

Ölüm korkusu ve ölüm korkusuyla baş etme üzerine bir değerlendirme

Nurullah Yelboğa¹ 

¹Şırnak Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, Şırnak, Türkiye.

ÖZET

Bu derleme çalışması; ölüm karşısında sergilenen tutumlara, ölüm korkusu/anksiyetesine ve ölüm korkusuyla baş etmeye odaklanmıştır. Ayrıca ölüme yüklenen anlamlar ve insanların ölümsüzlük çabası ve arayışları üzerinde durulmuştur. Bu kapsamda ölüm korkusunu sağlam bir zeminde tartışabilmek için ilgili literatür çerçevesinde insanlığın ölüme çare arayışları detaylıca irdelenmiştir. Daha sonra ise tartışma, ölüm korkusu/anksiyetesi ekseninde sürdürülerek ölüm korkusunun kökenlerine inilmeye çalışılmıştır. Ardından ölüm korkusuyla baş etmek için bilim insanlarının, düşünür ve psikoterapistlerin görüşleri aktararak ölüm korkusu aydınlatılmaya çalışılmış ve ölüm korkusuyla baş etme yollarına odaklanılmıştır. Yaşamda anlam arayışını ön plana çıkaran logoterapi yaklaşımının ölüm korkusuyla baş etmedeki rolüne değinilerek çalışma tamamlanmıştır.

ANAHTAR KELİMELER

Ölüm, Ölüm anksiyetesi/korkusu, Ölüm korkusuyla baş etme, Logoterapi.

An evaluation on fear of death and coping with fear of death

ABSTRACT

This review study focuses on attitudes towards death, fear/anxiety of death, and coping with the fear of death. In addition, the meanings attributed to death and people's efforts and quests for immortality are emphasized. In this context, in order to discuss the fear of death on a solid basis, humanity's search for a cure for death has been examined in detail within the framework of the relevant literature. Then, the discussion was continued on the axis of fear/anxiety of death, and an attempt was made to delve into the roots of the fear of death. Then, in order to cope with the fear of death, the views of scientists, philosophers, and psychotherapists were conveyed, the fear of death was tried to be clarified, and ways of coping were focused on. The study was completed by touching on the role of the logotherapy approach, which highlights the search for meaning in life, in coping with the fear of death.

KEYWORDS

Death, Death anxiety, Coping with death anxiety, Logotherapy.

Giriş

Günümüzde ölüm neredeyse yaşlılık ve hastalıklarla anılır olmuştur. Çocuklar ve genç yetişkinler içinse ölüm çok uzak bir ihtimalmiş gibi ve neredeyse onları teğet geçmiş gibi algılanmaktadır. Ancak ölüm algısı tıp biliminin ve teknolojinin gelişimiyle makul bir zemine oturtulmuştur. Konu ölüm olunca doktorlar ve psikologlar, din adamlarının güçlü yetkilerini ellerinden almıştır (Spellman, 2017, s. 279). Böylece modern çağda "ölüm yönetilmeye" çalışılmaktadır.

Yerleşik kültürün başlamasıyla birlikte önceki alışkanlıklara yeni pratikler eklenmiştir. Tarım ve çiftçilik gibi uğraşlar küçük köyleri, ardından ise şehir yaşamını ortaya çıkarmıştır. Ortalama

yaşam ömrü eskiye nazaran artık daha yüksektir. Ölüm hakkında da daha çok şey bilinmekte ve artık ölüm tahmin edilebilmektedir. Bu yeni anlam ve farkındalıkla beraber hem ölüm yönetilmeye çalışılmakta hem de "iyi ölüm" bilinçli bir şekilde amaçlanır olmaktadır. Dolayısıyla küresel ve ekonomik yapıların etkisindeki modern çağda özellikle sanayi toplumlarındaki gelişmeler, yaşam ömrünün uzamasına aracılık etmiştir (Kellehear, 2012, ss. 17-18).

20. yüzyıl ve özellikle de İkinci Dünya Savaşı'nın ardından sağlık alanında ciddi ilerlemeler kaydedilmiştir. Modern tıp alanındaki devrimsel ilerlemeler uzun ve sağlıklı yaşamı beraberinde getirmiştir. Organ nakli, devamlı onarım amaçlı ameliyatlara ve tıbbi cihazlar sayesinde tıp uzmanları hastalara daha kolay teşhis koyup onları tedavi edebilmiştir. Örneğin 1880'lerde yüzde 20; 1920'lerde yüzde 5 olan bebek ölüm oranları günümüzde yüzde 1'lere kadar inmiş ve insanın ortalama yaşam süresi uzamıştır (Spellman, 2017, s. 232). Hatta özellikle de gelişmiş Batı ülkelerinde ortalama yaşam süresi her on yılda bir ortalama 2 yıl uzamaktadır (Brown, 2008, s. 4). Örneğin Japonya'da ortalama yaşam süresi 2000 yılında 81,18 iken bu oran 2020 yılında 84,67 olmuştur. Dünya genelinde de 66,43 olan ortalama yaşam ömrü 2020 yılında 71,92 yıla yükselmiştir (UN Population Division, 2025). Bu istatistiksel veriler ortalama yaşam süresinin yıllar içerisinde uzadığını açıkça göstermektedir.

Hayatta kalma arzusu, kendini koruma eğilimini beraberinde getirmektedir. Kendini koruma eğilimi ister içgüdüsel ister düşünsel olsun başkasını hedef alır. Başkasının ölümüne tanık olan her insan "Ben hala hayattayım, yaşıyorum ve başardım." gibi bir anlam çıkarmaktadır. Bireyler kendi akranlarını kaybettiğinde bile yaşıyor olmanın ve yazgısını ertelemenin gereklerini yerine getirme çabası güder. "Başkaları sigara içtiği için ölüyor, öyleyse ben sigara içmezsem onlardan daha uzun süre yaşayabilir miyim?" sorusunun yanıtını aramakla hayatta daha uzun süre kalmayı arzulamaktadır (Bauman, 2018, s. 55). Daha uzun yaşama isteği ve ölümden uzaklaşma arzusu, insanların ölüm kaygısını arttırmakta ve var olan kaygıyı körüklemektedir. Burada sözü edilen ölüm korkusu insanların eylemlerine de yansımakta ve her ne kadar ölümü öldürmeye yönelik bu eylemlerin mümkün olmadığı bilinse de insanlar bu eğilimlerini sürdürmeye devam etmektedir.

Ölüm, tarih boyunca her toplumun ilgisini çeken konuların başında gelmiştir. Bir diğer deyişle ölümle ilgili bilinmezlikler, ölümün gerçekleşme biçimi ve ölümün gizliliği gibi konular sürekli irdelenmiştir (Yelboğa, 2023). Dastur'un dediği gibi "İnsan yaşamın sonluluğunu, ölümsüzlüğün ise imkânsız olduğunu bilmesine rağmen ölümsüz olmayı hayal edip durmuştur." (Dastur, 2019, s. 8). Ona göre insan, henüz tarihi belli olmayan ölümün çok ötesine gitme çabasıdadır. Bu çaba kendi varlığını gelecek nesillerin yaşamında görme niyetinde de görülebilmektedir. Bu nedenle ölümün dehşet vericiliği karşısında insan her ne kadar bazı savunmalar geliştirse de ölüm korkusu açık veya gizli bir şekilde insan hayatının önemli bir parçası konumundadır. Ölüm bazen inkâr edilir, rüyalara süzülür, düşünce ve eylemlerin ana aktörü olur (Yalom, 2014). Bu korkunun bastırılmasına ve ölüme karşı en güçlü savunmaya rağmen o hep vardır ve oradadır (Yalom, 2017).

Bu çalışma, ölüm korkusu ve ölüm korkusu karşısında sergilenen tavırlara odaklanarak ölüm korkusuyla baş etmenin yollarını irdelemektedir. Bu perspektifle insanın ölüm ve ölüm korkusu serüveni akademik bir zeminde tartışılmıştır. Çalışmanın bir diğer odağı da ölüm korkusu/anksiyetesi karşısında yaşamın anlamını vurgulayan bir yaklaşım olan logoterapiyi ön plana çıkarmak olmuştur.

Ölümden Kaçmak ya da Ölüme Çare(sizlik)

Ölüm dehşet verici, korkutucu, istenmeyen bir olgu olarak görülmektedir. Ancak yaşamın gerçekliği kadar ölüm de gerçektir ve ona çaresizlik eşlik etmektedir. Bütün insanlar ölümün gerçekliği ve ölüm olgusu karşısında eşittir ve her ne yapılsa yapılsın beyhudedir. Jean le Fèvre adlı şair 1376 yılında ölüm karşısındaki çaresizliği "Hayatta kalmak ya da ölümü kandırmak için ne yaparsanız yapın, ne kadar çabalarsanız çabalayın, hepsi her zaman boşunadır ve boşuna

olacaktır. Ölüm papayı, kralı, lordu, mal sahibini, keşişi, çocuğu, soytarıyı, her meslekten ve her konumdan insanı dansa katılmaya davet eder ve bu daveti hiç kimsenin reddedecek gücü yoktur. Ayrıcalıksız, acımasız yazgının neden olduğu körlük iradeyi alt üst etmiş, duyguları dondurmıştır: Geride yalnızca acı verici bir korku ve boyun eğmiş bir keder bırakmıştır.” şeklinde ifade etmektedir (Bauman, 2018, s. 134).

