

...hayat içinde ölüm içinde hayat...

Ecem Çoban



İlköğretim ve lise eğitimini İstanbul'da aldıktan sonra, üstün başarı bursuyla girdiği Koç Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nü fakülte birincisi, üniversite ikincisi olarak tamamladı (2006-2011). Uzmanlık eğitimi için girdiği İstanbul Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nı "ölümlülük farkındalığı ve tinsellik" üzerine yazdığı tez ile bitirdi (2011-2014). Öğrenim ve meslek hayatında, Amerikan Psikoloji Birliği, Massachusetts Teknoloji Enstitüsü, TÜBİTAK gibi çeşitli kurumlarından burs ve teşvikler aldı. Şuanda yetişkinlerle yaptığı psikoterapi çalışmalarının yanı sıra, Medipol Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim görevlisi olarak görev yapmaktadır.

Ölüm. Varoluşun getirilerinden bir tanesi. Yaşamın ardılı değil, eşlikçilerinden biri. İnsan, tıpkı diğer canlılar gibi kendi varoluşu içinde sürüp gitmeye çabalar. Ama insan zihninin metabilşsel, soyut ve sembolik düşünme yetisinin getirdiği farkındalıkla şöyle düşünür: Şu an varım; nedenini, nasilini, zamanını bilemeyeceğim ve kontrol edemeyeceğim bir noktada artık olmayacağım... İşte burada -ölümün kaçınılmazlığının farkında olmakla, var olmaya devam etme motivasyonu arasında- insanın varoluş çatışması yatar. Peki insan, her sokağı çıkmaz olan bu mahallede yoluna nasıl devam edecektir?

Varoluşçu psikoterapi alanına değerli katkıları olan Irvin Yalom, ölüm gerçeği ile yüzleşmeyi François de La Rochefoucauld'ya gönderme yaparak, "güneşe doğrudan bakmak" diye nitelendirir: Güneşe çıplak gözle uzun süre bakmadığı gibi, insan, ölümlülük farkındalığını da bilincinde her an taşıyamaz (1). Varoluşsal kaygılar, öz-farkındalığın bir getirisi olarak hepimizin çekirdeğinde bulunsa da insan ruhsallığında çeşitli başa çıkma mekanizmalarıyla bir nevi hasıraltı edilir ya da başka bir şeye dönüştürülür.

Pyszczynski ve arkadaşları ölüm farkındalığının nasıl işlendiğine dair bir model sunmuşlardır. Bu modele göre, ölümlülük farkındalığı, bilinçte aktif bir şekilde temsil edildiğinde; baskılama, akılcılaştırma ya da inkâr gibi mekanizmalar acil durum müdahaleleri olarak resme girer. Kişi, ölümlülüğünü düşünmemeye çalışır, zihnini başka bir meşguliyete odaklar,

ölümü uzak bir zamana öteleyer, hastalığa yakalanma ya da zamansız ölme gibi ihtimalleri inkâr eder. Böylelikle ölümlülük, farkındalık alanından uzaklaştırılır. Bu, onun insan zihninden tamamen yok olduğu anlamına gelmez. Bilincin sınırlarında, zaman zaman kılık değiştirmiş olarak beklemekte ve örtük hatırlatmalarla dahi kendini hissettirmeye devam etmektedir. Ölüm farkındalığının bilincin odağında olmadığı böyle zamanlarda ise görünürde ölümle rasyonel ve semantik bir bağı bulunmayan savunmalar işlenmektedir. Bunlardan bir tanesi, "dünya görüşü savunması" diye dilimize çevirebileceğimiz, kişinin kendisini çeşitli sosyal oluşumların, fikirlerin bir parçası olarak tanımlamasıyla kurgulanan bir mekanizmadır. Çeşitli dünya görüşlerine yaptığı yatırımla kişi, hem kendi fiziksel ölümünün ötesinde var olmaya devam eden bir şeyle özdeşim kurar ve sembolik bir ölümsüzlüğe kavuşur, hem de yok olma fikrinin potansiyel getirilerinden biri olan anlamsızlık hissini savuşturur (2).

Kişinin üzerine yatırım yaptığı dünya görüşleri toplumsal olarak inşa edilmiştir. Geçerliliklerine dair inancın taze kalması sosyal olarak tasdiklenmesine; yani ötekilerin bu dünya görüşünü onaylar tutum ya da davranışlarına bağlıdır. Bir dünya görüşü ise ancak tasdiklendiği oranda kişinin ölümlülük farkındalığıyla arasında etkin bir tampon işlevi görür. Pyszczynski ve arkadaşlarının öne sürdükleri bu modele göre, ölümlülük farkındalığı, ön bilinç diyebileceğimiz -bilincin merkezinde olmayan ama ulaşılabilir olan- bir yerdeyken, kişi özdeşim kurduğu sosyal yapıları savunma ve güçlendirme çabasında olacaktır. Kendi dünya görüşünü destekleyen fikirlerle/

kişilere olumlu, reddeden fikirlere/kişilere ise olumsuz tepki verecektir (3).

