

DÜŞÜNCE DEN – GİRİŞİME
İNTİHARI ANLAMAK
EDWIN S. SHNEIDMAN'IN GÖRÜŞLERİ ÜZERİNE
BİR GÖZDEN GEÇİRME

Uzman Klinik Psikolog
Dr. Ertuğrul TALU

...Geleceğin Fikirleri...



DÜŞÜNCEDEDEN – GİRİŞİME İNTİHARI ANLAMAK EDWIN S. SHNEIDMAN'IN GÖRÜŞLERİ ÜZERİNE BİR GÖZDEN GEÇİRME

Yazar:

Uzman Klinik Psikolog Dr. Ertuğrul TALU

ISBN: 978-625-8499-65-0

Copyright © Vizetek

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi'ne aittir. Vizetek Yayıncılık'ın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Sayın okuyucularımız, bandrolsüz yayınları satın almamanızı diliyoruz.

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

Yayın Koordinatörü: Ferit RESULOĞULLARI

Kapak Tasarımı & Mizanpaj: Sadık HANGÜL

1. Baskı: Ankara | Ekim, 2022



Seyranbağları Mah. İncesu Cad. 10/2 Çankaya/ANKARA

Tel.: (0312) 482 00 11

Web: www.vizetek.com.tr

E-mail: vizetekiayincilik@gmail.com

Yayıncı Sertifika No: 41575

Baskı: Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık Ltd. Şti.

İvedik Org. San. 1420. Cad. No: 58/1 Yenimahalle/ANKARA,

Tel: 0 312 395 85 71

Matbaa Sertifika No: 47479

DÜŞÜNCE DEN - GİRİŞİME
İNTİHARI ANLAMAK
EDWIN S. SHNEIDMAN'IN GÖRÜŞLERİ ÜZERİNE
BİR GÖZDEN GEÇİRME

Uzman Klinik Psikolog
Dr. Ertuğrul TALU

Sevgili Yeğenim Konuralp'in Anısına..

Ön söz

Öncelikle Neden Edwin S. Shneidman ve onun intiharla ilgili görüşlerini içeren bir kitap tasarladım. Aslında bu sorunun kökeninde 2012 yılında, 17 yaşındaki yeğenim Konuralp'i ani bir intihar girişimi sonucu kaybetmiş olmanın sonrasındaki nedensel sorgulama yatmaktadır. Bu sorgulamadaki temel nokta ise “Bir kişi neden kendini öldürür?” sorusudur ve bu sorunun cevabını bulmak ise beni özellikle de ergen intiharları konusunda çeşitli araştırmalar yapmaya itmiştir. Bu araştırmalarımın biri için hazırlık yaparken yüksek lisans tez çalışmasını okuduğum, aynı üniversitede meslektaşım da olan değerli bilim insanı Prof. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT'un tezinde Edwin S. Shneidman adlı bir kuramcının (o zamana kadar yerli literatürde çokta görüşleri üzerine pek bilgimin olmadığı bir kuramcı) intihar küpü modeliyle ilgili yer verdiği bir şekli ve bu modele ilişkin paragrafta yer verilmiş açıklamaları gördüm. Orada okuduğum bu model o zamana kadar hiç duymadığım bir yaklaşım sunduğu için çok dikkatimi çekmiş, intihar davranışının nedensel bir formülasyonunu sunması açısından gayet kullanışlı ve anlaşılır bir kuramsal yaklaşım sunduğuna dair bende bir ilgi uyandırmıştı. Sonrasında 2018 yılında, tüm Dünya da ve ülkemizde de gündeme gelen ve o yıllarda büyük yankılar uyandıran “Mavi Balina” adlı dijital bir oyunun çocuk ve ergen intiharlarındaki rolünü konu alan bir araştırmaya başladığımda yine bir anda yolumun tekrar Edwin Shneidman'la kesiştiğini gördüm. Onun ortaya attığı küp modeli yaklaşımındaki formülatif görüşleri tamda benim “Mavi Balina” çalışmamdaki temel sorum olan “neden bu oyun çocuk ve ergenleri intihara sürüklüyor”? Sorusunun tam da cevabını veriyordu. Bu da beni “Bir Oyundan Ötesi: “Mavi Balina” Adlı Oyunun Shneidman'ın “İntihar Küpü” Modeli Bağlamında Analizi” adlı çalışmayı onun modelini baz alarak gerçekleştirmeye itti. Bu çalışmanın devamında yine klinik psikoloji yüksek lisans eğitimim esnasında da

