

Şafak Nakajima

Ölümün İzinde

Sonlu Bir Hayatta
Sonsuz Sorgular



—
Psikoloji
—



Doç. Dr. Şafak Nakajima, lise eğitimini, burslu öğrenci olarak ABD'nin Minneapolis şehrinde St. Louis Park Senior High School'da tamamladı. Tıp eğitimini Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde aldıktan sonra, zorunlu hizmetini Kahramanmaraş'ta Aile Planlaması ve Ana-Çocuk Sağlığı hekimi olarak yaptı. Hacettepe Üniversitesi ve Dr. Sami Ulus Çocuk Hastanesi Çocuk Cerrahisi bölümüne kabul edilen ilk kadın doktor oldu ve iki yıl süreyle Çocuk Cerrahisi uzmanlık eğitimi aldı. Klinik Mikrobiyoloji alanında uzmanlığını Akdeniz Üniversitesi'nde, Viroloji alanındaki doktorasını ise Japonya'daki Osaka Üniversitesi'nde tamamladı. 1991 yılında, T.C. Üniversitelerarası Kurulu tarafından düzenlenen sınav ve değerlendirme sonucunda doçent unvanını kazandı.

Meslek hayatının klinik ve laboratuvar odaklı yıllarında, modern tıbbın zihin, beden ve sosyal bütünlüğü göz ardı eden yaklaşımındaki eksiklikleri fark etti. Bu farkındalık, onu uzun yıllar süren nitelikli eğitimler almaya ve kendi biyopsikososyal bütüncül tıp modelini geliştirmeye yönlendirdi. Bu süreçte Institute NHC Doğal Tıp ve Bilinçli Yaşam Programı, ToDo Institute Morita ve Naikan Japon Psikoterapileri, Yıldız Teknik Üniversitesi Aile Danışmanlığı, Wisconsin Üniversitesi Matem ve Travma Danışmanlığı, Vermont Üniversitesi Yaşam Sonu Destek Danışmanlığı, Pekin Çin Tıbbı Üniversitesi Geleneksel Çin Tıbbı ve Akupunktur (T.C. Sağlık Bakanlığı onaylı) gibi birçok eğitim programını tamamladı.

Felsefe lisans eğitimini İstanbul Üniversitesi (AUZEF), sosyoloji lisans eğitimini ise Anadolu Üniversitesi'nde aldı. Memorial Sağlık Grubu Zorlu Wellness'ta stres ve öfke yönetimi, bilinçli yaşam ve özgüven konularında bireysel eğitim seansları düzenledi. Tıp, psikoloji, felsefe, sosyoloji ve bilim konularında yazdığı makaleler, sosyal medya platformlarında geniş bir okuyucu kitesince takip edilmektedir.

Endişesiz İlaçsız, Aklın Kutsal Kitabı, İlişkilerin Karanlık Kuyuları ve Benlik Aynasına Bakmak kitaplarının yazarıdır.

Hasta ve danışanlarının zihin, beden ve sosyal sağlık sorunlarını, modern tıp ile bilimsel ilaçsız tedavi yöntemlerini bir araya getirerek ele alan bütüncül bir biyopsikososyal tıp doktoru olarak özel muayenehanesinde hizmet veriyor.

Japon bir beyle evli olup, iki kızı ve bir erkek torunu vardır.

DOĞAN KİTAP (NOVUS) TARAFINDAN YAYIMLANAN DİĞER KİTAPLARI

Endişesiz İlaçsız

Benlik Aynasına Bakmak

ÖLÜMÜN İZİNDE

Sonlu Bir Hayatta Sonsuz Sorgular

Yazan: Doç. Dr. Şafak Nakajima

Editör: Sevim Erdoğan

Yayın hakları: © 2025 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Şubat 2025 / ISBN 978-625-5941-07-7

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Taylan Polat

Sayfa uygulama: Yeşim Ercan Aydın

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Ölümün İzinde

Sonlu Bir Hayatta Sonsuz Sorgular

Doç. Dr. Şafak Nakajima

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Ayçiçek'e,

O, meleklerin sadece gökyüzünde değil,
aramızda da yaşadığını bize gösterdi.
Ve kanatlarını açıp erkenden uçup gitti...

