil, aynı zamanda sanatı, edebiyatı, felsefeyi de etkileyen Jung`a göre, insanlık tarihi boyunca adam öldürmenin başlangıçta çok yoğun ve fakat gitgide azalan bir trend göstermesi ve nihayet cınayetler azalırken intiharların artması egonun dış dünyadan ayrılarak kendisine yönelmesiyle açıklanabilmektedir. Ego dış dünyadan farklılaştığı ölçüde saldırganlık içgüdüleri egonun kendine çevrilir. Yani çocukta ve ilkel insanda dışa çevrilmiş olan bu güçler, dış dünyadan kopmuş ve olgun bir egoda kendine döner. Bu, melankoliklerde daha şiddetli bir biçimde kendine çevrilir, örneğin kendi kendini suçlama, kendinden şüphe etme, kendi organlarını kesme gibi davranışlar ortaya çıkmaktadır (Ukray, 2014).

Kaçış kuramı

İntiharı açıklamaya yönelik geliştirilen kuramlardan biri de Baumeister tarafından önerilen kaçış kuramıdır. Ona göre intihar davranışları altı aşamalıdır. Birinci aşamada kişi var olan şartların kendisinin ve çevresindeki bireylerin standartlarını karşılayamadığı fikrindedir ve kişi bu aşamada kendinin var olan hayat şartlarına göre yeterli olmadığı düşüncesine kapılmaktadır. Sonra kişi yüksek beklentilerine ulaşamamasına veya içinde bulunduğu stresli yaşam olaylarına karşın kendini suçlar, bu da ikinci aşamaya denk gelmektedir. Bu olumsuz atıflar bireyin öz saygısının düşmesine sebep olmaktadır. Üçüncü aşamada kişi yaşanan hayal kırıklıkları ve olumsuz yaşam olayları karşısında kendini yetersiz ve suçlu olarak algılar ki bu da olumsuz bir öz farkındalık geliştirmektedir. Dördüncü aşamada olumsuz benliğe bağlı olarak kaygı ve depresyon ortaya çıkmaktadır. Kuram, beşinci aşamada bilişsel bir yıkımın baş kaldırdığına işaret etmektedir. Bu da bireyin iç dünyasındaki anlamlılık ve bütüncüllüğünü zayıflatmaktadır. Anlamlılık ve bütüncüllüğün yıkımı ile birlikte anlık duygu ve düşüncelere odaklanma ve bundan doğan anlık hareketler gibi davranışlar ortaya çıkmaktadır. Kaçış teorisi altıncı aşamada kişiyi intihara yönelten dört sonuç olduğunu ileri sürmektedir:

- kendini öldürmek isteyen birey için bunu engelleyebilecek içsel yasakların yok oluşu,
- bireyin kendisini yaşadığı olaylar üzerinde hiç bir etkisi olmayan kurban olarak görmesi ya da kendini karşılaştığı sorunları çözemez olan çaresiz biri olarak hissetmesi,

- bireyin içinde bulunduğu sorun ve sıkıntıları bastırarak hissizlik duygusuna kapılması,
- bireyin diğerlerine göre işlevsel olmayan tutum ve irrasyonel bilişlere sahiplenmesi (Eskin, 2012).

Umutsuzluk kuramı

İntihar insanoğlunun ölümle tanışma yollarından biridir. Çaresiz kalan birey, bazen toplumu cezalandırmak, bazen de benliğini kapsamış umutsuzluğa son vermek için intiharı tercih etmektedir. Umud duygusu kişinin gelecek ile ilgili bir amaca ulaşmak için duyduğu beklentilerdir. Bu duygunun en önemli özelliği bir çıkış yolunun, bir çözüm biçiminin varlığına olan inanç ve yardım ile de olsa bireyin varlığında değişiklikler olabileceği yönündeki düşüncelerdir. Umutsuzluk ise umudun tam tersi bir isteği gerçekleştirme arzusunda yok olan olumsuz ve çözümsüz beklentiler şeklinde tanımlanmaktadır. Ciddi psikiyatrik bozukluklardan olan depresyonun en önemli belirtilerinden biri de kişinin varlığını kapsayan umutsuzluk duygusudur. İntihar eğilimlerinin derecesinde depresyonun etkili olduğu ve depresyon ile intiharın yakın bir korelasyonunun olduğu belirtilmektedir. Beck (1974; akt. Dilbaz ve Seber, 1993) tarafından geliştirilen umutsuzluk ölçeği ile yatarak tedavi alan ve intihara teşebbüs eden hastalarla yapılan araştırmada umutsuzluğun hem depresyon hem de intihar eğilimi ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Shneidman kuramı

Shneidman, intihar davranışını ağır sorun ve sıkıntılarla baş başa kalmış, dayanılmaz acılara maruz kalan ve bunlarla baş edecek gücü olmayan kişinin ürettiği çözüm yolu olduğunu belirtmektedir. Bütün varlığı bürüyen bu hafifletilmesi bile zor olan acılar ruhsal gereksinimlerin engellenmesinden kaynaklanmaktadır. Shneidman`a göre özkıyım davranışı anlamlandırılması kolay bir olay değildir. Hem tamamlanmış intiharlarda, hem de intihar girişimleri süreçlerinde kendi sistemine göre mantığı vardır (Öztürk ve Uluşahin, 2014). Shneidman`a göre intiharlar üç ana gruba ayrılmaktadır.