Aries “ölümün evcilliği”ni açıkladığı bölümde bu çaresizlik karşısında insan yazgısını zalimane olarak nitelendirmekte ve yaşamı ölümün gölgesinde devam eden bir durum olarak değerlendirmektedir. Bu yazgıdan nefret edilebilir, ona öfke duyulabilir ancak ne yapılırsa yapılsın ölüm oradadır ve sabittir. Ona göre bütün çabalar umutsuz, etkisizdir (Aries, 1991). Bu çaresizlik kendini o denli hissettirir ki son nefesini vermek üzere olanların yanındakileri de çaresiz bırakmaktadır. Norbert Elias (1985) “Ölmek üzere olan kişinin karşısında hayatta olan kişi garip bir huzursuzluğa kapılır. Genellikle ne söyleyeceğini bilemez. Böyle bir durumda söylenebilecek sözlerin kapsamı oldukça dardır.” (Bauman, 2018, ss. 178-179) ifadesi insanda yaşanan huzursuzluğu, görülen sessizliği ve dolayısıyla insanın acizliğini ortaya koymaktadır. Bauman’a (2018) göre ölüm döşeğindeki insana söyleyecek bir sözün olmaması insanın ölümle savaşındaki başarısızlığıdır.

İnsanların ölüme karşı bazı savunmacı tepkileri olduğu belirtilmektedir. Bu tepkiler; ölümün gelişini önceden tahmin etmek, ölümle karşılaşmanın ortaya çıkardığı riskleri bilmek, ondan korunmaya yönelik arzu/çabalar. Ölüm kaçınılmaz olarak görüldüğünde ise onun hakkında daha çok şey öğrenmek, onun için hazırlanmak ve planlar yapmak gibi tutumlar sergilenir. Bu tutumlar insanın savunmacı ya da kabullenici tepkilerini ifade etmektedir (Kellehear, 2012, s. 80). Söz konusu tutumlar aslında insanın önce kaçınma çabası gösterdiğini, sonra ise eğer bu mümkün değilse yani ölümü kabullenildiğinde onun için bir şeyler yapma isteğine yönelik eylemler ortaya koyduğunu göstermektedir.

Ölümün evcilleştirilmiş olması onun kontrol edilebilir ve yönlendirilebilir olduğu anlamına gelmemektedir. Aksine ölüme karşı verilen onca mücadeleye karşın zaferin kaybedilmesi ve artık ölümün kanıksanmasıdır. Aries, ölümün evcilleştirilmiş olmasını onunla her gün karşılaşılmasına bağlamaktadır. Ona göre ölüm gizli olan değil, apaçık ve her yaşta insanın karşılaşabileceği bir durumdur. İnsanların ölümüne tanıklık etmek ve ölümle defalarca yüzleşenleri görmek onu olağandışılıktan ve şaşırtıcı olmaktan alıkoymaktadır (Aries, 1991; Bauman, 2018, s. 135). Böylece ölüm alışıldık, bilinen ve kabul edilen bir olgu haline gelmektedir. Ancak buna rağmen ölüm korkusu/anksiyetesi varlığını sürdürmeye devam etmektedir.

Günümüzde insana kendi genetik evrimini yönetebilir olma şansı verildiğinden (Görgülü, 2022), insan davranışlarının biyokimyasal yöntemlerle kontrol edilmesi de mümkün olmuştur. Bununla birlikte ölümün anlamı da değişmiştir. Ölüm, “kaçınılan, prensipte kontrol edilebilen ve ertelenen” bir anlama sahip olmuştur. Tüm bilimler neredeyse yaşamı süresiz uzatmaya odaklanmış durumdadır. Özellikle yaşlanmayı tersine çeviren tıbbi müdahale ve hücre biyolojisi insanlara adeta “ölümsüzlük statüsü” vaat etmektedir (Dastur, 2019, s. 44). Ancak hücrelerin ömrü birkaç günden birkaç haftaya değiştiğine göre Lamarck’ın deyişiyle “Ölüm yaşamın tam kalbine mühürlenmiştir.” (Klarsfeld ve Revah, 2000, ss. 19-20). Ameisen (2003, ss. 1470-1471) her ne kadar tamamen ortadan kaldırılamasa da ölümün kapıda elinde tırpanla bekleyen imgesinin artık değiştiğini ifade etmektedir.

Castells (2010) “Ağ Toplumunun Yükselişi” adlı kitabında ölümün zamanın ölçülmesinde belirleyici olduğunu, tarih boyunca toplumların temalarından birinin ölüm olduğunu, baskın trendin artık ölümü toplumdan uzaklaştırmak ve yaşamdan ayırma üzerine kurulduğunu, bu inancı yeterince dayanıklı kılmak için de teknolojik sistemlerin kullanıldığını, böylece insanların ebedi ışığın dışında kalma cesareti gösterdiğini belirtmektedir (ss. 482-483). Teknolojik sistemlerle özellikle tıp teknolojisine atıf yapılmaktadır.

İnsanlığın geçmişten günümüze deneyimleri ve modern çağın başta tıp olmak üzere her alandaki hızlı gelişimi neticesinde Bauman’ın (2018) deyişiyle ölüm geçici olarak “rafa kaldırılır” ancak her

an ulaşılabilir bir konumdadır. Böylece ölüm korkusundan kurtulmanın ustaca bir yolu olarak “O köprüden zamanı gelince geçeriz.” söylemiyle ölümü kabul eder ancak yine de onu süresiz ertelemek ister (ss. 235-236). Burada insanın kendisine iyimser bir davranışı vardır. İki yönlü bu davranışın ilk boyutu ölümün köprüden geçmek kadar basite indirgenmiş olması, ikinci boyutu ise her gidişin bir dönüşü olduğu inancı gereği geriye dönülebilir olmasıdır. Böylece insanın kendi yararına kurguladığı bu oyunda ölüme ortadan kaybolma numarası yapma rolü verilmektedir. Bu sayede ölümsüzlüğün ölümü üzerinden insan kendini kurtarmıştır.

Ölümün modern yaşamda yapı sökümü onu her zamankinden daha görünür hale getirmiştir. Bauman’a göre ölümlülük, ölümsüzlüğün yolunu keserek ona galip gelmiştir. Ancak ölüm, geçici süreliğine üzeri boyanan ve belli bir süre sonra tekrar ortaya çıkan bir duruma gelebilmiştir. Ötelenmeye çalışılan ölüm geri gelmiştir, ölümsüzlük dahi ölümün yönetimi altına girmiştir (Bauman, 2018, ss. 2070–2271). Örneğin 19. yüzyılda ABD için kullanılan “ölümün ölümü” söylemi ölümü yeterince yaşamdan uzaklaştırmanın sonucu olarak ifade edilmiştir (Stearns, 2007, s. 32).

Her çağda gösterilen onca çabaya, başvuru kurnazlıklara rağmen hiç kimse ölümü savuşturamamıştır. Bunun en önemli kanıtı, kurtarıcı olarak kabul edilen modern tıbbın hala yüzde yüz olan ölüm oranını değiştirmeyi başaramamış olmasıdır (Spellman, 2017, s. 13). Değişmeyen fakat daha çok fark edilen bu oran büyük ölçüde teknolojik ve bilimsel gelişmelere dayandırılmaktadır (Öztürk, 2016, s. 99). Ölümün üstesinden gelmeye çalışan insanlık; tüm kültürel üretimini ölümü sakinleştirme, ölümün önüne bariyerler kurma, savunma mekanizmaları ve silahlar geliştirme üzerine yapmıştır (Dastur, 2019, s. 32).

Eski Çağ Yunan filozoflarından Herakleitos, (2005, s. 69) “Doğduklarında yaşamak ve kendi paylarına düşene sahip olmak istiyor insanlar, ya da daha çok hiç ölmek ve arkalarında kendi paylarını yaşayacak çocuklar bırakıyorlar.” diyerek insanların ölüme direndiklerini ve çoğalmak istediklerini aktarmaktadır.

İnsanın ölüme karşı sergilediği tutumlardan biri de bakımlı olmakla ilgilidir. Peki, iyi giyinmenin bir felsefesi var mıdır? Cioran’a göre (2000, s. 163) insanın giyinmiş hatta güzel giyinmiş olmasının bir nedeni vardır. İnsanın bu eylemi ölümü bir tür reddediş biçimidir. “Giyimli olduğumuz içindir ki ölümsüzlükle böbürleniriz: Bir kravat takıldığında nasıl ölünebilir?” sorusuyla giyinme aracılığıyla insanın ölüme “şimdi gelme” mesajı gönderdiğini aktarmaktadır. Ona göre çıplak insan mezara ne kadar yakın olduğunu çok daha rahat fark etmektedir. Diğer bir deyişle insanın giyinmiş olma hali ölüme taktığı bir çelmedir ve bu bir kaçma yöntemidir.

Levinas’a göre ölüm hep gelecektir (Levinas, 2004, s. 160) ve bunun nedeni “Sen varsan o yok, o yoksa sen varsın.” gibi antik özdeyişlerdir ki bunlar çoğunlukla ölüm paradoksunun yanlış anlaşıldığını göstermektedir. Bu anlamda ölüm hep geleceğe aittir ve şimdiki zamanda hiç bulunmaz.

Peki, insanlığın bu çabasının sonucu ne olmuştur? Ölümden kaçış mümkün değildir, insan bir gün kaçışta yolun sonuna geldiğinde kayıp boşluğunu dolduracak hiçbir şey bulamayacaktır. İnsan bu kaçışla yüzünü yaşam, sevgi, özgürlük gibi çoğu şeyden çevirebilir ancak ölümden çeviremez. Bütün korkularla neyden kaçıldığını bakıldığında geride korkudan başka bir şeyin olmadığı görülecektir. Yaşam ve yaşamdaki herhangi bir an gibi ölüm de bilinmezliğe doğru çıkılan seyahattir (Geraghty, 2014, s. 22). Uygur “Gittiğimiz yer de o, gitmediğimiz yer de gene o.” ifadesiyle ondan kaçışın imkânsızlığını ortaya koymaktadır (Uygur, 1993, s. 128).

