İçimizi Kemiren Kurt

Sheldon Solomon

Skidmore College'da psikoloji profesörüdür. Doktorasını Kansas Üniversitesi'nde tamamlamıştır. Araştırmaları, ölümlülük bilincinin düşüncelerimiz, duygularımız ve davranışlarımız üzerindeki etkilerine ve benlik saygısının psikolojik işlevlerine odaklanır. Jeff Greenberg ve Tom Pyszczynski ile birlikte dehşet yönetimi kuramını geliştirmiştir. Çalışmaları, Amerikan Psikoloji Birliği ve çeşitli bilimsel kuruluşlar tarafından ödüllendirilmiştir.

Jeff Greenberg

Arizona Üniversitesi'nde emeritus psikoloji profesörüdür. Sosyal psikoloji ve varoluş psikolojisi alanlarında çalışır. Araştırmalarında benlik saygısı, önyargı, saldırganlık ve siyasi tutumların psikolojik temellerini inceler. Sheldon Solomon ve Tom Pyszczynski ile geliştirdiği dehşet yönetimi kuramıyla tanınır. Akademik katkıları nedeniyle Amerikan Psikoloji Birliği tarafından ödüllendirilmiş, Uluslararası Benlik ve Kimlik Derneği'nin Yaşam Boyu Kariyer Ödülü'ne layık görülmüştür.

Tom Pyszczynski

Colorado Üniversitesi'nin Colorado Springs kampüsünde emeritus psikoloji profesörüdür. Doktorasını Kansas Üniversitesi'nde sosyal psikoloji alanında tamamlamıştır. Dehşet yönetimi kuramının geliştiricilerinden olan Pyszczynski, ölüm kaygısı, anlam arayışı, ruh sağlığı ve çatışmaların psikolojik temelleri üzerine çalışır. Çok sayıda bilimsel makale ve kitap bölümünün yazarıdır. Sosyal psikolojiye katkıları, çeşitli yaşam boyu başarı ve kariyer ödülleriyle onurlandırılmıştır.

Funda Sezer

1976 yılında İstanbul'da doğdu. İstanbul Üniversitesi Amerikan Kültürü ve Edebiyatı bölümünü dereceyle bitirdi. Pek çok alanda çalıştıktan sonra yöneldiği çevirmenliğe on yılı aşkın süredir devam etmektedir. Daha çok referans kitaplarının çevirileri üzerine sürdürdüğü mesleki yaşantısı kapsamında psikolojiden tarihe, mimarlıktan psikiyatriye pek çok alanda çevrilmiş eseri bulunmaktadır.

SHELDON SOLOMON
JEFF GREENBERG
TOM PYSZCZYNSKI

İçimizi Kemiren Kurt

Ölüm Korkusu
Hayatımızı, İnançlarımızı ve Seçimlerimizi
Nasıl Şekillendiriyor?

İngilizceden çeviren:
Funda Sezer

irene

İrene Kitap: 33
Psikoloji / Psikiyatri: 9

İçimizi Kemiren Kurt / Sheldon Solomon, Jeff Greenberg,
& Tom Pyszczynski
Özgün adı: *The Worm at the Core*
İngilizceden çeviren: Funda Sezer

ISBN: 978-625-91892-2-2

İngilizce olarak ilk kez şu başlıkla yayımlanmıştır:
THE WORM AT THE CORE: On the Role of Death in Life
Copyright © 2015 by Sheldon Solomon, Jeff Greenberg and Tom Pyszczynski

İrene Kitap © 2025
Bu kitap, AnatoliaLit Ajans aracılığıyla, Calligraph ile yapılan anlaşma uyarınca yayımlanmıştır.

Her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilerek yapılan kısa alıntılar dışında hiçbir şekilde kopyalanamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz.



Sertifika no: 51753

Yayın yönetmeni: Levent Çeviker
Editör: Selcan Karabulut
Kapak tasarımı: Şevval Topdağ
Sayfa düzeni: Eyüp İşkuran

Birinci basım: Ekim, 2026

Baskı: My Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F Zeytinburnu/İstanbul
Tel: 0212 674 85 28 | mymatbaa34@gmail.com
Sertifika no: 47939

İrene Kitap
irene@irenekitap.com / www.irenekitap.com
irenekitap irenekitap irenekitap

Genel Dağıtım: **İKİ A YAYINCILIK VE DAĞITIM HİZMETLERİ A.Ş.**
Gülbahar Mah. Elif Sok. No: 4/A Mecidiyeköy/İstanbul
Tel: 0(212) 272 45 46 | Fax: 0(212) 272 45 55
www.ikiayayincilik.com.tr

İçindekiler

Giriş 7

BİRİNCİ KISIM:
DEHŞET YÖNETİMİ

1. Ölüm Dehşetini Yönetmek 15
2. Şeylerin Düzeni 31
3. Benlik Saygısı: Dayanıklılığın Temeli 61

İKİNCİ KISIM:
ÇAĞLAR BOYUNCA ÖLÜM

4. Homo Mortalis: Primattan İnsana 93
5. Gerçek Anlamda Ölümsüzlük 117
6. Sembolik Ölümsüzlük 141

ÜÇÜNCÜ KISIM:
MODERN ÇAĞDA ÖLÜM

7. İnsan Yıkıcılığının Anatomisi 175
8. Beden ve Ruh: Zor İttifak 205
9. Yakın ya da Uzak Ölüm 227
10. Kalkanlardaki Çatlaklar 251
11. Ölümle Birlikte Yaşamak 283

