



KAYIP VE YAŞ



KASIM SAYISI



İÇİNDEKİLER

01. Yas Sürecinin Aşamaları - O. Mert Tiryakioğlu

07. Kayıp ve Yasa Psikososyal Yaklaşım -T. Arif Yüce

11. Belirsiz Kayıp: Yaşamın Ortasındaki Soru İşareti -
Psk. Ezgi Sanlı

19. Basitleştirmeden Normalleştir: Her şey Yolunda
mı? - Nil Torun

22. Covid-19 Pandemisinde Yas: Yas'lanmak Sanatı
- Psk. Sultan Altınsoy



İÇİNDEKİLER

29. Günöbirlik Hayatlar: Kitap Analizi - Özge İlhan

36. Yas Sürecinde Verilen Tepkiler - İrem Tan

41. Çocuklarda Yas Süreci - Liva Güneş

47. Dönüş: Film İncelemesi - Öykü Garagon

51. Yaşlılık: Kayıplar Dönemi mi? - Psk.
Nihan Pasafçioğlu

YAS SÜRECİNİN AŞAMALARI

Dünya üzerinde şu an yaşayan her bir canlının nihayetinde ölümle karşılaşacağı bir gerçektir. Özellikle tespit edildiği ilk günden bu yana çok sayıda insanın ölümüne olan Koronavirüs, bu gerçeği yüzümüze adeta çarpmaktadır. Salgının ikinci yılını da geride bırakmamıza az kalan şu günlerde, Koronavirüs kaynaklı ölüm sayısı neredeyse beş milyona ulaşmıştır. (Dünya Sağlık Örgütü, [DSÖ] 2021). Şüphesiz ki salgınlar, savaşlar ve doğal felaketler gibi olağanüstü durumlar neticesinde çok sayıda insan hayatını kaybetmektedir. Bu, tarihin her bir döneminde böyleydi. Dolayısıyla ölüm gerçeği, insanlık tarihinin değişmez bir unsuru olmuştur. Geçmişte olduğu gibi yine bugün, yakınlarını ve değer verdiklerini kaybeden birçok kişi için ölüm, kabul edilmesi ve başa çıkılması zor bir gerçek olarak insan hayatındaki yerini korumuştur. Değer verdiğimiz bir varlığın kaybedilme şekli ve zamanına bağlı olarak, bu kayba karşı verdiğimiz tepki de değişiklik gösterebilmektedir. Böylesi durumlarda, kişinin yas tutması kaçınılmaz hale gelmektedir. Yas tutma, önemli bir kişinin veya şeyin kaybedilmesini takiben yaşanması gereken doğal ve zorunlu bir tepkidir. (Çolak & Hocaoğlu, 2021; Volkan, 2017/2019). Yas sonucunda kişinin yaşadığı keyifsizlik hali ve dış dünyaya olan ilginin kaybolması, her ne kadar akla depresyonu getirse de yas ve depresyon arasındaki

temel fark, yasin sürekliliğinin daha az olması ve depresyonun aksine patolojik bir durum olarak değerlendirilmemesidir. (Amerikan Psikoloji Birliği, b.t).

Yas Aşamaları:

Birçok insanın yaşadıkları kayıplardan sonra çeşitli yas aşamalarından geçtiği varsayılır. Bu aşamalara örnek olarak, eşini kaybetmiş 22 kişi ile yaptıkları görüşmeler sonucunda dört adet (Hissizlik, arama ve özleme, depresyon ve hayatı yeniden düzenleme) yas evresi belirleyen John Bowlby ve Collin Murray Parkes'in modeli verilebilir. (Hammond, 2014). Bu araştırmacıların yanı sıra, 1969 senesinde yayımladığı “Ölüm ve Ölmek” isimli kitabında ölüm teşhisi konan hastaların geçtiği duygusal aşamaları saptayan İsviçreli psikiyatrist Elisabeth Kübler-Ross, inkar, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme olmak üzere beş evreli bir model ortaya koymuştur. (Burns, 2020). Bu modeldeki ilk aşama olan inkar evresinde, hayat kayıp yaşayan kişiye anlamsız gelmeye başlar ve buna şok ve inkar duyguları eşlik eder. Bu evreyi kişilerin duygularını kontrol etmek için diğerlerini suçlayarak onlara agresif davrandığı öfke evresi takip eder. (Özel ve Özkan, 2020). Daha sonrasında ise bireyin gerçeği pazarlık ve anlaşma yapmaya çalışarak değiştirdiği pazarlık evresi ile kaybın acısını içeren depresyon evresi gelmektedir. (Özel ve Özkan, 2020). Modelin son evresi olan “kabul etme” ile birey, ölümü analiz edip sevilen kişinin fiziksel olarak artık olmadığını ve bu durumun kalıcı olduğu gerçeğini anlar hale gelir. (Özel ve Özkan, 2020).

Her ne kadar insanların bir kayıp karşısında verdikleri yas tepkisi belirli bir örüntü halinde yaşanıyor gibi görünse de insanların yas sürecindeki tepkileri, kaybın şekline ve zamanına bağlı olarak değişim gösterebilir. Örneğin sebepsiz ve beklenmedik bir şekilde ölen biri ile ölümü an meselesi olan bir kişinin kaybının ardından bu kişilerin yakınlarının vereceği yas tepkisi mutlaka farklılık gösterecektir. Bunun yanı sıra kayıp yaşayanların sahip oldukları bireysel farklılıklar da yasin tutulma şeklini ve süresini etkileyecektir. Söz gelimi 4 yaşındaki bir çocuk ile bir ergenin yas tepkileri birbirinden farklı olacaktır. Bunun sebebi ise okul öncesi çocukların ölümü geri döndürülebilir olarak kavrarırken, bilişsel gelişimin daha ileri ki bir döneminde olan ergenlerin ölümü gerçek ve geri döndürülemez olarak algılamalarıyla alakalıdır. (Bildik, 2013). Slaughter ve Griffiths (2007), ölümün alt bileşenlerinin edinimini inceleyen çalışmaların, 5-6 yaşlarındaki çocukların ilk önce tersine çevrilemezlik bileşenini kavradıklarını göstermiştir. Buradaki tersine çevrilemezlik bileşeni, ölen kişinin bir daha geri gelemeyeceği anlamını taşır. (Bilge ve Öztürk, 2021). Dolayısıyla ölümü tam ve doğru olarak kavrayamayan biri ile ölümün doğasını daha iyi tanıyan biri, şüphesiz ki ölüme daha farklı tepkiler vereceklerdir.