Ölüm belki yavaşlatılıp hızlandırılabilir, tahrik edilebilir -örneğin intihar- belki de titiz bir bakım ve tedaviyle geciktirilebilir ancak insan, onu seçip seçmeme şansına sahip değildir. Dolayısıyla akıl ölüm karşısında adeta çaresiz kalmaktadır (Dastur, 2019, s. 31). Freud (1981) hiç kimsenin kendi ölümüne inanmadığını aksine herkesin bilinçdışında ölümsüzlüğüne ikna olduğunu ifade etmektedir. Öyle ki ölen ve ölmekte olan hep başkalarıdır, insanın dışındaki yakınlarıdır (Dastur,

2019, s. 32). Amerikalı Antropolog Ernest Becker'e (1924-1974) göre 20. yüzyıl ölümsüzlük projesinin uygulandığı bir asırdır.

Ölüm Korkusu/Anksiyetesi

Yalom, "Varoluşsal Psikoterapi" adlı eserinde ölüm korkusu, ölüm anksiyetesi, sonluluk korkusu gibi terimleri birbirinin yerine kullanmaktadır. Ayrıca ölüm korkusunun birbirinden farklı korkuların birleşiminden meydana geldiğini aktarmaktadır. Bütünü oluşturan korku parçacıklarının bazılarını aşağıdaki gibi sıralamaktadır (Yalom, 1999, ss. 72-73):

- ✓ Ölüm süreci acı vericidir.
- ✓ Ölümüm sevdiklerim için acı vericidir.
- ✓ Ölüsem bütün planlarım yarıda kalır.
- ✓ Bakmakla yükümlü olduklarım ne olacak?
- ✓ Öldükten sonra bedenime ne olacağı düşüncesi korkutucudur.
- ✓ Ölümünden sonra nelerle karşılaşılacağına bilinmezliği korkutucudur.

Yalom, ölüm korkusunun zaman ve mekândan bağımsız olarak her daim mevcut olduğunu ve insanın yaşam enerjisinin büyük bir kısmını bu korkuyla mücadelede tükettiğini ifade etmektedir (1999, s. 71). Ölüm en belirgin, sezgisel olarak en açık kaygı kaynağıdır. Ölümle ilgili kaygılar her zaman vardır, karanlık varlığıyla insanı meşgul eder (Yalom, 2017a, s. 52). Özellikle içinde bulunulan anı yaşayamayan ve yaşama aktif bir biçimde dâhil olamayan insanlarda söz konusu korku oldukça yaygın bir durumdur (Gençtan, 2016, s. 157).

"Bağımlanan Terapi" adlı eserinde Yalom (2014, s. 135) ölüm korkusunu tarif ederken "Ölüm korkusu her zaman yüzeyin altına süzülür. Yaşamımız boyunca peşimizi bırakmaz ve ölüm farkındalığıyla başa çıkmak için -çoğu inkâra dayalı- savunmalar geliştiririz. Ama aklımızdan çıkaramayız. Fantezilerimize ve rüyalarımıza girer. Her kâbusta karşımıza çıkar." diyerek insanın yaşamı boyunca bu korkuyu taşıdığını ve bu korkuyu yenmenin en önemli gelişimsel görevlerden biri olduğunu vurgular. Ona göre insanın ana görevlerinden biri de iyi yaşamayı öğrenmenin iyi ölümü öğrenmek olduğunun farkına varmaktır. "Din ve Psikiyatri" adlı eserinde ise kanser hastalarıyla ilgili deneyimlerini paylaşırken ölüm korkusunun "yaşanmamış hayat" miktarıyla orantılı olduğunu aktarmaktadır. Hayatı dolu yaşayan, potansiyellerini kullanan bireylerin ölüm karşısında daha az panik yaşadıklarını vurgulamaktadır (Yalom, 2017b, s. 62).

Alman kökenli Dr. Burcout, Kraliçe I. Elizabeth'e çiçek hastalığı teşhisi koyduğunda kraliçe onu kovmuştur. Çünkü bu hastalık çoğunlukla ölümle sonuçlanmaktaydı ve kraliçe ölüme hazırlıksız yakalanma riskiyle karşı karşıya kalmıştı. Bu elbette kraliçe için iyi yönetilen bir ölüm olmayacaktı. Daha sonra yeniden çağrılan doktorun tedavisiyle kraliçe saçlarını kaybetmiş, derideki bazı bozukluklara rağmen çiçek hastalığından kurtulmuştur. O dönem Japon hükümdarı, Burma kralı ve Mısır firavunu aynı hastalıktan öldüğü için çiçek hastalığı yöneticilerin kötü ölümü olarak adlandırılmaktaydı (Hopkins, 2002, ss. 1-6). Bu örnek ölüme verilen tepki ve ölümü reddetme açısından önemlidir.

Cannon (2020, ss. 6-7) ölümü yaşamlar arası bir kat olarak değerlendirmekte ve bunu da en heyecan verici kat olarak nitelemektedir. Ona göre insanın ölümü korkutucu/ürkütücü olarak algılamasının nedeni insanların var olduklarını bildikleri tek yer olan fiziksel varoluştan kopmaları ve gizemli, karmaşa dolu bir boşluğa geçmeleridir.

Ölmekte olan herkesi bekleyen en önemli sorun "Ölmekte olan kişinin öbür dünyanın zorlu ve göz korkutucu sınamalarından başarıyla geçmesini sağlayacak koşullar nasıl maksimize edilebilir?" olduğudur (Kellehear, 2012, s. 80). Bu soruya verilebilecek iyi ve tatminkâr bir yanıt, hayatı boyunca insanın nasıl yaşaması gerektiğini sorgulamakta aranabilir.

Tüm canlı türlerinin ölümlü olmasının yanında bunun farkında ve bilincinde olan tek tür insandır. Ökten (2016, s. 202) de benzer şekilde hayvanların sahih ölüm bilgisine sahip olmadığını

belirtmektedir. Bu durumun aksine insanoğlu sahip olduğu us sayesinde ölüm bilgisi ve bilincine sahiptir ve bu bilgi büyük bir kesimde korkuya sebebiyet vermektedir.

İnsanlar, ölüme yaklaşımları itibarıyla iki farklı düzleminde yer alır: ölüm duygusu olan/taşıyan ve bu duyguya sahip olmayan/taşımayan insanların oluşturduğu düzlemler. Bu duygu, iki düzlemdeki insanlar arasında iletişimsel açıdan ciddi bir kopukluğu ortaya çıkarmaktadır. Bir taraf ölümün farkında ve onu biliyorken diğeri ondan bihaberdir. Ölümü bilen, aslında yaşamı boyunca defalarca ölmektedir; diğeryse bir anda ölür ve gider. Biri ebedi olduğunu zanneder ve öyle yaşar, diğeri ise ebedi yaşam için yaşar (Cioran, 2000, s. 17). Bir karınca kolonisindeki herhangi bir karınca, yuvası için gösterdiği gayreti dışardan gözlemlene ve fark etme fırsatına sahip olsaydı acaba bu gayreti göstermeye devam eder miydi? (Cioran, 2000, s. 48). Ancak insan, sahip olduğu bilinç sayesinde ölüm gerçeğini tasavvur edebilir bir vaziyettedir (Yalom, 1999, ss. 55-56). Yine de insan, bütün bildiklerine rağmen karınca misali içinde bulunduğu konvoyla eşlik etmektedir. Bu durum bir yönüyle insanın ölüm fikrine ilişkin karamsar varoşuyla bağlantılıdır.

Ölüm anlayışlarının çoğunda ikinci bir yaşama atıf bulunmaktadır. Cennet, cehennem veya ruhlar âleminde yaşamak gibi (Kellehear, 2012, s. 73). İnanışlar temelinde ölümden sonraki yaşam için bir öngörüye ulaşıldıysa da ölümün gerçekleşme anının bilinmezliği, hazırlıksız/plansız yakalanma gibi karmaşık durumlar hala insanların irdelediği, cevap aradığı konular arasındaki yerini korumaktadır. Kellehear'a (2012, s. 76-77) göre korkutucu ölüm yolculuğunda dört anlaşılabilir tepki bulunmaktadır: İlkinde kişi şanssız, zamansız bir ölüm şokuyla karşılaşmak yerine zamanı belli, törenler, ayinler yapılan bir ölüm yolculuğu diler. İkinci tepki, öbür dünya yolculuğunun belirsizliği ve kaygısıdır ki kişi ölümden kaçınmak istemektedir. Üçüncüsü kökenini Taş Devri'nden aldığı belirtilen ve Şamanist adetler olan -trans, ilaç alma, coşkulu danslar, davul çalma, şarkı söyleme gibi- bazı eylem ve tutumların öbür dünyada hayatta kalmaya yönelik çabalarıdır. Dördüncüsü ise kişinin bu dünyada ölme deneyimi olmadığı için ölüm yolculuğunda nasıl davranması gerektiği hususunda insanın zor bir durumla karşı karşıya kalmasıdır. Şayet daha önce kısa bir süreliğine bile insanların ölümü deneyimleme şansı olsaydı insanların dua, ayin, eşya gibi konularda daha net fikirleri olabilirdi.