Teşekkür 305
Kaynakça 309

Giriş

> Her şeyin arkasında evrensel ölümün büyük hayaleti, her şeyi kuşatan o karanlık vardır. Ölümle bağı olmayan bir yaşama ihtiyaç duyarız… Yok olup gitmeyecek bir tür iyiliğe… Hatta doğanın iyiliklerinin ötesine kanat açan bir iyiliğe. Ne var ki çoğumuz şunu yaşarız: Sinir bozucu en ufak bir zayıflık bile alışıldık haz kaynaklarımızı içeriden kemiren o kurdu bütün çıplaklığıyla ortaya çıkarır ve bizi melankolik metafizikçilere dönüştürür.[1]
>
> –William James,
> *Dinsel Deneyimin Çeşitleri*

1973 yılının yağmurlu ve gri bir aralık gününde, filozof Sam Keen, *Psychology Today* dergisi için hazırladığı bir yazı kapsamında, Britanya Kolumbiyası'nın Burnaby şehrindeki bir hastanenin koridorlarında, doktorların yalnızca birkaç gün ömrü kaldığını söyledikleri ölümcül bir kanser hastasıyla röportaj yapmak üzere ağır adımlarla yürüyordu. Keen odaya girince, ölüm döşeğindeki adam ona ölümcül bir ironiyle, "Beni *in extremis*, yani son anımda, ölmek üzereyken yakaladın. Bu, benim bugüne kadar ölüm hakkında yazdığım her şeyin bir sınaması. Bir insan nasıl ölür… Bir insan ölümü nasıl kabullenir, şu anda bunu gösterme şansım var."[2]

Hastane yatağındaki adam kültürel antropolog Ernest Becker'di. Becker, akademik kariyerini antropoloji, sosyoloji, psikoloji, felsefe,

din, edebiyat ve popüler kültürün sunduğu içgörüleri sentezleyen kitaplar yazmaya adamış ve "İnsanları yaptıkları şeyleri yapmaya iten nedir?"[3] şeklindeki kadim sorunun cevabını bulmaya çalışmıştı.[3]

Becker, "ilk olgun eseri" olarak tanımladığı *Ölümü İnkâr*[4] başlıklı en son kitabında, insani faaliyetin büyük bir oranda ölümü inkâr etmeye ve aşmaya yönelik bilinçsiz çabaların güdümünde olduğu sonucuna varıyordu. "Karakterimizi ve kültürümüzü," dedi Sam Keen'e, "temelde yatan çaresizliğimizin yıkıcı farkındalığından ve kaçınılmaz olan ölümümüzün dehşetinden kendimizi korumak için inşa ederiz."[5] O anda, ölüm döşeğindeki Becker, hayatı boyunca ortaya koyduğu eserlerin şu anda ona sırıtarak bakmakta olan kafatasıyla barışmakla ilgili olduğunu anlattı ona.

Ernest Becker, 6 Mart 1974 tarihinde kırk dört yaşında hayata gözlerini yumdu. Birçok vizyoner gibi Becker de çok genç ölmüştür. Vefatından iki ay sonra, *Ölümü İnkâr* kitabı Pulitzer Ödülü'ne layık görülmüştür.

1960'lı yıllarda Becker entelektüel bir asiydi. Derslerini dinlemek için akın akın gelen öğrenciler arasında son derece popülerdi. Ancak meslektaşları ve üniversite yöneticileri, akademinin, kamusal söylemin ve popüler kültürün her köşesinden fikirleri bir araya getiren ve onların akademik ve politik bağnazlığına meydan okuyan disiplinler arası bir düşünürden pek hoşnut değillerdi.

Becker böylece bir tür akademik göçebe haline geldi ve Syracuse Üniversitesi'nden (1960-1963) Kaliforniya Üniversitesi, Berkeley'e (1965) sürüklendi. Burada antropoloji bölümünün sözleşmesini yenilemeyi reddetmesi üzerine öğrenciler onun maaşını ödemeyi teklif ettiler. San Francisco Devlet Üniversitesi'nde kısa bir çalışma süresinin ardından (1967-1969), Britanya Kolumbiyası, Vancouver'da yer alan Simon Fraser Üniversitesi'nde kendine akademik bir yuva

buldu ve burada *The Birth and Death of Meaning*, *Ölümü İnkâr* adlı eserlerinin ikinci baskısını ve ölümünden sonra yayınlanan *Escape from Evil* adlı eserini yazdı.

Birkaç yıl sonra, yani 1970'li yılların sonlarında, bu kitabın üç yazarı, Kansas Üniversitesi deneysel sosyal psikoloji üzerine doktora eğitimine kaydolduktan sonra tanıştılar. Üçümüzün de insan davranışını yönlendiren temel motivasyonları anlamaya ilgi duyduğumuzu keşfetmemiz hiç zaman almadı. Çalışmalarımız ve tartışmalarımız bizi, en temel iki insani eğilime odaklanmaya sevk etti. Birincisi, biz insanlar benlik saygımızı korumaya odaklıyız. İkincisi, biz insanlar kendi grubumuzun öteki gruplara üstünlüğünü açıkça ortaya koymayı çok yoğun bir şekilde arzuluyoruz.