intihar konulu çeşitli çalışmalar yapmaya ve özellikle de Edwin S. Shneidman’la ilgili daha çok bilgi toplamaya ve okumalar yapmaya devam ettim. O zaman gördüm ki ülkemizde Edwin S. Shneidman yeteri kadar tanınmıyor ve görüşlerine çokta fazla yer verilmiyor. Oysa onunla ilgili çalışmalara ulaştıkça gördüm ki o tüm ömrünü intihar çalışmalarına adanmış ve intiharın bir bilim olmasında öncü rol oynamış ve intihar çalışmalarıyla ilgili bir çok ilklere imza etmiş bir bilim insanı. Örneğin; ilk “intihar önleme merkezinin” kurucusu, ilk “intihar notlarını” araştırmış kişi, ilk intihar sonrası “psikolojik otopsi” denilen bir yöntemi geliştirmiş kişi, ilk intihar edenin geride kalan yakınlarına destek hizmeti vermeyi içeren “postvention” hizmetlerini geliştiren kişi, ilk defa tüm intiharlarda ortak noktanın “psikolojik acı” olduğunu söyleyen kişi, yine ilk defa intihar düşüncesinde olanlardaki bilişsel daralmayı “psikolojik miyopi” olarak adlandıran kişi ve bu alandaki daha bir çok ilklerin de aynı zamanda fikir babası olan bir kişi.

İşte bu kitap ülkemizde birkaç tezdeki bir iki bölüm ya da birkaç makale dışında görüşlerine çok yer verilmeyen ve bu bağlamda çok da hak ettiği yeri görmediğine inandığım Edwin S.Shneidman’ın intiharla ilgili görüş ve düşüncelerinin tüm yönleriyle ele alınmaya çalışıldığı bir kitaptır. Kitabın hazırlanma sürecindeki en büyük zorluğu ise Edwin S. Shneidman’ın intihar alanında bir hayli çalışmasının olmasından kaynaklı olarak nasıl bir sınırlama getirilebilir sorusunda yaşadığımı söyleyebilirim. Bu soruya cevap olarak; Bu kitap Edwin S. Shneidman’ın intiharla ilgili genel düşüncelerini ve çalışmalarını aşırı detaya girmeden bir nevi fragman tadında özetleyen bir gözden geçirme çalışmasıdır.

Saygılarımla..

Temmuz 2022/ Kırşehir

Dr. Ertuğrul TALU

Teşekkür

İlk teşekkür benim Edwin S. Shneidman’la tanışmama vesile olan değerli bilim insanı **Prof. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT** içindir.

Diğeri ise iki yıldır benimde içinde gönüllü olarak yer aldığım ve İç Anadolu Bölge Koordinatörlüğünü yürüttüğüm “**İMDAT**” (İntiharla Mücadele Destek Ağına Tutun) adlı ülke genelinde başarıyla yürütülen intihar önleme projesinin yöneticilerinedir. Ayrıca bu projede yer alan ve her ilin temsilcisi olan psikologlara ve psikolojik danışman arkadaşlarıma proje sürecindeki bir eğitim esnasında Edwin S.Shneidman’ı tanıttığım ve onun görüş ve düşüncelerini aktarma fırsatı bulduğum için kendimi çok şanslı hissettiğimi de belirtmek isterim.

*Jiletler canını yakar
Nehirler ıslaktır
Asitler iz bırakır
Ve ilaçlar kramp.
Halatlar kopabilir
Tabancalar yasadışı,
Gazların kokusu berbat
"BELKİ DE EN İYİSİ YAŞAMAK!"*

Dorothy Parker

İÇİNDEKİLER

Ön söz	vii
Teşekkür	ix
İçindekiler.....	xiii

I. BÖLÜM

EDWIN S. SHNEIDMAN'IN İNTİHARLA İLGİLİ GENEL GÖRÜŞLERİ

İNTİHAR KAVRAMI VE TANIMI	4
SHNEIDMAN'IN İNTİHAR SINIFLAMASI	6
İNTİHARA GİDİŞ SÜRECİ.....	6
İNTİHARDA ON ORTAK NOKTA	8
İHTİYAÇ TEORİSİ	10
SHNEIDMAN'IN İHTİYAÇ SINIFLAMASI	11
İNTİHAR AFORİZMALARI	14
İYİ BİR ÖLÜM İÇİN ON KRİTER	15
ÖLEN SAHNENİN ALTIN KURALI	16

II. BÖLÜM

İNTİHARIN MANTIĞI

İNTİHAR SENARYOSUNUN TEMEL UNSURLARI	20
İNTİHARIN MANTIĞI	21
İNTİHAR ÖNLENMELİ Mİ?	26

III. BÖLÜM

PSİKOLOJİK ACI (PSYCHACHE) VE PSİKOLOJİK ACININ ÖLÇÜLMESİ

PSİKOLOJİK ACI (PSYCHACHE) TANIMI.....	34
PSİKOLOJİK ACININ NEDENLERİ.....	37
PSİKOLOJİK ACININ İNTİHARDAKİ ARACI ROLÜ	39
PSİKOLOJİK ACININ ÖLÇÜLMESİ VE PSİKOLOJİK ACI ÖLÇEKLERİ	43
PSİKOLOJİK ACININ ÖLÇÜLMESİ	43
PSİKOLOJİK ACI ÖLÇEKLERİ	43
Psikolojik Acı Değerlendirme Ölçeği (Psychological Pain Assessment Scale-PPAS).....	43
Psikolojik Acı Ölçeği (Psychache Scale-PAS)	44

