

MARIE-FRANCE GIZARD
&
DR. PATRICK ZILLHARDT
ACININ ÜSTESİNDEN GELMEK
Hayata Yeni Bir Anlam Kazandırmak



KABALCI YAYINEVİ
Psikoloji - Birincil Şeyler Dizisi

MARIE-FRANCE GIZARD & DR. PATRICK ZILLHARDT
(Dépasser sa souffrance pour donner un nouveau sens à sa vie)

ACININ ÜSTESİNDEN GELMEK

© Kabalcı Yayıncılık, İstanbul 2026

Kabalcı Yayıncılık Birinci Basım: Nisan 2026, İstanbul

Genel Yayın Yönetmeni: Murat Ceyişakar

Yayına Hazırlayan: Niyazi Koçak

Çeviri: Onur Yıldız

Dizi Editörü: Selin Yılmaz

Kapak Tasarımı: Dorukcan Koçak

Sayfa Tasarım: Adem Şenel

KABALCI YAYINCILIK

info@kabcikita.com

www.kabcikita.com

Sertifika No. 43738

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI

Cataloging-in-Publication Data (CIP)

Marie-France Gizard & Dr. Patrick Zillhardt

Acının Üstesinden Gelmek

1. Psikoloji, 2. Acı, 3. Kayıp, 4. Yas

ISBN 978-625-5621-38-2

Ertem Basım Yayın Dağıtım San. Ltd. Şti

Sertifika No: 48083

MARIE-FRANCE GIZARD
&
DR. PATRICK ZILLHARDT

ACININ ÜSTESİNDEN GELMEK

Hayata Yeni Bir Anlam Kazandırmak

Çeviri:
Onur YILDIZ

İÇİNDEKİLER

YAYINEVİ SUNUŞU.....	9
GİRİŞ	11
Hayatınızın Dizginlerini	
Yeniden Ele Almak İçin Anahtarlar	12
Kitabın Yapılandırılışı	14

BİRİNCİ KISIM

AĞRI-ACI: BAHSETTİĞİMİZ ŞEY NEDİR?

1. BÖLÜM

AĞRININ VE ACININ TARİHİ	19
Eski Mısır'dan Günümüze.....	19
Eski Mısır	19
Hindistan'da ve Kolomb Öncesi Amerika'da	20
Antik Yunan.....	20
Antik Roma.....	21
Orta Çağ'dan İtibaren.....	21
Evrimsel Bir Anlam	22
Ağrı ve Acının Ele Alınışı	22
“Ağrı” ve “Acı” Kavramları.....	23

2. BÖLÜM

ACININ İFADE EDİLMESİ	27
Manevi Ağrı ile Fiziksel Ağrı	
Arasındaki İkilik ve Karşıtlık.....	29
Ağrıya Dair Yeni Bütüncül Bakış Açıları.....	30

İKİNCİ KISIM

“ACINIZI” FARK ETMEK VE ANLAMAK

Ağrının ve Acının Patojenik Kısır Döngüsü	38
---	----

3. BÖLÜM

KAYIP, YAS: KAÇINILMAZ ANCAK

BÜYÜMEK İÇİN GEREKLİ BİR ACI	43
Artık Ağrınıza ve Acınıza Boyun Eğmeyin	43
Sevilen Birinin Kaybı	46
Kazalar	50
Hareketsiz Kalma	50
Hastalık	52
İşyerinde Acı Çekmek	52
Çocuklukta Bağlanma Bozuklukları	56
Temel Bir Süreç	57
İlişkisel Zorluklar	58
Ergenlik	61
Yaşlılığa Adım Atma	63

4. BÖLÜM

ACIYI DAHA İYİ ANLAMAK İÇİN

FARKLI YAKLAŞIMLAR	69
İç Denge Durumu ve Homeostazi	69
Öz-Düzenleme ve Tolerans Penceresi	70
Travmalar	74
Dissosiyasyon: Benliğin Birçok Parçaya Bölünmesi	75