Ölümün kavranmasıyla ilgili, kişilerin sahip oldukları kültürel arka plan da önemlidir. Panagiotaki ve ark. (2014), Beyaz İngiliz, Müslüman İngiliz ve kırsal kesimde yaşayan Pakistanlı

Müslüman çocuklar ile ölümün alt bileşenleri üzerine yaptıkları çalışmada, kırsal kesimde yaşayan Pakistanlı Müslüman çocukların geri çevrilemezlik bileşenini daha erken kavradıklarını bulmuşlardır. Araştırmacılar, bu bulguya çeşitli açıklamalar getirmişlerdir. Öncelikle kentte yaşayan çocukların aksine kırsalda yaşayan çocuklar, ailelerinin yiyecek ve dini törenler için yetiştirdikleri hayvanların kesimine daha fazla şahit olmaktadır. Bu durum, onların ölümün doğası hakkında –yani geri döndürülemeyeceği- daha gerçekçi bir kavrayışa sahip olmalarını sağlar. Bunların yanında, kırsal kesimde yaşayan çocukların geniş ailelerde – çocuk, genç ve yaşlı- yaşadıkları göz önüne alındığında, bu çocuklar için büyük anne ve büyük babalarının ölümü daha belirgindir. Söz konusu çocuklar, bu tür ölümlere ilk elden şahit oluyorlardı ve kaybettikleri yakınlarını bir daha göremeyince ölüme dair daha gerçekçi ve doğru bir kavrayışa sahip oluyorlardı. Son olarak, araştırmacılar kırsal kesimde yaşayan insanların, kentte yaşayan insanlara göre daha az gelişmiş sağlık hizmetinden yararlanmak zorunda olduklarını ve dolayısıyla bunun da yüksek ölüm oranı ile yüksek ölüm belirginliğini beraberinde getirdiği gerçeğinden hareketle, kırsal kesimde yaşayan çocukların ölümün doğasını daha erken kavrayacaklarını varsaymışlardır. Bu sonuçlar ve açıklamalardan anlaşılacağı üzere, ölüme dair kavrayışımız, bizlerin bireysel farklılıkları neticesinde değişiklik gösterebilmektedir. Hiç şüphe yok ki ölümün çeşitli bireysel

farklılıklar nedeniyle farklı kavranması, kayıp sonrasında kişilerin verecekleri tepkileri de belirleyecektir.

Sonuç olarak, tarih boyunca ölüm gerçeği, insanın ve hayatın değişmez unsuru olma özelliğini korumuştur. Ve bu gerçek, ölümün kaçınılmaz olduğu, bir gün mutlaka her insanın bu gerçeğe karşı karşıya kalacağını söylemektedir. Böylesi bir gerçeğin bilincinde olmak, bizleri kaybettiğimiz yakınlarımız için belli şekillerde tepki vermeye hazırlamasına rağmen, ölüm veya kayıp haberini aldığımız anda ve sonrasında vereceğimiz tepkiler, çok sayıda değişkene bağlıdır.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

O. Mert Tiryakioğlu

KAYNAKÇA

Amerikan Psikoloji Birliği. (b.t). APA Dictionary of Psychology. Mourning. <https://dictionary.apa.org/mourning> adresinden 30 Ekim 2021 tarihinde alınmıştır

Bildik, T. (2013). Death, loss, grief and complicated grief. Ege Tıp Dergisi / Ege Journal of Medicine 2013. ;52(4):223-229

Bilge, A. R. ve Öztürk, R. (2021). Conceptualizing Death: How Do Children in Turkey Understand Death? Nesne, 9(20), 221-239. DOI: 10.7816/nesne-09-20-01

Burns, L. (2020, 5 Temmuz). ‘Yasın beş evresi teorisi’ nasıl gelişti, hangi alanlara uyarlandı? BBC News: Türkçe <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-53277610>

Çolak, G. V. ve Hocaoğlu, Ç. (2021). Bereavement and Grief: A Review., Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology, 3(1): 56-62

Dünya Sağlık Örgütü. (2021) WHO Coronavirus (Covid-19) Dashboard. <https://covid19.who.int/> adresinden 30 Ekim 2021 tarihinde alınmıştır.

Hammond, C. (2014, 16 Ekim). Yasın beş evresi mi var? BBC News: Türkçe.

https://www.bbc.com/turkce/ozeldosyalar/2014/10/141016_vert_fut_yasin_evreleri

Özel, Y. ve Özkan, B. (2020). Psychosocial Approach to Loss and Mourning

Current Approaches in Psychiatry 2020. 12(3):352-367. doi: 10.18863/pgy.652126

Panagiotaki, G., Nobes, G., Ashraf, A. Ve Aubby, H. (2014). British and Pakistani children's understanding of death: Cultural and developmental influences. British Journal of Developmental Psychology (2015), 33, 31–44 DOI:10.1111/bjdp.12064

Slaughter, V. ve Griffiths, M. (2007). Death Understanding and Fear of Death in

Young Children. Clinical Child Psychology and Psychiatry Copyright Vol 12(4): 525–535. DOI: 10.1177/1359104507080980

Volkan, V. D. (2017). Göçmenler ve Mülteciler: Travma, Sürekli Yas, Önyargı ve Sınır Psikolojisi. (A. Alp, Çev.). Ankara: Pusula Yayınevi

KAYIP VE YASA PSİKOSOSYAL YAKLAŞIM

"Boşuna zamanı gelmişler için yas tutma. Bugünlerin geçtiğini görmek için yaşamalısın."

(J.R.R. Tolkien)

Kader, masasının üzerinde düzinelerce şapkası olan bir hokkabaz gibidir. Şapkaların altında ne olduğu ve kişiye neler getireceği ise asla bilinemez. Zira insan, hayatının kontrolünün kendinde olduğunu düşünse de ona asıl hükmeden rastlantılardır. Örneğin sabah saatlerinde borsada yaşanan bir dalgalanma, tüm işleri yolunda giden bir tüccarın planlarını altüst edebilir ya da ömrü boyunca yokluk çeken bir çocuk, Charlie Bucket gibi doğru çikolatayı seçerek sefaletle geçen hayatına son verebilir. Ancak rastlantıya dayalı öyle bir olay vardır ki kişinin psikolojisinde yarattığı etki itibariyle diğerlerinden mutlak bir şekilde ayrılır: Sevdiğimiz birinin kaybı.

Örnekteki tüccar kaybettiği parayı geri kazanmanın bir yolunu bulabilirken annesinin ansızın gelen ölüm haberi üzerine yapabileceği hiçbir şey yoktur. Buna alışmak zorundadır. Ama maalesef kayıplar, en keskin iradelerin bile rahatlıkla üstesinden gelebileceği bir şey değildir. Kişinin, zihnini buna

alıştırabilmesi için birkaç adımdan oluşan sancılı bir süreçten geçmesi gerekir.

İlk adımda kişi şok yaşar ve olayı kavramaya çalışır. Ancak gerçek, onun yüzleşebileceğinden çok daha elim olduğu için inkâr etmeyi yeğler. Öte yandan böyle bir refleks göstermek oldukça doğaldır. Hemen hemen herkes karşılaştığı travmatik olayların üstesinden gelebilmek için ilkin bu yolu dener. Ne var ki bir şeyleri bastırmak için inkâr etmek pek de işe yarayan bir yöntem değildir. Zira Emile Zola'nın dediği gibi *“Gerçekleri yerin altına gömseniz bile, büyüyerek patlayacak ve her şeyi yok edecektir.”*

İnkâr evresinin ilerleyen kısmında kişi, merhumun ölmediğine kendini inandırmak için küçük piyesler oynayabilir. Masaya onun için fazladan bir tabak daha koyabilir ya da o sanki hala hayattaymış gibi telefonuna mesajlar bırakabilir. “Patolojik Yas” denilen bu durum, ucu ağır depresyona varan tehlikeli bir yolculuk olduğundan dolayı kişiye bu raddeye varmadan evvel sosyal destek sağlanmalıdır. Böylelikle inkâr evresinin akabinde gelen öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme evrelerini de daha sağlıklı atlatabilir. Ancak yardım etmek, yas tutan kişinin öfkelenmesine neden olabilir. Çünkü konuşup dertleşmenin ona kaybettiği kişiyi geri getirmeyeceğini bildiği ve daha fazla inkâr etmesini engellediği için acısını dindirmeye yönelik tüm çabaları savuşturmaya çalışır. Fakat her şeye rağmen yas tutan kişinin etrafında birilerinin olması hiç kimsenin olmamasından iyidir.