- Bencil intiharlar; kişiye özgü ruhsal yapıdan kaynaklanmaktadır. Bu intiharlar psikolojik intiharlardır.
- Çiftli intiharlar; kişinin yakın ilişkide bulunduğu kişiler tarafından doyurulamayan istekleri belirleyicidir, burada, kişinin ilişkilerinde yaşadığı tatsız-

liklar ve hayal kırıklıkları, öfkesi ve doyurulamayan istekleri kişiyi kendi canına kıydırmaktadır.

- Soyutlanma intiharları; burada birey insanlıktan soyutlanmıştır; soyundan, neslinden ve çevresinden. Bunlar aynı zamanda yalnızlık intiharlarıdır.

Shneidman ayrıca bütün intiharlarda ortak olan on özellikten bahsetmektedir. Bunlar çözüm arayışı, bilinçliliğin sonlandırılması, dayanılmaz ruh acısı, doyum engellenmiş psikolojik gereksinimler, çaresizlik-umutsuzluk, daralma, ikirciklik, kaçma isteği, intihar niyetini bildirmek gibi sıralanabilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2014).

Yaratıcı kişilerde intihar

Freud`a göre yaratıcılık yeteneğinin temeli bilinçdışında başlar ve kökleri bilinçdışında olur, bu yüzden yaratıcı birey kişilik yapısı açısından içe dönük ve nevroza yatkındır. Yani, melankolik yapıdadır. Onun bakış açısına göre yaratıcı kişi, yaşanması imkânsız olan güçlü içgüdüsel isteklerini doyumadığından, realiteden uzaklaşarak tüm ilgisi ve libidosunu kendi fantezi dünyasının arzularına yönlendirmektedir. Bu açıdan Freud yaratıcı insanları oyun oynayan çocuklara benzetmektedir. Yaratıcı kişiler, kendilerine kurdukları dünyalarında oyun oynayan çocuklar gibi yaşadıkları dünyanın nesnelere kendi zevklerine uygun olarak kurdukları yeni bir düzen içine yerleştirmektedirler. Çocuklar oyunla ilgili dünyalarını gerçek dünyadan ayırmaktadır. Burada yaratıcı kişi de oyun oynayan çocuklar gibi davranmakta yani kendine bir hayal dünyası yaratıp o dünyayı sınırlarla ayırarak konuyu ciddiye almaktadır (Freud, 1979).

Freud, bireyde yaratıcılığı, topluma ve kişinin kendine zarar verebilecek "libido" enerjilerine karşı genç yaşta bilinçaltında yer alan çatışmalarına, bir savunma olarak görmektedir. "Yüceltme" savunmasından sonra izlenen yaratıcı davranış, başka bir deyişle, cinsel saldırganlık enerjilerinin, kültürün onayladığı biçimde, bilinçaltı süreci ile yöneltildiğinin açıklamasıdır. Freud`a göre yaratıcılık yeteneğine sahip olan kişi, doyumuna erişmemiş bilinçaltı enerjilerine bir çıkış yolu bulmak için, gerçek dünyasından kısmen ayrılarak bir düşleme sığınmaktadır (Yavuzer, 1994). Daha sonraları, yaratıcılık teriminin tanımlanması üzerine farklı psikoanalitik yorumlar ele alınmıştır. Burada Freud`un görüşünden uzaklaşarak ego yapısının bütünleştirme işlevine önem verilmiştir. Ayrıca, psikoanalize çeşitli saldırılı eleştiriler yöneltilmiş, psikoanalizin getirdiği yenilikler unutulmuş ve Rank Kris gibi araştırmacıların alana kattığı artı değer varlığını koruyamamıştır. Freud`dan sonra ilk olarak Kris

yaratıcılığın kendisini araştırmış ve yazılarında, birincil süreçlerin, bilinç öncesi bazı mekanizmalar yoluyla yaratıcı süreçlere dönüştüğünü açıklamıştır.

Kendisi de bir sanatçı olan, sanatçılara çok daha yakın duran Carl G. Jung`un, sanata ve sanatçıya karşı hoşgörüsü yüksektir. Sanatçıyı kolektif bilinçdışının taşıyıcıları olarak insanlık tarihinde üstün özelliklerle farklı bir yere koymakta ve yüceltmektedir. Jung, estetiği arketiplerin bilinçdışı animasyonu olarak tanımlamıştır (Geçtan, 2014). Yazma yeteneğine sahip olan yaratıcı kişilerde, bu arketiplerin bilinçdışı canlanması gerçekleşmektedir ve bu kişiler yaratıcı yapıtlarını böylece ortaya koyarlar. Bu açıdan incelendiğinde edebiyatçılar, insanlığın ortak bilinçdışı deneyim ve kültürel niteliklerini çağa ve aynı zamanda yaşanan güne taşıyan kişiler olarak evrensel bir işlev görmektedirler (Ukray, 2014). Bir başka deyişle Jung`a göre yaratıcılık, yaşantıları ya da modern düşünce biçimlerini değil, çok daha ilkel ve birincil bazı süreçleri içermektedir.