Psikolojik Acı Ölçeği (Türkçe Formu)	45
Orbach ve Mikulincer Mental Ağrı Skalası (OMMP)	46
Mee-Bunney Psikolojik Ağrı Değerlendirme Ölçeği (MBPPAS).....	48

IV. BÖLÜM

KUBİK İNTİHAR MODELİ

SHNEIDMAN'IN "KÜBİK İNTİHAR MODELİ"	54
1. PSİKOLOJİK ACI (PSYCHACHE).....	55
2. BASKI/STRES (PRESS).....	56
3. HUZURSUZLUK/TEDİRGINLİK (PERTURBATION)	58
HUZURSUZLUK VE BİLİŞSEL HATALAR	59
BİLİŞSEL DARALMA / PSİKOLOJİK MİYOPİ	61

V. BÖLÜM

İNTİHAR NOTLARI/ MEKTUPLAR "ÖLÜMÜN SESİ"

İNTİHAR NOTLARI/MEKTUPLAR.....	66
İNTİHAR NOTLARI/MEKTUPLARI İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	68
PARASUİCİDE NOTLAR	73
PSÖDOCİD NOTLAR	73
İNTİHAR NOTLARINA GETİRİLEN ELEŞTİRİLER.....	74

VI. BÖLÜM

PSİKOLOJİK OTOPSİ

PSİKOLOJİK OTOPSİ KAVRAMININ KÖKENİ.....	82
PSİKOLOJİK OTOPSİ KAVRAMININ TANIMI - İŞLEVİ VE AMACI	84
Tanım ve Kavramsallaştırma	84
İşlevi	85
Amacı	85
PSİKOLOJİK OTOPSİNİN UYGULAMA SÜRECİ	87
Psikolojik Otopsi Nasıl Yapılır?.....	87
PSİKOLOJİK OTOPSİ YÖNTEMİNİN ANA HATLARI	90
PSİKOLOJİK OTOPSİ YÖNTEMİNİN SINIRLILIKLARI.....	92
YÜKSEK PROFİLLİ VAKALARDA PSİKOLOJİK OTOPSİ KULLANIMI	93
Marilyn Monroe'nun Ölümünün Psikolojik Otopsi.....	93

VII. BÖLÜM

ÖNLEME-POSTVENTİON HİZMETLERİ VE TEDAVİ YAKLAŞIMLARI (PSİKOTERAPİ-ANODYNE/AĞRI ODAKLI TERAPİ)

ÖNLEME HİZMETLERİ.....	101
POSTVENTİON HİZMETLERİ	103
Postvention Nedir?	103
Postvention Hizmetlerinin Amaçları.....	105
Postvention Hizmetleri Kimlere ? Niçin Verilir?.....	105
Aktif Postvention Programının İlkeleri	106
İNTİHAR DÜŞÜNCESİ OLAN KİŞİLERLE PSİKOTERAPİ.....	109
Terapi Sürecinde Kişinin Acısına Ses Olma	112
İntihar Düşüncesinde Olan Kişilerin Hastanede Tedavisi.....	113
Psikoterapötik Manevralar.....	114
İNTİHARIN ON ORTAK NOKTASINA ON KLİNİK YANIT	116
On Ortak Klinik Yanıt.....	116
ANODYNE TERAPİ (AĞRI ODAKLI PSİKOTERAPİ).....	117

VIII. BÖLÜM

EDWIN S. SHNEIDMAN'IN İNTİHARLA İLGİLİ LİTERATÜRE ÖNEMLİ KATKI VE KAZANIMLARI

ANODYN/AĞRI TERAPİSİ	124
İNTİHAR ÖNLEME MERKEZİ.....	124
İNTİHAROLOJİ (SUİCİDOLOGY)	125
İNTİHAR NOTLARI	125
KRİZE MÜDAHALE HATTI	125
KÜBİK İNTİHAR MODELİ.....	126
PARASUİCİDE NOTLAR.....	127
PSÖDOCİD NOTLAR.....	127
PSİKOLOJİK ACI (PSYCHACHE)	128
PSİKOLOJİK ACI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (PSYCHOLOGICAL PAIN ASSESSMENT SCALE-PPAS)	129
PSİKOLOJİK MİYOPİ.....	129
PSİKOLOJİK OTOPSİ.....	130
POSTVENTİON.....	130
SUİKOLOJİ	131

IX. BÖLÜM

İNTİHAR ÇALIŞMALARINA ADANMIŞ BİR ÖMÜR “EDWIN S. SH-NEIDMAN’IN YAŞAMI VE ESERLERİ”

EDWIN S. SHNEIDMAN’IN YAŞAMI	136
YAYINLANMIŞ KİTAPLARI	139
TEORİK VE TANIMSAL ESERLERİ.....	141
İNTİHAR NOTLARI İLE İLGİLİ ÇALIŞMALARI.....	144
PSİKOLOJİK OTOPSİ İLE İLGİLİ ÇALIŞMALARI	145
KLİNİK VE TOPLUMSAL ÇALIŞMALARI	145
KURUMSAL ÇALIŞMALARI.....	146
ALDIĞI ÖDÜLLER VE ONURLAR	146
KAYNAKÇA.....	147