Sonuçta ruhsal bunalımda olan birini kendisiyle baş başa bırakmak çoğu zaman iyi sonuçlar vermez.

Bunların haricinde profesyonel destek almak sürecin daha sağlıklı atlatılmasını sağlayan (belki de en iyi) yoldur. Kayıp sonrasında bireyin ihtiyacı halinde verilen profesyonel destek, sağlık profesyonelleri tarafından verilen danışmanlık, eğitim, problem çözme, baş etme yöntemlerinin geliştirilmesi yönünde verilen hizmetleri kapsamaktadır. (Longsdon ve Dawis 2003). McCoyd ve Walter tarafından (2016) yayınlanan çalışmada, ölüme bağlı kaybın ardından yaşanan yas için genel bir müdahale stratejisinden bahsedilmektedir (McCoyd ve Walter 2016). Bu stratejiye göre yas sürecinde bulunan bireye bakım veren sağlık profesyoneli; ölüme karşı tutumları psikolojik, sosyolojik, felsefi ve dini perspektiflerden değerlendirilmeli, yası etkileyen faktörler araştırılmalı ve analiz etmeli, kayıp birey olmadan yaşama uyum sağlama sürecini araştırmalı ve değerlendirmelidir (McCoyd ve Walter 2016). Patolojik yas durumlarındaysa psikiyatrik tedaviler ve uzun dönemli psikoterapiler olarak sıralanabilir.

Tüm bunlar sevdiklerimizin telefonlarımıza her geç cevap verdiklerinde ya da eve her geç geldiklerinde kafamızda kurmaktan kendimizi alamadığımız kötü senaryolara alışma sürecidir. Zaman her şeyin ilacı olsa da yaşananların ardından bir omzumuzun hep çökük kalacağı da aşikardır. Ancak en nihayetinde hayat kimseye tolerans göstermez; nitekim

Saksı Olmanın Faydaları filmindeki Charlie karakterinin dediği üzere:

“Bir şeyler değişir, arkadaşlar gider ve hayat hiç kimse için durmaz.”

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

T. Arif Yüce

KAYNAKÇA

*McCoyd LMJ, Walter CA (2016) Grief and Loss Across the Lifespan A Biopsychosocial Perspective, Second Edition. New York, Springer Publishing

*Berksun, O. (1995). (Psikososyal Yönleriyle ve Medikal Yönleriyle Kayıp, Yas, Ölüm). Kritik Dergisi, 3; (1), 68-69.

*Özel Yasemin, Özkan Birgül, “Kayıp ve Yasa Psikososyal Yaklaşım”, Psikolojide Güncel Yaklaşımlar, 12/3 (2020): 352-367

BELİRSİZ KAYIP: YAŞAMIN ORTASINDAKİ SORU İŞARETİ

“Kayıp” yas tutma sürecini içerisinde bulunduran ve kimileri için sarsıcı, bireysel bir deneyimdir (Purcell, 2009). Yaşamda her daim büyük ya da küçük kayıplar yaşarız ve bazen bu kayıplar yas deneyimiyle sonuçlanabilir. Her bireyin yasa verdiği yanıtlar ve gösterdiği tepkiler farklı da olsa yas insani, evrensel bir deneyimdir (Bentley ve ark., 2015). Yukarıda da söz ettiğimiz kayıp terimi yas sürecini içeren ölüm olgusuyla eşit tutulmaktadır. Ölümle sonuçlanan bir kayıp yaşandığında kişilerin yaşama yeniden aktif bir şekilde katılabilmesi için yas sürecinin yaşanması gerektiği bilinmektedir (Schwab, 1997, akt. Guidry, Simpson, Test, ve Bloonfield, 2013). Halbuki fiziksel bir ölümün gerçekleşmediği kayıplar da yaşanmaktadır. Ölüm gerçekleşmese dahi değer verdiğimiz insanlar fiziksel veya psikolojik olarak artık erişimimiz dışına çıkarak yok olabilirler. Bir Alzheimer hastasına, inme geçirmiş veya beyin hasarı olan bir kişiye ya da tutsak edilmiş, kaçırılmış olanlara artık ulaşmamız mümkün değildir; yani bir şekilde erişilmez hale gelmişlerdir bizim için. Kişiyi adeta arafta bırakan ve var olmak ile olmamak arasında sıkışıp kalan bu belirsizlik, hem fiziksel hem psikolojik nitelikler barındıran biricik bir kayıp türünü meydana getirmektedir (Boss, 1999; 2006).

Kayıp ve belirsizlik konularıyla ilgili literatürde dikkate değer sayıda çalışma mevcut olmasına rağmen, “belirsiz kayıp” fikrini ilk kez Boss (1999) kavramsallaştırmış ve yapılan araştırmalar yardımıyla teori temeli oluşturularak son 30 yıl içerisinde bu terim terapi çevrelerinde de yerini almıştır. Belirsiz kayıp teorisi temelde, kayıp ile belirsizliğin birleşmesinin yas tutma ve baş etme süreçlerine yönelik güçlü engel oluşturduğunu, insan ilişkilerinde yıpranma, depresyon gibi çeşitli belirtilere neden olduğunu öne sürer (Boss, 1999). Bunun yanı sıra belirsiz kayıp kavramına dair literatürde çeşitli tanımlar da mevcuttur. Örneğin Ross (2002) görev esnasında kaybolan asker ailelerinin süregelen bir belirsizlik yaşadığını saptamıştır. Doka (2002) ise bu terimi hayatı tehdit edici rahatsızlıklara sahip olan, umut ve umutsuzluk arasında gidip gelen kişileri tanımlarken kullanmıştır. Worden’ın (2009) tanımı ise şu şekildedir: “Umuda tutunmanın mı yoksa yasa boyun eğmenin mi gerektiğinin bilinmediği tuhaf bir durum” (s.62).

Belirsiz kayıp teorisinin net olarak anlaşılabilmesi için öncelikle Boss tarafından teoride sıkça kullanılan bazı kavramların bilinmesi gerekmektedir. Bu çerçevede en sık karşımıza çıkan psikolojik aile kavramı, kişinin zihninde aile kavramına karşılık gelen; yakın veya uzakta yaşayan, akraba olan veya olmayan, sağ veya ölü bireylerden oluşmaktadır (Boss, 2016). Kişinin psikolojik ailesi biyolojik olana bir alternatif değil onun bir uzantısı olarak karşımıza çıkar (Özgeldi & Gölge, 2018).

Başka bir deyişle psikolojik ailemizi zihnen ve kalben kendimiz oluştururuz. Bu, biyolojik olabileceği gibi istemli bir seçimle de meydana gelmiş olabilir. Psikolojik ailemiz iyi ve kötü zamanlarda konuşmak ve yanında olmak istediğimiz, bizi seven ve bize destek olan, kim olduğumuzu en iyi anladığını düşündüğümüz kişilerden oluşur (Özgeldi & Gölge, 2018).