Yaratıcılık bilincin genişlemesidir. Bilinçdışını görebilme, ilişkiye girebilme cesaretini göstermesidir. Yaratıcılığın standartlaşmış bir ölçüm tekniği bulunmamaktadır. Çünkü yaratıcılığın bireyin bilinç alanına çıkması ve sonra ürüne dönüşmesinden öncesine ait süreçleri, ilham denen sıçrama ve kavrayışı herhangi bir biçimde ölçülebilmek mümkün değildir. Sadece ortaya çıktıktan sonra, öncesine ilişkin varsayımlar ortaya atılabilmektedir. Bu konuda bireysel farklılıkların çok oluşu da işi zorlaştırmaktadır. Yaratıcı bireyler yaratıcı oldukları alana göre farklı duygular ve kişilik özelliklerine sahiptirler. Ama yine de, yaratıcı birey, yaratıcı olmayan bireyin, olduğu gibi kabullendiği toplumsal kuralları, yaşam biçimini sorgulama eğilimi gösterir. Bu nedenle kendini içinde yaşadığı kültürden ayrı tutan bir özelliğe sahiptirler. Çoğunlukla yaratıcı insan sorulara kesin ve net yanıt vermek yerine belirsiz, olasılıklar içeren yanıtlar verir. Bu da kendine güvensizmiş gibi bir algı yaratmaktadır. Yaratıcı insanların diğer bir ortak özelliği yalnızlığa katlanma eğiliminin yüksek olması ve saatlerce tek başlarına çalışabilme güçleridir (Şimşek, 2012). Yaratıcılığın ortaya çıkabilmesine zemin yaratan önemli faktörlerden biri, kişinin tek başına kalabilme imkanına sahip olmasıdır. Deneysel olarak yaratılan uyaran yoksunluğu durumlarında beynin kendisi uyaran kaynağı olur ve primer süreçlere ilişkin belirtiler ortaya çıkarmaktadır. Bu sebeple, yaratıcı kişiler arasında özellikle içedönükler için, sindirme ve yenilenme amacıyla zaman zaman yalnız kalmak iyidir. Böylece aşırı uyarılmadan, bitkinlikten kaçınmış olurlar. İçedönüklerin daha çok kendi başlarına kalma ihtiyacı duymaları kesinlikle, onların asos-

yal olduğu anlamına gelmemektedir. Tam tersine sessiz insanlar etraflarında nelerin olup bittiğini doğru düzgün anlamak istemekte, bu nedenle de olup bitenleri tam olarak sindirmeye gerek duymaktadırlar (Loehken, 2016).

Yaratıcılık ve duygudurum bozuklukları arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar daha çok yaratıcı kişilerin hayat öykülerinden faydalanmaktadır. Bu araştırmacılar Trethowen (1977; akt. Maçkalı ve ark., 2013) 60 bestecinin yaşam öyküsünü araştırmış, bu bestecilerden 30'unun melankolik mizaç özellikli olduğunu açıklamıştır, aynı zamanda bu yaratıcı kişilerde yaygın duygudurum bozukluğu belirtileri de saptanmıştır.

Bilim alanındaki makaleleri ile tanınan gazeteci Winifred Gallagher (akt. Cain, 2012) şöyle der; “Dürtülere boyun eğmek yerine, bizi onlar üzerinde düşünmeye iten mizacın başarısı, fikri ve sanatsal edinimle olan uzun süreli ilişkisinden gelir. Yani, hayat cinsiyet ve ırk kadar kişilik özelliği tarafından da biçimlenir. Ve kişiliğin en önemli yönü, “mizacın kuzeyi ve güneyi”, içedönük-dışadönük yelpazesinin neresine düştüğüdür. Kişinin bu yelpazedeki yeri, arkadaş ve eş seçiminde, farklılıklarla nasıl başa çıktığını etkilediği gibi, tercih ettiği meslek ve o meslekteki başarısını da etkiler. İçedönük kişiler, özellikle melankolik mizaç özelliği gösterenler, duyarlılık, ciddiyet ve utangaçlıkla beraber, hayal kırıklığı ve patoloji arasında da seyrederek. Dışadönük bir idealin gölgesinde yaşayan içedönükler, erkeklere ait bir dünyadaki kadınlara benzetilmektedir. Halbuki en büyük fikirlerin, sanat eserlerinin ve icatların bazıları -evrim teorisinden Van Gogh'un ayçiçeklerine kadar- sessiz kişilerin ürünüdür. İçedönükler, yalnız vakit geçirmeyi sevdiği için ve “tek başlılık” yaratıcı düşünce için önem taşıyan bir faktör olduğundan, birçok farklı alanda en yaratıcı kişiler içedönükler arasından çıkmaktadır. İçedönükler olmasaydı birçok yaratıcı keşiften ve eserden mahrum kalırdık: Van Gogh, Charles Darwin, Franz Kafka, Schopenhauer gibi (Loehken, 2016).

Aristoteles'in "Sorunlar" kitabında ilk kez sanat ve yaratıcılığa eğilimli kişilerin melankolik mizaç özellikleri gösterdiği ileri sürülmüştür. Kitapta, Aristoteles, nasıl olur da olağanüstü adamların, felsefe ya da politika gibi faaliyetlerde bulunan kişilerin “melankolik” bir ruh haline sahip olduğunu ve hatta bazılarının da bundan kaynaklı olarak muzdarip kimseler olduklarını sormaktadır. Ona göre Antik çağın en önde isimleri Empedokles, Platon, Sokrates ve birçok meşhur şair ve yazarın çoğunluğu melankolik ruh hali göstermektedir ve sözünü şöyle sürdürmektedir: “Bünyeleri hatırı sayılır dengesizlik gösterdiği

takdirde, çok melankolik dururlar. Ama bünyeleri denge gösterenler, olağanüstü adamlardır” (akt. Borgna, 1977).