Schopenhauer'a (1859) göre doğa dilinde insanın başına gelebilecek en büyük kötülük ölüm olduğu için onun yaşadığı en büyük korku da ölüm korkusu olmaktadır. Yaşama aşırı bağlılığın getirmiş olduğu bu korkuya bağlı olarak ölümlle ilgili olay ve durumlar da dehşet verici olmaktadır ki insanın bu durumlara karşı aşırı ilgi, heyecan duyduğu bilinmektedir.

Ölüm korkusunun düzeyi; ona yüklenen anlam, yaşam olayları, tanık olunan ölümler/yakın birinin ölümü, ölüme hazırlıklı/hazırlıksız yakalanma gibi birçok faktöre göre değişmektedir. Bu hususta Ökten (Ludwig, 1847'den Akt.: Ökten, 2016, s. 190) ölümün canlılara ait olduğunu, canlılık yitirildiğinde ölümün de bizatihi yok olduğunu fakat ölümden korkanların ölümün canlı birine verebileceği acıyı tahayyül ederek korku ve titreme yaşadıklarını aktarmaktadır. Oysa ona göre insan canlılığını kaybettiğinde duyular işlev görmediğine göre ölüncü ölümün acı vericiliği de yok olmaktadır.

İnsanların çoğu güzel anılarından ve onlar adına geçen gündelik olaylardan sık sık konuşmayı arzulamaktadır. Fakat söz konusu ölüm veya birinin yası olduğunda bu durum tiksindircesine reddedilir ve çabucak konu değiştirme ihtiyacı duyulur (Spellman, 2017, s. 227). Ölümün iyi bir tarafı olduğuna hiç ihtimal vermeden doğal bir olgu olduğu reddedilmektedir. Zira eylemleri de etkileyen bir ürküntü hâkimdir ve bu arzularına darbeler vurur, onları zayıflatır (Cioran, 2000, s. 160).

Marcus Aurelius (2015) ölenin yaşamını kaybettiği bir durumda yaşamın uzun/kısa oluşunun bir anlam ifade etmediğini, kaybedilenin geçmiş ve gelecek değil sadece o anki vakit olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda insan hangi yaşta ölürse ölsün kaybettiği tek şey o andır. Çünkü insan ne geçmişe ne de geleceğe sahiptir. Zira hiç kimse sahip olmadıklarını kaybetmemektedir.

Ölüm korkusu ve üzüntüsünün İslam filozoflarınca da detaylıca işlendiği görülmektedir. Örneğin Kindi “Üzüntüyü Yenmenin Çareleri” adlı risalesinde ölümün kötü olmadığını, kötü olanın ölüm korkusu olduğunu ifade etmektedir. Ona göre ölüm insanın doğasının tamamlanması için gereklidir. İnsan tabiatında canlılık varsa ölüm de olmalıdır. Asıl kötü olan ölümün olmamasıdır. Ölümü kötü olarak niteleyenler hayat ve ölüm hakkında eksik veyahut yanlış bilgiye sahiptir (Kaya, 2007, ss. 64-65).

Schopenhauer insan yaşamını, girdap ve kayalarla dolu bir denize benzetmektedir. İnsanın yaşamı boyunca tüm becerisi geminin enkaza sebebiyet verebilecek bu tehlikelerden uzak tutulması için kullanılmaktadır. Ancak bazen insanın dümeni bu tehlikelerin üzerine çevirdiği de olmaktadır. Yaşamın insana verdiği eziyet ve acı, onu bu davranışa sürükleyebilmektedir. Öyle anlar olur ki ölüm istenir olmaktadır (Schopenhauer, 2009, s. 237).

İbni Sina (1942), insanı rahatsız eden korkuların en büyüğü olarak ölüm korkusunu işaret etmektedir. Ölüm korkusunu korkuların en şiddetlisi olarak tanımlayan İslam düşünürü söz konusu korkunun sebeplerini şu şekilde sıralamıştır (İbni Sina, 1942’den Akt. Ökten, 2016, s. 147):

- ✓ Ölümün gerçekte ne olduğunu bilmeme
- ✓ Ruhun nereye intikal edeceğini bilmeme
- ✓ Kendinden sonra âlemin baki kalacağını zannetme
- ✓ Ölüme sebep olan hastalıkları mevcut olanlardan farklı zannetme
- ✓ Öldükten sonra kendisine işkence edileceğini düşünme
- ✓ Öldükten sonraki yaşamını ve yerini bilememe
- ✓ Geride bırakacağı mirasa tasalanma, teessüf etme

Yukarıda ifade edilen ölüm korkusunun bilim insanları, filozoflar ve İslam düşünürleri tarafından detaylıca irdelendiği görülmektedir. Bu konunun bu kadar ele alınmasından bile ölüm korkusunun insan hayatının ne kadar önemli bir kısmını meşgul ettiği tezahür edilebilir. Ölüm ve ölüm korkusu, farklı kesimler tarafından irdelendiği gibi ölüm korkusuyla baş etmenin farklı yolları da tartışılmıştır. Aşağıdaki başlık altında farklı perspektiflerden ölüm korkusunu yenmek ve insan hayatında edindiği yeri minimize etmek için ileri sürülen görüşlere yer verilmiştir.

Ölüm Korkusuyla Baş Etme

İnsan hayatında ve özünde bulunan çok farklı duygulardan bahsedilmektedir. Ancak duygular olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayrıldığında en temelde korku ve sevgi bulunmakta ve diğer tüm duygular bunlardan türemektedir. Bu anlamda korku kontrolü ele geçirdiğinde olumlu duygular bastırılmakta/zayıflamakta ve onun yerine korkudan beslenen negatif duygular hâkim olmaktadır. Diğer bir ifadeyle sevgiden türeyen mutluluk, ferahlık, barış ve neşe yerine korkudan beslenen öfke, nefret, kaygı ve suçluluk gibi duygular yaşanmaktadır. Çünkü bu iki temel duyguya dayanan diğer duyguların aynı anda yaşanması mümkün değildir. Sevgi ve onun bileşenleri tercih edildiğinde korkular iyileştirilmekte ve uzaklaşmaktadır. Tıpkı yemek yenildiğinde açlığın yerini tokluğun alması gibi (Kübler-Ross ve Kessler, 2000, ss. 203–204).

Kübler-Ross ve Kessler; korkuların bir düzen içinde üst üste yığıldığını, birinden sıyrılınca diğerinin ortaya çıktığını, en derinde ise ölüm korkusunun yer aldığını ifade etmektedir. Ona göre insan muhtemel ölüm korkusuyla yüzleştğinde diğer korkuları da daha kolay yönetebilecek ve daha mutlu yaşayabilecektir. Örneğin ölmekte olanlar bu korkuyla yüzleşmektedirler. Onlar bu korkunun onları ezmediğini ve kendileri üzerinde güç sahibi olmadığını görmektedirler. Ancak onlar için maskesini çıkaran ve tanıdık olan ölüm, geride kalanlar için hala yeterince korkutucu olabilmektedir. Bu anlamda ölüm, en derin korkuyla direkt olarak yüzleşmeyi sağlamaktadır. Ancak bu en kötü korkuyla karşılaşmış olma hali, çoğu kez geç olmaktadır. Söz konusu korkularla yüzleşen insanlar çoğunlukla ya bir hastalıkla mücadele ediyordur ya da yaşamın son evresindedir. Şayet geç başarılan bu yüzleşme daha erken bir dönemde fark edilirse özlemi çekilen şeyler yapılmış olacak, geçmişte çok fazla pişmanlık olmayacak ve yarım/eksik bir hayat

yaşanmamış olacaktır. Dolayısıyla asıl önem teşkil eden husus; korkunun insanı kontrol etmesi ve bir ağacın kökleri gibi hayatına kök salması yerine insanın bu korkularını yerli yerinde yaşaması, onları yönetmesi ve elbette onlarla yüzleşmeyi başarabilmesidir (Kübler-Ross ve Kessler, 2000, s. 200).

Epiktetos (2008) ise ölümü hüzün maskelerine benzetmektedir. Ona göre ölüm korkunç bir maskedir ancak Onu çıkardığımızda bizi ısırmayacaktır. Tıpkı doğmadan önce ölüm ve ruh ayrı olduğu gibi ölüncü de beden ve ruh ayrılmak zorundadır. Öyleyse önceden olduğu gibi bu duruma üzölmek yersizdir. Eğer şimdi değil de sonra olacaksa şimdiden acısını/korkusunu yaşamak anlamsızdır (Çağrı-Mutlu, 2018; Epictetus, 2008, II. 1. ss. 17-18). Ona göre korku ve tedirginlikten sıyrılıp özgür olmanın yolu bu duyguların eğitilmesinden geçmektedir. Korku köleliğinden sıyrılmak ve yaşamın gücüne sarılmak gerekmektedir (Epictetus, 2008, II. 1. ss. 39-40). Ölüme hazırlanmak, işkence ve kölelikten kurtulmak insanın görevidir. İnsana roller veren, ölümlle yüzleşmeye çağırın yaratıcıya olan inancın gereği de budur (Çağrı-Mutlu, 2018).

Romalı devlet adamı ve bilgin Cicero, insanın ölüme karşı dayanıklılığını yaşamı boyunca kavuştuğu ünle sıkı bir bağ içerisinde değerlendirmektedir. Erdemli ve kusursuzca sorumluluklarını üstlenen insan için “ölümün tam vakti” olabilecek çok an vardır. Tüm görevlerini başarıyla yerine getirmeyi başaran insan ömrünün geriye kalanını ancak kaderle savaşıarak geçirebilir. O durumda ömrü tamamlayıp ölümü yeğlemek yerindedir (Cicero, 2019, s. 111).

