

Prof. Dr. Üstün Dökmen'in Önsözüyle

ÖLÜM EĞİTİMİ

Yrd. Doç. Dr. FUAT TANHAN
Dr. FİGEN ARI İNCİ



Yrd. Doç. Dr. Fuat Tanhan
Dr. Figen Arı İnci

ÖLÜM EĞİTİMİ

ISBN:9786054282234

Kitapta yer alan bölümlerin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2009, Pegem Akademi

Bu kitabın basım, yayın ve satış hakları
Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. Ltd. Şti'ye aittir.
Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri,
kapak tasarımı, mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik, kayıt
ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.
Bu kitap T.C. Kültür bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.
Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında
yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları
satın almamasını diliyoruz.

I. Baskı: Kasım 2009

Dizgi-Grafik Tasarım: Didem Gürleyik
Kapak Tasarımı: Gürsel Avcı
Baskı: Cantekin Matbaası
(Ankara-0312-3843435)

YAYINEVİ

adakale sokak 4/1 yenişehir-ankara
tel: +90 312 4306750-51 (pbx)
belgeç: +90 312 4354460
gsm: 0506 3451936 - 0541 9104545 - 0533 2055230
e-ileti: pegem@pegem.net

DAĞITIM

sağlık sokak 17/a yenişehir-ankara
tel: +90 312 4345408 - +90 312 4345424
belgeç: +90 312 4313738
gsm: 0506 3451937 - 0541 4345424 - 0533 2055231
e-ileti: siparis@pegem.net

YAZIŞMA

p.k.175 06442 yenişehir-ankara

internet:

İÇİNDEKİLER

BAŞLARKEN.....	4
ÖLÜM OLGUSU.....	6
ÖLÜMÜN ANLAMLARI	
Biyolojik Ölüm.....	9
Psikolojik ve Sosyal Ölüm.....	11
FELSEFEDE ÖLÜMÜN ANLAMI.....	12
TANATOLOJİ:ÖLÜM BİLİMİ.....	18
MODERNLEŞME SÜRECİNDE ÖLÜM.....	19
ÖLÜM SÜRECİNİN EVRELERİ	
Ölüm Sürecinin Beş Evre Modeli.....	23
Ölüm Sürecinin Üç Evre Modeli.....	27
Glasser ve Strauss'un Farkındalık Teorisi.....	28
KORKU, KAYGI VE ÖLÜM KAYGISI KAVRAMI.....	31
ÖLÜM KAYGISININ YORDAYICILARI.....	32
Cinsiyet ve Ölüm Kaygısı.....	34
Yaş ve Ölüm Kaygısı.....	35
Deneyim ve Ölüm Kaygısı.....	38
Dindarlık ve Ölüm Kaygısı.....	39
Ölüme Verilen Anlam ve Ölüm Kaygısı.....	41
Ölümün İnkarı ve Ölüm Kaygısı.....	42
GELİŞİM DÖNEMLERİNE GÖRE ÖLÜM KAYGISI.....	44
ÖLÜM KAYGISINI AÇIKLAMAYA DÖNÜK KURAMLAR	
Psikanalitik Kuram.....	51
Varoluşçu Kuram.....	59
Dehşet Yönetimi Kuramı (Terror Management Theory-TMT).....	64
Anlam Yönetimi Modeli (Meaning Management Model-MMM).....	67
Bilişsel Davranışçı Kuram.....	71
ÖLÜM KAYGISINA KARŞI SAVUNMALAR/ ÖLÜMSÜZLÜK ARAYIŞI.....	78
Kültürel Savunmalar.....	79
Bireysel Savunmalar.....	82
Zoraki Kahramanlık.....	85

İşkoliklik.....	85
Narsisizm.....	86
Saldırganlık ve Kontrol.....	87
Lukretius ve Epikuros Kuramı.....	88
Yeni Bir Yaklaşım: Kuantum Ölümsüzlük.....	89
ÖLÜM SİSTEMİ.....	94
Duruma İlişkin Faktörler	
Ölüme Maruz Kalma (Exposure Death).....	98
Yaşam Süresi Beklentisi (Life Expectancy).....	98
Kuramsal Faktörler	
Bireyin Doğanın Gücü Üzerindeki Kontrol Algısı.....	99
İnsan Olmanın Anlamını İdrak Etme.....	99
ÖLÜM EĞİTİMİ.....	100
Ölüm Eğitiminin Tarihsel Gelişimi.....	102
Ölüm Eğitiminin Gerekli Kılan Nedenler.....	107
Sosyo-Kültürel Faktörler.....	108
Psikolojik Faktörler.....	110
Ölüm Eğitimi Biçimleri.....	111
Ölüm Eğitiminin Amaçları.....	113
Ölüm Eğitiminin Etkisi.....	119
Ölüm Kaygısını Azaltma.....	123
Yaşamın Değerini Anlama.....	124
Ölümü Kabullenme.....	125
Kayıplara Hazırlık.....	125
KAYNAKLAR.....	126