İçindekiler

Önsöz.....	11
Sevgili babacığım.....	13
Hayatın kırılganlığı ve varsayımlarımızın sınanması	17
Modern dünyada ölüm ve yasın dönüşümü.....	22
Yıldız tozundan hayata: Evrensel kökenimiz ve kozmetik döngü.....	24
Ölümün ince perdesi.....	28
Ölüm ve yaşamın dönüşen değerleri	31
Biyolojik sınırlarımız ve evrimsel sürecin kaçınılmazlığı	33
Kimlik, ölümsüzlük ve teknolojinin dönüştürücü gücü	37
Ölüm: İnsanlığın en büyük bilmeceesi.....	41
Ölümün kavramsal boyutları: Çocuklar ve yetişkinler için anlamanın anahtarları	43
Ölümün kaçınılmazlığı: Soru işaretleri ve hazırlık süreci....	46
Yaşamsal faaliyetlerin sonlanması: Ölüm ve yaşam arasındaki ince çizgi	48
Ölümü anlamak: İyi, kötü ve trajik ölüm kavramları.....	51
Ölüm çeşitleri: Hayatın farklı sonları	53
İntihar.....	61
Sevdiğimiz birinin cinayetle kaybı	77
Ötenazi: Yaşam ve onur arasında bir seçim	80
Nasıl ölürüz?	84
Ölmekte olan birinin yanındaysanız	91
Ölü bedeninin anlamı: Yokluğun varlığı.....	94
Doktor gözüyle ölüm.....	97
Kendi ölümlülüğümle yüzleşmem	103

Neden ölümden korkarız?	108
Gılgamış Destanı: İnsanın ölümsüzlük arayışı	112
Ölümü inkâr	116
Ölümden sonra: İnançlar ve umut.....	123
Ölümün dinlerdeki yeri ve anlamı	125
İslamiyet öncesi Türkler	129
Zerdüştlük	133
Yahudilik	136
Hıristiyanlık	140
İslam	143
Hinduizm	150
Budizm.....	156
Şintoizm	167
Çin öğretileri	170
Afrika'da ölüm: Bakış açısı, cenaze ve yas gelenekleri.....	177
Amerikan yerlilerinin ölüm anlayışı, cenaze ve yas gelenekleri.....	181
Ölüm üzerine felsefi bir yolculuk	186
Varoluşsal felsefe.....	216
Kaynakça	244

Önsöz

Hayatın iki değişmez gerçeği vardır: doğum ve ölüm. Hepimiz, bu yolculuğun sonunda aynı gerçekle karşılaşırız. Yaşımız, cinsiyetimiz ya da toplumsal statümüz ne olursa olsun, ölüm tüm farklılıkları anlamsız kılar. Victor Hugo'nun şu sözleri bu gerçeği çarpıcı biçimde özetler: "Ölüm ne hükümdar tanır ne de soytarı; herkesi aynı iştahla yutar."

Sevdiklerimizi kaybetmek istemeyiz, ancak hayat bizi er ya da geç bu gerçekle yüzleştirir. Kayıp, yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır. Bazen ansızın gelen bir fırtına gibi bizi sarsar; bazen de varlığını yavaş yavaş hissettirir. Bu değişmez gerçeği kabullenmek, acımızı hafifletir ve yaşadıklarımıza bir anlam kazandırır.

Ölüm, tarih boyunca insanlık için merak ve korkunun odağı olmuştur. Tıpkı doğum gibi, ölüm de hayatın doğal bir parçasıdır. Bilinmezlik karşısında doğumu kabul ettiğimiz gibi, ölümü de aynı doğallıkla karşılamayı öğrenebiliriz.

Bir biyopsikososyal tıp doktoru ve yas danışmanı olarak, *Ölümün İzinde* kitabını bilgi ve deneyimlerimi sizlerle paylaşmak için kaleme aldım. Mesleğim gereği, yaşam ve ölüm arasındaki ince çizgiye defalarca tanıklık ettim. O çizgiyi aşıp geri dönenlerle de geri dönme şansı olmayanlarla da yan yana oldum. Bu süreçte şu gerçeği fark ettim: Bir doktorun görevi yalnızca fiziksel acıyı dindirmek ya da hayat kurtarmak değildir; aynı zamanda ölümle yüzleşenlere ve yas sürecindeki insanlara duygusal destek sağlamaktır.

