

ULUSLARARASI SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERGİSİ THE JOURNAL OF INTERNATIONAL SOCIAL RESEARCH

Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research
Cilt: 13 Sayı: 73 Ekim 2020 & Volume: 13 Issue: 73 October 2020
www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

NİLGÜN MARMARA'NIN "SAVRULAN BEDEN" ADLI ŞİİRİNDE İNTİHAR DÜŞÜNCESİ THE THOUGHT OF SUICIDE IN NİLGÜN MARMARA'S POEM NAMED "SAVRULAN BEDEN"

Pelin DİMDİK EMEKSİZ*

Öz

İntihar düşüncesi ya da eylemi, akıl sağlığı yerinde olan yahut olmayan herhangi bir birey tarafından gerçekleştirilebilmektedir. Stresle başa çıkma becerisini geliştirebilmek bu bakımdan önem taşımaktadır.

Nilgün Marmara, 1979 yılında bipolar bozukluğa yakalanmıştır. Bu hastalığın duygusal tahrip gücü yüksektir. Yazarın her ne kadar intihar ettiği düşünülse de ölümüne dair farklı birtakım söylentiler mevcuttur. Bu konuya araştırmamızın dışında kaldığı için değinilmemiştir.

Bu makalede şairin "Savrulan Beden" isimli şiiri, intihar düşüncesi açısından psikolojik bağlamda incelenmiştir. İntihar düşüncesi, acıdan kaçmanın bir yolu olarak yoğun stresle baş etmekte güçlük çeken bireyler tarafından üretilen bir fikirdir. Bu düşüncüyü eyleme geçirip geçirmemek bireysel bir tercihtir. Depresyona yatkınlığı olan kişiler hayatlarının herhangi bir döneminde intiharı düşünebilir hatta intihar edebilirler. Depresyon bu bakımdan tedavi edilmesi gereken ciddi bir hastalıktır.

İntihar düşüncesi, bir başkasına açıklandığı andan itibaren ölümün sinyallerini dikkate almak gerekir. Önemsenmediği takdirde düşüncenin eyleme geçirilme potansiyeli söz konusu olabilir. Bu durumda gereken tıbbi, maddi ve manevi yardımı sunmak belki de bir hayatı kurtarabilir. Bu nedenle ailelerin ve toplumun intihar konusunda bilinçlendirilmesi mühimdir. Bazı bireyler, hayatlarını diğerlerinden daha duyarlı ve duygusal bir durum içinde sürdürmeye eğilimlidirler. Kendileri istemeseler bile şartlar böyledir. Bu insanların ailelerine büyük sorumluluklar düşmektedir. Çünkü onlar mümkün olduğunca stresten uzak yaşamak zorundadırlar. Hayatları için gerekli konforun temin edilmesinin mümkün olmadığı durumlardaysa stresle yaşamayı öğrenmeleri bakımından tıbbi destek almaları gerekebilir. Stressiz bir yaşam düşüncesi kulağa hoş gelse de koşullar açısından ulaşılabilecek çok uzak görülen bir ütopyayı anımsatmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Nilgün Marmara, Daktiloya Çekilmiş Şiirler, Savrulan Beden, Türk Edebiyatı, Şiir, İntihar.

Abstract

Suicidal ideation or action can be carried out by any individual with or without mental health. In this respect, it is important to be able to develop the ability to cope with stress.

Nilgün Marmara suffered from bipolar disorder in 1979. The emotional destruction of this disease is high. Although the author is thought to have committed suicide, there are some different rumors about her death. This subject has not been addressed as it is outside of our research.

In this article, the poem of the poet named "Savrulan Beden" is examined in terms of "suicidal idea" in a psychological context. Suicidal ideation is the thought of individuals who have difficulty coping with intense stress as a way of relief from pain. Whether or not to put this thought into action is an individual choice. People with a predisposition to depression may think of suicide or even commit suicide at any time in their lives. Depression is a serious disease that needs to be treated in this regard.

From the moment the suicidal idea is revealed to someone else, it is necessary to receive the signals of death. The thought that is ignored may have the potential to act. In this case, providing the necessary medical, financial and moral assistance can save a life. In this respect, it is important to raise awareness of families and society about suicide. Some individuals tend to lead their lives in a more sensitive and emotional state than others. The conditions are like this, even if they don't want it themselves. The families of these people have great responsibilities. Because they have to live as stress-free as possible. In cases where it is not possible to provide the necessary comfort for their lives, they should get medical support in order to learn to live with stress. Although the thought of a stress-free life sounds nice, it is reminiscent of a utopia that seems too far to be achieved in terms of conditions.