Ancak 1980'li yılların başlarında genç üniversite hocaları olarak Becker'in kitaplarına rastlayana dek bu gurur ve önyargıların altında ne yattığına dair hiçbir fikrimiz yoktu. Bu kitaplar bizim açımızdan tıpkı Rosetta Taşı'na* benzer bir aydınlanma vesilesi oldu. Becker, yoğun felsefi üslubu sıradan halkın dolaysız diliyle karıştırdığı eserlerinde ölüm korkusunun insan davranışına nasıl yön verdiğini açıklamıştı. Aslında tam manasıyla kavramadan, yıllardır hem öğrendiğimiz hem de öğrettiğimiz, kilit önemi olan birçok sosyopsikolojik olguyu aydınlatmıştı. Aniden, *neden* bu kadar umutsuzca benlik saygısına susamış olduğumuzu ve *neden* kendimizden farklı olan insanlardan korktuğumuzu, onlardan nefret ettiğimizi ve bazen onları yok etmeye çalıştığımızı anlamanın bir yolunu bulmuştuk.

Gençliğe özgü bir coşkuyla dolup taşarak, 1984 yılında Deneysel Sosyal Psikoloji Derneği'nin toplantısında Becker'in fikirlerini diğer sosyal psikologlarla büyük bir heyecanla paylaştık. Bu toplan-

* Mısır hiyerogliflerinin çözülmesini sağlayan ve aynı metnin üç farklı yazı sistemiyle yazıldığı granodiyoritten yapılan tarihi bir levhadır. (ed.)

tıda, Becker'in insanların büyük oranda ölüm korkusuyla baş edebilmek için anlamlı ve kayda değer bir yaşam sürmeye çabaladıkları iddiasını temel alan ve *dehşet yönetimi kuramı* adını verdiğimiz kuramımızı sunduk. Kuramımızın sosyolojiden, antropolojiden, varoluşsal psikolojiden ve psikanalizden etkilendiğini söylediğimiz anda dinleyicilerin bize olan ilgisi kesilmeye başladı. Marx, Kierkegaard, Freud ve Becker'in görüşlerine geldiğimizde, ünlü psikologlar konferans salonunun çıkış kapılarına hücum ediyorlardı.

Çok şaşırmış olsa da azmimizi kaybetmeden, Amerikan Psikoloji Derneği'nin amiral gemisi dergisi *American Psychology*'ye bir makale hazırladık. Birkaç ay sonra bir geri bildirim aldık. "Bu makalenin canlı ya da ölü herhangi bir psikoloğun ilgisini çekmeyeceğine dair en ufak şüphem yok," diye yazıyordu oldukça acınası tek satırlık değerlendirmede. Ancak biz yine de görüşlerimizin neden değersiz olduğunu açıklaması konusunda ısrarcı olarak editörü iyice sıkboğaz ettik. Sorgulamalarımız ilk editörün görev süresini aştı ve en sonunda ikinci ve daha sempatik (veya belki de kendini ilkine göre daha zor durumda bulan) bir editör bize elle tutulur bir şey verdi: "Görüşlerinizin bir miktar geçerliliği olsa bile," dedi bize, "bunlara dair kanıt sunmadığınız müddetçe ciddiye alınmayacaklardır." Deneysel sosyal psikoloji alanındaki yüksek lisans eğitimimizin bizi tam da bunun için hazırladığı işte o an kafamıza dank etti.

Son çeyrek asrı ölüm korkusunun insani ilişkiler üzerindeki etkisini araştırarak geçirmiştik Araştırmalarımızı ilk başta sadece kendi öğrencilerimizle yürüttük. Daha sonra, yani kuramımızın ilgi görmeye başlamasıyla dünyanın dört bir yanından meslektaşlarımız bize katıldı. Günümüzde, dehşet yönetimi kuramı psikoloji bilimcileri ve diğer disiplinlerden akademisyenler tarafından yaygın olarak incelenmekte ve Becker'in hayal edebileceğinin çok ötesinde bir dizi bulgu ortaya konmaktadır.

Artık, William James'in de bir asır evvel öne sürdüğü gibi, ölümün hakikaten de insanlık halinin içini kemiren kurt olduğuna dair sağlam kanıtlar mevcut. Farkında olalım ya da olmayalım, biz insanların sahip olduğu ölüm farkındalığının düşüncelerimiz, duygularımız ve insan yaşamının neredeyse her alanı üzerinde çok derin ve her yere nüfuz eden bir etkisi var.