Boss (2007), ailelerin hem psikolojik hem de fiziksel bir yapıya sahip olduğunu ve bu iki yapının da kaynağının dayanıklılık olduğunu öne sürmektedir. Ailenin dayanıklılığı, yaşamda sevilen birinin yokluğu karşısında belirsizlik toleransı ve bu devam eden belirsizliğe rağmen yaşamı iyi bir şekilde idame ettirebilme becerisini gerekli kılar. Teorideki bir diğer kavram ise sınır belirsizliğidir. Bu terim, bir aile üyesi fiziksel, duygusal veya zihnen kaybolduğunda geride kalan üyelerin rolleri ve sınırlarında yaşadıkları belirsizliğe ve belirsiz kayıp durumunu toplu olarak veya bireysel şekilde nasıl algıladıklarına işaret eder (Boss, 2006).

Yüksek sınır belirsizliği ise hem bireysel hem ilişkisel iyi oluş hali için risk faktörü olduğundan ailedeki stres yönetimi için de bir engel teşkil eder ve ailenin dayanıklılığına zarar verir (Boss, 2004). Belirsiz kayıp durumlarında, aile sınırlarının sürdürülememesi, rollerin birbirine karışması, görevlerin yerine getirilememesi ve ailenin eylemsiz kalması sosyolojik açıdan söz konusuysen; psikolojik açıdan ise bilgisizlik ve belirsizlik nedeniyle zihinsel süreçlerdeki tutulmayla kararlar askıya alınırken, baş etme ve yas tutma süreçleri ise donup kaldığını görürüz (Boss, 1999-2006).

Bir başka kavram olan kimlik belirsizliği ise her bir üyenin aile içerisinde nasıl tanımlandığının aynı zamanda bireysel olarak kim olduğunun belirsizleşmesi anlamına gelir (Boss, 2006). Belirsiz kayıp psikolojik kayıp (gitmeden hoşça kal demek) ve fiziksel kayıp (hoşça kal demeden gitmek) olarak iki grupta incelenmektedir. Fiziksel kayıpta sevilen kişi artık bedenen ortada yoktur. Bu tür kayıplara örnek olarak terör, savaş, soykırım, tsunami ve deprem gibi doğal afetler esnasında kaybolan kişisel verilebilir. Sevilen kişi fiziksel olarak var olmasa da hayatta olup olmama durumu bilinmediğinden dolayı psikolojik varlığı halen sürmektedir. Ölüme dair herhangi bir kanıt olmaksızın aile üyeleri kayıp kişiyi dönme ihtimaline karşı gözlerini yoldan ayırmamalı mı yoksa yollarını gözlemekten vaz mı geçmeleri gerektiğini bilemezler. Aile sınırların ve olağan roller belirsizleşmesi ilişkilerdeki işlevselliğin yitirilmesine neden olur ve aile içi süreçler donup kalır (Boss, 2006).

Boss yas tutma sürecini başlatmanın en uygun yolunun bedenin görülmesi olduğunu öne sürmektedir. Bireyin sevdiği bir kişiye veda etme gereksinimi aralarındaki bağın derinliği dolayısıyla daha fazladır (Boss 2002b). Boss (2002a), bu durumu Bowlby'nin bağlanma teorisi üzerinden yorumlar: Veda ve onurlandırma ritüelleri ayrılma sürecini başlattığı için bu süreçlere aktif olarak katılmadığı sürece sevdiği kişiden ayrılmasının mümkün olmadığını söyler. Ancak bu şekilde ölüm zihinde kesinlik kazanarak savunma mekanizmalarını devre dışı bırakır. Bedenin görülmesiyle zihinde o kişiye ilişkin imajın

yeniden düzenlenmesi gerektiği üzerinde durur.

“Cumartesi Anneleri” olarak anılan, gözaltında kaybolan yakınlarını arayan ve Galatasaray Meydanı’nda cumartesi günleri oturma eylemi yapan grup ile yapılan bir çalışmada; kişiler yaşadıkları öfke ve acının yeni bir hareket başlatmalarını sağladığı ve yeni bir harekete öncülük etmenin yeni bir kimlik kazanmalarına olanak sağladığını belirtmişlerdir. Ayrıca oturma eylemlerinin aile üyelerine kayıplarını anarak onlar hakkında konuşmalarına imkan sağladığı, kayıpların mezarları olmamasına rağmen toplanma yerini bir mezar olarak algılamalarına yol açtığı ve bunun hem yakınları hem kendileri için bir varoluş biçimi yarattığını ifade etmişlerdir (Kürüm, 2012).

Psikolojik kayıpta ise kişi bilişsel ve duygusal anlamda kayıptır (Boss, 2004). Demans, Alzheimer hastalığı, otizm, beyin hasarı, bağımlılık, depresyon veya duygusal ifadeyi ya da hafızayı olumsuz anlamda etkileyen diğer kronik fiziksel veya zihinsel rahatsızlıklar bu tür kayba örnek olarak verilebilir. Psikolojik kayıp durumlarında insanların ne yapması, nasıl davranması gerektiğini bilemez hale gelmesi, rollerin kafa karıştırıcı olmaya başlaması, günlük görevlerin yapılamaması ve işlevlerin yerine getirilememesiyle duygusal ve ilişkisel süreçler donar (Boss, 2006).

Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada, geleneksel babalık özelliklerinin (mesafelilik ve kontrolçülük, çocuk bakımında aktif rol oynamama, ulaşılmazlık/duygusal

bağlantısızlık, yüzsel iletişim gibi) genç yetişkinler ve babaları arasındaki mesafenin duygusal anlamda açılmasında rol oynadığı, fiziksel olarak var olsa da psikolojik olarak temas edilemeyen bir baba figürünün bu kişilerin yaşamında belirsiz kayıp olarak algılandığı sonucuna varılmıştır (Çelik, 2013). Belirsiz kayıp yukarıda bahsettiğimiz gibi psikolojik ve fiziksel olarak iki grupta ele alınıyor dahi olsa bu iki türün genellikle beraber görülebilmektedir (Boss, 2006). Belirsiz kayıp teorisine göre bu kayıp türü en stresli olandır. Çünkü ailede kimin var olup olmadığına dair algılar karmaşıklaşarak çözümü engeller (Boss, 2016). Buna karşılık net bir kayıp yaşandığında ölüm belgesi, cenaze töreni, yas tutma ritüelleri gibi belirleyici olaylar sayesinde durum daha açık ve anlaşılırdır. Ancak kayıp belirsiz ise bu belirleyiciler mevcut olmadığı için netliğin sağlanamaması; sınırların korunmasını, psikolojik anlamda bir kapanışı yani kesin bir çözümü imkânsız kılmaktadır (Boss, 2006). Bu kayıp türünde ilişkiler muğlak kaldığından ve kapanış mümkün olmadığından dolayı bireyin kesinlik ihtiyacı sıkıntıya ve travmaya neden olabilmektedir. Kayıp bir türlü kesin bir hal alamadığı için destekleyici ritüellerden yoksun kalan aileler toplumsal anlamda da kendi başlarına kalmaktadır. Bu belirsizlik arkadaşlık ve komşuluk ilişkilerinde de bozulmalara yol açabilir. Çünkü bu ailelerin çevrelerindeki kişiler de ne demeleri ve nasıl yardım etmeleri gerektiği konusunda bilinmezliğe düşerler. Dolayısıyla belirsiz kayıp insanların hem yas tutma hem baş

etme anlamında donmalarına neden olmaktadır. Kaybın anlamlandırılmadığı bu tür durumlarda umut da yok olmaktadır (Boss, 2006).