Bu mekanizmayı somut bir örnekle açıklamak ve hipotezin deneysel ortamda nasıl sırandığına dair fikir vermek adına, Florian ve Mikulincer'in çalışmasına göz atabiliriz (4). Bu çalışmada katılımcılara her biri bir ahlaki/etik ihlali içeren hikâyeler okutulmuş, bahsi geçen ihlalin ne derece ciddi bir ihlal olduğu ve ne şiddette cezalandırılması gerektiği sorulmuştur. Öncesinde, rastgele belirlenmiş bir şekilde, katılımcı grubunun yarısına ölümlülüklerini hatırlatacak bir müdahalede bulunulmuştur. Ölümlülüklerine dair hatırlatma alan deney grubu kontrol grubuna kıyasla bu ihlalleri daha ciddi ve daha fazla cezayı hak eder olarak değerlendirmiştir. Ölümlülük fikri, deney grubundakilerin değer yargılarının geçerliliğini korumaya dönük ihtiyaçlarını arttırmış ve bu gruptakiler, ahlaki değerlerin ihlalini daha şiddetli cezalandırmak suretiyle dünya görüşlerini savunma eğiliminde olmuşlardır. Bugüne kadar iki yüzü aşkın çalışma (5), ölümlülük hatırlatmalarını çeşitlendirerek, farklı kontrol grupları kullanarak, dünya görüşü savunmasının değişik operasyonel tanımlarını yaparak bu görüş üzerine çalışmış ve modeli onaylar nitelikte oldukça ikna edici bir literatürün oluşmasını sağlamıştır. Bu literatür, sosyal kimlik unsurlarına yapılan yatırım dinamiklerinin, kutuplaşmanın, fanatizm ve kendine benzemeyene yöneltilen saldırganlık gibi konuların insanın en temel varoluşsal krizlerinden biri olan ölümlülük farkındalığı ve buna karşı devreye giren inkâr temelli savunmacı mekanizmalar ışığında yeniden okunmasına alan açmıştır.

Kendini, kendinden daha büyük bir şeyin parçası yapmak suretiyle sembolik bir ölümsüzlüğe tutunma fikri, Yalom'un insanın kendisini her türlü beladan koruyacak bir "nihai kurtarıcı" arayışı içinde olduğu görüşüyle de kesişmektedir. Özel yetenekleriyle, insanı türlü sorundan -ama en çok da ölümden- çekip alacak bu kahramanlara dair inancın temeli; hayatın ilk zamanlarına, çocuğun tüm güçlü bildiği anne-babasıyla kurduğu ilişkiye kadar takip edilebilir. Yalom'un vurguladığı temel savunma mekanizmalarının ikincisi ise insanın "özel olma" arzusunun vurgu yapar. Güçlü, farklı ve dokunulmaz olduğuna duyduğu inanç, kişinin ölümlülüğüyle arasına bir set çeker. Kişisel özel oluşunun yalnızca bir mit olduğunun emareleriyle karşılaşmamak için kişi kontrol alanını genişletmeye çabalar. İnkâr temelli bu iki savunma mekanizması birbirinin alternatifi olmaktan çok, tamamlayıcıdır. Varoluşçu bakış açısına göre; insanın ölümlülük farkındalığı karşısında kuşandığı savunmaların şekli ve ağırlığı, karakterin ve patolojinin en temel belirleyicilerindedir. Örneğin; "nihai kurtarıcı"ya duyulan inancın katı bir şekilde içselleştirilmiş olması, edilgen ve ötekine bağımlı bir kişilik yapısına zemin hazırlar. Baskın olan bir ötekine adanmış bir benlik, özellikle bu kişi herhangi bir sebepten dolayı kaybedilirse, depresyona yatkın hale gelir. Öbür taraftan, "özel olma" savunması, özünde incinmezliğe dair gerçekçi olmayan bilinçdışı bir inanç barındıran, narsisizme bağlı dinamiklerin ağır bastığı kişilik yapılarının özündedir (6).

