

Varoluşçuluk ve Ölüm

Murat HALİŞÇELİK (Sosyal Hizmet Uzmanı)

Psikoterapist-Aile Danışmanı-Cinsel İşlev Bozuklukları Terapisti.

Bu gün psikoterapi yaklaşımlarından birisi olan ve ayrıca felsefesinde(felsefesi iki gruba ayrılmaktadır, bir grubu ateist, bir grubu ise dini yaklaşımları olan) olan Varoluşçu Psikoterapistlerin bir yaklaşımından bahsedeceğim.

Varoluşçu Psikoterapi açısından ölüm nedir?

Zor bir konu ama terk gerçek ve değişmez şey ölüm....

Şimdi size 2 ayrı soru soracağım ancak cevap verirken ilk aklınıza gelen cevap dışında farklı cevaplar bulmaya çalışarak daha derin düşünün. En az 1 dk. derinlemesine sabırla düşünün ve lütfen soruların cevabını düşünmeden yazının devamını okumayın.

Hazırsanız soruyorum:

1. Soru: Niçin intihar(intihar) etmiyorsunuz?

...

Cevabınızı duyar gibiyim; saçma bir soru, niye intihar edeyim ki?, çocuklarım için, daha yapacak çok şeyim var, manyak mıyım?, iyi fikir, sevgilim için, eşim için, günah, inançlarıma aykırı v.s., v.s....,

2. Soru: Niçin yaşıyorsunuz?

...

Yine cevaplarınızı duyar gibiyim; daha yapacaklarım var., çocuklarım için, çok saçma bir soru, ölmediğim için yaşıyorum, eşim için, sevgilim için, Allah'ın takdiri, bende bilmiyorum, sana ne, acayip bir soru, daha önce hiç düşünmemiştim v.s., v.s.

Evet kimine zor gelen, kiminin çok saçma bulduğu, kimini ise bir anda şoka uğratabilen iki soru. Verilen cevaplar aslında birer bahanedir ve altında farkında olmadığımız Ölüm Korkusunun yarattığı Anksiyete yatmaktadır. Ölüm tek gerçektir ve kaçınılmazdır, doğmak ölecek olmak demektir. Bu gerçek ve ölümün bilinmezliği bilinçdışımızda bir anksiyeteye neden olur. Bu anksiyeteyi hafifletmek için gerçeğin bize hiç uğramayacağını düşünmek isteriz. Öleceğimizi kabul etmek istemeyiz, ölüm gerçeği ile karşılaşana kadar kim ben mi öleceğim, ben mi hasta olacağım, bu ölümler bana uğramaz gibi davranırız. Cenaze evine gittiğimizde bile bu kaygıyı hafifletmek için espiriler yapmaya başlarız.

Oysa diğerleri gibi bizde öleceğiz ve bu yaşam son bulacak. Bilinmeyen ne zaman ve nasıl öleceğimizdir. Dün yok oldu ve gelecek belli değil ancak sadece şu an var. Bu nedenle yaşamımızın her bir saniyesi inanılmaz kıymetlidir ve kendimiz için

yaşanmalıdır. Boşa harcanacak vaktimiz yok, öleceğiz, hayatımızı israf etme lüksümüz yok, peşinden koştığımız şeyler ne kadar gerçekçi ve kendimize yarar sağlıyor, başkaları için mi yaşıyoruz, yoksa kendimiz için mi? Başkaları bizi sevsin ya da beğensin diyemi yaşıyoruz, yoksa kendi gerçek mutluluğumuz için mi yaşıyoruz?

Evet Öleceksin, kaybedecek 1 saniyen bile yok, bunu kabul et ve kendi mutluluğun, gerçek amaçların için yaşa, bahaneleri, sahtelikleri bırak ve sadece kendin için kendin ol...,