Ölüm Eğitimi Adlı Kitaba Önsöz

İki değerli öğrencim, Fuat TANHAN ve Figen İNCİ tarafından yazılan "Ölüm Eğitimi" adlı kitaba önsöz yazmam istendiğinde, kulağımın ucunu çekip elimi tahtaya vurdum mu, hatırlamıyorum. Vurmuş olabilirim; çünkü ölüm konusu, açıkça ifade edelim ya da etmeyelim bizi ürkütür; ölümlü olduğunu bilen insan evlâdı, açık ya da üstü kapalı bir şekilde ölümden korkar. Söz konusu bu korku, bazen bizi geliştirir, yaşam karşısında güçlü olmamıza yol açan bir dizi davranışı başlatır, bazen de yaşantımızı olumsuz yönde etkiler. Ölüm korkusuyla baş etmeyi öğrendiğimizde, zaten sınırlı olan yaşantımızın kalitesini artırmamız mümkün olur. Kendimizi ölümsüz kılamayız ama ölüm korkusuyla baş edebiliriz, doğumun kaçınılmaz bir izleyicisi olan ölümü, hayatımızın doğal bir parçası haline getirebiliriz. İşte elinizdeki kitap, temelde bu konuya eğiliyor.

Kitabın adı, ilk bakışta size itici, korkutucu gelebilir, "kitaba daha rahatlatıcı bir ad verilebilirdi" diye düşünebilirsiniz. Hatta kitabın adında bir tuhafılık olduğunu bile ileri sürebilirsiniz. Bence kitabın adında bir sorun yok; ad, içeriği yansıtıyor. Kitabın adını oluşturan 'Ölüm Eğitimi' ifadesiyle, şüphesiz ki nasıl ölmek gerektiği veya kaliteli ölme yollarının neler olduğu kastedilmiyor. Ölüm eğitimi ifadesi, günlük yaşamda alışık olmasak da, konuyla ilgili bilimsel

yayınlarda teknik bir terim niteliğindedir. Teknik terimler bazen içeriği yansıtmıyor gibi gözükseler de, bu tür terimlerin nasıl gözüksüklerinden çok neyi ifade ettikleri önemlidir. Örneğin öğrenme psikolojisinde, organizmaları belirli itici uyarıcılardan kurtarma işlemine "olumsuz pekiştirme" adı verilir. Organizmayı rahatlatan uyarıcı aslında kötü değildir, yalnızca olaya verilmiş olan ad budur. Yani, bir şeye verilen adın içeriği görünürde yansıtması şart değildir. Küçük kıza Fidan adı konulur bazen; Fidan büyüdüğünde kısa boylu olabilir. Bu durumda Fidanın adının yanlış olduğunu düşünemeyiz. Galiba Ölüm Eğitimi başlığı da böyle; başlık olumsuzmuş gibi gözükabilir ancak ölüm eğitimi, yaşam kalitesini artıracak, ölümü yaşamın doğal bir parçası olarak görmemizi kolaylaştıracak bir etkinliktir.

Zor, telaffuzu bile sıkıntılı bir konuyu ele alan bu kitabın, herkese, özellikle konuyla ilgili uzmanlara aydınlanma getireceği kanısındayım. Yazarlarını kutluyorum.

Temmuz 2009

Prof. Dr. Üstün Dökmen

Ankara Üniversitesi

BAŞLARKEN

Yaşamın ayrılmaz bir parçası olan ölüm, insanoğlunun çağlar boyunca ilgi duyduğu ve tanımlamaya çalıştığı bir konu olmuştur. Tanımlanması kolay olmayan ölüm olgusu karşısında insanoğlu ona bir takım anlamlar yüklemiştir. Yüklenen anlam doğrultusunda ölüm, kimi için bir stres kaynağı, kimi için ise stresten kurtulmanın yolu olabilmekte, kimine göre bir yok oluş iken, kimine göre de ölümsüz bir yaşamın başlangıcı olarak değerlendirilmektedir.