Varoluşsal bir problemin çözümünü öznenin kendi yaşamını yok etme olgusunda arayan ve bulan her türlü davranışı gösteren intihar, psikolojik ve psikiyatrik açıdan sanrılardan, gerçek dışı düşüncelerden ileri gelmektedir. Kişi, bir tehlikeden, utançtan ya da korkudan kaçmak için kendi canına kıymaktadır. Bu nedenle kişinin çevresindeki insanlarla ve nesnelere sağlıklı ilişki kuramaması, aşırı bunalım ve üzüntü kişide melankolik intihar adı verilen davranışa yol açmaktadır. Bu durumda intihara yol açan şey hastanın zihnini etkisi altına alan ölüm saplantısıdır ve kişi ölüm arzusunu bir türlü kafasından atamamaktadır. Yüzyıllar boyu bir tür delilik olarak nitelenen intiharın Avrupa ülkelerinden elde edilen sayısal verilerden akıl hastanelerinde intiharın nadiren görüldüğü bilinmektedir (Bonnafous, 1927). Çünkü akıl hastaları olaylar arasında neden-sonuç ilişkisi kuramamaktadır. Akli dengesi yerinde olmayanların aksine yaratıcılar ve dahiler arasında intihar olgusu oldukça yaygındır. Bugüne kadar birçok ünlü yazar, sanatçı, müzisyen, oyuncu, ressam, edebiyatçı kendi canına kıymıştır. 19. Yüzyılın başlarında Avrupa'da şöyle bir düşünce yaygınlaştı: “İntihar, dahilerin ödemesi gereken pek çok bedelden biridir” (Arslan, 2014). Genel olarak yaratıcı bir kişiyi ya da sıradan bir bireyi intihara sürükleyen sebepler çok karmaşıktır ve bu karmaşanın nedeni insan yapısının çeşitliğidir. Buna rağmen manik depresif hastalığın sert, değişik biçimlerinden muzdarip olan birçok yaratıcı kişinin yarattıkları melankolik ruh halinden dönüşümlü olarak etkilenmiş olduğu bir gerçektir. Bu durum, Virginia Woolf'un romanlarında, Sergey Yesenin'in şiirlerinde, Kay Jamison'un otobiyografilerinde, Van Gogh'un resimlerinde kendini göstermektedir.

Genel olarak ölüm edebiyatın en önemli temalarından biridir. Lev Tolstoy'da büyük bir soru olan ölüm, Dostoyevski'de sara nöbetleriyle gelmekteydi. Shakespeare'in sözlüğünde ise ölüm cinayetle yan yana yazılmaktaydı. Aleksandre Soljenitsin yaşadığı günlere iyileşmesi mümkün olmayan bir hastalık gibi bakılmaktaydı. Kafka ise yarattığı cesetleriyle birlikte dolaşan insanların korku ve yalnızlık dolu yaşamlarını göstermekteydi (Yücel, 2005). Camus için ise insan dünyada bir yabancıydı, bir çöp yığını içine fırlatılmıştı ve asla bir parçası olamayacağı bu dünyada yaşamaya zorlanmıştı. Bu dünyaya bağlanmak, kaybolmak demektir, kendini nesneleştirmek ve dünyadan ayrı düşmektir. Ona göre yaşamaya değer bir ha-



yatın var olup olmadığı önemli felsefi sorunlardan birisidir. Camus`nün fikrine göre yaşanmaya değer bir hayat sorusu için ölen çok insan vardır. Camus, kendini öldürmenin, bir anlamda kendini itiraf etmek olduğunu söyleyerek: “Kendini öldürmek, melodramlarda olduğu gibi içindekini söylemektir” der (Camus, 1997, s.10).

Anthony Storr, bireyin yaratıcılık becerisinin temellerine daha farklı açıdan bakmaktadır. Ona göre kişiyi yaratıcılığa iten güç, koptuğunu hissettiği hayata yeniden tutunma isteği ve öznel ile nesnel arasında yeni köprüler yaratma ihtiyacıdır. İnsan kaotik bulduğu yaşama bir düzen getirme gerekliliği duyabildiği gibi, gerçekte var olmadığını duyduğu bir özneyi düşünlemlerle telafi etmeyi de deneyebilmektedir. Storr, anksiyete ve gerilimi sıcak kabullenme becerisinin yaratıcı kişiye özel bir karakteristik olduğunu söylemektedir (Storr, 1992). Yani, kişi kendisini depresyondan kurtarmak ya da fantezisinde yıkılan bir şeyi yeniden onarma gereği duyarak kendini özgün bir ürün yaratmaya yöneltmektedir. Dehasal itkinin kuraklaşması, gündün güne yabancılaştığını sezdiği dünyayla birleşememesi yaratıcılarda derin depresyon halinin belirtileridir ki bu da onların hayatını durgunluğa sürüklemektedir. Storr`un da belirttiği gibi, yaratıcı kişilere ancak ruhsal yaratıcılık ve sürekli ürün yaratma duygusu tatmin vermektedir. Yaratıcılık ufuklarının kapanması durumu ise onları sonu olmayan bir hüznemekte ki bu da istemli bir ölüm düşüncesine yol açmaktadır. İstemli bir ölüm düşüncesi de intihar ve intihara teşebbüstür.