Bu kitapta, ölümün biyolojik, psikolojik ve felsefi boyutlarına odaklanarak, ölüm üzerine düşünmeyi daha erişilebilir kılan bir yolculuğa eşlik etmeyi hedefliyorum. Bireysel yas deneyimine ve iyileşme sürecine dair detaylı bilgileri ise başka bir kitaba bırakıyorum.

Hayat, kayıplarla dolu bir yolculuk olsa da her acı, bizi bir adım daha olgunlaştırır ve güçlendirir. Hiçbir şey sonsuza kadar sürmez; bu zorlu süreç de zamanla hafifleyecek ve yerini huzura bırakacaktır. Unutmayın, ölümle yüzleşmek, yaşamı daha iyi anlamak için bir fırsat olabilir. Bu yolculukta kendinize karşı sabırlı olun; yaşadığınız ve paylaştığınız her anın kıymetini bilin.

Doç. Dr. Şafak Nakajima

DOĞAN KİTAP
ÖRNEKTİR

Sevgili Babacığım,

Bugün erkenden yanına geldim. Bir başına bir odada, etrafında uzay aracı kumanda odasındaki gibi bin türlü cihaz, sen boğazından, kolundan ve kalbinden onlara bağlanmışsın... Tuhaf sesler çıkaran, türlü dalgalar çizen ekranlarda, kalbinin, soluğunun, kanının değerleri yazıyor... Sense çok derin uykularda ve sonsuz rüyalardasın...

Oysa benim yüreğimdaki monitörlerde nasıl da farklı şeyler yazıyor... Yemyeşil ağaçların boy attığı Tokat bahçelerinde daldan koparttığımız kirazları yerken attığımız kahkahaların sesi; senin Bilecik'teki ilkokulumun bahçesinde yürürken, o mağrur, o yakışıklı, o gurur duyduğum adımlarının sesi; ta 70'lerde beni, uyuşturucunun kol gezdiği, bize Venüs kadar uzak Amerika'ya, liseli bir genç kız olarak okumak için tek başına yollama kararlılığının sesi; öğrenci temsilcisi olduğum için 12 Eylül'de alıkonulduğumda, yaşamdan umudu kesip emniyetin 5. katının penceresinden kaçamak bakışlarla bakarken dışarıda seni gördüğümde kalbimin göğüs kafesine sığmayan çarpıntısının sesi; dünyanın binbir ucuna hiç kimsenin göze alamayacağı yolculuklara çıkarken beni yüreklendiren, güven veren sesin; cep telefonlarının olmadığı zamanlarda gurbette bir ameliyat odasında karnım yarıılırken, Japon arkadaşımla gönderdiğin iyi dileklerinin sesi; tam "İşte bu iş burada bitmiştir" dediğim her yaşam dönemecinde, "Kızım, sen güçlüsün, kalk ayağa, ben arkadayım" diyen sesin... Her akşam

saat 19.00 olduğunda ya senin beni ya da benim seni aradığımızda çalan telefonun sesi... Aşırı endişeli hallerine kızdığımda, hemen yumuşayan ve beni sitem etmekten vazgeçiren sıcacık sesin... Bırak hepsini bir yana, hayatımda en çok sevdiğim erkeğin sesi...

Sen bana, hayatta her şeyin affedilebilir olduğunu öğrettin... Sen bana, hayatın paradan puldan öte, en büyük değerleri olan coşkuyu, onuru ve sevgiyi öğrettin... Sen bana, her tabunun parçalanabilir olduğunu öğrettin... Sen bana, olmazların olurunu öğrettin... Eğer deli kızın gidebileceği sonsuz güzergâhlara açılmadıysa bu, arkasında bırakacağı dalgaların, senin gönül kıyılarına çarpmasına kıyamamasından ötürüdür...

Baba, Baba, Baba! Baba, senden sonra hayat gerçek manada yoktur benim için... Senden sonra hayat, yalnızca sana bir an önce ulaşmak için kat edilecek bir yoldur benim için...