Ölümlle her an iç içe olan insan, ölüm kavramı üzerine düşünmüş ve ölüme ilişkin tutumlar geliştirmiştir. İnsanların zihninde gelişen ölüm kavramı dini, felsefi, ahlaki ve hukuki pek çok alanda onların davranışlarını ve yaşam tarzlarını belirlemiştir. Ölüm düşüncesinin insan hayatına etkisi kaçınılmazdır. Ancak aşırı, ölçsüz, patolojik şekilde ortaya çıkan ölüm düşüncesi, insanın psikolojisini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle insanın mevcut dengesini koruması açısından, ölüm düşüncesinin sınırlarını belirlemek önemlidir. Ölüm karşısında geliştirilen tutumlar denge ve uyumunu yitirdikçe bireyin kaygı düzeyi artmakta, yaşadığı çevreye uyum sağlaması güçleşebilmektedir.

İnsanın, "ölmek zorunda olan bir varlık" olduğunun bilincinde olması onu derinden etkilemektedir. Çünkü ölüm, varoluşa yönelik güçlü bir tehdittir. Ölmek zorunda olduğu gerçeği, insanda kaygı yaratırken aynı zamanda diyalektik olarak onu yaşama bağlayan, varoluşunu anlamlandıran bir neden de olabilmektedir. Ölüm

gerçeğinin farkında olan insan, yaşamını bütünüyle daha anlamlı ve dolu yaşayabilmekte; bu gerçeğin kabullenilmesiyle kişi, korkulu ve kötümser bir ruh halinden çok, değerlerini gerçekleştirebileceği bir yaşama yönelebilmektedir. Ölüm düşüncesinin yaşamımıza olumlu katkıda bulunduğunu savunmak çoğu zaman zor olsa da ölüm düşüncesinin olmadığı bir yaşam anlamından çok şey kaybedebilir. İnsan ancak ölümlü olduğunun bilinciyle daha canlı, daha farklı, bencillikten ve katılıktan uzak bir şekilde yaşayabilir.

Ölüm, insanın bizzat kendi deneyim alanı dışında gerçekleşen bir olaydır. Bu yüzden insanlar, çevrelerindeki diğer insanların ölümleriyle ilgili olarak yaşadıkları deneyimlerden yola çıkarak, ölüme ilişkin tutumlar geliştirmektedirler. Bu bağlamda ölüm sadece biyolojik değil aynı zamanda sosyal bir olgudur. Tarihsel süreç içinde her kültürde ölüme ilişkin tutumlar ve ritüeller farklı iken, günümüzde kentli insanın ölüme ilişkin eski deneyimleri, değişen sosyal koşullarla birlikte giderek kaybolmuştur. Teknolojinin hızlı gelişimi tanı ve tedavi tekniklerindeki ilerlemelerle, günümüzde pek çok ölümcül hastalık artık tedavi edilebilmektedir. Teknolojik gelişmeler yaşam süresini uzatıp, ölüm ve ölümcül hastalıklarla karşılaşma oranını artırırken, diğer taraftan ölümü kişisel, spiritüel bir olay olmaktan çıkarıp tıbbi bir durum haline getirmiştir.

Günümüz modern yaşam sürecinde birey ölümü, yadsıyarak mücadele edilmesi gereken bir hastalık ya da aşılması gereken bir engel olarak algılamaktadır. Böylece modern insan, yaşamın her

alanından uzaklaştırmak istediği ölüm olgusunu hastanelere, şehirlerin uzaklarındaki mezarlıklara hapsedmek istemektedir.

ÖLÜM OLGUSU

Ölüm insanların başına gelen en son, en belirleyici, en eşitlikçi ve en kaçınılmaz gerçektir. Genel anlamıyla ölüm varlığın, varoluş halinin sona ererek, niteliksel ve niceliksel anlamda biçim değiştirmesi şeklinde tanımlanabilir. Canlılar söz konusu olduğunda ise ölüm, hücrenin, organın veya organizmanın yaşamsal fonksiyonlarını tamamen yitirmesi ya da canlı olma halinin sona ermesi anlamına gelir.

