

# Modern psikolojinin ölümü yadsıması

**Prof. Dr. Hayrettin Kara**



1963 yılında Antalya'da doğdu. 1985'te İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Psikiyatri uzmanlık eğitimini Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde tamamladı. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğretim üyesi ve Ana Bilim Dalı Başkanı olarak görev yaptı. Halen Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde Klinik Şefi olarak görev yapmaktadır.

**H**'er derdin devası vardır; ölüm ve ihtiyarlardan gayri'. İlk gençlik yıllarımdan beri içime işlenmiş darb-ı mesellerden biridir bu. Eskilerin bu hikmetli sözünün ikili mesajını hep anlamlı bulmuşumdur. Önce umuda yüreklendirir; "*Derdin ne denli büyük, hastalığın ne denli kötü olursa olsun iyileşme umudunu yitirme, direngen ol!*" der. Diğer taraftan ise insanın varoluşsal gerçekliği kabullenmeyi telkin eder, ölüm ve ihtiyarlık için boş hayallere kapılmamayı öğütler. İnsanın en onulmaz diye bilinen hastalıklardan bile kurtulabileceğini ama ihtiyarlıktan kaçamayacağını ve doğduğu

için ölüme yazgılı olduğunu söyler.

Ölümün nihai gerçeğimiz olduğunu görmek, kabullenmek ya da bu konuda bir farkındalık düzeyinde yaşamak birçoğumuza pek tatsız görünebilir. Hatta bazılarımız ölümü kabullenmeyi bir zayıflık işareti gibi algılayabilir. Oysa tam tersidir. Ancak benlik bütünlüğüne ulaşmış, güçlü ve olgun kişilerin harcıdır ölümü doğallığı içinde kabullenmek. Ölümün apaçıklığı, kesinliği karşısında çoğumuzun zihni allak bullak olur, şaşkınlaşır. Herhalde La Rochefoucauld'a da "*Hiç kimse ölüme ve güneşe gözünü dikerek bakamaz*" dedirten böyle bir duygu olmalı. Ölüme dik olarak bakamasak da eğik, yandan, ne bileyim bir şekilde bak-

ma gibi varoluşsal bir yükümlülüğümüz olmalı. Oysa genel tutumumuz ölümün karşı konulamaz gerçekliğini görmezden gelmeye ya da yok saymaya çabalamak. Bu çabanın amacı, ölüm anksiyetesinden kurtulmak. Bu yadsıyıcı tutum ruhsal yaşam kalitemizi artırıyor olsa, bizleri psikolojik olarak daha sağlıklı bireyler yapıyor olsa bir diyeceğim yok. Ama maalesef ölümü yadsıyarak ölüm anksiyetesinden kurtulamayız. Bu anksiyete farklı biçimlerde, kılıkarda hayatımızın içine girer. Ölümün yadsınmasını modern kültürün hemen her alanında görmek mümkündür. Bu yazıda modern kültürün ölümü yadsıyıcı tutumunun psikolojideki karşılığı üzerine bir şeyler söyleyeceğim.