Bu sabah o odada o kadar güzeldin ki! Senin o muhteşem fiziğin, o muhteşem ruhun, o inanılmaz asilliğin, o, fethini yalnızca benim başardığım yüreğin, bırak varsın monitörlere bağlansın... Bırak varsın onlar, şunu bunu söylesin... Bırak, onların kaydedemediği sesleri biz duyalım... Sen derin rüyalarda, ben derin acılarda, yine de bir aradayız ya... Babam, Canım Babam, yaşam kaynağım, sonsuz serabım, en büyük aşkımdır... Beni bırakmayacaksın biliyorum... Böylesi bir aşk bir kez yaşanır... En büyük aşkımdır, en gerçek sevgilimdir... Sen yaşamımın en büyük anlamı oldun... Sensiz ne olur ve nasıl yaşarım?

Söyle bana, şimdi ben ne yapacağım?

Babacığım, geride bir çaresiz kız bırakıyorsun... Bırakabilir misin? Ne olur bırakma! Biraz daha! Biraz daha diren! Biraz daha! Ne olur, biraz daha!

Şafak

O, canım babam bir Mart sabahı çocuk olma hakkımı sonsuz
za dek elimden alarak, beni bırakıp gitti...

Sonra sanki gri bir bulutun içinde kayboldum... Hiçbir şeyi
net olarak hatırlamıyorum.

Aynı gün defnedilmene karşı çıkışım...

Hastanenin morguna gidişim ve seni içine koydukları dolap-
tan çıkartıp sımsıkı sarılışım...

O günün gecesi dipsiz bir karadeliğe yuvarlanışım...

Ertesi gün eşim ve kızlarımla tekrar morga gidişimiz...

Onların da seninle vedalaşması...

Her zaman başımı güvenle yasladığım o sıcacık göğsünün,
buzdan bir taşa döndüğünü hissetmem...

Dudaklarına kondurduğum son öpücük...

Hâlâ dudaklarımda asılı kalan o balmumu hissi...

Ve seni yüksek bir tepede, öylece bir başına duran mezarına
bırakmamız...

Ah babacığım...

Toprak ağır ve kasvetliydi; her kürek darbesiyle birlikte içi-
me işleyen bir acı hissediyordum.

Rüzgârın hüznünlü uğultusu, bulutların ağır ağır geçişi ve
uzaklarda yankılanan bir kuşun çığlığı, tüm bunlar gerçek
miydi?

Emin olduğum tek şey, seni orada, o yüksek tepede, buz gibi
toprağa bırakıp gitmenin dehşetiydi.

Çaresizliği ilk kez orada tattım.

Üç gün sonra yağmur yağdığında sabaha kadar uyuyamadım. Üşüdün mü babacığım, ıslandın mı?

Yıllar boyu mezarına gidemedim. Mezar taşını görmedim. Böylece seni aklımda hep canlı tuttum.

Çok zaman sonra bir yakınımızın kaybı nedeniyle mezarlığa gittiğimde, hafızamın beni yanılttığını fark ettim. Aslında, mezarın tek başına bir tepede değil, yan yana dizilmiş diğer mezarların arasında, düz ve sakin bir yerdeydi. O güne dair zihnime takılı kalan görüntüler, aklımda bana oynadığı bir oyundu demek.

Sen, beni büyüten, hayatın derslerini öğreten, kahkahalarla güldüren ve zor zamanlarımda teselli eden sevgili babam, şimdi mezar taşında sadece bir isim, bir doğum tarihi ve bir ölüm tarihi olarak duruyorsun. Toprağın altında ise koca bir yaşam, çocukluğum, gençliğim, anılarımız, paylaştığımız hayaller ve dilimizin ucunda kalan kelimeler yatıyor...

Her sabah uyandığimde içimde hissettiğim boşluk, yıllar boyu geçmedi.

Sesin, gülüşün, beni cesaretlendiren sözlerin artık sadece geleceği olmayan anılarımızda yaşıyor...

Gözlerimi kapattığımda, kucağına kıvrıldığım o kaygısız çocukluğuma dönüyorum...

Ara sıra rüyalarda buluşuyoruz...