5. BÖLÜM

ACI DURUMLARINI VE BENLİĞİN

FARKLI PARÇALARINI, DAHA İYİ

YÖNETMEK İÇİN KABUL ETMEK	81
İç Ev Metaforu	81
Benliğin Farklı Bileşenleri: Gerçek Benlik	84

Farklı Parçaların Oluşturduğu İçsel Sistemin	
Açıklığa Kavuşturulması	86
“Acı Benlik” Ortaya Çıktığında	86
Kontrolü Yeniden Ele Almak	88
Farklı Benlik Durumlarının Gelişimi	90

ÜÇÜNCÜ KISIM

ACIYLA NASIL BAŞ EDİLİR: BİR ÖĞRENME SÜRECİ

6. BÖLÜM

DELİ SANILMADAN KENDİNLE KONUŞMAK	99
“Gerçek Yetişkin” Nedir?	99
“Sahte Yetişkin” Nedir?	100
Acı Durumlarındaki Benlik Hâleriyle	
İçsel Diyalog Protokolü	102

7. BÖLÜM

ACININ MERKEZİNDE YER ALAN

FARKLI DUYGUSAL PARÇALARIN İŞLEVİ	109
“Duygu” Deyince Ne Anlıyoruz?	109
Duygusal Durumu Aşabilmenin Faydası	110
Acının Kaynağı Olan Bazı Duygular	112
Korku	112
Öfke ve Üzüntü	113
Suçluluk	115
Utanc	116

DÖRDÜNCÜ KISIM

ACINIZDAN DERS ÇIKARMAK

Patojenik veya Zararlı Bir Kısır Döngüden	
Çıkmak İçin Davranışları Değiştirmek	121
Kaynakları Bulma	123

8. BÖLÜM

KENDİNİZİ KÖTÜ HİSSETMEYİ AŞMAK İÇİN

BİRKAÇ YENİ YAKLAŞIM	127
Benlik Parçalarının Diyalog Tablosu.....	127
Farkındalık Meditasyonu ya da	
Tam Mevcudiyet Meditasyonu	134
Kalp Tutarlılığı.....	137
Guy Corneau, Hücrelerle Diyalog	141
Yeniden Sevinç Kazanmak İçin Araçlar	142
İçinizdeki Çocuğa Özen Göstermek.....	142
İlk Yardım Uygulamak	145
Kendi İç ve Dış Sınırlarını Oluşturmak: “Sınırlar”	148
Bedensel ve Psişik Zarflardan	
Bir Pelerin Oluşturmak	154
EMDR ve Duyusal Motor Terapi.....	156

9. BÖLÜM

KENDİNE ÖZEN GÖSTERMEK..... 165

Sevgi ve Sevinç Hislerine Ulaşmak	165
Sevgi.....	165
Sevinç	167
Kendine Özen Göstermek.....	168
Yoga Yapmak	169
İç Bahçenizi Ekip Bıçmek	171

SONUÇ..... 173

TEŞEKKÜR

YAYINEVİ SUNUŞU

Gündelik hayatta, etrafımızın bireyler değil unvan ve rollerle çevrili oluşunu ifade eden cümleler işitir ya da sarf ederiz: “Genel müdür olmuş ama insan olamamış!”, “Koca adam, insan bir dönüş yapar!”, “Herkes ana-baba olmamalı!” vb. Tüm bu türlü cümlelerde karşımızdakinin bizimle kurduğu veya şahidi olduğumuz bir ilişkide insani olmayan bir şeyler olduğunu ifade eder, kişinin rolünün, mevkisinin ya da yaşının gereği olduğunu düşündüğümüz tutum veya davranışı görememekten dert yanarız. İnsanın büyümesi ve yükselmesinden beklentimiz olgunlaşmasıdır da aynı zamanda. Oysa içinde yaşadığımız kültür bu olgunlaşmanın sevgi, saygı, özsaygı, öz farkındalık, özgüven, özşefkat gibi birincil ve ancak süregelen şekilde deneyimlenerek öğrenilen parçalarını bir biçimde geri plana iter ve bize de bunu aşılır. Örneğin, hayatın başında kimse bize kendimizi sevmeyi öğretmez, en basitinden.