Keywords: Nilgün Marmara, Daktiloya Çekilmiş Şiirler, Savrulan Beden, Turkish Literature, Poetry, Suicide.

* Öğr. Gör. Dr., İstanbul Üniversitesi Yabancı Diller Yüksekokulu, pelindimdik@hotmail.com, ORCID: 0000-0001-7045-1307



Giriş

İntihar kavramı yalnızca ölümle sonuçlanmış vakaları içermemektedir. İntihar bilimcileri genellikle intihar vakalarını birer davranış biçimi şeklinde değerlendirmektedirler. “İntihar davranışı” terimi bilim insanları tarafından yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu terimle anlatılmak istenen bir fikir halinde başlayıp ölümle sonuçlanan davranışlar silsilesi ve sürecidir. “İntihar davranışı” kavramı; intihar, intihar girişimleri, intihar düşüncesi gibi eylem ve tasarıları akla getirmektedir (Eskin, 2012, 4).

Bireyin, hayatına son vermek amacıyla gerçekleştirdiği ve ölümüyle sonuçlanan her eylem intihardır. Ancak intihara yönelen kişi bilgi eksikliğine, seçilen yöntemin ölümcüllük derecesine ya da yaşanan gelişmelere bağlı olarak istediği sonucu her zaman elde edemeyebilir. Bazı durumlarda da birey, ölümü gerçekten isteyip istemediği noktasında emin olamama, intiharı hedeflerine ulaşmada bir araç olarak kullanma gibi sebeplerle stratejik planlamalar sonucu herhangi bir yolla başkaları tarafından kurtarılmayı sağlayabilir. Böylece eylem ölümle sonuçlanmaz ve “intihar girişimi olarak kalır. Başarısız bir deneyimin ardından girişimler tekrarlanabilir veya bir daha yinelenmemek üzere son bulur. Bu genellikle intihar tecrübesine sebep olan faktörlerin bir sonuca bağlanmasıyla ilgilidir. İntihar girişimlerinin ardında büyük oranda çevreden yardım, hoşgörü, ilgi ve bağışlanma beklentisi yatmaktadır (İnce, 2007, 19). Ölme isteğinin kişinin zihninde bir tasarı halinde mevcut olduğu ve uygulamaya konmadığı durumlarda ise “*intihar fikri*” söz konusudur.

İntiharın sosyolojik, ekonomik, psikolojik, biyolojik ve fizyolojik birtakım nedenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu bakımdan bireylerin sergiledikleri intihar davranışları farklı etkenler sonucu meydana gelmiş olabilir. Ancak “tek bir neden, isterse çok ağır basıcı olsun tek bir yaşantı insanı intihara itmemektedir; yaşantıların daha önceki yaşantıcık kırıntıları ile yaptığı çağrışımlar ve kişilik yapısının temel özelliklerini etkileyici yankı birikimleri önemlidir.” (Ozek, 1968, 88).

Biyopsikososyal bir canlı olan insanın tabiatı gereği ve aynı zamanda toplum içinde yaşamaktan doğan önemli bazı gereksinimleri vardır. Bu gereksinimler karşılanmadığı takdirde kişide huzursuzluk, kaygı, öfke, umutsuzluk, suçluluk gibi olumsuz duygulanımlar açığa çıkar. Gerilimi yaratan etkenlerle başa çıkma yöntemi ve tahammül eşiği, bireysel farklılıklara bağlı olarak gelişen psikolojik ve biyolojik değişkenlerle alakalıdır. İnsani hak ve özgürlüklerin temeli olan yaşama hakkının reddi manasına gelen intihar; dayanılması zor, yoğun stresi ortadan kaldırmak amacıyla başvuru yöntemlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Tüm yardım çağrılarına rağmen çözümü kısa vadede olanaksız görünen ya da telafisi mümkün olmayan problemler karşısında intiharın bir çıkış yoluymuş gibi algılanması olasıdır. Akıl sağlığı yerinde olsun olmasın, yaşamı tehdit eden maddi ve manevi sıkıntılar yaşayan kimi bireyler için intihar, ne yazık ki potansiyel bir aksiyondur.