Seneca, mektuplarının birinde “Ölüm yılları hesaba katmaz, ölümün seni nerede beklediği bilinmez. Bu yüzden sen her yerde bekle onu.” diyerek ölümden kaçmak yerine onu beklemek gerektiğini ifade etmektedir. Devamında “Ölmeyi öğrenmek üstün bir iştir, ölüme alıştırd kendini.” sözüyle yaşam sevgisinin aşırılığı yerine ondan kopmaya hazır olmanın verdiği rahatlığı vurgulamaktadır (Seneca, 1999, ss. 26, 6-10). Ona göre yaşarken düşüncede ölmeyi denemek gerekir. Böylece bu denemelerle ölüm de alışıldık hale gelmektedir. İnsan yaşamı ölümlle doğmadan öncekine dönmektedir. Yanan bir lambanın sönmesi ve karanlık olan ortamın söndürme eylemiyle tekrar karanlığa dönmesi gibi (Seneca, 1999, ss. 54, 1-5). Yaşamın amacını bilen ve farkında olan insan hayatını ona göre yaşamaya çalışmaktadır. Yaşarken ölümün bir muavin/rehber olduğunu kabul eder, yaşamın değerini bilir ve çoğu kez ölümlle anlaşılmış ve onunla yakın temas kurmuş olur ki onun için “ölüm ister bu gün ister yarın olsun” ölüme gönölden hazırlanmış olur (Kierkegaard, 2000, ss. 167-168).

Yunan filozofu Epiküros ise bu korkunun kaynağının ölüme yüklenen hatalı anlamdan kaynaklandığını ifade etmektedir. Dolayısıyla onun bu konudaki çözümü doğal bir olgu olan ölümü doğru kavrama, evrenin doğasını bilme ve onun ardındaki hikâyelere kuşkuyla yaklaşmaktır. Ölümü insanın doğumundan önceki yokluğuna benzetir ve korkunun yersizliğini şu şekilde aktarır: “Biz var olmaya devam ettikçe ölüm bizimle olmayacaktır ancak o geldiğinde bizler artık var olmayacağız. İşte bu sebeptir ki, bu ne yaşayanı ne de ölüyü ilgilendirir: Ne de olsa biri halen vardır, diğeriye artık yoktur.” (Spellman, 2017, s. 86-87; Ökten, 2016, s. 7).

Leartios (2004) eski Yunan düşünürlerinin eserlerini aktardığı “Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri” adlı kitabında ölümün kötü bir şey olmadığını aktarmaktadır. Ona göre ölümün kötü olarak görülmemesinin sebebi ise ne zaman geldiğini bilmemekten kaynaklanmaktadır. Epiküros’a göre ise bir şeyin iyi veya kötü olarak değerlendirilmesi duyulara bağlıdır oysa ölüm duyulardan yoksundur. O halde ölüm hiçbir şeydir ve böyle bir düşünce hayatı neşeli kılar, ölüme sonsuzluk eklemek değil (Ökten, 2016, s. 96).

Epiküros, ölümün verdiği acıdan çok ölüm korkusu ve düşüncesinin acı verici olduğunu belirtmektedir. Bilge insan yiyeceğın bol olanını değil lezzetli olanını seçtiği gibi zamanın da uzun olanını değil fakat en hoş olanını tercih eder (Leartios, 2004, s. 518). Örneğın Spinoza (2000, s. 54) “Özgür bir insan, her şeyden en azından ölümü düşünür ve onun bilgeliği ölümün değil yaşamın bir meditasyonudur.” diyerek benzer görüşü savunmaktadır.

Milattan önce yaşayan Romalı şair Lucretius da “Evrenin Yapısı” adlı eserinde ölüm korkusunun yersiz olduğunu ifade etmiştir. “Eğer ruh da beden gibi ölümlüyse ölümün ne önemi var bizim için?” diye sormaktadır şair. Ona göre öldükten sonra ruh ve beden diriliğini kaybediyorsa olacak olanları ve acıyı yaşamamız mümkün olmayacaktır. Öldükten sonra ruh ve canda duyum işlemleri yitirilmişse zararlı olan ne varsa artık ölen kişiyi rahatsız etmemektedir (Lucretius, 1974, ss. 115-117; Spellman, 2017, s. 88).

Aurelius’a göre ölüm doğanın refahı için gereklidir. Mantıklı düşünen kişi ölümü bekler ve uygunlukla karşılar. Ölüm karşısında nasıl bir tavır sergileneceği üzerine “Ölümü küçümseme, seve seve karşıla onu, çünkü oda doğanın istediği şeylerden biridir. Öyleyse, us yürüten insana özgü olan; ölüm karşısında ne yüzeysel, ne düşman, ne öfkeli olmak, onu yaşamın doğal olgularından biri olarak beklemektir.” (Aurelius, 2004, ss. 123-124) şeklinde bir açıklama getirmektedir. Roma İmparatoru ve düşünür devamında “İnsanların yaşamı nefes alıp vermekten ibarettir. Nasıl havayı içimize çekip sonra dışarı veriyorsak yaşamımız dabuna benzer. Önce onu içimize çeker sonra geri veririz.” (Aurelius, 2015) diyerek yaşamın geçiciliği ve ölüm üzerine düşüncesini ortaya koymaktadır.

Seneca (1999); insanın yavaş yavaş ölüme doğru gittiğini yani her gün biraz daha ölmekte olduğunu, bebeklik, çocukluk, gençliğin yitirilerek ölüme doğru ilerlendiğini belirtmektedir. Ona göre korkutucu olan her an yaşanan ölüm değil son anda yaşanan ölümdür. Epicurus ise insanın ölüm korkusuyla yaşamı kendine zehir ettiğini, bu korkuyla kendisini ölüme zorladığını aktarmaktadır. Çünkü Epicurus’a göre insan ruhunu ya ölüme ya da yaşama katlanması için güçlendirebilir. Hayat ne aşırı sevilmeli ne de ona nefret duyulmalıdır (Seneca, 1999, ss. 19–25).

Ölümü korkulan bir olgu olarak nitelendirmek yerine bir kurtuluş, dertlere deva olarak görmek insan için faydalı olanıdır. Montaigne (1992) “Denemeler” adlı eserinde “Hiçbir zaman korkulmayacak, çok kez aranacak pek emin bir limandır ölüm. Hayata ha biz son vermişiz ha kendi son bulmuş, hepsi bir... En gönüllü olandır ölümlerin en güzeli.” sözleriyle diğer birçok yazar ve düşünürün aktardığı gibi ölümün tabiatın bir gereği olduğunu, ölümün doğal bir olgu olarak değerlendirilmesi gerektiğini aktarmaktadır. Devamında son günden korkmanın anlamsız olduğunu, o günün de tıpkı diğer günler gibi olduğunu “Bütün günler ölüme gider; son gün varır.” sözüyle tamamlamaktadır (Montaigne, 2018, ss. 69-75).

Arthur Schopenhauer’a (2009, ss. 212-220) göre insan ne yaşamından önceki dönemine ne de sonrasına odaklanmalıdır. Yaşamın o anına razı olan, onu öylece kabul eden kişi ölüm korkusunun bir yanılsama olduğunu kabul eder ve ondan kurtulur. İnsanın bu bilince ermesi ölüm korkusunun yaşamı zehirlemesine müsaade etmez ancak tamamen bu korkudan bihaber yaşamak da mümkün olmamaktadır. Epiktetos’a (2010) göre her ne kadar ölüm ve acı engellenemez olsa da ölümden duyulan korku ve kaygı engellenebilir (Ökten, 2016, s. 134).

Ölümü korkutucu, kaygı verici ve dehşet verici hale getiren faktörlere odaklanmak yerine ölüme hazırlıklı olmak, hayatta az pişmanlığa sahip olmak ve inancın gelişimine kaynaklık eden maneviyat gibi hususları hayatının bir parçası olarak görmek de onun dehşetini hafifletebilmektedir. Diğer taraftan Bauman “her gün prova edilen ölüm” söylemiyle ele aldığı ölümlülüğü bulunduğu yerden çıkarıp günlük yaşamın sıradan herhangi bir olayı gibi her gün yaşamak gerektiğini söyler. Bu durumun ise ölümü dehşetinden yoksun bırakacağını belirtmektedir. Böylece ölüm günlük yaşamın daimi bir provasına dönüşür. Ölümün dehşet vericiliğinin azalması, bir aşının yüksek dozda tek seferde yapılması yerine azar azar farklı günlerde yapılmasının vereceği etki gibi ele alınmaktadır (Bauman, 2018, s. 255). Buradaki esas konu zehrin etkisinin azalmış olması ve diğer taraftan vücudun zehre karşı adım adım bağışıklık kazanmış olmasıdır.

Ölümün korkutucu, istenmeyen ve itici bir olgu olarak kabul edilmesinin yanında onun hayata kattığı anlam itibarıyla da değerli kabul edildiği olmaktadır. 20. yüzyıl filozoflarından Bernard Williams (1929-2003) ölümün yaşamı ve sevilen insanlarla kurulan ilişkileri anlamlı kıldığı düşüncesindedir. Ona göre ölüm, iç karartıcı olmaktan çok insanın sınırlı hayatının değerli

olmasını sağlamaktadır (Spellman, 2017, s. 122). Yalom “Ölüm inkâr edildiğinde yaşam küçülür.” sözüyle hayat ve ölümün ne denli birbiriyle ilintili olduğunu vurgulamıştır (Yalom, 1999).