Gözlerim dolmadan seni anmayı hâlâ başaramıyorum ...

Sen, her an içimde yaşayan bir sevgi, bir sıcaklık olarak varlığını sürdürüyorsun.

Çok özliyorum...

Hayatın kırılğanlığı ve varsayımlarımızın sınanması

İnsan yaşamı, genellikle umut dolu bir başlangıç, hareketli bir gelişme ve kaçınılmaz bir sonla şekillenen bir romana benzer. İlk iki aşama hakkında düşünmek, planlar yapmak ve bunlar üzerine konuşmak bizim için son derece doğaldır. Ancak son aşama, yani ölüm söz konusu olduğunda, bu gerçeği genellikle zihnimizin derinliklerine iter, konuyu kapatır ve ölümle ilgili sohbetlerden sessizce uzaklaşırız.

Çocukluğumuzdan itibaren çevremizden aldığımız mesajlar, yaşamın belirli bir düzen içinde aktığını öğretir. Büyür, okula gider, mezun olur, iş bulur, evlenir ve çocuk sahibi oluruz. Yaşlılık dönemimizde de sağlıklı ve aktif kalmayı umut ederiz. Ölümün, ancak çok yaşlandığımızda ve “sırasıyla” geleceğine inanır, hayatımızı bu inanç üzerine kurarız.

Hayatın değişkenliğini bilsek de yaşadığımız güzel anların hep aynı şekilde süreceğini düşünmeye yatkındır. Sevdiğimiz birinin gülümsemesi, sabah kahvemizin tadı ya da soğuk kış gecelerinde evimizin sıcaklığı hep öyle kalacak sanırız.

Hayata dair üç temel varsayımımız vardır:

- Dünyanın temelde güvenli bir yer olduğuna ve insanların genelde iyi niyetli ve yardımsever olduğuna inanırız. Ailemiz ve dostlarımızın bizi önemseydiğini ve zor zamanlarımızda yanımızda olacaklarını varsayarız.

- Hayatın bir anlamı ve amacı olduğuna inanırız. Dünyanın düzenli bir şekilde işlediğini, her olayın bir sebebi ve mantığı olduğunu düşünür, bu düzene güveniriz.
- Kendi değerimize ve erdemlerimize inanırız. Kendimizi iyi niyetli, kimseye zarar vermeyen insanlar olarak görür ve bu yüzden kötü olayların bizi bulmayacağını düşünürüz.

Bu varsayımlar, bize güven ve istikrar hissi verir; her sabah yeniden başlamak için gereken cesareti bulmamıza yardımcı olur. Ancak hayat, çoğu zaman bizim planlarımızdan farklı bir yol izler ve hiçbir şeyin kalıcı olmadığını acımasızca hatırlatır.

Beklenmedik bir anda işimizi kaybettiğimizde, “Böyle bir şey nasıl olabilir?” diye sormaktan kendimizi alamayız. Güvendiğimiz yaşam arkadaşımızın ihanetiyle karşılaştığımızda, “Bunu bana nasıl yapar?” diyerek hem şaşkınlık hem de hayal kırıklığı içinde kalırız. Doktorun endişeli bir yüz ifadesiyle “Maalesef durum ciddi” demesi, acı acı çalan bir telefon ya da gece yarısı kapımıza gelen polis memurunun getirdiği kötü haber... Tüm bunlar, hayatımızı bir anda altüst edebilir.

Sevdiğimiz birini kaybettiğimizde, “O nasıl ölebilir?” diyerek, onu bir daha göremeyeceğimiz gerçeğiyle yüzleşir ve yaşadıklarımıza inanamayız. “Bunun benim de başıma geleceğini hiç tahmin etmemiştim” ifadesi, travma yaşayan insanların sıkça dile getirdiği bir duygudur.

“Her şeyin bir nedeni vardır” düşüncesine tutunmak, olaylar üzerinde aslında olduğundan daha fazla kontrolümüz bulunduğu yanılgısını doğurabilir. Adil bir dünyanın varlığına inanıyorsak, doğru ve iyi davranışlarla kötü durumlardan kaçınabileceğimizi varsayarız. Ancak bu inançlar, hayatın beklenmedik zorlukları karşısında kolayca sarsılabilir.