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

Psk. Ezgi Sanlı

KAYNAKÇA

Bentley, G. E., Zvonkovic, A., McCarty ve M. Springer, N. (2015). Down syndrome and fathering: An exploration of ambiguous loss. *Fathering*, 13, 1-17

Boss, P. (1999). *Ambiguous loss: Learning to live with unresolved grief*. Cambridge, Harvard University Press.

Boss, P. (2002a). Ambiguous loss in the families of the missing. *The Lancet* 360 Supplement, 39-40

Boss, P. (2007). Ambiguous loss theory: challenges for scholars and practitioners. *Family Relations*, 56, 105-111.

Boss, P. (2004). Ambiguous loss research, theory, and practice: Reflections after 9/11. *Journal of Marriage and Family*, 66, 551-566.

Boss, P. (2002b). Ambiguous loss: Working with the families of the missing. *Family Process*, 41, 14-17.

Boss, P. (2006). *Loss, trauma, and resilience: Therapeutic work with ambiguous loss*. New York, NY: Norton

Boss, P. (2016). The context and process of theory development: The story of ambiguous loss. *Journal of Family Theory & Review*, 8, 269-286.

Çelik, H. (2013). Genç yetişkinlerde babanın belirsiz kaybının aile sistemi ve bireysel psikolojik örüntüler bağlamında incelenmesi: Danışmanlık psikolojisi perspektifinden karma bir araştırma (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul.

Guidry, K., Simpson, C., Test, T. ve Bloonfield, C. (2013). Ambiguous loss and its effects on children: interventions for school counselors. *Journal of School Counseling* 11(15), 1-19.

Kürüm, Ş. (2012). Mourning for the disappeared: The case of the Saturday Mothers [Kayıplara Karşı Yas: Cumartesi Anneleri üzerine bir araştırma (Yüksek Lisans Tezi)]. İstanbul Şehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Kültürel Çalışmalar Bölümü, İstanbul.

Purcell, J. (2009). Ambiguous loss: A critical review of current research (Master's Thesis). The State University of New York, New York.
<https://dspace.sunyconnect.suny.edu/bitstream/handle/1951/45541/PurcellTHESIS05->

Schwab, R. (1997). Parental mourning and children's behavior. *Journal of Counseling and Development*, 75, 258- 265.

Worden, W. (2009). Grief counselling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner (4. baskı). New York, NY: Springer Publishing Company, LLC.

BASİTLEŞTİRME DEN NORMALLEŞTİR: HER ŞEY YOLUNDA MI?



Travmanın ne olduğu hakkında hepimizin az çok bilgisi olduğunu düşünüyorum. Çünkü bu kelime, garip bir şekilde günlük hayatımızın bir parçası haline geldi. Aynı zamanda sosyal medya kullanımının artması ile birlikte psikoloji alanında çok fazla yanlış bilgi de kontrolsüzce yayılmaya başladı. Yani az çok herkesin bir bilgisi var. Peki travmanın ne olmadığını biliyor musunuz? Bu çok önemli bir nokta çünkü dünyada milyonlarca insanın baş etmek zorunda olduğu bir durumu gelişigüzel bir etiket haline getirerek normalleştirmiyoruz; basitleştiriyoruz. Travmatik olaylar; normal, gündelik sıkıntılar değildir. Travmatik yas denilen durum da travmada olduğu gibi sanılanın aksine, birkaç gün evde oturup çikolata yemekle atlatılabilecek bir sıkıntı değildir. Bu kavramları normalleştirmekle basitleştirmek arasındaki farkı kaçırarak kimseye yardımcı olamayacağımızı anlamamız ilk adım olmalı.

Pandemi sürecinde insanlar, kayıplarının acısını sağlıklı bir şekilde yaşayamadığından aslında travma ve yas konusunu günümüzde doğru anlamak daha çok önem kazanmıştır.

Travma; ciddi bir yaşamsal değişiklik, hatta yaşamı öncesi ve sonrası olarak ikiye bölen, beraberinde korku, dehşet ve çaresizlik duygularının da eşlik ettiği uzun bir süreçtir. DSM-5 (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabı) , bir TSSB travmasını kişinin yaşamının bedensel bütünlüğünün tehdit altında olduğu herhangi bir durum olarak tanımlar. Başlıca travmaya sebep olan durumlar şunlardır; cinsel saldırı, çocuk istismarı, aile içi şiddet, savaşlar, afetler, travmatik kayıp, hastalıklar... Travmatik yas; sevilen kişinin ani ve şiddet içeren ölümü sonucunda bu kaybı yaşayan kişilerde ortaya çıkan belirtilerdir. Normal yastan farklı olarak ani ve dehşet verici olması gerekir. İnsanların “ölüm” kavramı ile kurduğu ilişki de çok önemlidir. Ölümün varlığını unutmak ile ölümü bütünüyle inkâr etmek birbirinden çok farklıdır. Ölüm kavramının inkârı, “yas” sürecini travmatik yasa çeviren önemli bir noktadır. Ölüm kavramı dışında; yas tutmanın doğal sürecinde aksaklıklar, süreci aksatacak psikolojik diğer problemler, kaybedilen yakın ile olan ilişkinin seviyesi gibi başka etkenler de travmatik yasa sebep olabilmektedir. Normalin dışında kayıplar yaşayan ve yas tutan insanlarda normallik algısı değişir. Hayat ile olan bağlar sağlıklı bir hale gelir. Normal ile olan ilişkinin bozulması ve hayatla kurulan bağların dağılmasının çok zor olduğunu kabullenmemiz, bu

acıları basitleştirmeden, derinleştirmeden yanlarında olduğumuzu hissettirmemiz gerekiyor. Çünkü yas ve travma sürecinde aile ve çevre desteği en önemli iyileştiricidir. Basitleştirmeden, etiketlendirmeden, derinleştirmeden en azından “Her şey normal mi?” bir kontrol edin. Belki size en çok ihtiyaç duyduğu anda birilerinin yas sürecini göz ardı etmiş olabilirsiniz.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

Nil Torun

KAYNAKÇA

Big Think (2021, 17 Eylül). What is trauma? The author of “The Body Keeps the Score” explains | Bessel van der Kolk | [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=BJfmfkDQb14&t=320s>

Sezgin, U., Yüksel, Ş., Topçu, Z., & Dişçigil, A. G. (2004). Ne zaman travmatik yas tanısı konur? Ne zaman tedavi başlar. Klinik Psikiyatri Dergisi, 7(3), 167-175.

COVID-19 PANDEMİSİNDE YAS: YAS'LANMAK SANATI

İnsan yaşamının her alanında birçok deneyimle kendini geliştiren bir başka deyişle yeni nöral ağlar oluşturan bir canlıdır. Bu öğrenme her yeni yaşantı ile kendine yeni kazanımlar edinmeye insanı yönlendirir. İnsan, yaşam boyu gelişen koşullara göre adaptasyon sağlayan ve yaşamındaki edinimlerle yaşantısı şekil alan bir canlıdır. Doğal afetler, pandemi, yas gibi süreçler, insanın karşılaştığı travmatik olay olarak nitelendirilebilecek derin izler bırakabilen olaylar bütünüdür. Dünyanın 1 yılı aşkıdır içinde bulunduğu COVID-19 Pandemisi de hastalık, ölüm, bulaş riski gibi insanı etkileyen hayatın içinde normal olarak nitelendirilmeyen -daha nadir karşılaştığımız- durumları kapsayan küresel bir salgın unvanını aldı. Bu virüsün bulaşması durumunda birçok fiziksel ve ruhsal savunmalar ortaya çıkmaktadır. “Başlıca solunum yolu enfeksiyonuna neden olan bu virüs bireylerin sadece fiziksel sağlığını tehdit etmekle kalmayıp aynı zamanda ruhsal sağlık üzerinde de hem akut hem de uzun vadeli etkiler ortaya çıkarabilmektedir (Almond ve Mazumder, 2005: 258).”