Yaratıcılık ile mizaç, depresyon ve intihar ilişkisini biyografik metinlerle inceleyen araştırmacılar olan Jamison`a göre (akt. Soygür,1999) melankolinin Aristoteles tarafından yaratıcılık yönünde olumlu etkilerinden biri de sanatçıların yaşadıkları duygudurum dalgalanmalarını anlamlandırmalarına olanak sağlamasıdır. Jamison şairlerde ruhsal bozuklukları ve intiharın varlığını araştırmak üzerine yaratıcı kişilerden şairlere yönelik otobiografik, biyografik ve bulduğu tıbbi kayıtları araştırmıştır. Araştırma sonrası yaşam öyküleri incelenen şairler içerisinde ruhsal bozuklukların, intiharın ve psikiyatrik bozuklukların oranlarının göze çarpar bir şekilde yoğun görüldüğünü belirtmiştir. İntihara sebep olan psikiyatrik bozukluklar içinde depresyon, intiharı akla getiren durumların başında yer almaktadır. Böylece belirgin depresyon öyküsü pek çok bireyde melankolik ruh hali ve manik-depresif bozukluk olarak değerlendirilmiştir.

İster kendini tedavi etme isteği, isterse de kendini yıkma şekli olarak düşünülün, acı dolu ama vazgeçilmez bir istektir “yaratıcılık”. Bu istek ve acıyla birleşen duygu ve düşün-

celerin nesneleştirilmesi sanat eserini oluşturmaktadır. Bu bazen yaratma sancısı, acı çekmek pahasına, bazen de kendi yaşamlarına son vermek pahasına olsa da. İntihar ederek hayatına son vermiş melankolik kişilik özelliği taşıyan Van Gogh`un, kendi kardeşine yolladığı mektuplar incelendiğinde de depresyon ve yaratıcılığın yakından ilişkili olduğu görülmektedir: “Çalışmalarım iyi gidiyor. Yıllar yılı boşuna aradığım birçok şeyi buluyorum. Bunu fark ettiğimde de, Delacroix`nun, senin de bildiğin o sözü geliyor aklıma. Hani, artık soluğu da, dişleri de kalmadığı zaman resmi keşfettiğini söylemiş ya. Peki, başımda bir ruh hastalığı var, tamam. Ruhsal bunalımlar geçiren birçok sanatçıyı düşünüyorum ve hiç bir şey yokmuş gibi, hastalığın resim yapmayı sürdürmeme engel olmadığını yineliyorum kendime”. Ölümünden yedi yıl önce kardeşine yazdığı bir diğer mektubunda ise: “İçimden gelmemle birlikte, sık sık aklıma takılan bir şeyi de ilave etmekten kendimi alamıyorum. Resim yapmaya geç başladım, bunu biliyorum, ama söylemek istediğim şey sadece bundan ibaret değil; erken öleceğim. Öyle sanıyorum ki sağlıklı bir tahminde bulunabilirim. 6 ila 10 yıl arasında bir ömrüm kaldı. Bu nedenle, sadece tek bir şeyi düşünen, bir kara cahil gibiyim: Birkaç yıl içinde belli sayıda resim yapmalıyım. Benim amacım bu. Bu düşünce benim bütün rutin işlerimi öteliyor” (akt: Genç, 2009).

“Yıkma tutkusu aynı zamanda bir yaratma tutkusudur” der Mikhail Bakunin (akt. Alvarez, 1999, s.13). Hayatı boyunca ileri seviyede manik depresif bozuklukla çarpışan ve 30 yaşında acımasız şekilde intihar eden Amerikan şair yazar Sylvia Plath üzerine incelemeler yapan, kendisi de 30 yaşını doldurmadan “bekleme salonu” olarak gördüğü yeryüzünü terk eden Türk şairi Nilgün Marmara ise “Bazı sanatçılar verdikleri tepkiyi aşırılaştırıp, ıstırap verici bir şekilde kendi benliklerinden yoksun oldukları hissine kapılarak dünyada eylemlerde bulunmaktan vazgeçerler. Bu yokluklarda, incinebilir benliğin çeşitli ölümü bir tür eşsiz, keskin ve somut ölüme, dolayısıyla intihara dönüşecektir” der (Marmara, 2006, s.19). İntiharından beş yıl önce Plath, depresyonun her şeye nüfuz eden, sıkıştırıcı yanını betimlemekteydi: “Depresyonla mücadele ettim ve etmekteyim, umutsuzluk, neredeyse histeri beni boğmakta ve nefes almakta zorlanmaktayım.” (Plath, 1982).

Van Gogh`un ve Plath`ın yapıtlarında da görüldüğü gibi temelde yalnızlık, engellenmişlik, ümitsizlik, çaresizlik ve kızgınlık hisleriyle örülü, ölmekten çok, dayanılmaz nitelikteki emosyonel acıya “dur” deme amaçlı intihar girişimi, kimi kez kazayla, kimi kez de anlık bir kararla tamamlanmış bir intihara dönüşebileceğinden, her zaman için inkar edile-

mez ve geri dönülemez bir sınır deneyimi olarak ölüm riskini bünyesinde barındırmaktadır (Çörüş, 2019).

