

Halk İnancı: Hatırlayan Son Kişi Öldüğünde, Sen de Ölürsün

Varoluşçu psikoterapi bu iddiayı kısmen doğruluyor, kısmen çürütüyor.

Kaydır → 10 Slayt

Ölüm, Varoluşçu Psikoterapinin Merkezinde Duruyor

DÖRT NİHAİ KAYGI

Yalom'a göre varoluşçu psikoterapi dört kaygıyı ele alır: ölüm, özgürlük, yalıtılmışlık ve anlamsızlık.

MERKEZDEKİ KAYGI

Ölüm kaygısı, diğer üç kaygının çoğunlukla arkasında durduğu temel kaygı olarak yaygın biçimde yorumlanır; terapi bu kaygıyla doğrudan yüzleşmeyi hedefler.

SEMBOLİK ÖLÜMSÜZLÜK

Lifton, bireyin biyolojik sonun ötesinde bir süreklilik arayışını bu kavramla tanımlar; bu arayış hatırlanmaktan ibaret değildir.

Yalom (1980), Existential Psychotherapy • Lifton (1979), The Broken Connection

Bağ, Karşı Taraf Öldükten Sonra da Sürebilir

ESKİ MODEL

Geleneksel yas kuramları, iyileşmeyi kaybedilen kişiyle bağı koparmakla eş tuttu.

GÜNCEL MODEL

Sürdürülen bağ modeli, anı, iç konuşma ve ritüel yoluyla ilişkinin uyarlanmış biçimde sürmesini beklenen bir süreç sayar.

BULGU

79 çalışmayı tarayan bir sistematik derleme, bu bağların bazı durumlarda anlam kurma ve kimlik sürekliliğine katkısı olabileceğini, ancak bağı sürdürmenin mi bırakmanın mı daha yararlı olduğunu literatürde netleşmediğini bildiriyor.

Hewson ve ark. (2023), Death Studies

Unutulma Korkusunun Altında Ölüm Kaygısı Yönetimi Var

TAMPON MEKANİZMASI

Ölüm düşüncesi belirginleştğinde insanlar kültürel değerlerine ve öz saygılarına daha sıkı sarılır. Bu tepki, ölüm kaygısına karşı bir tampon işlevi görür.

META ANALİZ BULGUSU

277 deneyi kapsayan bir meta analiz bu etkiyi orta düzeyde ($r=0,35$) doğruladı; r , iki değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü gösteren bir istatistiktir. Etki, uzun gecikme süresi ve kişiye yönelik tutumlarda daha güçlü çıktı.

Burke, Martens & Faucher (2010), Personality and Social Psychology Review

$$r = -0,43$$

r, iki değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü gösteren bir istatistiktir. Yaşlı yetişkinlerde "hayatın bir amacı olduğu" hissi güçlendikçe ölüm kaygısı bu oranda azalıyor. Öz saygı, bu ilişkiye kısmen ya da tamamen aracılık ediyor; anlam hissi hem doğrudan hem dolaylı yoldan etkili görünüyor.

283 yaşlı yetişkinle yapılan kesitsel bir çalışmanın korelasyon bulgusudur; nedensellik göstermez.

Zhang ve ark. (2019), BMC Geriatrics • N=283

"Hatırlanmazsan Yok Olursun" Sözü Tek Yönlü Bir Okuma

YAYGIN İNANÇ

Kimliğin, yalnızca adının anılmasıyla sınırlıdır.



VAROLUŞÇU ÇERÇEVE

Yalom'a göre etki, ismin anılmasından bağımsız yayılır ("rippling").

Son kişi de unutulunca geriye hiçbir şey kalmaz.



Davranışların, farkında olmadığı insanlarda kuşaklar boyu iz bırakabileceğini öne sürer.

Yalom (2008), *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*

Bu Kaygı Klinikte Ölçülebilir ve Kısmen Azaltılabilir

RANDOMİZE KANIT

Çok merkezli bir randomize çalışma, saygınlık terapisinin hasta ve ailenin yaşam sonu deneyimini anlamlı biçimde iyileştirdiğini gösterdi.

SINIRLILIK

Aynı çalışmada terapi, depresyon ve sıkıntı puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaltmadı; fayda öznel deneyimde görüldü.

UYGULAMA ALANI

İleri kanser ve palyatif bakım hastalarında anlam merkezli ve saygınlık temelli müdahaleler 19 farklı RKÇ'de incelendi.

Chochinov ve ark. (2011), The Lancet Oncology · Terao & Satoh (2022), Frontiers in Psychiatry

Hatırlanmaktan Çok, Bıraktığın İzi Şekillendirebilirsin

- 1** Bir yaşam belgesi oluştur: değerlerini, önemli anılarını ve sevdiklerine mesajını yaz. Bu uygulama, bir çalışmada yaşam sonu hastalarında üretkenlik puanlarını anlamlı biçimde artırdı.
- 2** Bilgi ya da beceri aktar: mentorluk yap, yaz, öğret. Yaşlı yetişkinlerle yapılan bir deneyde, ölüm düşüncesine örtük biçimde maruz kalanlar öz-bildirimle üretkenlik (generativity) eğilimini daha yüksek değerlendirdi.
- 3** Anlam kaynaklarını yaz: hangi ilişkiler, değerler ve etkinlikler hayatını anlamlı kılıyor? Bu, yaşlı yetişkinlerde ölüm kaygısıyla ters ilişkili bulundu.
- 4** Sürdürülen bağ ritüeli kur: kaybettiğin biriyle iç konuşma, anma günü ya da nesne üzerinden bağlantıyı bilinçli şekilde sürdür.

Vuksanovic ve ark. (2017) • Major ve ark. (2016) • Zhang ve ark. (2019) • Hewson ve ark. (2023)

Kaynakça

Yalom, I.D. (1980). Existential Psychotherapy. Basic Books.

Yalom, I.D. (2008). Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death. Jossey-Bass.

Lifton, R.J. (1979). The Broken Connection. Simon & Schuster.

Hewson, H. ve ark. (2023). Death Studies.

Burke, B.L., Martens, A., Faucher, E.H. (2010). Personality and Social Psychology Review.

Zhang, J. ve ark. (2019). BMC Geriatrics.

Chochinov, H.M. ve ark. (2011). The Lancet Oncology.

Terao, T., Satoh, M. (2022). Frontiers in Psychiatry.

Vuksanovic, D. ve ark. (2017). Journal of Pain and Symptom Management.

Major, R.J. ve ark. (2016). Canadian Journal on Aging.

Belki de Gerçek Ölümsüzlük Hatırlanmak Değil, Fark Edilmeden Değıştirmiş Olduğun Biridir

*Sen kimin hayatında, hiç bilmeyeceğın bir iz
bıraktın?*