Bulaş riski bulaştırma riski, yakınlarda kayıplar bu süreçte bireyin normal yaşantısını bölen ve onu farklı bir sürece taşıyan pandemi sorunlarıdır. Birey bu süreçte birçok şeyden ötürü yas

sürecine dahil olabilir. Birey için "... kaybedilen şey, her zaman sevilen biri olmayabilir; bazen aile yadigârı bir eşya, bir umut, bir ülkü, bir dostluk, bir vatan ve hatta eski bir kendilik de olabilir (Yağlı, 2021)". Yas süreci bireyin özellikle ölüm gibi travmatik olaylara gösterdiği bir ruhsal tepkidir. Birey bu süreçte yaşadığı ve hissettiği duygulara verdiği tepkileri içerir. Yas süreci tamamlandığında birey kaybın ondaki izlerine uyum sağlamaya başlayabilecek ve yaşamına devam edebilecektir. Zaman zaman ani iş kayıpları bireyin gündelik rutinini darmadağın edebilir ve bu durumlarda benlik algısı, kimlikten ayrışma, sosyoekonomik kayıplar yas sürecine geçişi hızlandırabilir. "Birey, iş kaybı ile rolleri, kimliği ve özşemasında bozulmalar yaşamakta bu durum ise yas tepkilerine benzer tepkilerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Papa ve Maitoza, 2013)". Salgın bireyleri kendisi ve sevdiklerine hastalık bulaşması durumunda çaresizlik gibi hislerin içerisine sürükleyebilir. Bu tür durumlar "beklenen yas (anticipatory grief)" (Rando, 2000) olarak tanımlanır ve hastalığı kapan kişilerin yakınlarında sıkça görülen bir yas sürecidir.

Kübler-Ross hasta ve ölümlle yüzleşme konusunda yaptığı çalışmalar sonucunda "Beş Aşamalı Yas Süreci Modeli" geliştirmiş ve sonucunda bireylerin verdiği tepkileri gruplandırmıştır. Bu modelde yas süreci "inkâr ve tecrit/izolasyon, öfke, pazarlık etme, depresyon ve son olarak kabul aşamalarından oluşmaktadır (Kübler-Ross, 1997)". Bu

modele göre kayıp zamanlarında yas tutmanın ilk evresi inkâr etme ve şok sürecidir. Birey olan durumun kendisini olumsuz etkilememesi için sanki durum olmamış gibi bir süre kendini teselli ederek rahatlatmaktadır. Bu evrede “... donakalma, konversif kriz gibi dissosiyatif tepkiler görülebilir. Kronik hastalık, yaşlılık gibi durumlarda bu tepkilerin daha hafif düzeyde olması beklenirken COVID-19 salgınında olduğu gibi ani, beklenmedik ve travmatik ölümlerde bu tepkiler daha yoğun yaşanabilir (Çelik ve Gündüz, 2020)”. Ölümü kabullenme evresine geçebilme konusunda bazı geleneğimizdeki ritüeller önemlidir. Ölen kişiyi görmek yahut cenazesine katılmak başsağlığı dileklerini kabul etmek dini okumlar gerçekleştirilmesi bireyi ölüm konusunda iknaya zorlayan olumlu sonuçları doğurur. Bir diğer evre ise öfkedir. Birey kayıp sonrasında “ya şöyle olduysa ya benden dolayı ise, neden benim başıma geldi ” gibi ifadelerle kendisini bir diğer kişiye ya da kendisine zaman zaman da Allah’a karşı öfkeli hissedebilir. Hemen ardından pazarlık evresine geçen birey kendini suçlama ya da bir başkına karşı suçluluk hissedebilecek durumları düşünebilir. “Keşke zamanında doktora götürseydim şimdi yaşıyor olurdu, keşke bu mesleği seçmeseydim belki işe gitmesem virüs bulaşmasına engel olurdum, keşke işe gitmeseydim yanından ayrılmasaydım böyle olmazdı” gibi ifadeler bu evrenin en belirgin ifadelerindedir. Pazarlık evresi yerini genellikle depresyona bırakır. Kişi gideni geri

döndüremeyeceğini anladığı ve bunu yoğun hissettiğinde depresyonun ardından kabullenme evresine geçer, yas çözümlenir.

Salgının yas sürecine olumsuz etkilerinden biri bireyin hastalıktan kaybettiği yakını ile birlikte her gün bir sürü kişinin hasta olması yani virüsü kapması ve ölümlerle sonuçlanması durumlarını takip ediyor olmasıdır. Bu durum yası kronikleştirmesi nedeni ile önem teşkil etmektedir. (Çelik ve Gündüz, 2020) Yasın kabullenme evresine geçmesi için pandemi öncesinde yapılan birçok taziye gibi sosyal destek içeren faaliyetlerden yoksun geçmesi bireyin pazarlık ve depreyon evresinde daha uzun süre kalmasına neden olabileceği de göz ardı edilmemelidir. Salgın koşulları gereğince izolasyon nedeni ile sosyal destekten mahrum bireyler olarak kendilik algısında zaman zaman sapmalar olabilir. Ölen kişiye duyulan özlem ve suçluluk gibi ambivalan duyguların uzun süreli devam edildiğinin gözlemlenmesi yas sürecindeki kişinin uzamış yasta olabileceğini de işaret edebilir.

Travma olarak nitelendirebileceğim bu tür olaylardan sonra Travma Sonrası Stres Bozukluğu gibi bazı ruhsal hastalıklarda görülebilmektedir. Pandemi sürecinde erkek nüfusunun bu virüsten daha çok etkilendiği verilerde görülmektedir. Bu süreçte kadın olmanın da yas sürecine etki ettiği görülmektedir. COVID-19 pandemisinde bulaş sonucu vefat eden kişilerin yakınlarında yas tepkisi kronikleşebileceğini ve travmatik yasa dönüşebileceğinden bahsetmiştik. Bu yas türleri için ailede birden

fazla ölenin olması, tanı ve tedavi sürecinde yaşanan güçlükler, eksik bilgilendirilme ve belirsizlik, damgalanma, etiketlenme, salgın hastalık olması nedeni ile kayıp sonrası ritüellerin yerine getirilememesi ve sosyal destek yetersizliği, salgının küresel düzeyde etkilerinin devam ediyor olması, sağlık çalışanı olmak gibi risk faktörleri bulunmaktadır. (Çelik ve Gündüz, 2020)

Literatürde geçen kayıp türlerinden biri de “ikincil kayıplar” (secondary losses) olarak tanımlanır. “Bir kaybın ardından meydana gelen yaşam olayları, ani değişiklikler ve ekonomik zorluklar ikincil kayıplar olarak değerlendirilmekte, bu kayıplar hem bireyleri hem ailelerini zorlayabilmekte ve yas sürecine uyumu etkileyen faktörler arasında kabul edilmektedir” (Worden, 2003). Bu kayıp türü ile de yas sürecinde değişiklikler anlamlı bir isim bulmaktadır. Defahetle belirttiğim üzere yas sürecine en önemli çözüm bireyin yas sürecinde olduğunun bilincine varmasını sağlamak önemlidir. Özellikle “... yas sürecinde alınan sosyal destek yasa uyumu kolaylaştıran bir faktör olarak değerlendirilirken, sosyal destekten mahrumiyet ise aynı derecede yasa uyumu zorlaştırmakta ve yas sürecinin karmaşık bir hale gelmesine neden olabilmektedir” (Burke vd., 2010). Yas süreçleri kapsamında verilebilecek önemli öneriler şunlardır: Birey tanıdığı vefatını duyduğu süre zarfında onun şok ve öfke gibi tepkilerinin bu süre zarfında normal olduğunu bilmeniz ve buna hazırlıklı olmanız gerekmektedir. Sosyal desteğin online (çevrimiçi) veya sosyal mesafe koşullarına uygun verilebilmesi için gerekli özenin gösterilmesi gerekmektedir.