Uygur (1993, s. 128), ölüm korkusunu yenmeyi başaran ve bu başarıyı canlı tutan kişinin “yerden yere çalınıp yok edilse de” hiçbir zaman yenik düşmeyeceğini ifade etmektedir. “Devrimlerin en eşsizi, ölümü yenen devrimdir. Bunun için de yaşamaya bambaşka açıdan bakabilmek gerekir.” (Uygur, 1993, s. 129) sözü ölüme karşı sergilenmesi gereken tutumu daha açık bir şekilde ortaya koymaktadır.

Romalı devlet adamı ve yazar Cicero “Ölüme Övgü” adlı eserinde insanın ölümü karşılama tutumunu “Emr-i hak vaki olup da bu dünyadan ayrılacağımız gün gelip çatınca, şükran içinde boyun eğelim ölüme, ya besbelli bize ayrılan ebedi istirahatgâhımıza gidebilmemiz ya da büsbütün heyecanlardan ve sıkıntılardan kurtulabilmemiz için bir hapisneden, zincirlerimizden kurtulduğumuzu düşünelim. Öte yandan tanrı henüz buyruğunu vermemişken, başkaları korkunç bulsa da son günün bizim için hayırlı olduğuna inanalım, ölümsüz tanrıların ve her şeyin anası olan doğanın hazırladığı hiçbir şeyi kötü saymayalım.” (Cicero, 2019, s. 119) sözleriyle ölümün doğal, gerekli ve hayırlı bir olgu olarak görülmesi gerektiğine işaret etmektedir.

Genel itibarıyla insanın istenmeyen bir duruma tepkisi ya boyun eğme (kaçmak) ya da karşı çıkıp mücadele etmedir (savaşmaktır). Benzer bir tutum ölüm karşısında da sergilenmektedir. İnsanlar açısından ölümün istenmeyen bir olgu olduğu kabul edilebilir bir durumdur. Ancak bu gerçeklikle yüzleşmek, onu kabul etmek insanlara zor gelmektedir.

Bir de ölümün duvarın öte tarafında bulunması sürecinin ardından onun beri tarafa geçerek hayatın içine yerleşme serüveni vardır. Sartre (2009, s. 662) ölümü bir dizideki melodinin final ezgisine benzeterek melodi, dizi ve son ezgi arasındaki ilişki üzerinden ölümü somutlaştırmaktadır. Ona göre dizi yaşamdır, melodi insandır ve son ezgi ise ölümdür. Fransız düşünür ve yazar bu ilişkide son ezgi olmaksızın melodinin anlamsız olduğunu ve ölümün her zaman insanın yaşamının son terimi olduğunu vurgulamaktadır. Böylece ölümün “öteki”den “benimki” olana dönüştüğüne ve artık içselleştirildiğine, insanileştiğine atıf yapmaktadır (Sartre, 2009, ss. 662-663).

Ölüm saplantısına kapılmış kişilerin bu saplantıdan umut ve aklın sunduğu gerekçelerle çıkması güç bir durumdur. Bu saplantıdan ve ölüm heyulasından azade yaşamının yolu, tüm acısı ve sefasıyla onun her yönüne maruz kalmaktan geçer. Ancak bu maruz kalma yüzeysel değil, derin ve zorlu bir mücadeleyi içermelidir. Öyle ki bu saplantıya karşı güvenlik zırhını giymek isteyen kişi bunaltı zevklerine ulaşmış, naif ve zalimane yok oluşları deneyimlemiş olmalı ki bu saplantının üstesinden gelebilsin. Böylece en derin ıztırabı çeken kişi ustalaşmış biri olarak direnişinin zaferini kutlama olanağına mazhar olacaktır (Cioran, 2000, ss. 17-18).

Kierkegaard (2000, s. 168) hayatın henüz öğrenme çağında olan bir genç üzerinden ölümün yaşama rehberlik etme işlevine atıfta bulunarak hayatı bir insanın ölüm düşüncesi aracılığıyla neler öğrenmeye çalıştığını gözlemleyen bir öğretmene benzetmektedir. Böylece ölüm herkese ömür boyu atanan bir gözlemci ve rehber gibi anılmaktadır. Burada ölümün korkunçluğu ya da kontrol ediciliğinden ziyade yönlendirici olma ve tabii ki insanı test edici ve sınavıca olma özelliğine dikkat çekilmektedir. Böylece ölüm, hayatın bizatihi içinde kendini tanıtan ve kim/ne olduğuna ilişkin imgelemde bir konum elde etmektedir. Rehber olan, öğretme rolüne sahip olan ve üstelik birey yaşadığı müddetçe kendisi olmayan ve zarar vermeyen (ölümün) korkutucu olması düşünülemez. Hablemitoğlu (2021, ss. 20) da insanı asıl eğitenin ölüm olduğunu ve dolayısıyla ölümün başöğretmen ağırlığı taşıdığını ifade etmektedir.

Yalom ise ölüm kaygısıyla savaşmanın yolunun “Onu hiçbir şeyden bir şeye dönüştürmek”ten geçtiğini belirtmektedir (Yalom, 1999, s. 74). Burada korkunun kaynağının belirlenmesinin korkuyla baş etme potansiyelini artıracığı vurgulanmaktadır. Hiçbir şey olanın bir şeye dönüştürülmesi ve böylece çaresizliğin yok edilmesi amaçlanmış olmaktadır. “Ölüm Korkusunu Yenmek” adlı eserinde Yalom; Yahudi soykırımı yıllarında Hristiyan numarası yaparak

Budapeşte’de yaşayan, yıllarca ölüm tehditlerinden/tehlikesinden kurtulmaya çalışan bir tıp doktorunu ele almaktadır. Neredeyse her gününü bu şekilde mutlak ölümle karşılaşarak geçiren doktor buna nasıl dayandığını ise “Buna inanmak zor, ama alışıyorsun.” diyerek açıklamaktadır. Ölüm düşüncesiyle başa çıkmak, ölümle yüzleşmek onun korkunçluğunu hafifletmektedir (Yalom, 2009, ss. 25-36). Ölümle yüzleşmek insanın hayata bakış açısında önemli değişiklikleri ortaya çıkarmaktadır. Bu bakış açısı terapistler tarafından da kabul edilen ve danışanlarında sık sık fark ettikleri bir durumdur. Örneğin kanser hastalarının küçük şeylere önem vermemeleri, dikkatlerini sevdikleri şeylere vermeleri ve başkaları için ölüm modeli oluşturmaları buradan gelmektedir (Yalom, 2017, s. 54). Bununla birlikte Yalom iyi bir hayat yaşamış olmanın, insanın verdiği sözleri yerine getirmiş olmanın yani ölüme hazır olmanın ölüm düşüncesiyle başa çıkabilmeyi kolaylaştırdığını aktarmaktadır (Yalom, 2009, s. 36). Hayatı dolu ve anlamlı geçirmek Kazancakis’in deyimiyle “Ölüme, yanıp kül olmuş bir kaleden başka bir şey bırakmamak”tır ve dolayısıyla bu durum korku ve paniği engellemektedir (Yalom, 2017a, s. 62).

Ölüm Korkusuyla Baş Etme Aracı Olarak Logoterapi

Logoterapi “anlam yoluyla terapi” veya “anlam yoluyla iyileşme” olarak ifade edilen ve dolayısıyla anlam ve öz merkezli olan bir terapi modelidir. Bu modelin de çeşitli boyutları bulunmaktadır ve söz konusu boyutların yaşamın anlamı, varoluşun özü, sevgi ve acının anlamı gibi odakları bulunmaktadır (Çelik, 2017). Logoterapinin kurucusu olarak kabul edilen Frankl’a (2016) göre hayatta acı vardır ancak yaşamın anlamına ulaşmanın yolu söz konusu acıya yönelik bir tutum geliştirmekle mümkündür. Bu bakımdan insanın korkuya karşı cesaretli bir duruş sergilemesi onu olgunlaştıracak ve güçlendirebilecektir.

İnsan yaşamı geçicidir, ancak bu geçicilik varoluşumuzu anlamsız kılmamalıdır. Logoterapi tam da bu noktada kötümser/karamsar olmaya değil aksine dolu dolu, sevinçli ve gurur verici bir yaşamın oluşturduğu zenginliğe odaklanır. Frankl’a göre ölüm konusunda da “yiğitçe göğüslenen” acılar dâhil insan tüm güçlülere rağmen gurur verici bir yaşam sürdürmelidir (Frankl, 2016, ss. 135–136). Öyle ki logoterapi ve ölüm anksiyetesi üzerine yapılan çalışmalar da logoterapinin ölüm kaygısını azalttığını ortaya koymaktadır (Emafti vd., 2019). Kanser hastaları ile yapılan grup logoterapisi de hastaların logoterapi tedavisinden sonra ölüm kaygısında/anksiyetesinde önemli bir düşüş olduğunu göstermiştir (Heidary vd., 2023). Benzer şekilde yaşlıların ölüm korkusu ile logoterapi arasındaki ilişkiyi irdeleyen ve grup logoterapisinin uygulandığı bir çalışmada da logoterapinin ölüm korkusunu azalttığı ortaya çıkmıştır (Ghorbanalipur ve Esmaeili, 2012).