İntiharı önlemek, uyarı sinyallerini dikkate almakla başlar. Araştırmalar hayatlarına son veren insanların büyük bir kısmının çevrelerinde bulunanlara, niyetlerine ilişkin doğrudan veya dolaylı olarak işaretler sunduğunu göstermektedir (Eskin, 2012, 19). Örneğin ölmeyi gerçek anlamda arzu etmeyen bireyler mesaj verme, ilgi ve sevgi kazanma, yardım isteme, korkutma, kızgınlıklarını dile getirme, sindirme, taleplerinin gerçekleşmesi adına kendi yaşamını koz olarak kullanma gibi çeşitli amaçlarla “intihar davranışı” sergileyebilmektedirler. Bu tarz örneklerin insanlarca gerektiği kadar ciddiye alınmadığı takdirde “kazaen” ölümlere sebebiyet verebileceği tespit edilmiştir (Kaya, 1999, 32; Alptekin & Duyan, 2009, 56).

Aşağıda Nilgün Marmara'nın “Savrulan Beden” adlı şiiri psikolojik açıdan incelenmiştir.

Nilgün Marmara'nın “Savrulan Beden” Adlı Şiirinde İntihar Düşüncesi

“İntihar davranışlarını” ayrıntılarıyla irdeleyen bilim insanları eğilimlerine göre, davranışın ortaya çıkışına ilişkin farklı nedenler öne sürmüşlerdir. Söz gelişi “intihar; 19. yüzyıl



hekimleri için kalın bir kafatası ve beyinde fosfor fazlalığıdır; modern bir psikiyatrist için depresyon ve/veya sınırda kişilik bozukluğudur; bir psikolog için olumsuz bilişsel şemalardır; bir sosyolog için istikrarsızlık ve amaçsızlıktır; bir feminist için ataerkilliktir; bir antropolog için ise yabancılaşmış anlamlardır.” (Alptekin & Duyan, 2009, 68).

Freud’a göre sevgi nesnesinin kaybı kişiyi intihara sürükleyen temel etkidir (Sarandöl, 2003, 34). Dominant süperegosu nedeniyle agresif hislerini belli edemeyen birey bu hislerini kendine yönlendirir. Burada id(altbenlik), ego(benlik) ve süperego(üstbenlik) adlı üç mekanizma etrafında sürekli bir çatışma söz konusudur. Kişi bu süreçler bağlamında benlik saygısını yitirmeye ve kendini suçlamaya başlar. Bu arada yitirdiği sevgi nesnesini tekrar elde etmek amacıyla, onu benliğe kanalize etmiştir. Agresif hislerin gittikçe benliğe daha fazla çevrilmesi sonucu benlik saygısı azalır ve sonunda kaybolur. Bu saldırgan tutumu bireyin kendisine yönelten, onun süperegosudur. Süperego benliği ezer, örseler, varlığını sürdürmesini uygun bulmaz. Böylelikle intihar psikolojisi teşekkül etmiş olur. Güçlü suçluluk hissi ve aşağılanma neticesinde, ego süperegonun sıkıştırmalarına katlanamaz duruma gelebilir ve kendisini yok etmeye, yani intihara yönelebilir. Bazen de tam tersine, egonun süperegonun tahakkümünden kaçmak ve ondan intikam almak amacıyla intiharı seçtiği ya da ego psikolojisi nazariyesine göre, egonun kendi içindeki çatışma sonucu benlik değerinin kaybı gibi nedenlerle kişinin eylemi gerçekleştirdiği ifade edilir. Başka bir yaklaşımda da intiharı, benliğin üstbenlikten bağışlanma isteğinin bir neticesi olduğu belirtilmektedir (Özsoy & Eşel, 2003, 181-182).

Baechler intihar tiplerini; kaçma intiharları, saldırganlık intiharları, aldanma intiharları, oyun intiharları şeklinde sınıflandırmıştır. Kaçma intiharlarında kişi kendince çözümü mümkün olmayan durumlarla karşılaştığında hayatına son vermektedir. Saldırganlık intiharlarında başkalarından intikam almak düşüncesi ön plandadır. Bu modelde bireyin kendisiyle beraber başkalarını da öldürmesi, şantaj intiharları, yardım isteği sonucu gerçekleşen intiharlar söz konusu olabilmektedir. Aldanma intiharlarında ise bireyin kıymetini yüceltmek ve kendini bir varlığa nezretmek amacıyla gerçekleştirdiği intiharlardır. Oyun intiharlarından kastedilen de risk içeren eylemler sonucunda gerçekleşen ölüm olaylarıdır (Eskin, 212, 7).