Her birimiz hayata farklı çizgilerden başlar, kendimizi “bildik bileli” bir şeyler “olmaya” çabalarız. Bebeklik ve çocukluk yaşantılarında kabul ve onay için el yordamıyla benimsediklerimizi bir yana bırakırsak, hayatın olağan akışı içinde sırasıyla; gerçek veya sanal çocuk oyunlarında kazanan olmaya, derslerde başarılı olup takdir belgesi almaya, iyi okullara girmeye çabalarız. Ardından mesleki bir “olmak” gelir, sınavları kazanıp hayatta bir unvan ve alan sahibi olmaya uğraşırız. Hayatının aşkını bulup sonsuza kadar mutlu yaşamak da bu hedefler arasındadır. Elbette daha norm dışı hayatlara yönelmek de olasıdır. Değişmeyen ise bu her türden yönelimin ardındaki evrensel insan motivasyonudur; kişi kendisini büyük ideallerin neferi olarak da konumlandırırsa

hayatını başka canlıları yaşatmaya da vakfetse, Guinness Rekorlar Kitabı'na girmeyi de hedeflese kendisini bir biçimde üzerine inşa ettiği motivasyon aynıdır. Bu yönelimlerin hepsinde de açıkça ifade edilmemiş beklentiler, takdir, kabul, onay, mutluluk beklentisi söz konusudur ve yine hepsinde kendi seçimlerimizi yaptığımız inancı ile hareket ederiz. Gelgelelim, sonrasında kimilerimiz için sıra hayal kırıklığına gelir, gün gelir rahatsız ve huzursuz hissettiğimiz olur ya da bütün adımları sırasıyla atsak, bütün evreleri bizden beklenen yönde tamamlasak da vadedilen mutluluğu duyumsamayız. Nerede yanlış yaptığımız sorusu, omuzlarımızda ağırlaşır. Tutunmaya çalıştığımız boşlukta, bakışımız ötekilerin hayatına kayar.

Kabalcı Yayınları, Birincil Şeyler adını verdiği bu psikoloji dizisinde her yaştan okuru bakışını kendine çevirmeye çağırıyor. En mahrem duygularımıza ayna tutma ve en çaresiz hissettiğimiz durumlara onları anlaşılır kılacak bir ışık tutma iddiası taşıyor. Yer yer verilen insan halleri örnekleriyle ise derinlerdeki duygularımızın, iplerimizi hangi görünümelerde oynatabileceği örneklendiriliyor. Bildiğimizi sandıklarımızı sorgulamak, görünenin ötesini kavramak, kendimize ve dünyaya bakışımızı esnetmek, başka olasılıkları görmeye alan açarak hayatı zenginleştirmek imkânını besliyor. Evet, bu dizideki kitaplar bizi elimizden tutup sağlıklı durumlardan olası çıkış yollarına götürüyor. Sorunlarımızı muhakeme edebileceğimiz tarafsız, bilimsel zeminde acı-tatlı gerçeği önümüze koyuyor. Gerçeğimizi kabul noktasına belki hemen varamayız ama gerçeklikle bir defa karşılaşmanın er ya da geç olumlu sonuçları olacağına inanıyoruz. Gerçekliğimiz, sonunda selamet olduğunu bildiği için, onun sesine kabartılan kulağın peşini artık bırakmayacaktır.

Hayatımızı insani yönde değiştirmek için psikolojinin en hakiki kaldıraç olduğu inancıyla her dem taze yaralarımıza hava aldırıp iyileşmenin yolunu açmaya katkı sunabilirsek Birincil Şeyler Dizisi'ni yayınlamaktaki amacımıza ulaşmış olacağız.

GİRİŞ

Ya Alfred de Musset haklıysa ve “İnsan bir çıraaktır, acı da onun ustasıdır. Hiç kimse acı çekmedikçe kendini tanıyamaz. Bu sert bir yasa, ama en yüce yasadır.” derken doğruyu söylüyorsa?..