Hissedilen acının ve diğer duyguların paylaşıldıkça çoğaldığı ve bireyin içindekileri anlatacak sosyal desteğin oluşturulması önemlidir. "Toplu halde yapılamasa da dua okunması, ölen için bağış yapılması gibi ritüellerin yerine getirilmesi için teşvik etme, hastalığın bulaş yollarına dair toplumu bilgilendirerek damgalamanın önüne geçilmesi önemlidir. "(Çelik ve Gündüz, 2020) Bireyin yasının uzaması durumunda sigara, alkol kullanımı gibi zararlı alışkanlıklarla başa çıkmayı deniyor olması risk teşkil ediyor olabileceği için uzman desteği alamaya yönlendirilmesi gerekmektedir.

Bireylerin yaşadıkları deneyimi anlamlandırma ve baş etme süreçlerine disiplinler arası çalışmalarla aktif katkılar sunulmalı ve bu çalışmaların sonuçları ilgili kurumlara rapor edilmelidir (Yağlı, 2021). Sağlık Bakanlığı, Aile Bakanlığı ve Diyanet İşleri Başkanlığı gibi kurumlarda verilen manevi, sosyal ve psikolojik destek hizmeti sunulmaktadır. Bu raporlama küresel düzeyde akademik ve uygulama yönüyle toplumları hazırlayan süreçlerde kapsamlı verilerin kaydedilmesi açısından önem teşkil eder. Koruyucu önlemler kapsamında kişinin bedensel sağlığına dikkat etmesi bireyi ruhsal olarak olumlu etkilemektedir. Unutmayalım ki bulaş riskinden dolayı kişi kendisini koruduğu takdirde bir başkası içinde endişe duymamaya başlayacaktır. Bu da bireyi güvenli alana çekmesi konusunda yardımcı olacaktır. Son olarak, salgın süreci boyunca yaşadığımız kayıpların bizde bıraktığı izlerle hayatı anlamlandırılm temennisiyle..

-Pandemi sürecinde tanıdığı ve sevdiğini kaybeden okurlarımıza başsağlığı dileklerimle..

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

Psk. Sultan Altınsoy

KAYNAKÇA

Almond, D., ve Mazumder, B. (2005). The 1918 influenza pandemic and subsequent health outcomes: an analysis of SIPP data. *American Economic Review*, 95(2), 258-262.

Burke, L. A., Neimeyer, R. A., & McDevitt-Murphy, M. E. (2010). African American homicide bereavement: Aspects of social support that predict complicated grief, PTSD, and depression. *Journal of Death and Dying*, 61(1), 1-24.

Çelik, F., Gündüz, N. (2020). Grief in COVID-19 pandemic (tur). *J Clin Psy.* 2020; 23(1): 99-102.

Kübler-Ross, E. (1997). *On death and dying*. Scribner Classics.

Papa, A. & Maitoza, R. (2013) The role of loss in the experience of grief: The case of job loss. *Journal of Loss and Trauma*, 18: 2, 152-169.

Rando, T. A. (2000). Anticipatory mourning: A review and critique of the literature. In: Rando TA, editor. *Clinical dimensions of anticipatory mourning: Theory and practice in working with the dying, their loved ones, and their caregivers*. (p. 17-50). Champaign, IL, Research Press.

Worden J.W. (2003). *Yas danışmanlığı ve yas terapisi ruh sağlığı çalışanları için el kitabı*. Çev: Öncü B. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Yayınları.

Yağlı, N. (2020). Salgın döneminde yas ve din ilişkisi üzerine psikososyal bir değerlendirme. *Turkish Studies*, 15(6), 925-947. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.45119>

GÜNÜBİRLİK HAYATLAR: KİTAP ANALİZİ



“Hepimizinki günübirlük hayatlar; hatırlayanın hatırlanandan farkı yok... Her şeyi unutmuş olacağın günler kapıda, her şeyin seni unutacağı günler yakın. Bil ki çok geçmeden hiç kimse ve hiçbir yerde olacaksın.”

-Marcus Aurelius, Düşünceler

Günübirlük Hayatlar, “ölüm” ile yüz yüze gelen ve bunun ağırlığı karşısında yaşamlarını devam ettirmekte zorlanan kişilerin mücadelesine yakinen tanık olmaya fırsat verirken, ölümün keskinliği ve kaçınılmaz oluşundan kaynaklanan soğukluğu okuyucuya derinlemesine hissettirmektedir. Marcus Aurelius’un cümleleriyle çarpıcı bir giriş yapan varoluşçu psikoterapinin önde gelen ismi Irvin Yalom bizi, ölümün gerçekliğiyle en yakınlarının kaybını yaşayarak ya da kendi kaçınılmaz sonunun gelmekte olduğunu duyumsayarak tanışan kişilerin hissettikleri çaresizlik ve gitgide büyüyen yalnızlıklarını konu ettiği yaşantı yolculuğuna çıkartırken, yer yer de kendi ölümüyle yüzleştiği anları tüm samimiyetiyle bizlerle paylaşmaktadır. Ben de bu yazımda Yalom’un kalemini

pusulam yaparak, yaşanan kayıpların geride bıraktığı hayatları nasıl şekillendirdiğine ve kişilerin deneyimledikleri yoğun acıyla başa çıkmak için kullandıkları baş etme stratejilerine değinmeye çalışacağım.

“Öylece dolanıp duran, kendine bir günah arayan suçluluk... İşte ben buyum.”

İyi bir eşe ve çocuklara, yüksek bir unvana, San Francisco’da muhteşem körfez manzaralı eve ve son model arabaya sahip olan 37 yaşındaki Charles, yaşamının görkemi düşünüldüğünde sanılanın aksine kendisini hiç başarılı görmemekte; tam tersine kendisini iflah olmaz bir şekilde değersiz, sahtekâr ve sebebi olmadığı halde suçlu biri olarak görmektedir. Bir keresinde kendisinden, “Öylece dolanıp duran, kendine bir günah arayan suçluluk... İşte ben buyum.” şeklinde bahseden Charles, 7 yaşındayken hiç beklenmedik bir şekilde oyun arkadaşı olarak gördüğü babasını kaybeder. Olimpik yelkenci olan babası her zamanki gibi teknesiyle açıldığı bir gün şiddetli bir fırtına çıkar ve ertesi gün teknesi alabora olmuş halde bulunur. Ancak babanın cansız bedeni bulunamadığı gibi ondan bir daha hiçbir haber alınamaz. Yaşamının kalan kısmını yas tutarak geçiren anne artık ebeveynlik yapamaz hale gelir ve babasının kaybının ardından Charles kendini yapayalnız hisseder.