Şair, “Savrulan Beden”le intihar düşüncesini eyleme koyma anının şiirini yazmıştır diyebiliriz. Aklına hiçbir engelleyici düşünceyi yerleştirmeden, korkusuzca, olduğu gibi, adeta düşünceyi durdurarak ölüme gitmek istemektedir. “Doğmuş olmanın soluğunu kesmek” özkıyım fikrinin şairane bir ifadesidir. Ölümüne az bir zaman kaldığını söyler ki bu ifade hayatına son vermek için harekete geçmeden önce intihar düşüncesinin zihnine açık bir şekilde yerleşmiş olduğunun bir göstergesidir. “Zora koşulmuş beden” söyleminden ise hayatta dayanılması güç sıkıntılarla karşılaştığı anlaşılmaktadır. Şairde ölüme karşı duyulan aceleci bir istek olduğu sezilmektedir.

“Pek az zamanı kaldı bu zora koşulmuş bedenimin,
Olduğum gibi ölmeliyim, olduğum gibi...
Tüy, kan ve hiçbir salgıyı düşünmeden,
Kesmeliyim soluğunu doğmuş olmanın!” (Marmara, 2008, 97)

Depresyon, duygusal bir sorundan daha fazlasıdır; sadece üzgün hissetmekten daha önemli bir şeydir. Depresyon varoluşun tüm yönlerini etkiler; sosyal etkileşimler, çalışma, yemek yeme ve uyku... Elbette depresyon aynı zamanda hafızayı ve bilişi de etkiler. Depresyonun hafıza üzerinde iki önemli etkisi vardır. İlk etki, depresyonun, olumsuz kişisel anıların geri kazanılmasına yol açmasıdır. Duygu ve hafıza karşılıklı bir geri bildirim döngüsü geliştirebilir. Ruh haliniz, aklınıza gelen anıları belirler ve akla gelen anılar ruh halinizi etkiler. Depresyonda olan bireyler, depresif olmayanlara göre daha olumsuz kişisel deneyimleri hatırlama eğilimindedir. Depresyonda hatırlama, olumsuz duygusal durumu sürdüren bir döngü yaratır. Özetle, depresyonu olan bireyler, olumsuz otobiyografik deneyimleri geri kazanma eğilimindedir



ve genellikle anıları, özellikle de mutlu anıları geri kazanmada yavaştır. Negatif deneyimlerin ve belirli anıları hatırlamadaki zorlukların geri getirilmesi de depresyonu devam ettirebilir (<https://www.psychologytoday.com/us/blog/mental-mishaps/201503/can-you-break-the-mood-memory-cycle>).

Araştırmacılar, iyi anıların insan ırkını mutlu ve dirençli tutmaya yardımcı olduğunu, iyi anılarımızı korumanın ve kötülerini geride bırakmanın hoş olmayan durumlarla başa çıkmamıza ve hayata olumlu bakmamıza yardımcı olduğunu söylüyor (<https://www.bbc.com/news/health-27193607>). Ancak depresyonlu kişiler için olumlu anılar yardımcı olmayabilir. Mutlu düşünceler ve mutlu anıları hatırlama tavsiyesi, depresyonun varlığına bağlı olarak farklı etkilere sahip olabilir (<https://www.psychologytoday.com/us/blog/mental-mishaps/201503/can-you-break-the-mood-memory-cycle>).

“Marmara, başlangıçta gayet neşeli biridir. Müldür, onun hayat dolu biri olduğunu söyler. 1979’da bipolar bozukluk rahatsızlığına yakalanması duygudurumuyla birlikte hayatının da altüst olmasına, büyük sıkıntılar çekmesine neden olacaktır. Bu durum doğaldır ki sanatını da etkileyecektir.” (Öz, 2014, 98).

Bipolar bozukluk, halk arasında manik-depresif hastalık olarak bilinmektedir. Duygudurumunda görülen ani değişimlerle karakterize edilen bir hastalıktır. İntihar riski taşımaktadır. Mani dönemde aşırı mutluluk, öz güven artışı gibi belirtiler görülürken depresyonda mutsuzluk, öz güvende düşüş ve değersizlik gibi hisler yaşanmaktadır.