Bir gün, “beden-kalp-ruh”ın doktorları olarak, ortak bir tema etrafında bir kitap yazma fikri içimizde kendiliğinden belirdi: acı ve onun üstesinden gelmenin yollarını bulma yolculuğu. Tanık olduklarımızın, danışanlarımızda ve belki sizde de rastlanabilecek benzerlikler taşıdığını fark ettik. Bu kitapta, hepimizde ortak olan acınızı daha iyi anlamanızı, onun üstesinden gelmenizi ve hayatınıza yeni bir anlam kazandırmanızı sağlayacak bir yol önermeye çalışacağız.

Kendinize karşı samimi olabilin diye sizin için bir ayna görevi görmek istiyoruz. Bu kitap bilimsel yaklaşımlara (EMDR terapileri ve duyuşal-motor terapi, yapısal ayrışma ve benliğin farklı parçaları), kliniğimize yani danışanlarımızla olan deneyimimize ve aynı zamanda kişisel geçmişimize dayanıyor. Bu eserin amacı, yaşam deneyimleri aracılığıyla, özellikle de üstesinden gelindiğinde mutluluğu getirebilen acı ve ıstırap deneyimleri yoluyla kendini keşfetmektir.

Klinik görüşmelerimiz sırasında birçok danışanımız, kendilerine muayenehanelerimizde sunduğumuz terapötik araçları nerede bulabileceklerini bize sordular. İşte bu şekilde, tüm bu değerli bilgileri bir araya getirebilecek bir kitap yazma fikri ortaya çıktı.

Dramatik bir olay sizi şiddetli bir şekilde etkilediğinde, bu acıyı dünyada hisseden tek kişinin siz olduğuna inanırsınız. O

anda gerçeklik algısı bozulur, dünyaya yönelik algınızın olumsuz bir yansıması oluşur. İşte tam da bu noktada biz devreye girer, bu kısır döngüyü kırmaya çalışırız.

Hayatınızın Dizginlerini Yeniden Ele Almak İçin Anahtarlar

Bu kitabın sayfaları boyunca, acının derinliklerine inecek ve onun üstesinden gelmenize yardımcı olacağız. Böylece yolunuza bu öğrenimi içselleştirerek varlığınızın tüm boyutlarında büyüyerek devam edebileceksiniz. Bu bilgi sayesinde, kendinize verilebilecek en güzel armağanlardan birini, özgürlüğü ve yeniden kazanılmış bir özerkliği sunabileceksiniz. Acınıza ve ıstırabınıza sahip çıkmak, sorumluluk almayı ve özerk olmayı mümkün kılar; böylece onları bir başkasının (aile, arkadaş, doktor ya da terapist) ellerine bırakmamış olursunuz.

Bu kitapta, acıdan yola çıkarak ıstırap kavramına doğru ilerleyecek ve ikisini birbirinden ayırmaya çalışacağız. Bu yeni kavramları anlamanız önemlidir, çünkü bu sayede kendi özgür iradenizi koruyabileceksiniz. Hiç kimse gerçeğin tek sahibi değildir, ama herkes ona yaklaşabilir ya da kendi gerçeğini oluşturabilir. Okurken eleştirel, açık, meraklı ve iyi niyetli kalmalı, asla tamamen kabullenen ya da tümüyle reddeden bir tutum içinde olunmamalıdır.

Artık acınızla tamamen özdeşleşmemeniz, ondan yavaş yavaş ayrışmanız gerekmektedir; böylece bu durumdan daha geniş olan kendi kimliğinize erişebilirsiniz. Bunun için size sihirli çözümler sunmuyoruz, hayatınızın dizginlerini yeniden ele almanız için bazı anahtarlar sunuyoruz. Acılarına-ıstıraplarına hâkim olmak için bilgi edinmek amacıyla muayenehanemize pek çok danışan gelir; fakat seanslar ilerledikçe bu acının pasif bir kurbanı değil, aktif bir öznesi olmayı öğrenirler. Bu geçiş sırasında artık yalnız değillerdir ve terapistin (ve bu kitabın) desteğine güvenerek adım adım umut dolu yeni bir

yola yönelirler. O andan itibaren hayatları boyunca karşılaştıkları tüm acıların ne boşuna ne de verimsiz olduğunu, aksine kendilerini ortaya çıkarmak ve varoluşlarını seçebilmek için gerekli bir kötülük olduğunu anlarlar.