Tarih boyu birçok yaratıcı kişinin intihar ederek canına kıydığı bilinmektedir. Kendi ölümlerinde farklı yöntemleri seçen bu yaratıcılar içinde yazar, oyuncu, ressam ve diğer sanat dalları ile uğraşan pek çok kişi vardır. Dünyanın dört bir yanından intihar eden ve intihar girişiminde bulunan birçok yazarın da yapıtlarında intihara rastlanmaktadır, tıpkı intihar etmeyi düşünen bir kimsenin sürekli intihardan bahsettiği gibi. Bu yazarlar içinde kadın olarak üçüncü girişiminde hayatına son veren Sylvia Plath, dünyaya isyan eden Virginia Woolf, intihar edeceğini 17 yaşından itibaren şiirlerine yansıtan Marina Tsvetayeva ilk sıralarda yer almaktadır. Yazdıkları romanların kahramanlarının intihar davranışlarını tekrarlayan erkek yazarlar Yukio Misima, Jack London, Vladimir Vladimiroviç Mayakovski, Sergey Yesenin, Jerar de Neval, Cesare Pavese, Ernest Hemingway ve diğerlerinin otobiyografilerinde aslında kendi akıbetlerini kaleme aldıkları, sonrasında da kahramanlarının davranışlarını tekrarladıkları bilinmektedir (Cabbarlı, 2005).

Her intihar bir şiirdir. Sanatçının intiharı ise, olabildiğince bireyselleştirilmiş, bencil bir intihardır. Yaratıcılığın bittiğini, tükendiğini, inişe geçtiğini duyumsayan sanatçı ıssızlığını sonlandırır (Çekirge, 1996).

Kendini öldürmeyi düşünen ve deneyen bir kişi ister yaratıcı olsun, isterse de sıradan bir birey; intiharın, hissettiği duygulara karşı tek çözüm olduğunu düşünmektedir. Dayanılmaz acıları hafifletmek ve onlarla baş etme yöntemleri bulmak mümkündür. İlk önce hiç kimse bu süreç içinde tek başına bırakılmamalıdır. Eğer bir insan kendini öldürmeye karar vermişse onu durdurmanın mümkünsüz olduğunu düşünmek yanlıştır. Kendini öldürmeyi amaçlayan birçok insan aslında baş edemediği acılara son vermek istemektedir. Kişinin kendine çevrilmiş olan bu yıkıcı güç aslında tehlikeden kaçış yollarından biridir. Yani, tehlikeden uzaklaşarak kaçamayacağını düşünen birey, bu sefer kendini tehlikenin içine atarak kaçmayı dener. Ama unutmamalı ki, intihar düşünceleri genellikle geçici olmaktadır. Yaşarken birçok insan bu düşünceye kapılmaktadır. Bu krizin geçici olduğu unutulmamalıdır. Acıya son vermekle yaşamaya son vermek aynı şey değildir.

Yaratıcı kişilerde intiharın oluşmasında melankolinin rolü

"Kaygı ve üzüntünün uzun sürdüğü durumlar melankolidir." Bu Hippocrates'in "Aforizmalar"ında geçen me-

lankolinin ilk tanımıdır ve belirtileri üzüntü ve kaygıdır. Bununla birlikte kısa süre içinde bu kez felsefi anlamda, ilkinin aşan ikinci tanıma Aristoteles'in "Sorunlar"ında rastlanmaktadır. Aristoteles melankoliği hastalık açısından değil, deha açısından değerlendirmektedir: "Felsefe, şiir, sanat alanlarındaki sıra dışı adamlar melankoliktir ve bazıları kökeni kara safra olan hastalıklara yakalanmaktadır" (Prigent, 2009). Hippocrates'in tanısından daha geniş bir alanı kapsayan bu düşünce ikirciklidir ve melankolinin durumu sürekli değişir; doğal halinde soğuk bir madde olan kara safranın organizmada fazla bulunması halinde sersemlik ya da korku içinde olan; sıcak olması halindeyse, deliliğe ve intihara yönelebilecek olan kişi, aynı zamanda sıra dışı bir konuma, dehaya da kavuşabilmektedir.

Victor Hugo, "melankoli hüznü olma mutluluğudur" der (akt. Volant, 2005). Bir ruh hali ya da bir hastalık olarak melankolinin kendine özgü bir şekilde yaratıcı deneyimin ortaya çıkışı üzerinde yansımaları vardır.

Yazmamak melankoliyi körükleyebilir ama ne gariptir ki, bunun tersi de doğrudur. Melankoli de yazmayı körükleyebilir (Kristeva, 2009). Kristeva'ya göre kara bir güneştir melankoli, pırl pırl ışık saçması bile, yazmak ve yaşamak için ihtiyaç duyulan enerjiyi sağlamaktadır.

Melankolide yaşanan acı, bir haz kaynağı olabilmektedir. Güdülerin bu karmaşasına Freud hayatının yarısını vermiştir; Melankolide bilince hükmederek sanki kişide var olan sadizmin tümünü üstlenircesine egoya karşı acımasız bir şiddet gösteren aşırı derecede güçlü bir süperegoyla karşılaşır. Sadizm hakkındaki görüşlerinden kalkarak, süperegoda yer edinen yıkıcı unsurların egoya yöneltildiğini söyler. Şimdi süperegoda egemen olan tek şey, katıksız bir ölüm içgüdüdür kültürüdür. Gerçekten de çoğunlukla egoyu ölüme itmeyi başarır. Üstelik, geçmişindeki karmaşık nedenler yüzünden ego hassaslaştıkça süperegonun öfkesi karşısında daha da korunmasız bir duruma düşer; melankolideki ölüm korkusunun yalnızca bir tek açıklaması vardır: Ego, seveleceği yerde, süperegonun nefretine ve zorbalığına uğradığını anladığı için kendini bırakır. Bu yüzden ego için yaşamak sevilmeyle, süperego tarafından beğenilmekle eşdeğerdedir (Alvarez, 1999).