Diğer hastalıkların aksine, depresyona neyin neden olduğuna dair basit bir açıklama yoktur. Genel olarak depresyon; biyolojik, genetik veya psikolojik faktörlerden kaynaklanabilen kırılabilirlik veya depresyona yatkınlıkla birlikte hafif ya da şiddetli arasında değişebilen stresler dahil olmak üzere bir dizi faktöre bağlı olabilir. Her bir depresyon türü farklı neden karışımlarıyla ilişkilidir.

Genetik faktörlerin, özellikle melankolik depresyon, psikotik depresyon ve bipolar bozukluk olmak üzere bir kişinin depresyona yatkınlığında önemli bir rol oynadığına dair güçlü kanıtlar vardır.

Fiziksel bir hastalığa yakalandığımızda, acı, rahatsızlık içinde veya izole olduğumuzda ve zevk aldığımız şeyleri yapamayacağımız zaman hepimizin deneyimleyebileceği düşük ruh hâli depresyona yol açabilir. Hastalık, ayrıca bedenini işleyişini depresyona yol açacak şekilde değiştirebilir. Hastalık bizi üzmeseyse bile depresyondan mustarip olabiliriz (<https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/1-causesofdepression.pdf>, 18.10.2020).

Depresyon üzerinde etkisi olabilecek biyolojik faktörler; genler, hormonlar ve beyin kimyasallarıdır. Bir depresif dönem öncesinde ve sırasında birtakım değişiklikler meydana gelir ve beyinin bazı kısımları etkilenir. Bu, kimi hormonların aşırı veya yetersiz üretimine neden olabilir ve bu durum depresyonun bazı semptomlarını açıklayabilir. Beyindeki sinir hücreleri, nörotransmitterler adı verilen belirli kimyasal maddeler aracılığıyla birbirleriyle iletişim kurarlar. Depresyon sırasında, bu nörotransmitterlerden bir veya daha fazlasının aktivitesinin azaldığına inanılmaktadır. Bu, beyinin uyku, iştah, cinsel dürtü gibi işlevleri düzenleyen belirli alanlarını rahatsız eder. Düşük nörotransmitter seviyesi, sinir hücreleri arasındaki iletişimin azalmasına neden olur ve tipik depresyon semptomlarını açıklar. Birçok antidepresan ilaç beyindeki nörotransmitterleri artırır (<https://www.cci.health.wa.gov.au/-/media/CCI/Mental-Health-Professionals/Depression/Depression---Information-Sheets/Depression-Information-Sheet---02---What-Causes-Depression.pdf>, 18.10.2020.).

Pek çok düşünce kalıbı depresyon ile ilişkilidir. Bu düşünme kalıpları şunları içerir:

- Olumsuzluğu aşırı vurgulamak.
- Kötü olayların sorumluluğunu üstlenmek.
- İnsanlara nasıl davranılması gerektiği konusunda katı kurallara sahip olmak.



• Başkalarının ne düşündüğünü bildiğinizi düşünme gibi (<https://www.cci.health.wa.gov.au/-/media/CCI/Mental-Health-Professionals/Depression/Depression---Information-Sheets/Depression-Information-Sheet---02---What-Causes-Depression.pdf>, 18.10.2020).

Bazı depresyon türleri, genetik bir bağlantı olduğunu düşündüren aileden gelme eğilimindedir. Bununla birlikte depresyon, aile öyküsü olmayan kişilerde de ortaya çıkabilir. Genetik araştırmaları, depresyon riskinin, çevresel faktörlerle veya diğer faktörlerle birlikte hareket eden birden çok genin etkisinden kaynaklandığını göstermektedir. Ayrıca travma, sevilen birinin kaybı, zor bir ilişki veya herhangi bir stresli durum depresif bir dönemi tetikleyebilir. Sonraki depresif epizotlar, belirgin bir tetikleyici ile veya olmadan ortaya çıkabilir (https://www.state.nj.us/humanservices/dmhas/publications/misc/MH_Fact_Sheets/NIMH_Depression.pdf, 18.10.2020).

Şairin içinde bulunduğu zamanda zihninin, “sevinçli” anılarını geri çağırıp birbirleriyle ilişkilendirecek bir yapıya sahip olmamasından kaynaklanan katlanılmaz bir mutsuzluk yaşadığı anlaşılmaktadır. Bu negatif durumu depresyon olarak da tanımlayabiliriz. “Solgun yürek” tabiri, akıllarda tam anlamıyla depresyon çağrışımı yapmaktadır. “Köprü” ise parçalar arasında bir geçişin ve belki de bir aşamanın sembolüdür. Hayat veya ölümün; mutluluk ya da mutsuzluğun kutupları olarak da düşünülebilir. “Dayanılmaz gölge”nin de sonu ölüme çıkan bir karanlığa, çaresizliğe, acı çeken bir zihne işaret ettiğini söylemek mümkündür.