Yine sayısız eğitim, pek çok konferans ve atölye, okumalar, televizyon tartışmaları vb. sayesinde, aktarımın basit ve insani bir biçimde yapılması gerektiğini anladık. Kendini bir bilgi sahibi ya da yöntem sunucusu olarak konumlandırmak mutlaka en doğru tutum değildir.

Bu kitap, varoluşunuzun simyasını yeniden bulmanız için size belki de gerekli araçları verecektir. Brezilyalı yazar Paulo Coelho'nun felsefi öyküsü *Simyacı*'da yazdığı gibi:¹

“*Kalbim acı çekmekten korkuyor, dedi genç adam, simyacıya, ayın olmadığı bir gecede gökyüzüne bakarken.*

– *Acı çekme korkusunun bizzat acıdan daha kötü olduğunu ve hiçbir kalbin hayallerinin peşindeyken asla acı çekmediğini söyleyin ona.*”

Bu kitabın içeriğini özümseyerek “hazır giyimi” bırakacak ve yaşamınızın *ehli* olacak, seçimlerinizin ve kararlarınızın yaratıcısı hâline geleceksiniz. Eğitsel ve kültürel engellerden kurtularak kendi başınıza düşünmeyi öğrenecek, yaşamınızın öznesi olacak ve artık onu pasif bir şekilde yaşamayacaksınız.

En karmaşık olandan başlayarak sizi yaşam öykünüzün en basit yanına, acınızın tam merkezine götüreceğiz.

Yaşamak basit bir hikâye değildir; bazen acı vericidir ama aynı zamanda olağanüstü bir neşe de taşır, dünyadaki tüm çocukların kendiliğinden hissettiği yaşama sevinciyle doludur. Kendinizi sevmeyi öğrenmek, acıyı daha iyi tanımanızla birleşince yaşamla güzel bir uyum yakalamanızı sağlayacaktır.

1 Orijinal versiyonu 1988'de, Fransızca çevirisi ise 1994'te Anne Carrière tarafından yayınlandı.

Burada Charlie Brown'un Snoopy'ye deniz kıyısında söylediği sözü aktaralım: "Sadece bir kez yaşıyoruz, Snoopy." Snoopy ise ona şöyle cevap verir: "Yanlış! Sadece bir kez ölürüz. Her gün yaşıyoruz!" Buradaki fikir doğru bir denge bulmaktır...

Kitabın Yapılandırılması

Bu kitap dört bölümden oluşmaktadır. Önce, acının ve ıstırapın tarihini, bunlarla başa çıkma yollarını ve bunlarla ilgili farklı kavramları ele alacağız. Bunları yeniden değerlendirmek, onlarla başa çıkabilmek için bize anlamlı görünmektedir; tıpkı iki dansçının, daha ilk adımlarından itibaren aynı tempoya saygılı şekilde uyumlu bir hareketi öğrenmeye çalışmaları gibi.

Daha sonra, çok sayıda yaşam öyküsü ve kavram örneği aracılığıyla "kendi acınızı" anlamayı size öğreteceğiz ki sonunda onu daha iyi yönetebilesiniz.

Ardından, acının duygusal bölümlerinin derinliklerine dalacak ve onunla daha iyi uyum oluşturmaya çalışacağız. "Gerçek" bir acı nedir?

Son olarak, dördüncü ve son bölüm pek çok öğretici bilgi ve yeni deneyimler içerecek, bitirirken de bir neşe ve sevgi bonusuyla sona erecektir.