İnsanlık tarihi içinde, ölüm dehşeti sanatın, dinin, dilin, iktisadın ve bilimin gelişimine kılavuzluk etmiştir. Mısır'daki piramitleri diken de oydu, Manhattan'daki İkiz Kuleleri yıkıp yerle bir eden de. Ölüm dehşeti dünyanın dört bir yanındaki anlaşmazlıklara katkıda bulunuyor. Daha kişisel bir düzlemde ise faniliğin ya da ölümlülüğün farkında oluşumuz bizi lüks arabaları sevmeye, sağlıksız bir şekilde bronzlaşmaya, kredi kartlarımızı son limitine kadar kullanmaya, deli gibi araba kullanmaya, düşman olarak algıladığımız kişilerle kavga etmeye ve şöhret peşinde koşmaya, hatta bu şöhret ne kadar geçici olursa olsun onu elde etmek için Survivor programında Tibet sığırı idrarı içmek zorunda kalsak bile yılmamaya yönlendiriyor. Ölüm bizi bedenimizden rahatsızlık duymaya ve cinsellik konusunda karışık hislere itiyor. Ölümün kaçınılmazlığının farkındalığı ölümle başa çıkma şeklimizi değiştirmediğimiz takdirde, soyumuzun kolayca yok olmasına katkıda bulunabilir.

Ölüm dehşeti insani eylemin başlıca itici güçlerinden biridir. Bu kitapta, bu korkunun insan davranışlarına çoğumuzun fark ettiğinden çok daha fazla katkıda bulunduğunu anlatacağız. Aslında ölüm korkusu bizi öylesine güdüyor ki, "İnsanlar yaptıkları şeyleri neden yaparlar?" sorusunun üzerine eğilmeye yönelik her türlü çaba, ölüm farkındalığını ana unsur olarak konuya dahil etmediği müddetçe bütünüyle yetersiz kalıyor.

Bu sayfalarda sizlere dehşet yönetimi kuramını ve araştırmalarını, antropoloji ve arkeoloji gibi diğer alanlarda elde edilmiş ilgili bulgularla birlikte sunacağız. Önemli noktaları tarihi ve çağdaş örneklerle açıklayacağız. Araştırmalara değinirken akademik jargondan kaçınmaya ve sıkıcı teknik detayları en aza indirgemeye gayret ettik. Ayrıca, bireysel katılımcıların bakış açılarından bazı önemli deneylerin anlatımlarını zenginleştirmeye çalıştık.

Birinci Kısım'da, dehşet yönetimi kuramının temel ilkeleri ve dehşet yönetiminin iki temel direği olan kültürel dünya görüşünü ve benlik saygısını ele alacağız. İkinci Kısım'da, "Atalarımız açısından bu ölüm sorunu nasıl ortaya çıktı?" ve "Bu konuda ne yaptılar?" sorularını ele almak amacıyla antik tarihi didikleyeceğiz. Üçüncü Kısım'da ise ölüm belirtilerinin çok çeşitli kişisel ve kişiler arası çaba üzerindeki etkisini değerlendireceğiz. Son bölümde ise eserimizin modern dünyayı anlamaya ve ölüm gerçeğiyle başa çıkmaya yönelik çıkarımları hakkında bazı fikirler vereceğiz.

Becker'in entelektüel yolculuğunu sürdürmek amacıyla temel hedeflerimiz, ölümlü olduğumuz bilgisinin hem en yüce hem de en rezil insani arayışların temelini nasıl oluşturduğunu ortaya çıkarmak ve bu içgörülerinin kişisel gelişim ve toplumsal ilerlemeye nasıl yol açabileceğini ele almaktır.

BİRİNCİ
KISIM

DEHŞET YÖNETİMİ

BİRİNCİ BÖLÜM

ÖLÜM DEHŞETİNİ YÖNETMEK

> Beşik bir uçurumun kenarında sallanıyor ve sağduyumuz bize varoluşumuzun iki sonsuz karanlık arasındaki kısa bir ışık parıltısı olduğunu söylüyor.[1]
>
> –Vladimir Nabokov,
> *Konuş, Hafıza*

1971 yılının Noel akşamı, on yedi yaşındaki Juliane Koepcke, Alman kuşbilimci annesi Maria ile birlikte Peru'nun Lima kentinden kalkan bir uçakta, doksan yolcuyla beraber Amazon'un balta girmemiş ormanları üzerinden uçuyordu.[2] Juliane'nin babası, başarılı zoolog Hans-Wilhelm Koepcke ile Pucallpa şehrinde Noel'i kutlamak için yola çıkmışlardı. Uçağın yakıt tankına aniden yıldırım çarptı. Uçak, Amazon'un uçsuz bucaksız ve seyrek nüfuslu yağmur ormanının yaklaşık üç kilometre üzerinde, dumanlar, gövde parçaları ve közler saçarak paramparça oldu.

Uçaktan fırlayan Juliane kendini engin, bomboş gökyüzüne savrulmuş halde buldu. Her yere tam bir sessizlik hâkimdi. Koltuğuna

bağlanmış halde, havada takla attığını hissetti ve kesin ölüm gibi görünen yeryüzüne doğru hızla düşerken orman örtüsünün döne döne kendisine yaklaştığını gördü. Kalın bitki örtüsü düşüşünü yavaşlattı. Juliane bayıldı.

Kendine geldiğinde hâlâ bağlı olan kemerini çözdü, sağını solunu yokladı. Bir ayakkabısı kayıptı, aynı şekilde gözlükleri de… Köprücük kemiğine dokundu, kırıktı. Bacağında derin bir kesik ve kolunda bir yara olduğunu fark etti. Miyop olan gözlerinden biri iyice şişmiş, neredeyse kapanmıştı, diğerini ise hafifçe aralayabiliyordu. Yaşadığı korkunç beyin sarsıntısından dolayı başı dönüyordu. Şokta olduğu için hiç acı hissetmiyordu. Tekrar tekrar annesine seslendi. Hiç cevap yoktu. Yürüyebildiğini fark edince yürüdü.