Ölüm anlık bir olay olmayıp kısa veya uzun bir zaman diliminde gerçekleşir. Diğer bir deyişle ölüm sözcüğü hem bir olayı hem de bu olayın sonucunu gösterir. Aries, ölümün inkar edilmesine atıfta bulunarak ölümü, "birbirini izleyen bir dizi aşamayı takiben minik parçalara ayrılmakta ve sonunda hangi aşamanın gerçek ölüm olduğu bilinmemektedir" şeklinde açıklamaktadır. Ölüm sürecinde bu aşamalardan birinde bilinç kaybı gerçekleşmekte, bir sonraki aşamada solunum durmaktadır. Tüm bu küçük ölümler, esas ölümün yerini alarak onu ortadan kaldırmaktadır.

Kastenbaum ve Aisenberg ölüm kavramının temel özelliklerini aşağıdaki gibi açıklar:

- 1- Ölüm kavramı göreceli olup, kavramının göreceliği gelişimsel düzeyde vurgulanmaktadır. Ancak gelişimsel düzey mutlaka bireyin kronolojik yaşı anlamına gelmez.

- 2- Ölüm kavramı, çoğu zaman bir kaç önermeyle açıklanamayacak kadar karmaşıktır.
- 3- Ölüm kavramları gelişimsel dönemlere göre zaman içinde değişir. Bir insanın ölüm kavramı her bir gelişim dönemine göre farklılık gösterir.
- 4- Ölüm kavramının gelişimsel amacı, tam olarak anlaşılmamış, belirsiz ya da halen oluşum sürecindedir. En uygun ya da ideal ölüm anlayışının ne olduğu henüz bilinmemektedir. Kuşkusuz bir takım kanılar vardır ancak bunlar sistemli kuram ya da araştırmalardan çıkarılmış sonuçlar olmaktan çok değer yargılarıdır.
- 5- Ölüm kavramı durumsal bağlamdan etkilenir. Ölümü özel bir anda nasıl kavramsallaştırdığımız konuyla ilgili birçok durumdan etkilenir. Odada yanı başımızda ölmekte olan biri var mıdır? İçinde bulunduğumuz durum, yaşamımız için bir tehdit içermekte midir? Yalnız mıyız yoksa yanımızda birileri var mı? İçinde bulunduğumuz durum seçici bir biçimde zihnimizde var olan birçok ölüm türünden birini ortaya çıkarır.
- 6- Ölüm kavramları sergilediğimiz davranışları etkiler. Örneğin, ölümü sonsuz mutluluğa geçişin bir yolu olarak kabul eden biri için, intihar tutarlı bir davranış olarak görülebilir. Böyle düşünmeyen biri için ise intihar sonucu gerçekleşen ölüm travmatik bir yaşam olayı olabilir. Fakat aradaki ilişki nadiren bu kadar basittir. Benzer ölüm anlayışları, farklı davranışlara yol

açabilir ya da benzer davranışlar farklı ölüm anlayışlarının ardından gelebilir. Özetle, bir insanın ölüm kavramı davranışlarını dolaylı ve karmaşık yollardan etkilemektedir.

Ölüm her çağda insanoğlunun yaşamını yakından etkilemiş, düşüncesine şekil vermiş ve bunun sonucunda yaşam tarzını belirlemiştir. Herkes için kaçınılmaz bir son olan ölüm, insan türünü her zaman meraklandırmış ve korkutmuştur. Aralarında gerek coğrafi gerekse kültürel bakımdan farklar bulunan değişik yapıdaki toplumların, konuyla ilgili inançları, adetleri ve eylemleri arasında çoğu zaman benzerlik görülmektedir. Ölüm olgusunun evreni kapsayıcı olma özelliği, farklı açılardan ele alınıp incelenmesi, değerlendirilmesi, yorumlanması sonucunu doğurmuştur. Bu nedenle, sadece sosyal normlar, yatırımlar, çeşitli bilimsel araştırma ve ilgiler bağlamında değil, siyasi, ekonomik, dinsel, medyatik, sanatsal ve yazınsal alanda da merak ve ilgi uyandırmış, sayısız eserlerin ortaya konmasına neden olmuştur. Bütün toplumlar, sanat ve felsefe gibi yaratıcı faaliyetlerle, ölümün insan yaşamı için ne ifade ettiğini ve insan yaşamında oynadığı rolü tanımlamak için arayışlarını sürdürmektedirler.