BİRİNCİ KISIM

**AĞRI-ACI:
BAHSETTİĞİMİZ ŞEY NEDİR?**

“Bir bilimin tarihini bilmeden o bilimi tam olarak biliyor sayılmazsınız.”

Auguste Comte

Başlangıçtan, yani acının tarihinden başlayalım. Bize göre bu iyi bir giriş noktasıdır. İnsanlık tarihinin en eski zamanlarından beri, acının ele alınışında ve onu iyileştirme girişimlerinde bir evrim olmuştur. Başlangıçta insanlar, ağrıyı² hem dualar ve büyülü sözlerle hem de bitkilerle yaptıkları birtakım uygulamalarla tedavi edebiliyorlardı. Ancak ağrının işleyişine dair bilgi, büyük ölçüde cehaletten etkileniyordu. Günümüzde bilim çok gelişmiş, acıyı herkesin kendine özgü yaşadığı öznel boyutu yeterince dikkate almaksızın bir inceleme nesnesine indirgemıştır. Bizim yaklaşımımız ise burada hem bilimsel hem de insancıl bir tutum benimsemektir.

2 Genellikle birbiriyile karıştırılan acı ve ıstırapı ifade eden genel bir kelime.

1. BÖLÜM

AĞRININ VE ACININ TARİHİ

Öncelikle, farklı medeniyetlerde zaman içinde ağrı ve acının tarihinin ana aşamalarını tanımlayalım.

Eski Mısır'dan Günümüze

Eski Mısır

O dönemde ilaç yelpazesi zaten oldukça genişti ve esas olarak bitkilere dayanıyordu; uykuya geçişi kolaylaştırmak için kullanılan skopolamin, MÖ 2000 yıllarında kullanılan afyon türevleri ya da bazı firavun mezarlarında bulunan kenevir bunlara örneklerdir.

MÖ 1600 yılında yazılmış Ebers Papirüsü,³ uykusuzluğu, baş ağrıları ve her türlü ağrıyı hafifletmek için haşhaş bazlı farmasötik formüller içermektedir.

Ayrıca Memphis kireçtaşı da kullanılırdı; üzerine sirke döküldüğünde karbondioksit açığa çıkarır ve bu da bir çeşit anestezi etkisi yaratarak ağrının tedavisini sağlardı.

Bazı rahipler, ağrıyı azaltmak için sopaları sağa sola sallarlardı; bu hareket, Amerikalı terapist Francine Shapiro tarafından geliştirilen EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) tekniğinin temelinde yer alan çift yönlü uyarımı andırmaktadır.⁴

3 1862 yılında Lüksor'da keşfedilen Ebers papirüsü, hastalıkların çoğunlukla isimlendirildiği veya tanımlandığı, teşhis edilmediği bir formdadır (877 reçete içerir). Papirüsün başında, doktoru hastalığa neden olan iblislerden korumak için yazılmış büyü formülleri yer almaktadır.

4 Shapiro, F., *Eye Movement Desensitization and Reprocessing : basic principles, protocols and procedures*, Guilford Press, 1995.

O dönemde rahipler ve hekimler çoğu zaman birbirine karıştırılırdı ve hastalığın nedenleri tam olarak bilinmediği için büyü, tedavi sürecinin bir parçasıydı.

Hindistan'da ve Kolomb Öncesi Amerika'da

Hindistan'da Budizm, acının arzuya bağlı olduğunu açıklar: Arzu ortadan kaldırıldığında ağrı da yok olur. Ağrıları hafifletmek için "Hint keneviri" adı verilen kenevirden yapılan ilaçlar ve bitkilerle birlikte akupunktur da kullanılmaktaydı.

Kolomb öncesi Amerika'da ise rahip, hekim ve büyücü aynı kişiydi. İnkalar, ağrıyı azaltmak için kokain kullanıyorlardı; Aztekler ise romatizma ağrılarına karşı buhar banyolarına başvuruyorlardı.