Juliane on bir gün boyunca timsahlar, tarantulalar, zehirli kurbağalar, elektrikli yılan balıkları ve tatlı su vatozlarının yaşadığı Amazon ormanlarında tökezleyerek ilerledi. Şiddetli yağmurlara, bataklık çamuruna, acımasız sıcağa ve ısırgan böceklerin sürü halinde sürekli saldırılarına katlandı. En sonunda küçük bir dere buldu. Babasının ona öğrettiği gibi insanların su yollarının yakınlarında yaşamaya meyilli olduklarını hatırlayarak akıntıyı takip edip daha büyük bir nehre ulaştı. Pirana ve vatozlarla dolu suyun içinde yavaşça yüzmeye ve akıntıya kendini bırakıp aşağı doğru süzülmeye başladı.

İçinde bulunduğu şok hali onu kurtarmıştı. Karnı pek aç değildi ve psikolojik olarak kendini "pamuklara sarılmış" gibi hissediyordu. Gerçi ısıran ve sokan böcek sürüleri ona işkence ediyordu. Ağaç altlarında dinlenmeye çalışsa da uyuması neredeyse imkânsızdı. Yaralarında kurtçuklar çıkmaya başlamıştı. Böcek ısırıkları fena halde iltihaplanmıştı. Amazon güneşinin altında, nehirde süzülüp giderken cildi öylesine yanmıştı ki kanıyordu. Ama o hissiz bir şekilde yola devam etti.

En sonunda motorlu bir tekne çıktı karşısına. Teknenin içinde bulduğu küçük bir bidon benzini kurtçukların üzerine döküp çoğunu öldürecek kadar aklı yerindeydi. Birkaç gün sonra, teknenin sahipleri onu küçük kulübelerinin yakınında buldular ve yedi saat uzaklıktaki en yakın kasabaya götürdüler.

Uçak kazasından kurtulan tek kişi oydu.

Hepimiz, tüm zorluklara rağmen ölüme meydan okuyan insanların şaşırtıcı hikâyelerini duymuşuzdur; örneğin Donner Kafilesi'nden ve *Titanik*'ten sağ çıkanların; Dresden, Hiroşima ve Nagazaki'deki bombalamalardan kurtulanların hikâyeleri. Bu hikâyeler tüm canlıların kendini korumaya yönelik biyolojik sistemlerle doğdukları gerçeğini yansıtır. Milyarlarca yıl içinde, çok çeşitli karmaşık yaşam formları evrimleşmiş ve bunların her biri, üreyip genlerini gelecek nesillere aktaracak kadar uzun süre hayatta kalmak için kendine özgü bir şekilde uyum sağlamıştır. Balıkların solungaçları vardır, gül çalılarının ise dikenleri; sincaplar meşe palamutlarını gömüp aylar sonra çıkarıp yerken beyaz karıncalar ağaç yerler. Her canlı türünün temel biyolojik gerekliliği olan hayatta kalma mecburiyetine uymak için kullandığı muhteşem çeşitlilikte dehşet yönetiminin sınırı yok gibi görünüyor.

Evinizin çatı katında uçan bir yarasa görünce elinizde tenis raketiyle onu öldürmek için karanlığın içine dalarsanız, çetin bir savaşa girmiş olursunuz çünkü o yaratık hayatta kalmak için savaşacaktır. Yem olarak kullanmak üzere bir kancaya solucan takmaya çalışan herkesin de bildiği gibi, solucanlar bile ölümden kaçmak için büyük çaba gösterirler. Onları ikiye bölseniz bile direnmeye devam ederler. Onları kancaya takmaya çalıştığınız sırada büyük bir mücadeleyle karşılaşırsınız. Kancaya takıldıklarında ise elinize kakalarını yaparlar.

Ancak yarasaların ve solucanların aksine biz insanlar ne yaparsak yapalım, eninde sonunda ölüme karşı mücadelemizi kaybedeceğimizi biliriz. Bu, son derece sinir bozucu bir düşüncedir. Bedenimizin çürümesinden, berbat kokmasından ve toprak olmasından, sevdiklerimizi ardımızda bırakmaktan, önemli şeyleri tamamlama şansımız kalmamasından ya da bizi bağrına basmak için bekleyen sevgi dolu bir Tanrı'nın var olmadığına dair bir şüphenin içimizi kemirmesinden dolayı ölümden korktuğumuzu sanıyor olabiliriz. Ancak tüm bu endişelerin altında yatan şey temel biyolojik zorunluluktur. Juliane Koepcke ve felaket sonrası hayatta kalan diğer insanlarda da olduğu gibi hayatta kalmak için elimizden gelen her şeyi yaparız. Yine de bu arzumuzun kaçınılmaz bir engelle karşılaşacağı bilgisiyle yaşarız.