Yaratıcı deneyim ile melankoli arasındaki ilişkisi farklı ve özgün şekilde ele alan bir diğer kişi Tellenbach'tır (akt. Borgna, 1977). Ona göre dahilerin hissettiği hüznünden gelen depresyon halinin işaretleri, dehasal itkinin kuraklaşması, yaratıcı atılımın sönmesidir. Bu zaman ruhsal

hayatta derin bir durgunluk yaşanır ve bunu hiçlik deneyimi izlemektedir. Ancak ruhsal yaratıcılık onlara varoluşsal bir tatmin vermektedir ve onlar için ancak bu anlam taşımaktadır; yaratıcılık ufuklarının kapanması halinde ise, içlerinden sonu olmayan bir hüznün ve üzüntü fişkurur ki bu da istemli bir ölüm düşüncesine yol açmaktadır. İstemli bir ölüm düşüncesi de intihar ve intihara teşebbüstür.

Jamison (2009) intihar ederek hayata son vermenin korkunç bir ölüm şekli olduğunu belirtmektedir. Bu korkunç sona yol açan ruhsal ıstıraplar şiddetli ve hafifletilemez çaresiz durumları kapsamakta ve genelde bu süreçler uzun vadeli olmaktadır. Bu acıya son verebilecek ya da yatıştırabilecek hiç bir ilaç bulunmamaktadır. İntihar davranışında, ölüm şekli korkunç olmakla beraber hem de şiddet doludur. Bu davranışa yönelik bireylerin çaresizlik duyguları ve yaşadıkları acı hem kişisel hem de tarif edilemezdir. İntihar davranışı, çoğu kez tamamlanmış kötü sonuçlarında anlatılması güç olan ve şaşkınlık doğuran yıkımı barındırmaktadır. Melankolik mizaçta ise ateş tohumlarının ta kendisi vardır; gündüzleri bile bazı kötü nesnelere tarafından korkutulur ve şüphe, korku, keder tasa, utanç, acı vs. ile hırpalanırlar; vahşi atlar gibi bir saat, bir dakika bile hareketsiz kalamayacakları kendi iradelerine bile karşı çıkacak kadar kararlıdırlar ve sürekli onu düşünürler; o ruhlarını gece gündüz kemirir ve sürekli işkence çekerler. Bu zavallı hayatta hiçbir çare bulamayınca bu iğrenç, çirkin ve usandırıcı günlerin ortasında nihayet acılarını sadece ölümün, kendi kendilerinin kasapları olmanın dindirebileceği sonucuna karar verirler ve kendi hayatlarına son verirler (Burton, 2009).

Kendini öldürmeyi düşünen ve deneyen bir kişi ister yaratıcı olsun, isterse de sıradan bir birey, intiharın, hissettiği duygulara karşı tek çözüm olduğunu düşünmektedir. Oysa, dayanılmaz acıları hafifletmek ve onlarla baş etme yöntemleri bulmak mümkündür. En önemlisi, hiç kimse böyle bir süreç içinde tek başına bırakılmamalıdır. Sayısı arttırılabilecek olan İntihar Önleme Merkezleri bu konuda kritik bir çözümdür. Ayrıca multi disiplinler bir alanda (tıp, psikoloji, sosyoloji, sosyal hizmetler gibi) “intihar nasıl önlenir” eğitimi vermek de önemlidir. Eğer bir insan kendini öldürmeye karar vermişse onu durdurmanın imkânsız olduğunu düşünmek yanlıştır. Kendini öldürmeyi amaçlayan birçok insan aslında baş edemediği acılara son vermek istemektedir. Kişinin kendine çevrilmiş olan bu yıkıcı dürtüleri, aslında tehlikeden kaçış yollarından biridir. Bir başka ifadeyle, tehlikeden uzaklaşarak kaçamayacağını düşünen birey, bu defa kendini tehlikenin içine atarak kaçmayı dener. Ama umutmamalıdır ki intihar düşünceleri genellikle geçici olmak-

tadır. Birçok insan zaman zaman intiharı düşünür. Ancak, acıya son vermekle yaşama son vermek aynı şey değildir.