Antik Yunan

Ağrı ile manevi acı birbirine karıştırılır ve kaçınılmaz, gerekli durumlar olarak kabul edilirdi. Yunanlar bunları açıklamadıkları için, anlam arayışında mitolojiye başvururlardı; örneğin doğum sancılarının kaynağını Artemis'in oklarıyla yaratmasına bağlarlardı.

Hipokrat (yaklaşık MÖ 460-377), ağrıları bitkisel kökenli pek çok maddeyle tedavi ederdi; söğüt, yani asetilsalisilik asidin (aspirin) öncüsü bitki ve haşhaş, sakinleştirici, uyuşturucu ve ağrı kesici özellikleri nedeniyle kullanılırdı. Ona göre hastalık, ilahi bir ceza değil, doğal bir fenomendi.

Büyük filozof Platon (MÖ 428-347), kalpte hissedilen ağrı ve haz gibi iki zıt duyumu, ruhun merkezine bağlardı. Ona çağdaş olan Aristoteles (MÖ 384-322) ise duyuların merkezinin kalp olduğuna, kalbin tüm yaşamsal işlevlerin çekirdeği ve ruhun yuvası olduğuna inanmaya devam etti. Aristoteles'e göre ağrı, farklı duyumlara karşı hassasiyetin artmasıyla ortaya çıkardı; örneğin dokunmanın aşırı şiddetlenmesi gibi. Bu duyumlar, bedenin çevresindeki organlardan başlayarak kana karışır ve kalbe kadar ulaşırdı.

Antik Roma

Romalılar otopsiler sayesinde, MÖ III. yüzyılda literatüre beyin ve sinirler hakkında yeni bilgiler kazandırdılar. İki yüzyıl önce hekim Celsus, iltihabı tanımlamış (*dolor, calor, rubor et tumor*, yani ağrı, ısı, kızarıklık ve şişlik) ve ağrının hastalığın bir uyarı işareti olduğunu belirtmişti. O zamana dek kimse ikisi arasında bir bağ kurmamıştı. Batı tıbbının gerçek öncüsü sayılan hekim Galen (MS 131-201), sinirlerin iletici rolünü kanıtlamış, akılcı ruhu beynin içine, ruhsal yaşamın merkezini ise kalbin içine yerleştirmişti. Bu sistemde ağrı, daima kalpte hissedilen bir ruhani tutku gibi görülür ve hastalıklı organı işaret ederdi.

Orta Çağ'dan İtibaren

Orta Çağ'da ağrının, İsa'nın çarmıhta hissettiği gibi, işlenmiş günahları telafi eden bir kefarete değeri vardı. Hristiyan dininin hâkim olduğu bu dönemde, ağrı ilahi bir ceza olarak görülüyordu. Bedensel cezalar uygulanırsa günah affedilmiş sayılırdı.

Daha sonra Rönesans'ta, büyük cerrah Ambroise Paré, anestezi ya da ağrı kesici kullanmaksızın dağlama ve organ ameliyatı yaptı. Burada esas amaç, ölümcül kanamaları önleyerek hastanın hayatını kurtarmaktı, ağrı ise dikkate alınmazdı.

Descartes XVII. yüzyılda, ağrının beyinden kaynaklandığını ileri sürdü; ancak sinir sistemi ve acının nörofizyolojisi keşfedilene kadar iki yüzyıl daha geçmesi gerekti. Tıp, hastalıklar, kökenleri ve anatomik bilgi arasında kurulan bağlantıların incelenmesi sayesinde o dönemde büyük ilerlemeler kaydetti. Bu, pek çok ilacın sentezlendiği bir dönemdi; örneğin Alman kimyager Felix Hoffmann tarafından 1897'de aspirin ve yine Alman eczacı Friedrich Sertürner tarafından 1805'te haşhaştan elde edilen morfin.

1910 yılında beyin ağrı merkezleri belirlendi ve böylece ağrının mekanizmaları anlaşılabilir, kronik biçimi ile akut biçimi birbirinden ayrıştırıldı. 1951'den itibaren eter anestezik