Böylesine zor bir durumun içine nasıl girdik? Biz insanlar hayatta kalmaya yönelik temel zorunluluğu miras almış olsak da çok önemli birkaç bakımdan diğer tüm yaşam formlarından farklıyız. Salt fiziksel açıdan öyle pek de etkileyici değiliz. Çok büyük veya devasa olduğumuz söylenemez, duyularımız da özellikle keskin değildir. Çitalardan, kurtlardan ve atlardan çok daha yavaş hareket ediyoruz. Pençelerimiz kırılgan, kesici olmayan tırnaklardan ibaret; dişlerimiz çok pişmiş bir biftekten daha sert bir şeyi parçalamaya uygun değil.

Ancak hepimizin atası olan küçük bir grup Afrika hominidi (insansı tür) son derece sosyaldi ve onların soyundan gelenlerin beyin kortekslerinin evrilmesi sayesinde, türümüz son derece zeki hale geldi. İşbirliğini ve iş bölümünü teşvik eden bu gelişmeler en nihayetinde atalarımızın aletleri, tarımı, yemek pişirmeyi, evleri ve daha başka pek çok yararlı şeyi icat etmesine yol açtı. Onların soyundan gelen biz insanlar çoğaldık ve iyice geliştik, medeniyetlerimiz dünyanın dört bir yanına kök saldı.

İnsan beyninin evrimi, yüksek bir öz farkındalık ve geçmiş, şimdiki zaman ve geleceği göz önünde bulundurarak düşünebilme gibi bilhassa önemli iki insani düşünsel yetinin gelişmesine olanak sağladı. Bilindiği kadarıyla sadece biz insanlar belirli bir zamanda ve yerde var olan varlıklar olduğumuz yönünde *kendine dair bir farkındalığa* sahibiz. Bu önemli bir farktır. Kazların, maymunların ve vombatların aksine biz, bir davranış biçimini seçmeden önce hem geçmişi hem de geleceği göz önüne alarak mevcut durumumuzu dikkatle değerlendirebiliyoruz.

Kendi varoluşumuza dair bu farkındalığımız, hayatta kalmamıza yardımcı olan yüksek düzeyde bir davranışsal esneklik sağlıyor. Daha basit yaşam formları çevrelerine anlık olarak ve hep aynı şekilde tepki verirler. Örneğin gece kelebekleri (güveler) daima ışığa doğru uçarlar. Gece kelebeklerinin davranışı yer ve yön bulma ve yırtıcılardan kaçınma bakımından genellikle faydalı bir davranış olsa da ışığın kaynağı bir mum veya kamp ateşi olduğu zaman ölümcül olabilir. Biz insanlar dikkatimizi gece kelebeklerinin aksine duyusal deneyimimizin süregelen akışından başka yöne kaydırabiliriz. Kaçınılmaz bir biçimde ateşe doğru çekilmek yerine sadece içgüdülerimize değil, aynı zamanda öğrenme ve düşünme kapasitemize de bağlı olarak öğrenebilir ve düşünebiliriz. Durumlar ve bunların potansiyel sonuçları karşısında alternatif tepkiler üzerine kafa yorup yeni olasılıklar hayal edebiliriz.

Öz farkındalık genel anlamda şimdiye dek çok işimize yaradı. Hayatta kalma, üreme ve genlerimizi gelecek nesillere aktarma yetimizi güçlendirdi. Bu, aynı zamanda bize iyi hissettiren bir şeydir. Otto Rank'in çok hoş ifadesiyle, her birimizin, "kozmik ilkel gücün geçici bir temsilcisi," olduğumuz gerçeği üzerinde derinlemesine düşünebiliriz.[3] Hepimiz, ilk canlı organizmanın ve aynı zamanda geçmişte yaşamış veya gelecekte yaşayacak olan tüm yeryüzü canlı-

larının doğrudan torunları ve dolayısıyla akrabalarıyız. Yaşamak ve aynı zamanda bunu bilmek ne büyük bir mutluluktur!

Ancak biz insanlar var olduğumuzun farkında olduğumuz için, aynı zamanda günün birinde artık var olmayacağımızı da biliyoruz. Ölüm her an kapıyı çalabilir ki bu, ne öngörebileceğimiz ne de kontrol edebileceğimiz bir şeydir. Bunun hiç de hoş olmadığına şüphe yok. Zehirli böceklerin veya ısırgan yaratıkların, bıçakların, mermilerin, uçak ve araba kazalarının, kanserin veya depremlerin saldırılarını savuşturacak kadar şanslı olsak bile sonsuza dek var olamayacağımızın farkındayız.

Ölüme dair bu farkındalık insan zekâsının dezavantajıdır. Bir an durup düşünürseniz, her ne kadar kulağa kozmik bir şaka gibi gelse de ölüm farkındalığı hepimizi son derece sarsıcı bir ikilemle karşı karşıya bırakmaktadır. Bir yandan tüm canlı varlıklarda ortak olan sürekli var olmaya yönelik yoğun arzuyu paylaşırken diğer yandan bu temel arayışın nihai beyhudeliğinin farkında olacak kadar zekiyiz. Öz bilinçli olmaya karşılık ağır bir bedel ödüyoruz.