Psikoloji genel olarak zihin ve davranış bilimi olarak tanımlanır. Basit duygulardan karmaşık yaşantılara kadar her şey, hem öznel yönleriyle hem de gözlenebilen davranışa dönüşmüş nesnel yönleriyle psikolojinin kapsamı içindedir. Aynı zamanda bir insan yavrusunun evre evre gelişip bir "kişi", bir "birey" olması da psikolojinin ilgi alanındadır. Yaşamın sonlu, bitimli olduğunun bilgi ve bilincinin insanın içsel yaşantı ve dışavuran davranışlarında bir önemi olmaması mümkün müdür? Elbette hayır. Çocukluğumuzdan itibaren bir olgu olarak ölümle değişik düzeylerde karşılaşırız. Çevremizden biri "atta"ya giderir ya da an gelir balığımız yüzmez, kuşumuz kanat çırpamaz olur. Ya da alışılmadık biçimde yerde hareketsiz yatan bir kediye rastlarız. Belli bir yaşa kadar bu olgulardaki geridönüşsüzlüğü tam olarak kavrayamayız. Ama gün gelir bu seferden geri dönülmediğini farketmeye başlarız. Bu farkındalıkla birlikte içimizde bir endişe filizlenmeye başlar. Sonlu yani ölümlü olduğumuzun farkındalığı bizde anksiyeteye yani bunaltı ve kaygıya yol açar. Doğal olarak bütün nahoş duygulardan kurtulmak isteriz. Nahoş duygulardan kurtulmanın en etkin yolu, nedeni ortadan kaldırmaktır. Bunu yapamadığımız zaman da nedenden uzaklaşmaya, kaçmaya çalışırız. Bunu da yapamadığımız zaman sanki böyle bir şey yokmuş gibi davranmaya yani olguyu yadsıyarak bilinçten uzaklaştırmaya çalışırız. Ama bu, işe yarayan bir yol değildir. Yok farzederek bilinçten uzaklaştırdığımız sorun, olmadık zamanlarda çok değişik biçimlerle yeniden karşımıza çıkar. Ölümle ilgili bunaltı ve kaygıyı bazen yalın olarak ama çoğu zaman örtülü ya da biçim değiştirmiş olarak yaşarız. Kaygı ve bunaltı, işlevselliğimizi bozacak düzeyde duygu ve davranışlarımıza egemen olduğu zaman psikiyatrların tedavi etmeye çalıştığı panik bozukluğu, travma sonrası stress bozukluğu gibi hastalıklara dönüşür. Kaygıyla ilgili hastalıklar günümüzde çok yaygın ve giderek daha da yaygınlaşıyor. Bütün bunlar insan zihni ve davranışını anlamayı amaçlayan psikolojinin ölüm sorununa bigâne kalamayacağına açık göstergeleridir. Bununla beraber modern psikolojinin bu sorun karşısındaki tutumu oldukça şaşırtıcıdır. Yaklaşık yüzyıllık bir tarihi olan modern psikoloji, ilginç bir şekilde ölüm sorununu görmezden gelmeyi başarmış (!) Vereceğim kitap örneği sanırım açıklayıcı olacak. Türkçeye de çevrilen "Modern Psikoloji Tarihi" adlı derli toplu bir eser var. Modern psikolojinin kurucusu kabul edilen Wundt'un yapısalcılığından başlayıp Hümanistik ve Bilişsel Psikolojiye kadar en önemli psikoloji kuramları tarihsel ve kültürel konteks gözetilerek ele alınıyor kitapta. Ama modern psikolojinin bu ana ku-