Ölüm; dehşet verici ve müdafaayı gerektiren bir düşman gibi konumlandırıldığı devreye giren savunmalar en nihayetinde yetersiz kalacaktır. İşlevi kendilik bütünlüğünü ve sürekliliğini sağlamaya hizmet etmek olan bu savunmalar kifayetsiz kaldığında; ruhsal aygıt savunmalarını daha da katılaştırma eğiliminde olabilir. Enerjisini savunmaya aktaran, esnek olmayan bir ruhsallık; yaratıcı ve otantik bir kendiliğe de engel olur. Doğal varoluşundan uzaklaşan insan sıkışmış, tatminsiz, mekanik bir yaşamın içinde yuvarlanıp gidecektir. Otto Rank'in borcu (ölümü) ödemekten kaçınmak için krediyi (hayatı) almayı reddeden insan tasviri, bu durumu incelikli bir şekilde özetler (7). Güvenlik hissini yakalama umuduyla, inşa ettiği ve sınırlı sarıldığı ritüellerden, fikirlerden, tüm güçlü kendiliğe ya da nihai bir kurtarıcıya yapılan yatırımlardan örülü duvarlar içine insan kendi varoluşunu da hapseder. Ölümden kaçarken, hayat yakalanmaz olur.

Peki, tek yol ölümü inkâr etmek midir? Pyszczynski ve arkadaşlarının "dünya görüşü" savunmasını kapsayan modeli çevresinde yapılan araştırmalar, ölümle ilgili bilimsel literatürde oldukça baskın



ve insanın savunmacı olmayan bir şekilde ölümlülüğüyle karşılaşması fikri pek az çalışılmıştır. Batılı düşünce yapısının -şimdilerde değişmeye yüz tutmuş olsa da baskınlığını sürdüren- lineer ve ikici bilim anlayışının bu ihmale kısmi de olsa ışık tutabileceğini düşünebiliriz: Ölüm; yaşamın rakibidir, karşısına savunma hattı çekilecek düşmandır. Oysa bütüncül bir zihin yapısı evreni daimi bir akış içinde ele alır; görünüşte birbirine zıt gibi görünen elementler her şeyin özünde birliktedir: Ölüm ve yaşam birbirini dışlamaz, birbirlerini var ederler; öyle ki ölüm olmadan yaşam da olmaz. Yapılan bir araştırmada, ölümlülüğü hatırlatılan Doğu Asyalı örneklem grubundakilerin, Amerikalı örneklem grubundan farklı olarak dünya görüşü savunmasına tutunmak yerine hayata kenetlenmeye ve hayattan keyif almaya odaklanmaları bu bağlamda anlaşılır bir bulgudur (7). Ölüm farkındalığı, bütüncül bir bakış açısı içselleştirildiğinde yaşamı ve yaşama dair olanı da beraberinde getirmiştir.

Solan bir yapraktan, bizim için önemli birinin kaybına kadar; ölümlülüğümüzün hatırlatıcıları aslında her yerde. Bir önceki cümleyi okuduğunuz an dahi, bu cümleyi okurken artık var değil. Ölüm engellenemez ancak ölümle nasıl ilişkileneceği insanın iradesi dâhilindedir. Ancak "güneşe bakarak", ölümlülüğümüzle yüzleşerek bir halleşme deneyimi yaşamak mümkün olur. İnsan ölümüyle yüzleştikçe, kendiyi; kimliğine ve hayat-taki niyetine dair sorularıyla da karşılaşır. Buradan başlayacak bir anlam yaratma

çabası ve insanın hayatının sorumluluğunu alma hali; bağımsız, yaratıcı ve esnek bir ruhsallığı da mümkün kılar. Schopenhauer'in mutlu insanı bu yüzden uykuya dalmadan önce de mutludur. Ölüme bakmak anlamlı bir hayatı; anlamlı bir hayat da ölüme bakabilmeyi doğurur. Matruşka bebekleri gibi; hayat içinde ölüm içinde hayat içinde ölüm...

Kaynaklar

- 1) Yalom, I. D. (2008). *Staring at the sun: Overcoming the terror of death*. San Francisco: Jossey-Bass.
- 2) Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Solomon, S. (1999). A dual-process model of defense against conscious and unconscious death-related thoughts: An extension of terror management theory. *Psychological Review*, 106(4), 835-845.
- 3) Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Rosenblatt, A., Veeder, M., Kirkland, S., et al. (1990). Evidence for terror management theory II: The effects of mortality salience on reactions to those who threaten or bolster the cultural worldview. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 308-318.
- 4) Florian, V., & Mikulincer, M. (1997). Fear of death and the judgement of social transgressions: A multidimensional test of terror management theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (2), 369-380.
- 5) Burke, B. L.; Martens, A.; Faucher, E. H. (2010). "Two decades of terror management theory: A meta-analysis of mortality salience research". *Personality & Social Psychology Review* 14: 155-195
- 6) Yalom, I. (1981). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Book
- 7) Rodgers-Spencer, J.; Peng, L.; Wang, K. (2010). *Dialecticism and the co-occurrence of positive and negative emotions across cultures*. *Cross-cultural Psychology*, 41 (1), 109-115.