“Nasıl da biçilmiş kaftan ölüm
bu solgun yürek için.
Sevinçlerle sevinçleri bağlamayan zaman bir,
bir boz köprü ve onun dayanılmaz gölgesi.” (Marmara, 2008, 97)

(...)

Bilir miydim yaklaşan karanlığı daha önceleri,
Son verilebilir yaşamın benimki olduğunu?
Şendim, şendim ben,
Kahkaham insanları ürkütürdü!” (Marmara, 2008, 98)

Depresyon belirtileri şu şekildedir:

Depresif atakta en az 2 hafta boyunca aşağıdaki belirtiler görülür ve işlevleri zorlaştırır: Mutsuz, hüzünlü, sinirli hissetmek. Normalde hoşlanılan şeylere olan ilgiyi kaybetmek. Ayrıca sayılan belirtilerden en az dördü görülmelidir: Aşırı uyku veya uykusuzluk. İştah kaybı veya çok fazla yemek. Konsantrasyon, hatırlama veya karar verme problemleri. Yavaşlamak veya hareketsiz oturamayacak kadar tedirgin hissetmek. Kendini değersiz veya suçlu hissetmek veya çok düşük öz saygı. Enerji kaybı veya sürekli yorgun hissetmek. Uzun süreli üzüntü veya ağlama nöbeti. Karamsarlık, kayıtsızlık. Tekrar eden intihar veya ölüm düşünceleri. Depresif bir dönemde düşünceler olumsuzdur. Karar verme süreci bozulur. Umutsuzluk ve çaresizlik duyguları hem bugünün hem de geleceğin kasvetli görünmesi yaygındır. Suçluluk, ağlama ve sosyal çekilme ek özelliklerdir. İntihar düşünceleri, planlar ve girişimler yaygındır ve aslında intihar birçok insanda ölüm nedenidir (Astra Zeneca, Sadag, BipolarDisorder, <http://www.sadag.org/images/brochures/Bipolar%20Disorder%20Bochure.pdf>, 11.03.2020).

İntihar eylemini gerçekleştirmeden önce kişinin ailesi, sevdikleri veya pozitif bağ kurduğu varlıkları hatırlaması yahut çıkış umudu olan bir gelecek düşüncesi, intihardan vazgeçmesini sağlayabilmektedir. Ancak depresyonun varlığında, umutların yok olduğu bir dünya söz konusudur. Bu nedenle depresyondaki bir bireyin mutlu bir geleceği hayal etmesi pek güç olacaktır.



İntihar düşüncesi beyinde başlar. Özkıyımaya karar verecek olan da karşı koyacak olan da beyindir. Bu bakımdan “vücudu beyin ile doğramak” tabiri karar verme sürecine ait olan bu bilgiyi yansıtmaktadır. Ölüm geldiğinde düşünce yok olur. Düşünce yaşamla var olan bir olgudur. Ölümün olduğu yerde, hareketsizlik, donukluk, eylemsizlik vardır.

“Yitiyor işte gözardı edilen bedenim,
Olduğum gibi ölmeliyim, olduğum gibi...
Dost, ana baba ve hiçbir umudu düşünmeden
Doğramalıyım bu tiksiniç vücudu beynimle! (Marmara, 2008, 97)

(...)

Zamanı azaldı artık, zorlanmış bedenimin,
Olduğum gibi ölmeliyim, olduğum gibi...
Aşk, bağ ve hiçbir utkuyu düşünmeden,
Kalıvermeliyim öylece kaskatı!” (Marmara, 2008, 98)