Logoterapi yaklaşımına göre her insan mutlaka ölüm düşüncesinin ortaya çıkardığı yaşamın korkutucu boyutuyla yüzleşecektir. İnsanın yaşadıklarının bir gün mutlak bir şekilde son bulacağı düşüncesi ve ölümle birlikte yaşanan duygular bu korkuyu derinleştirmektedir (Erdem, 2023). Bu nedenle Frankl, ölüm korkusunun psikodinamik bir yaklaşım ve felsefi bir anlayışla iyileştirilemeyeceğini, logoterapinin bu alan için özel tekniklere sahip olduğunu belirtmektedir. Bazen anlamsızlık duygusu tek başına dahi patolojiye sebebiyet verebilir. Dolayısıyla insanın yaşamında anlam bulması ve anlama ulaşması gerekmektedir. Bunun için de üç temel yol izlenebilir: bir eser yaratmak veya bir iş yapmak, bir şey yaşamak ya da bir insanla etkileşime girmek ve değiştirilemeyecek bir kader karşısında umutsuzluğun çaresiz kurbanı olmak yerine trajediyi zafere dönüştürmek yani çekilen acıyla gurur duymak ve bunu onur verici bir durum olarak değerlendirmek (Frankl, 2016, ss. 135–158). İnsanların yaşadığı ölüm kaygısı karşısında anlam bulma yolları değerlendirildiğinde varoluşsal boşluğun olmaması için insanın yüzleştiği acılarda anlam bulması, anlam bulduğu noktalardan güçlenmesi ve başarıya ulaşması/potansiyelini kullanması daha olası bir durum olmaktadır. Böylece insan; cesurca ve onurla acı, kaygı ve korkularını göğüsleyebilecektir.

Yukarıda da aktarıldığı üzere logoterapi ve grup logoterapisi çeşitli korku ve kaygı bozukluklarının tedavisinde etkili olan bir psikoterapi tekniğidir. Dolayısıyla söz konusu yaklaşım, ölüm

korkusuyla baş etmede iyileştirici ve güçlendirici olabilmektedir. Dolayısıyla insanlar, istenmeyen durumlar karşısında odaklarını olumsuz duygu ve düşüncelerden pozitif duygu ve düşüncelere çevirerek hayatta anlam bulabileceklerdir.

Yaşam ve ölüme yönelik bireysel tutumların ilişkisinin incelendiği bir çalışmada acı çekme ve ölüme anlam yüklemenin yaşamın anlamını arttırdığı ortaya çıkmıştır. Bu sonuç Frankl'ın görüşlerini destekler niteliktedir (Durlak, 1972). İnsanların özünde yaşamın anlam ve amacını bulma güdüsü vardır ve bu anlam ve amaç bulunamadığında ise ölüm korkusu ortaya çıkarak bireyi etkisi altına almaktadır (Frankl, 2016). Dolayısıyla insanlar varoluşlarını sorgulayarak ölüme, acıya ve hayata anlam yükleme güdüsüyle hareket ederler. Ancak anlam bulunamadığında yani varoluşsal boşluk yaşandığında söz konusu durum ölüm korkusunun yordayıcısı olabilmektedir. Alanda bu yönde yürütülen çalışmalar da yaşamın amacı, yaşamda anlam ve ölüm korkusu arasındaki ilişkiyi doğrulamaktadır (Ekşi vd., 2019; Teke vd., 2021). Dolayısıyla insanlar söz konusu korku ve bozukluklara karşı içsel baş etme stratejilerini kullanarak yaşamlarını daha ferah bir şekilde sürdürebilirler.

Sonuç ve Öneriler

Ölüm olgusu, hangi inanç ve kültüre mensup olursa olsun insan ve toplumların ilgisini hep çekmiştir. Buna karşın her zaman insanlar, hayatta kalma arzusu taşımış ve kendini koruma eğilimi göstermiştir. Bu çalışmada da ölüm olgusu, insanların ölüm karşısındaki tutumları, ölüme çare ve ölümsüzlük arayışları ile ölümlle baş etme yolları ele alınmıştır. Bu doğrultuda ölüme karşı sergilenen tutumlar, ölüm korkusu ve ölüm korkusuyla baş etmenin nasıl mümkün olabileceğine dair bir değerlendirme yapılmıştır.

Ölüm korkusu, genel olarak zaman ve mekândan bağımsız bir şekilde insanların yaşamlarına sirayet etmiş ve yaşam enerjisine yansımıştır. Öyle ki psikoterapistler, bilim insanları ve İslam filozofları ölüm korkusunu korkuların en derininde yer alan ve korkuların en şiddetlisi olarak nitelemiştir. Ancak insanın zihnini meşgul eden ve yaşam enerjisini azaltan bu korku karşısındaki tutumu, asıl kurtarıcı olarak nitelendirilmektedir. Ölüm korkusuyla baş edebilmek için ölümün dertlere deva olarak görülmesi, insanın korkularını yönetmesi ve onlarla yüzleşip yaşaması, yaşam ve ölümün amacını bilerek yaşaması ve hayatına ona göre yön vermesi gerekmektedir. Doğanın istediği şeylerden biri olan ölüm olayını küçümsemeden onu hayata kattığı anlamı itibarıyla değerli kabul ederek karşılamamanın daha sağlıklı olduğu belirtilmektedir. Yalom da ölümlle yüzleşmeyi güneşe çıplak gözle bakmak kadar zor bir durum olarak nitelendirmekle beraber, ölüm korkusunu yenmenin bir yolu olarak bunu gerçekleştirmeyi gerekli görmektedir (2017a).

Ölüm gerçekliğini kabul etmek, onu olgunlukla karşılamak, yaşamın amacını bilerek yaşamak, ölüme yüklenen hatalı düşüncelerden kurtulmak, ölüme hazırlıklı olmak, maneviyatı güçlü tutmak, ölümün hayata kattığı anlam itibarıyla ona değer atfetmek, ölümün yönlendirici boyutuna odaklanmak ve iyi bir hayat yaşamak ölüm korkusuyla başa çıkmayı kolaylaştırmaktadır.

Ölüm korkusuyla baş etmenin bir stratejisi olarak yukarıda zikredilen durumların yanı sıra insanın hayatta anlam bulma yoluyla korkularıyla baş edebileceği belirtilmektedir. Bu doğrultuda logoterapi yaklaşımı önerilmektedir. Buna göre insanın varoluşunu ve hayatın anlamını keşfetmesi, korku ve acılarına anlam yükleme, onları kabul etmesi ve onlar karşısında cesaretli bir duruş sergilemesi logoterapi ile mümkün olabilmektedir. Zira logoterapi; insanları olgunlaştıran, karamsar bir tutum yerine sevinçli ve gurur verici bir yaşam sürmelerini teşvik eden ve insanların anlam bulmasını sağlayan bir yaklaşım olarak kabul görmektedir. Nitekim literatürde yapılan araştırmalar da logoterapi yaklaşımının insanların ölüm korkusunu azalttığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla ölüm olayı ve korkusu için özel teknikler de içeren logoterapinin sözü edilen diğer tutumlarla beraber ölüm korkusuyla baş etmede önemli bir araç olabileceği

düşünülmektedir. Böylece ölüm korkusu yaşayan insanların daha ferah bir yaşam sürmeleri ve hayatı daha anlamlı bir bakışla değerlendirerek güçlenmeleri mümkün olabilecektir.

Yazar Katkı Oranları

Yazarın Çalışmaya katkısı %100'dür.

Çıkar Çatışması Beyanı

"Ölüm Korkusu ve Ölüm Korkusuyla Baş Etme Üzerine Bir Değerlendirme" başlıklı makalemiz ile ilgili herhangi bir kurum, kuruluş, kişi ile mali çıkar çatışması yoktur.

Kaynaklar

- Ameisen, J. C. (2003). *La sculpture du vivant: le suicide cellulaire ou la mort créatrice*. Seuil.
- Aries, P. (1991). *Batılının ölüm karşısında tavırları*. Gece Kitapları.
- Aurelius, M. (2004). *Düşünceler*. YKY yayınları.
- Aurelius, M. (2015). *Kendime düşünceler*. Oda Yayınları.
- Bauman, Z. (2018). *Ölümlülük, ölümsüzlük ve diğer hayat stratejileri* (3rd ed.). Ayrıntı Yayınları.
- Brown, G. U. Y. (2008). *The Living end: The new sciences of death, ageing and immortality* (1st ed.). Macmillanscience.
- Cannon, D. (2020). *Ölümün ötesi: Tüm ayrıntılarıyla ölümden sonraki yaşam* (7th ed.). Akaşa Yayıncılık.
- Castells, M. (2010). *The rise of the network society*. Wiley-Blackwell.
- Cicero, M. T. (2019). *Ölüme övgü* (3rd ed.). Sel Yayıncılık.
- Cioran, E. M. (2000). *Çürümenin kitabı*. Metis Yayınları.
- Çelik, G. (2017). Logoterapi: Temel bileşenleri ve terapi teknikleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 2(70), 70–97. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/514793>
- Çağrı-Mutlu, E. (2018). Epictetus on death. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 17(4), 1262–1269. <https://doi.org/10.21547/jss.455163>
- Dastur, F. (2019). *Ölümlü yüzleşmek-felsefi bir soruşturma*. Pinhan Yayınları.
- Durlak, J. A. (1972). Relationship between individual attitudes toward life and death. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 38(3), 463. <https://doi.org/10.1037/h0032854>
- Ekşi, F., Okan, N., Kökçam, B. & Ekşi, H. (2019). Yaşamın anlamı ve yaşamın amacı değişkenlerinin ölüm kaygısını yordamaları üzerine bir model denemesi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 6(32), 72-84. <https://orcid.org/0000-0002-9496-6417>
- Emafti, M. F., Hedayatzadeh-Omran, A., Noroozi, A., Janbabai, G., Tatari, M., & Modanloo, M. (2019). The effect of group logotherapy on spirituality and death anxiety of patients with cancer: an open-label randomized clinical trial. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 13(3), 93572. <https://doi.org/10.5812/IJPBS.93572>
- Epictetus. (2008). *Discourses and selected writings*. Penguin Books.
- Erdem, M. (2023). Anlam merkezli terapiler. O. Zengin & M. Oral (Ed.), *Sosyal hizmet uygulama modelleri: Vaka örnekleriyle içinde* (ss. 1-20). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Frankl, V. E. (2016). *İnsanın anlam arayışı*. Okuyanlar Yayınları.
- Gençtan, E. (2016). *İnsan olmak* (14th ed.). Metis Yayınları.
- Geraghty, A. (2014). *Death, the last god: A modern book of the dead*. John Hunt Publishing.
- Ghorbanalipur, M., & Esmaeili, A. (2012). Determining the efficacy of logo therapy in death anxiety among the older adults. *Counseling Culture and Psychotherapy*, 3(9), 53–68. <https://doi.org/10.22054/QCCPC.2012.6063>
- Görgülü, Ü. (2022). Teknoloji geliştiren insandan teknolojinin geliştirdiği insana-genetik müdahale ile insan geliştirmeye etik ve fikhî bakış. *Diyanet İlmî Dergi*, 58(3), 1095-1124. <https://dergipark.org.tr/en/pub/did/issue/72787/1150817>
- Hablemitoğlu, Ş. (2021). *Yas uzun bir veda*. Doğan Kitap.