Received Date/Geliş Tarihi: 17.05.2021

Accepted Date/Kabul Tarihi: 06.07.2021

Kaynaklar

1. Alvarez, A. (1999). İntihar, Kan Dökücü Tanrı, çev. Zühal Çil Sarıkaya, 3. Baskı, Ankara: Öteki Yayınevi, s. 107-108
2. Arkun, N. (1978). İntiharın Psikodinamikleri, 2. Baskı, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, s. 128-130
3. Arslan, M. (2014). İntiharın Sosyo-Psikolojik Temelleri, Yayımlanmamış Ders Notları, İstanbul Aydın Üniversitesi.
4. Bonnafous, M (1927). İntihar ve Cinnet, Hayat Mecmuası, Cilt 1, Sayı 20, s.19-20
5. Borgna, E. (1977). Melankoli, çev. Meryem Mine Çilingiroğlu, 1. Baskı, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, s. 177.
6. Burton, R. (2009). The Anatomy of Melancholy, published by the Ex-classics Project, Public Domain, s. 431.
7. Cabbarlı, N. (2006). Edebiyatdan İntihara, Bakı: Vektor Neşir Evi, s. 192-194.
8. Cain, S. (2012). Sakinler de Kazanır; Konuşmadan Duramayan Bir Dünyada İçedönüklerin Gücü, çev. Çetin İdil, İstanbul: Optimist Yayınları, s. 20, 415.
9. Çekirge, P. (1996). Niçin İntihar?, 1. Basım, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, s. 15.
10. Çörüş, G. (2019). Aynadaki Yüzler, İstanbul: Psikonet Yayıncılık, s. 129-145.
11. Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi, Kriz ve Krize Müdahale Dergisi, Ankara Üniversitesi, Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları, cilt 1(3), s. 134-138.
12. Eskin, M. (2012). İntihar: Açıklama, Değerlendirme, Tedavi ve Önleme, Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi, s. 8.
13. Freud, S. (1994). Psikanalize Giriş Dersleri, çev. Selçuk Budak, Ankara: Öteki Yayınevi.
14. Freud, S. (1917). Matem ve Melankoli, çev. Aslı Emirsoy, İstanbul: Telos Yayıncılık.
15. Freud, S. (1979). Sanat ve Sanatçılar Üzerine, çev. Kamuran Şipal, İstanbul: Bozok Yayınları, s. 193.
16. Geçtan, E. (2014). Varoluş ve Psikiyatri, İstanbul: Remzi Kitapevi, s. 188.
17. Genç, A. (2009). Vincent Van Gogh'un Trajik Yaşamından Artakalanlar, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi, 3(1), s110-131
18. Gençtanırım, D. (2004). Ergenlerde İntihar Olasılığının Yordalanması, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
19. İsmayilov, N ve İsmayilov, F. (2014.). Tibbi Psikolojiye ve Psixoterapiya, Bakı: Maarif Neşriyatı, s. 229.
20. Jamison, R. (2004). Erken Çöken Karanlık, İntiharı Anlamak, çev. Emine Bademci, 1. Baskı, İstanbul: Ayrıntı Yayınları, s. 118-119.
21. Katipoğlu, B. (2015). Din Psikolojisi Açısından İntiharın Psikoanalizi, Journal of

- International Social Research, Cilt 8, sayı 39, s. 1064-1070.
22. Kristeva, J. (2009). Kara Güneş, Depresyon ve Melankoli, çev. Nesrin Demiryontan, İstanbul: Bağlam Yayıncılık, s. 11.
 23. Loehken, S. (2016). İçedönüklerin Sessiz Gücü, çev. Erkan Aktaş, İstanbul: Paloma Yayınevi, s. 31.
 24. Maçkallı, Z; Gülöksüz, S. ve Oral, T. (2013). Yaratıcılık ve İki Uçlu Bozukluk, Türk Psikiyatri Dergisi, sayı 24.
 25. Marmara, N. (2006). Sylvia Plath'ın Şairliğinin İntiharı Bağlamında Analizi, İstanbul: Everest Yayınları, s. 18.
 26. Odağ, C. (1990). İntihar (Özkiyim): Tanım, Kuram, Sağaltım, İzmir: İzmir Psikiyatri Derneği Yayınları, s. 15-17.
 27. Özen, İ. (1997). İntihar, İntiharın Tarihine Düzeliş, İlave, İstanbul: Ozan Yayıncılık, s. 17-19.
 28. Öztürk, O ve Uluşahin, A. (2014). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
 29. Parlak, S. (2010). İntihar Girişiminde Bulunan Depresiflerin Ruhsal İşleyişlerinin Projektif Testlerle Değerlendirilmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi
 30. Plath, S. (1982). The Journal of Sylvia Plath, T. Hughes and F. Cullough (Eds.), New York: Dial Press, s. 240.4
 31. Prigent, H. (2009). Melankoli Bunalımın Başkalaşimleri, çev. Orçun Türkay, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, s. 18.
 32. Soygür, H. (1999). Sanat ve "Delilik", Klinik Psikiyatri Dergisi, sayı2, s. 124-133.
 33. Storr, A. (1992). Yaratma Dürtüsü, çev. İpek Babacan, İstanbul: Yayınevi Yayıncılık, s. 248-250.
 34. Ş fiyeva, E. (2011). Anormal İnkişafın Psikolojyası, Bakı: BDU N şriyatı, s. 215-217.
 35. Şimşek, B. (2012). Yaratıcılık Özgürlüktür, 1.Baskı, İstanbul: Nobel Yayınları, s. 24-25.
 36. ШНЕЙДМАН, Е. (2001). Душа Самоубийцы, Москва: СМЫСЛ, с. 85-87.
 37. Ukray, M. (2014). Jung Psikolojisi, Carl Gustav Jung, 5. Baskı, Ankara: Yason Yayınları, s. 44-45.
 38. Volant, E. (2005). İntiharlar Sözlüğü, çev. İlğaz Turhan, İstanbul: Sel Yayıncılık, s. 196.
 39. Yavuzer, H. (1994). Yaratıcılık, 2. Baskı, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi, s. 53.
 40. Yücel, M. (2005). Edebiyatta Ölüm ve İntihar, 1.Baskı, İstanbul: Jom Yayınları, s. 115.
 41. Yurdusev, H. (1961). Yaratma Üzerine Freud ve Adler'e Karşı Bir Görüş, İstanbul: Bözyük Basımevi, s. 33.