Hayatta kalabilmek için öngörülebilirliğe, güvene ve dengeye ihtiyaç duyarız. Olayları ve insanları kontrol edebildiğimize

inanmak, bize bir güven ve güç hissi verir. Ancak sonlu bir dünyada yaşamak, gerçekten büyük bir meydan okumadır. Gelecek belirsizliklerle dolduğunda, kendimizi kaybolmuş hissederiz. Kontrolün elimizden kayıp gitme ihtimali, zihnimizde sürekli bir gerginlik ve stres kaynağı haline gelir.

Ne kadar görmezden gelmeye çalışsak da sevdiğimiz şeylerin, değer verdiğimiz kişilerin ve yaşadığımız güzel anların bir gün sona ereceği gerçeği, hayata dair tüm planlarımızın ardından sinsi bir gölge gibi varlığını hissettirir. Geceleri uykumuzu bölen ve zihnimizde dolanan düşünceler bu gerçeği sorgular: “Ya annem ölürsa?”, “Ya çocuğuma okuldan dönerken bir şey olursa?”, “Ya eşim kalp krizi geçirirse?”, “Ya ben kanser olursam?”

Her şeyin geçici olduğunu kabul etmek, yaşamın en zor derslerinden biridir. Bu gerçeği kabul etmek yerine, çoğu zaman gözlerimizi kapatır ve geçiciliği görmezden geliriz. Acılardan korunmak için gerçeği inkâr etmeyi tercih ederiz.

Her geçen an, geçmişin gölgesine çekilirken, yeni bir an geleceğin perdesini aralayarak ortaya çıkar. Böylece zaman, başlangıçlar ve sonların durmaksızın birbirini takip ettiği bir döngü yaratır. Hayat, değişim ve kayıplarla örülü bir yolculuktur. Doğum ve ölüm, yaşamın içinde sürekli birbirine bağlanan iki süreçtir.

Bir şeyi kaybettiğimizde hayatımızda bir şeyler değişir; benzer şekilde, hayatımızda bir değişiklik olduğunda, bir şeyleri kaybetmiş oluruz.

İş değiştirdiğimizde, yaşamımızın pek çok yönü değişir ve bu değişim, kayıp hissi yaratabilir. Alıştığımız çalışma ortamı, sabahları işe gittiğimiz yollar ve bildiğimiz çalışma saatleri artık geride kalır. Eski iş arkadaşlarımızla geçirdiğimiz zaman azalır; onlarla kurduğumuz bağlar, yerini yeni bir düzene bırakır. Eski işyerinde elde ettiğimiz statü, güven ve deneyim sıfırlanabilir;

Hayatın iki değişmez gerçeği var: doğum ve ölüm

Nerede doğduğumuz, kim olduğumuz, ne kadar yaşadığımız fark etmez; hepimiz aynı sona varırız.

Ölüm, tüm ayrımları silen en büyük eşitleyicidir. Bazen bir fırtına gibi aniden gelir, bazen de ağır ağır yaklaşır.

Sevdiklerimizi kaybetmek istemeyiz, ama hayat er ya da geç bizi bu gerçekle yüzleştirir. Kaçınılmaz olanı kabul etmek, acıyı bastırmaktan daha derin bir farkındalık sağlar. Çünkü anlam, kayıpların boşluğunda değil, onlarla kurduğumuz bağda gizlidir.

İnsanlık var olduğu günden beri ölümü sorguladı. Korkuyla baktı, merakla düşündü. Oysa ölüm, doğum kadar doğal, yaşam kadar gerçektir. Bilinmezlik karşısında doğumu nasıl kabul ediyorsak, ölümü de aynı doğallıkla karşılamayı öğrenebiliriz.

Bu kitap, ölümün biyolojik, psikolojik ve felsefi boyutlarına ışık tutarken, kaybın ve yeniden başlamanın iç içe geçtiği o hassas çizgide yürümeye davet ediyor okuru. Çünkü hayat, eksilmeler ve yeniden tamamlanmalarla ilerleyen bir döngüdür.

Unutmayın: Her son, yeni bir başlangıcın eşiğidir.