Ölüm kavramı, incelendiği disiplinin bakış açısına göre; biyolojik, psikolojik, sosyal, hukuki ve teolojik olmak üzere çoklu anlamlara sahiptir. Konuya bakış açısı ele alınışını da etkiler ve biyolojik ölüm, psikik ölüm, tinsel ölüm, sosyal ölüm gibi farklı tanımlamalar ortaya çıkar. Ölüm bu bağlamda, diğer pek çok kavram gibi farklı bakış açılarından, farklı biçimlerde ele alınıp incelenebilir.

ÖLÜMÜN ANLAMLARI

Biyolojik Ölüm

Ölüm, bilimsel anlamda açıklanması karmaşık bir biyolojik sistemin çökmesidir. Bu çöküş yaşlanma, klinik ölüm ve beyin ölümü gibi bir seri biyolojik olayın gelişmesiyle oluşur. Biyolojik ölüm, solunum ve kalp atımı gibi yaşamsal fonksiyonların sona ermesi ile tanımlanmaktadır.

Günümüzde yalnızca yaşayan insanın değil, ölü insanın da algılanmasında farklılıklar vardır. 19. yüzyılın ölüm anlayışı ile 20. yüzyılın ölüm anlayışı aynı değildir. 20. yüzyılda gelişen teknoloji ve insan ömrünün uzamasıyla, "canlı" ve "cansız" kavramları da farklılaşmıştır. Önceden, bir insanın ölüp ölmediği kalp atışları ile belirlenirken bugün artık kalbin durmuş olması, bir insanın ölü olarak tanımlanması için yeterli değildir. Modern çağda ölçü artık kalp atışları değil, beyin fonksiyonlarıdır.

Biyolojik ölüm 1950'lerin sonuna kadar kalp ve solunum ölçütleri ile saptanmakta, kalp ve akciğer fonksiyonlarının geri dönüşsüz bir biçimde kaybolması ölümün göstergesi olarak kabul edilmekteydi. Ancak 1950'lerden sonra gelişen yeniden canlandırma uygulamaları, yoğun bakım müdahalelerindeki değişimler ve organ nakli olanakları gibi tıp teknolojisindeki gelişmeler geleneksel ölüm tanımını değiştirmiştir. 1959 yılında Hollanda'da yayımlanan bir makalede, beyin fonksiyonları ortadan kalktığı halde kalbi halen atan bir hastanın yaşayıp yaşamadığı tartışılmıştır. Makalede, çarpan bir

kalbin "insanın" canlı oluşundan çok "organın" canlı oluşunu gösterdiği görüşü ağırlıklı olarak vurgulanmış, yaşamın sonunun ne zaman ve nerede saptanabileceği sorgulanmıştır. Böylece ölüm ve yaşam arasındaki sınırı belirleyecek kesin bir ölçüte gerek duyulmaya başlanmıştır.

Bu tip tartışmalar devam etmekle birlikte, günümüzde ölümün belirlenmesinde beyin ölümü ölçütü daha çok kabul görmeye başlamış ve beyin ölümünün 3 tip tanımı yapılmıştır. Bunlar; neokortikal beyin ölümü, beyin sapı ölümü ve tüm beyin ölümüdür. Neokortikal beyin ölümünde, serebral korteks işlevini geri dönüşsüz olarak yitirmiştir ve böylece "canlı bir varlığı", "canlı bir insan" yapan her şey ortadan kalkmıştır. Bu durumda solunum spontandır, normal beden ısı ve kan basıncı sağlanabilir ancak bu beyin ölümü tanımını savunanlar, kişisel işlevlerini yürütmek için gereken koşullardan yoksun olan bireylerin ölü sayılabileceğini öne sürerler.

Beyin sapı ölümünün tanımına göre, gerçek ölüm beyin sapının ölümüyle gerçekleşir. Beyin sapı dolaşım, solunum, beden ısı ve kan basıncı gibi otomatik işlevleri ve bilinci denetler ve düzenler. Beynin daha üst bölümlerinde EEG ile bir takım elektriksel aktiviteler ölçülse bile, beyin sapı ölümü gerçekleşen birey ölü olarak kabul edilir. Çünkü beyin sapı ölümünün sonucunda kalbin durması ile gelişen dolaşım yetmezliğine bağlı olarak tüm beyin ölümü kaçınılmaz olur.