Dehşet, olası ölüm tehdidine karşı verilen doğal ve genel anlamda uyumsal tepkidir. İnsanlar da dahil olmak üzere bütün memeliler dehşet yaşar. Bir impala üzerine atılmak üzere olan bir aslan gördüğünde, beynindeki amigdala limbik sistemine sinyaller göndererek kaç, savaş veya don tepkisini tetikler. Bizde de benzer bir süreç yaşanır. Kontrolden çıkmış bir araba, bıçak çekmiş bir soyguncu, göğsümüzde bir sıkışma, şüphe çekici bir yumru, uçaktayken yaşanan aşırı bir türbülans, kalabalığın içinde patlayan bir intihar bombacısı gibi ölümcül bir tehditle karşı karşıya olduğumuzu hissettiğimiz an, dehşet duygusu bizi tüketir; kaçmaya, savaşmaya veya donmaya itiliriz. Panik yaşarız.

Neokorteksimizin genişlemiş ve sofistike hale gelmiş olmasından dolayı yalnızca biz insanların eli kulağında bekleyen bir tehlike-

nin *yokluğunda* bile bu dehşeti yaşayabilmemiz ise insanlık halinin gerçekten de en trajik kısmıdır. Belçikalı büyük söz yazarı Jacques Brel'in de söylediği gibi, ölüm psikolojik gölgelerin içinde çöreklenmiş "yaşlı bir zampara gibi bekler". Bu farkındalık bizi ısrarcı bir varoluşsal korku durumuna girme tehdidine maruz bırakır.

Şair W. H. Auden, tamamen insana özgü bu açmazı çok güçlü ve etkili sözlerle tasvir etmiştir:[4]

Sabahleyin ne mutludur tavşan ki tahmin edemez
Avcının zihninde uyanan düşüncelerini.
Şanslıdır yaprak,
Düşeceğini öngöremediğinden. Hakikaten şanslıdır
Azgın bitki, su birikintilerinde çoğalıp
Boğucu denizanalarının acısına katlandığı gibi,
Çölün kumlarını da yalayan…
Peki ya ne yapsın, ıslıkla ezberden öttürdüğü ezgilerin
Ölümün, bir denizkuşunun çığlığıyla,
Tam hangi ölçüsünde keseceğini bilen insan?
Bu bilgiden korunmaktan başka var mıdır çaresi?

İşte insanı aciz kılan bu dehşet potansiyelinin daima mevcut olması, insanlık halinin "içini kemiren kurttur". Bu ölüm dehşetini yönetebilmemiz için kendimizi korumamız şarttır.

DEHŞETİ NASIL YÖNETİRİZ?

Neyse ki biz insanlar becerikli bir türüz. Zekâmız, bu nihai varoluşsal krizin farkına varabileceğimiz seviyeye erişecek kadar evrildiği anda bu zekâyı, potansiyel olarak yıkıcı olan bu varoluşsal dehşeti uzak tutmanın yollarını bulmak için kullandık. Ortak *kültürel*

dünya görüşlerimiz, yani gerçekliğin doğasını kendimize açıklamak için yarattığımız inançlar, bize bir anlam duygusu, evrenin kökenine dair bir açıklama, yeryüzünde takdir edilen davranışların bir şablonunu ve ölümsüzlük vaadi sunar.

İnsanlığın doğuşundan bu yana, kültürel dünya görüşleri ölümden korkan insanlara çok büyük bir teselli sunmuştur. Çağlar boyunca ve dünyanın dört bir yanında, geçmişte ve günümüzde yaşayan insanların büyük çoğunluğu, inandıkları dinler aracılığıyla varoluşlarının fiziksel ölüm noktasının ötesinde bir biçimde gerçekten sürdüğüne inanmaya yönlendirilmiştir. Bazılarımız ruhumuzun cennete yükseleceğini ve vefat eden sevdiklerimizle orada buluşarak yaratıcımızın sevgi dolu, sıcak ışığında huzur bulacağımıza inanır. Bazıları, ölüm anında ruhumuzun yeni bir reenkarnasyona geçeceğini "bilir". Bazıları ise ruhumuzun yalnızca başka ama bilinmez bir varoluş düzlemine geçeceğinden emindir. Bunlardan hangisi olursa olsun, biz bir şekilde tam anlamıyla ölümsüz olduğumuza inanırız.

Kültürlerimiz de sembolik bir ölümsüzlük umudu, yani kendimizden çok daha büyük ve biz öldükten çok sonra da var olmaya devam edecek bir şeyin parçası olduğumuz duygusunu sağlar. İster sanat veya bilim alanında ürettiğimiz yaratıcı eserler vasıtasıyla ister bizden sonra adımızla anılan binalar ve insanlar vasıtasıyla ister çocuklarımıza miras bıraktığımız varlıklar ve genler vasıtasıyla ya da diğer insanların belleklerinde bize dair kalan anılar vasıtasıyla olsun, anlamlı grupların parçası olmak ve dünyada kalıcı bir iz bırakmak için bunca çaba sarf etmemizin sebebi budur. Bizden önce vefat eden sevdiğimiz ve hayranlık duyduğumuz insanları nasıl hatırlıyorsak, bizim de öyle hatırlanacağımızı düşünürüz. Eserlerimiz, tanıdığımız insanlar, mezarımızın yerini gösteren anıtlar ve soyumuz aracılığıyla sembolik olarak "yaşamaya devam ederiz".