- Heidary, M., Heshmati, R., & Hayes, J. (2023). Effect of group logotherapy on anxiety about death and existential loneliness in patients with advanced cancer: a randomized controlled trial. *Cancer Nursing*, 46(1), E21–E30. <https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000001086>
- Herakleitos. (2005). *Fragmanlar*. Kabalcı Yayınevi.
- Hopkins, D. R. (2002). *The greatest killer: Smallpox in history*. University of Chicago Press.
- Kaya, M. (2007). *İslam filozoflarından felsefe metinleri* (4th ed.). Klasik Yayınları.
- Kellehear, A. (2012). *Ölümün toplumsal tarihi*. Phoenix Yayınevi.
- Kierkegaard, S. (2000). *The essential Kierkegaard: Three discourses on imagined occasions*. E. H. Hong, Howard V. & Hong (ed.). Princeton University Press. <https://doi.org/10.5860/choice.38-3266>
- Klarsfeld, A. & Revah, F. (2000). *Biologie de la mort*. Janvier.
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2000). *Life lessons: Two experts on death and dying teach us about the mysteries of life and living*. Scribner.
- Learios, D. (2004). *Ünlü filozofların yaşamları ve öğretileri*. Yapı Kredi Yayınları.
- Levinas, E. (2004). *Ölüm ve öteki*. Cogito, 40, 157–174. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/51967385/Eski_Turklerde_olumlibre.pdf?
- Lucretius. (1974). *Evrenin yapısı* (1st ed.). Hürriyet Yayınları.
- Montaigne. (1992). *Denemeler*. Cem Yayınevi.
- Montaigne, M. de. (2018). *Denemeler* (I. Kitap). Say Yayınları. <https://doi.org/10.5840/tpm20125622>
- Ökten, K. H. (2016). *Ölüm kitabı: Ölüm düşüncesinin temel metinleri* (2nd ed.). Agora Kitaplığı.
- Öztürk, E. (2016). *Taziye gelenekleri ve ziyaret fenomeni (Kars Örneği)* (1st ed.). Rağbet Yayınları.
- Sartre, J. P. (2009). *Varlık ve hiçlik-Fenomenolojik ontoloji denemesi*. İthaki Yayınları.
- Schopenhauer, A. (2009). *İsteme ve tasarım olarak dünya* (2nd ed.). Biblos Kitabevi.
- Schopenhauers, A. (1859). *Die welt als wille und vorstellung II*. Diogenes Verlag.
- Seneca, L. A. (1999). *Ahlaki mektuplar (Epistulae morales)*, Kitap I-XX (1-125 Mektup). Türk Tarih Kurumu.
- Spinoza, B. (2000). *The ethics, Part IV, Proof, LXXII*. The Pennsylvania State University. <https://doi.org/10.2307/j.ctvx8b6j4.5>
- Spellman, W. M. (2017). *Ölümüm kısa bir tarihi* (1st ed.). Can yayınları.
- Stearns, P. N. (2007). *Revolutions in sorrow*. Taylor & Francis Group.
- Teke, E., Hamarta, E., & Avşaroğlu, S. (2021). Ölüm kaygısı ile yaşamın anlamı ve pozitif şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Future Visions Journal*, 5, 9-16. DOI: 10.29345/futvis.165
- Uygur, N. (1993). *Yaşama felsefesi*. Kabalcı Yayınevi.
- United Nations Population Division, (2025). *Life expectancy, including the UN projections*. Erişim tarihi, 05.02.2025, <https://ourworldindata.org/grapher/life-expectancy-at-birth-including-the-un-projections?time=earliest..2100>
- Yalom, I. (1999). *Varoluşçu psikoterapi*. Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, I. (2009). *Ölüm korkusunu yenmek* (1st ed.). Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, İ. (2017b). *Din ve psikiyatri* (1st ed.). Pegasus Yayınları.
- Yalom, I. D. (2017a). *Güneşe bakmak ölümle yüzleşmek*. Pegasus Yayınları.
- Yalom, İ. D. (2014). *Bağışlanan terapi* (1st ed.). Kabalcı Yayınevi.
- Yelboğa, N. (2023). *Ölüm, yas ve sosyal hizmet* (1st ed.). Nobel Yayıncılık.

Extended Abstract

Man's desire to survive and his tendency to protect himself have always existed. Regardless of faith and culture, the phenomenon of death has always attracted the attention of people and societies. This study examines ways to cope with the fear of death by focusing on the fear of death and the attitudes towards the fear of death. From this perspective, human's adventure of death and fear of death has been discussed on an academic basis. Another focus of the study was to highlight logotherapy, which is an approach that emphasizes the meaning of life in the face of fear/anxiety of death.

People against death; It is known that there are efforts to predict death, to know the risks that death may bring, and to protect against it. Despite these efforts, when the fact that death is inevitable is realized, attitudes such as

preparation/planning for it are exhibited. These attitudes actually show that people first try to avoid it, and then, if this is not possible, they take action to do something for them.

In his book "The Rise of the Network Society", Castells (2010) states that one of the themes of societies throughout history has been death, that the dominant trend is now based on removing death from society and separating it from life, and technological systems are used to make this belief durable enough. In fact, it is stated that the underlying truth behind people's well-groomed and well-dressed clothes is to convey the message "don't come to death now". In this context, it is possible to say that people have resisted "never dying" throughout history. Thus, people tried to save themselves through the death of immortality. It is stated that the underlying reality of these protective and defensive actions exhibited by people is the fear of death, which is accepted to always exist regardless of time and place. In addition, the fear of death; It is stated that it is a combination of different fears such as being painful, plans being left unfinished, what will happen to those left behind, what will happen to the body of the deceased, and not knowing what will happen after death. Therefore, there is the frightening and terrifying feeling of moving into a life full of mystery and chaos after physical existence ends.

The fact that death is a frightening and rejected phenomenon is reflected in people's actions. There is denial of death in actions such as being beautiful and well-groomed, trying to benefit from the opportunities of medicine that try to protect the individual, trying to establish sufficient roots in life, and the intention of trying to continue its existence through the continuation of its generation, secretly or openly. In fact, the fact that death is not included in daily conversations is due to the panic felt in the face of death. Because there is a fear that affects actions and deals blows to people's life desires.

So how do people cope with this deep fear and how can they live a happy life despite this fear? Accepting the reality of death, fulfilling the requirements of a desired life, experiencing and managing fears appropriately, and therefore confronting them can be listed as ways to cope with the fear of death. Additionally, Seneca wrote in one of his letters, "Death does not take into account the years, it is not known where death awaits you: so wait for it everywhere." He expresses that instead of running away from death, we should wait for it, and that death should be experienced in thought and become habitual. Dealing with death will gradually reduce the pain felt by death. In this way, you will be prepared wholeheartedly, death will turn into a rehearsal of daily life, and this will make it easier to cope with the fear of death.

Apart from the situations mentioned above as ways to cope with the fear of death, the logotherapy approach is also recommended for people to cope with their fears through meaning and heal. It is possible for a person to discover his existence and the meaning of life, to give meaning to his fears and pains, to accept them and to take a courageous stance against them with logotherapy. Because logotherapy is accepted as an approach that matures people and helps people find meaning in order to live a joyful and proud life instead of a pessimistic attitude. Research in the literature also reveals that the logotherapy approach reduces people's fear of death. Therefore, it is thought that logotherapy, which also includes special techniques for the event and fear of death, can be an important tool in coping with the fear of death. In this way, it will be possible for people who are afraid of death to live a more spacious and successful life and to continue their lives by becoming stronger and realizing themselves. It is clear that people who have strong ties with life, who fulfill their life duties in a healthier and more conscious way, and who are at peace with themselves can cope with the fear of death more easily.

Death, which cannot be prevented despite all efforts to avoid and defend itself and now unmasks itself, makes itself more noticeable to people, especially in the event of an illness or in the last stage of life. However, this awareness may sometimes occur late and therefore it may be late for some things. If this late confrontation is noticed at an earlier period, people will have done the things they longed for, there will be less regret about their past lives, and an incomplete life will not have been lived. It is emphasized that the fear of death is proportional to the amount of "unlived life" and that individuals who live life to the fullest and use their potential experience less panic in the face of death.