Tüm beyin ölümünde ise beynin tüm aktivitesi geri dönüşsüz bir biçimde kaybolmuş ve kişi fiziksel ve zihinsel tüm işlevlerini geri

dönüşsüz olarak yitirmiştir. Tüm kalp ve solunum işlevlerinin durmasıyla tüm beyin aktivitesi birkaç dakika içinde geri dönüşsüz olarak bozular. Bu nedenle, tüm beyin ölümü ölümün gerçek ölçütü olarak kabul edilir.

Psikolojik ve Sosyal Ölüm

Biyolojik olarak yaşam ve ölüm arasındaki sınır çok net bir şekilde tanımlanırken, psikolojik ve sosyal olarak ölüm bu kadar kolay belirlenmemektedir. Psikolojik ölüm, zihnin bilinçli işlevlerini yerine getirememesi, sosyal ölüm ise kişinin bilincinin yerinde olmadığı halde tıbbi teknolojinin yardımıyla fiziksel işlevlerini yerine getirdiği, ancak diğer kişilerle etkileşim kurma anlamında sosyal işlevlerini yerine getiremediği durumu tanımlar.

Fiziksel ve sosyal ölüm arasında psikolojik sonuçları açısından da farklılıklar vardır. Hayatını kaybeden kişi yalnızca fiziksel ölümü yaşarken etrafındaki insanlar ölen kişi ile ilgili sosyal ölümü yaşarlar. Örneğin, trafik kazasında bir kişinin ani olarak fiziksel ölümü gerçekleşirken, sosyal ölümün, defin ve yas sürecinde ve ailenin ölen kişinin arkasında bıraktığı boşlukla başa çıkmaya başlamasından sonra olduğu söylenebilir. Bunun aksine nörodejeneratif hastalığı olanlar, fiziksel bir ölüm yaşamadan önce sosyal olarak var oluşlarıyla ilgili rollerini her gün biraz daha kaybederler. Bu nedenle, ölüm yalnızca fiziksel olarak gerçekleşen bir süreç değil aynı zamanda psikolojik ve sosyal olarak da yaşanan bir deneyimdir.

FELSEFEDE ÖLÜMÜN ANLAMI

Hemen hemen bütün filozoflar, felsefe tarihi boyunca ölüm düşüncesine değişik açılardan yaklaşmış olsalar da ancak pek azı konuya sistematik açıdan yaklaşmıştır. Yinede ölüm olgusu üzerine ilk sistematik düşünceler felsefe alanında verilmiştir. Bu açıdan ölüm, her zaman felsefenin önemli çalışma konularından biri olmuştur. Felsefe tarihinde önemli bir yere sahip çoğu düşünürün* ölüm hakkında düşünmüş ve yazmış olduğu görülmektedir. Düşünürlerin büyük bir kısmı, ölümü varoluşun önemli bir parçası olarak görürler. Bu durum, ölüm olgusunun insanoğlunun en temel gerçekliklerinden biri olduğunu göstermektedir.

Geleneksel felsefede ölümlle uğraşmak hastalıklı bir tutum olarak görülür. Sağlıklı bir insan ölüm olgusuyla uğraşmaz. Ölümün yaşamın bir anı olarak değerlendirilmesi İonya doğa felsefesiyle başlamaktadır. İonya doğa felsefecilerinin önemli temsilcilerinden olan Pythagoras (M.Ö. 570-489), ölümü, daha iyi bir yaşama götüren bir yaşam hattı olarak algılamaktadır. Ölüm düşüncesi daha yüksek ve tinsel değerlere yönelmenin bir aracı olarak işlev görmelidir.

Sokrates'in (M.Ö. 470-399) temel sorusu - Nasıl yaşayacağım?- çok masum görünse de gerçekte sarsıcıdır. Sokrates nasıl yaşanması gerektiği noktasında ortaya koyduğu sorgulamalar sonucunda, Atina yaşamının geleneksel dokusunu bir daha geri dönülemez biçimde

* Bu düşünürlerden bazıları şöyle sıralanabilir: Sokrates, Platon, Aristoteles, Lucretius, Epikuros, Cicero, Heidegger, Kierkegaard, Satre, Nietzsche, Schopenour