Ölümü aşmaya yönelik bu kültürel yöntemler, kalıcı olan bir dünyaya önemli katkılarda bulunduğumuzu hissetmemizi sağlar.

Bunlar, öldükten sonra artık var olmayacak amaçsız birer hayvan olduğumuz fikrinden bizi korur. Gerçek ve sembolik ölümsüzlüğe dair inançlarımız fiziksel ölümün kaçınılmaz olduğu bilgisinden doğan dehşet potansiyelini kontrol altına almamıza yardımcı olur.

Bu da bizi dehşet yönetimi kuramının temel ilkelerine getiriyor. Biz insanlar, iki temel psikolojik kaynaktan faydalanarak ölümlü olduğumuzu bilmemizden kaynaklanan sorunun üstesinden geliyoruz. Birincisi, gerçeklik duygumuza düzen, anlam ve kalıcılık aşılayan kültürel dünya görüşümüze olan inancımızı sürdürmemiz gerekiyor. Dünya görüşümüzü tipik olarak daima cepte görmemize, onu kanıksamış olmamıza rağmen aslında dünya görüşümüz insanların oluşturmak, sürdürmek ve korumak için çok büyük gayret sarf ettikleri, çok kırılgan bir insani inşadır. Varoluşumuzun güvencesinin olmadığının daima farkında olduğumuzdan, insan hayatının benzersiz bir öneme sahip ve sonsuz olduğu görüşümüzü desteklemek için kültürümüzün yönetimsel, eğitimsel ve dini kurumlarına ve ritüellerine sımsıkı tutunuruz.

Ancak hayata genel anlamda bu şekilde bakmaya ihtiyacımız yoktur, ihtiyacımız olan *kendi* hayatımıza bu şekilde bakmaktır. Dünya görüşlerimizin sunduğu gerçek ve sembolik ölümsüzlüğün yolu bizim kültürümüzün değerli bir üyesi olduğumuzu hissetmemizi gerektirir. Bu nedenle, dehşeti yönetmek için ikinci hayati kaynağımız, genellikle *benlik saygısı* olarak bilinen kişisel önem duygusudur. Kültürel dünya görüşlerinin çeşitlilik göstermesi gibi benlik saygısı elde etme ve koruma yöntemlerimiz de çeşitlidir. Sudan'da yaşayan Dinka halkı açısından, en büyük uzun boynuzlu sığır sürüsüne sahip olan adam en saygın kişidir. Trobriand Adaları'nda bir erkeğin değeri, kız kardeşinin evinin önüne inşa edip çürümeye bıraktığı tatlı patates piramidinin boyutuyla ölçülür. Birçok Kanadalı açısından, maskeli rakiplerinin koruduğu filelere lastik diskleri sopayla en iyi şekilde atan adam, ulusal kahraman olarak kabul edilir.

Benlik saygısı arzusu hepimizi güden ve çok sıkı güden şeydir. Benlik saygısı bizi günlük deneyimin yüzeyinin altında yatan dehşetin gümbürtülerinden korur. Benlik saygısı hepimizin eninde sonunda yok olmaya mahkûm, özdeksel yaratıklar olmaktan ziyade kalıcı, önemli varlıklar olduğumuza inanmamızı sağlar. Dünya görüşlerimizin doğruluğunu onaylamaya ve kişisel değerimizi ispat etmeye yönelik bu ikiz güdü bir araya gelerek bizi tamamen insana özgü olan kaçınılmaz ölüm korkusundan korur. Biz insanların tarih boyunca başardığı şeylerin büyük bir çoğunluğunun itici gücü, işte bu dürtülerdir.

Ölümlü olduğumuz bilgisinin insani ilişkilerde çok önemli bir rol oynadığı fikri ise çok eskiye dayanır. İncil'de, Tevrat'ta, Kuran'da ve antik Budist metinlerinde buna rastlamak mümkündür. Yirmi beş yüzyıl önce, Yunan tarihçi Thukididis, *Peloponnessos Savaşları*[5] eserinde ölüm meselesini uzun süren şiddetli çatışmaların başlıca nedeni olarak değerlendirmişti. Sokrates felsefenin görevini "nasıl ölüneceğini öğrenmek" olarak tanımlamıştı. Hegel'e göre tarih, "insanın ölüm hakkında yaptıklarının" kaydıydı. Geçen son iki yüzyıl içinde bu fikirler, filozoflar (örneğin; Soren Kierkegaard ve Friedrich Nietzsche), teologlar (örneğin; Paul Tillich ve Martin Buber), psikanalitik ve varoluşçu psikologlar (Sigmund Freud'dan Otto Rank ve Robert Jay Lifton'a kadar) tarafından benimsenmiştir, Sofokles'ten Shakespeare'e ve Philip Roth'a kadar birçok yazarın ölümsüz eserlerinden bahsetmeye bile gerek yoktur.

Ancak ölüm meselesi bilimsel psikoloji alanında asla fazla ilgi görmemiştir. Günümüzde bile birçok psikolog bu meseleye şaşırtıcı bir şekilde ilgisiz kalmaktadır. İnsan doğası, zihin, kültür, din, savaş, tarih ve bilinç gibi konulara ışık tutmaya çalışan saygın çağdaş