ramlarının hiçbirinde bir kavram olarak bile ölüm yok. Kitap sanki ölümün modern yadsınma tarihini anlatıyor. Kitabın indeksine bakıldığında da bu açıkça görülebiliyor. Psikanalitik kuramdaki "ölüm içgüdü" dışında ölümle ilgili hiçbir gönderme yok. Tam bir ölümsüz (!) psikoloji. Modern psikolojinin tutumu aslında başedilemez düzeydeki sorunlarla yüzyüze gelen kişilerin savunma nitelikli tutumlarının bir benzeri. Yukarıda da değinmeye çalıştığımız gibi bazı gerçekler öylesine katlanılamaz bir bunaltı ve acı doğururlar ki kişi bu bunaltıyla başedebilmek için gerçeği çarpıtarak bir başka şeye dönüştürmeye çalışır. Savunma nitelikli bu çaba işe yaramadığı zaman ise gerçek (her ne ise) yok sayılarak inkâr edilir. Bu inkâr, bu yadsıma tutumu, insan benliğinin bunaltıdan kaçmak için kullandığı en ilkel stratejidir. Modern psikolojinin ölüm sorunuyla ilgili tutumu da bu ilkel yadsıma stratejisinden başka bir şey değil. İnanması güç olsa da olan budur. Modern psikolojinin içinde taşıdığı bu sorunu görenler giderek artıyor. Mesela I. Yalom, psikolojinin ölüm gerçeğini yok saymasını "sessizlik komplosu"na benzetiyor. Büyük bölümünü ölüm sorununa ayırdığı "Varoluşçu Psikoterapi" kitabının bir bölümünde şöyle diyor: "Ölüm, akıl sağlığı alanının neredeyse bütün yönlerinde-kuram, temel ve klinik araştırma, klinik ve her türlü klinik uygulama alanında- görmezlikten gelinir, hem de apaçık şekilde yapılır bu. Öyle açık ki insanın sessizlik komplosunun işbaşında olduğunu düşünesi geliyor." Gerçekten de sanki bir sessizlik komplosu işbaşında. Ama bu, modern psikoloji-psikiyatrye has bir tutum değil. Batının çok daha genel kültürel bir tutumu. Ölümü görmezden gelme çabasını insanlık tarihi boyunca çok farklı kültürlerde de görmek mümkün. Ama bu görmezden gelme çabası sanırım hiçbir zaman modern Batı kültüründe olduğu kadar yaygın ve katı bir yadsımaya dönüşmemiştir. Bu durumun sosyolojik tahlilini en iyi yapanlardan biri de Zygmunt Bouman. Aşağıdaki alıntı onun "Ölümlülük, Ölümsüzlük ve Diğer Hayat Stratejileri" adlı kitabından. Bu küçük alıntı sanırım bu görmezden gelme çabasının arka planını çok çarpıcı biçimde anlatıyor: "Ölüm aklın en büyük yenilgisidir. Ölüm akla duyulan güveni ve aklın söz verdiği güvenirliliği çökertir. Ölüm aklın aşağılanmasıdır. Akıl kendisini bu utançtan kurtaramaz. Yalnızca utancını gizlemeye çalışır. Gizler de. Ölümün keşfedilmesinden bu yana (ölümü keşfetmiş olma durumu insanlık için belirleyici ve ayırt edici özelliktir), insan topluları bu utancı unutturabilir umuduyla ince kurnazlıklar üretilip durdular; başarılı olamayınca onu düşünmemeyi başarabileceklerini umdular, bunda da başarılı olamayınca bu utançtan söz etmeyi yasakladılar."

Modern psikoloji ölüm sorununu görmezden gelerek gerçek bir insan psikolojisi olmaktan uzaklaşıyor. İnsan ölümlüye ve ölümlülüğünün farkındaysa bir bilim olarak psikolojisinin de "ölümlü" olması gerekir. Kaygıyla baş edebilmemizin ve benlik bütünlüğünü sağlayabilmemizin yöntemlerini gösterecek bir psikolojiye ihtiyacımız var. Böyle bir psikoloji ancak ölümü ayrıştırarak yadsıma yerine onu yumuşatarak hayatın içine alan bir kültür içinde gelişebilir.

Soruna böyle baktığımızda modern psikoloji ve tıp, "ince kurnazlıklar üretim merkezi"ne dönüşüyor. Burada yanlış anlaşılmasın gereken bir noktaya da işaret etmek isterim. Bütün bu eleştiriler, modern kültür içinde üretilen bilginin önemi ve değerine yönelik değil. Her türlü doğru bilgi insanlık için bir kazanımdır. Bu bilgiler bazen birileri tarafından bir gerçeği görmezden gelmek için kullanılsa bile. Modern psikoloji ölüm sorununu görmezden gelerek gerçek bir insan psikolojisi olmaktan uzaklaşıyor. İnsanın en temel kaygı kaynağını yadsıyarak kaygı üzerine kuramlar üretiyor. Oysa kaygıyla başatmanın tek yolu onunla yüzleşebilmektir. Görmezden geldiğimizde ya da yadsıdığımızda kaygı daha da büyüyor. Ne yapalım ki ölümlüüz ve bunun da farkındayız. İnsan ölümlüye ve ölümlülüğünün farkındaysa bir bilim olarak psikolojisinin de "ölümlü" olması gerekir. Kaygıyla başedebilmemizin ve benlik bütünlüğünü sağlayabilmemizin yöntemlerini gösterecek bir psikolojiye ihtiyacımız var. Böyle bir psikoloji ancak ölümü ayrıştırarak yadsıma yerine onu yumuşatarak hayatın içine alan bir kültür içinde gelişebilir.