Sonuç

Biyopsikososyal bir canlı olan insanın tabiatı gereği ve aynı zamanda toplum içinde yaşamaktan doğan önemli bazı gereksinimleri vardır. Bu gereksinimler karşılanmadığı takdirde kişide huzursuzluk, kaygı, öfke, umutsuzluk, suçluluk gibi olumsuz duygulanımlar açığa çıkar. Gerilimi yaratan etkenlerle başa çıkma yöntemi ve tahammül eşiği, bireysel farklılıklara bağlı olarak gelişen psikolojik ve biyolojik değişkenlerle alakalıdır. İnsani hak ve özgürlüklerin temeli olan yaşama hakkının reddi manasına gelen intihar; dayanılması zor, yoğun stresi ortadan kaldırmak maksadıyla başvurulmuş yöntemlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Tüm yardım çağrılarına rağmen çözümü kısa vadede olanaksız görünen ya da telafisi mümkün olmayan problemler karşısında intiharın bir çıkış yoluymuş gibi algılanması olasıdır. Akıl sağlığı yerinde olsun olmasın, yaşamı tehdit eden maddi ve manevi sıkıntılar yaşayan kimi bireyler için intihar ne yazık ki potansiyel bir aksiyondur.

Şair, intihar düşüncesinin ve depresyon anının şiirini yazmıştır diyebiliriz. Aklına hiçbir engelleyici düşünceyi yerleştirmeden, korkusuzca, olduğu gibi, adeta düşünceyi durdurarak ölüme gitmek istemektedir. Şairde ölüme karşı duyulan aceleci bir istek olduğu sezilmektedir. Şairin içinde bulunduğu zamanda zihninin, “sevinçli” anılarını geri çağırıp birbirleriyle ilişkilendirecek bir yapıya sahip olmamasından kaynaklanan katlanılamaz bir mutsuzluk yaşadığı anlaşılmaktadır. Gerçekten de depresyondaki bir bireyin mutlu bir geleceği ya da geçmişi zihninde canlandırması pek güçtür.

“Savrulan Beden” adlı şiir, intihar düşüncesinin başarılı bir şekilde anlatıldığı bir eserdir. Nilgün Marmara, yazdığı bu şiirle geleceğe incelemeye değer bir yapıt bırakmıştır.

KAYNAKÇA

Alptekin, Kamil, Duyan Veli (2009) *İntihar ve İntiharı Önleme*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.

Astra Zeneca, *Sadag, Bipolar Disorder*. <http://www.sadag.org/images/brochures/Bipolar%20Disorder%20Bochure.pdf>
(Erişim Tarihi: 11.03.2020)

Causes of Depression. <https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/1-causesofdepression.pdf>,
(Erişim Tarihi: 18.10.2020)

Eskin, Mehmet (2012). *İntihar Açıklama, Değerlendirme, Tedavi ve Önleme*. Ankara: HYB Yayıncılık.

Hyman, Ira (2015). *Can You Break the Mood-Memory Cycle? Depression, autobiographical memory, and mood repair*.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/mental-mishaps/201503/can-you-break-the-mood-memory-cycle>
(Erişim Tarihi: 23.09.2020)



- İnce, Muhammet Ali (2007) *İntihar Din-Psikolojik Bir İnceleme (Van İli Örneđi)*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), T.C. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı, Kayseri.
- Kaya, Nihat (1999). *Neden İntihar Ediyorlar?*. İstanbul: Nesil Basım Yayın.
- Marmara, Nilgün (2008). *Daktiloya Çekilmiş Şiirler*. İstanbul: Everest Yayınları.
- McGrath, Paula (2014). *Why good memories are less likely to fade*. <https://www.bbc.com/news/health-27193607> (Erişim Tarihi: 23.09.2020)
- National Institute of Mental Health (2007). *Depression*.
https://www.state.nj.us/humanservices/dmhas/publications/misc1/MH_Fact_Sheets/NIMH_Depression.pdf, 18.10.2020
- Öz, Cansu (2014). *Nilgün Marmara'nın Hayatı ve Şiirlerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Dili ve Edebiyatı Ana Bilim Dalı Yeni Türk Edebiyatı Bilim Dalı, Rize.
- Özek, Metin (1968). *İntihar ya da İnsanın Kendini Hiçe Dönüřtürmesi*, Yeni Dergi, S. 41, 70-98.
- Özsoy, Saliha Demirel, Eşel Ertuđrul (2003). İntihar (Özkıyım), *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, S. 4, s. 175-185.
- Sarandöl, Aslı (2003). İntihar. *Birinci Basamak İçin Psikiyatri*, S. 1, 32-45.
- What Causes Depression*. <https://www.cci.health.wa.gov.au/-/media/CCI/Mental-Health-Professionals/Depression/Depression---Information-Sheets/Depression-Information-Sheet---02---What-Causes-Depression.pdf>, (Erişim Tarihi: 18.10.2020)