Hayatı boyunca yerini doldurmaya çalıştığı baba figürüne büyük bir özlem duyan Charles, bir gün bir hayır organizasyonunda James ile tanışır ve aralarında babasıyla

kurabileceği türden oldukça besleyici bir ilişki gelişir. Bu süreçte ise babasının kaybının ona neye mal olduğunu ve yıllarca neler kaçırdığını daha iyi görür. Ancak ilişkilerinin oldukça iyi gittiği bir dönemde yine beklenmedik bir şekilde James'in ölüm haberini alır. Ardından ölüm sebebinin intihar olduğunu öğrenen Charles'ın gerçeklik algısı büyük bir sarsıntıya uğrar:

“Artık neyin gerçek olduğunu bilmiyorum... Gerçek nedir? Neye inanabilirsin? Beni desteklerken, bana tavsiyelerde bulunurken bir yandan da kendini öldürmeyi düşünüyormuş meğer... Biriyle bağlantı kurduğumu hissetmişim, her şeyimi paylaşmışım. Meğer tek kişilik gösteriymiş benimki. O aslında orda değilmiş... Kendi gerçekliğimi kendim yaratmışım.”

Psikoterapi seanslarının devam ettiği bu zamanlarda James'in ölümüyle beraber baba temsilinin yeri tekrar boşalır ve Charles için artık ölüm ve kayıp korkusu tamamen gün yüzüne çıkar. Bir gün rüyasında terapisti Yalom'un odasının marangoz atölyesine benzediğini ve onun birden yere düşüp fenalaştığını görür. Charles bunu şu şekilde anlatıyor: *“Yaşının farkındayım ve ölmenden korkuyorum... Rüyamda seni ortaokuldaki atölye öğretmenim Bay Reilly'le birleştirmiş olmalıyım. Çok yaşlıydı ve benim için bir tür baba figürüydü...”*. Diğer bir rüyasında da yine Yalom'un altı aylık ömrü kaldığını görür ve ona şöyle söyleyip ağlamaya başlar: *“...Ben sana nasıl ölüneceğini öğretecektim, sen de bana nasıl terapist olunacağını...”*.

Hayatta elde edilebilecek belki her şeye sahip olmasına rağmen o, Yalom'un deyişiyile “...yıllar önce soğumuş olan o sıcak kalbin özlemini duyuyordu.”. Ve aslında şu an için sahip oldukları bu özlemin yanında onun için pek de bir şey ifade etmiyordu. Üstelik özlemini oldukça hafifleten birini yine ani şekilde kaybetmesi ona bu sefer kendi ölümünü hatırlatmıştı. Yaşamın gelip geçiciliğini ve aslında neyin önemli olduğunu sorgulayan Charles için belki de artık bir şeyleri değiştirme vakti gelmişti. Yalom şu sözlerle anlatısını sonlandırıyor: “...Sonun yaklaşmakta olduğunu fark etmek bizi şu ana daha canlı sarılmaya teşvik edebilir.”

Umuyoruz ki Charles artık ölümlle savaşmayı bırakmış, tüm gücünü kendi hayatının gerçek amacını bulmaya yöneltmiştir.

“Yaşanmamışlık ne kadar çoksa ölüm korkusunun da o kadar şiddetli olduğuna defalarca şahit oldum.”

Stanford Hastanesi'nde radyolog olan Alvin, ailenin parlak çocuğudur. Alvin'in gölgesinde kalan kardeş Jason ise ağabeyinin izlerini takip etmeyi reddederek tamamen farklı bir yolda gitmeyi tercih eder. Eğitim hayatını yarıda bırakan Jason, uyuşturucu kullanmaya ve ailesinin pek de tasvip etmediği bir kızla görüşmeye başlar. Ailesi Alvin'den kardeşini bu işten vazgeçirmesini ister ve Alvin'in bu girişiminin ardından Jason evden kaçır. Uzun zaman kendisinden haber alınamayan Jason yıllar sonra akciğer kanseri olduğunu öğrenir ve röntgenlerini incelemesini rica etmek için Alvin'i arar. Annesi ve babasını aynı anda bir trafik kazasında kaybeden Alvin'in ailesinden

geriye tek kalan kişi kardeşidir ve bunun da ağabeylik yapması için son şansı olduğunun farkındadır. Fakat ne yazık ki Jason'un sağlık durumu pek iç açıcı değildir. Nitekim görüşmelerinden kısa bir süre sonra Jason'ın ölüm haberini alan Alvin'in mesleki yaşamına ilişkin düşünceleri de o vakitten sonra değişmeye başlar. Alvin bu durumu şöyle ifade ediyor: *“Röntgenleri inceleyip hastalara öleceklerini bildiren raporlar yazma fikri beni boğmaya başladı. İşteki her şey, özellikle de göğüs röntgenleri bana Jason'ı hatırlatıyordu.”*.

Jason'un yas sürecini ebeveynlerininkine nazaran daha zor geçirdiğini çünkü Jason ile yaşanmamışlıkların getirdiği pişmanlık duygusunun ailesine göre daha fazla olduğunu söyleyen Alvin, özellikle kardeşini kaybettikten sonra ölüme ilişkinin korkusunun da yoğun bir şekilde arttığını ifade eder. Ölüm kaygısının açıkça yansıdığı kabuslar gören Alvin'in tüm hayatı bu korkuyla kaplanır. Ayrıca sosyal anlamda da yakın ilişkiler kuramayan Alvin'in hayatında ne çok yakın bir arkadaş ne de romantik yönden bir kadın vardır. Bu durum onu fazla belli etmese de rahatsız ediyor olacak ki Yalom'a pişmanlık yaşadığı bir konunun ailesinin, kendi evliliğini ve torunlarını görememesi olduğunu söyler. Çok iyi sosyal becerilere sahip olmasına rağmen Alvin'in tam tersi tutumlar sergilemesi Yalom'un dikkatini çeker ve bunu sorgulamaya başlar.

Görüşmeye başladığı kadınların ne zaman evine gelse ilişkilerini bitirdiklerini söylemesinin ardından Yalom Alvin'in evini görmek ister. Zor olsa da evine gitmeyi başaran Yalom

gördüklerinin karşısında şaşırıp kalır. Adım atılacak kadar bile boşluk bulunmayan evde bir sürü sararmış gazete, telefon rehberleri, kitaplar ve röntgen filmleri gibi bir sürü eşya biriktirilmiştir. Patolojik boyutta “kompulsif biriktirme hastalığı (dizfozopi)” olarak geçen bu durum Alvin için patolojik bir düzeyde miydi bilemiyoruz. Yalom şu cümleleri kuruyor: “1982 senesindeydik. Biriktirme alışkanlığı, gündüz kuşağındaki programlarda ya da psikiyatride henüz yeni yeni konuşuluyordu. Ama Alvin’in evi gibi bir şeyi daha önce ne görmüştüm ne de zihnimde canlandırmıştım...”.



Biriktirme hastalığı, genetik olabileceği gibi travmatik bir durumdan sonra da görülebilmektedir.

Kişinin sahip olduğu eşyalarla duygusal bir bağ kurması sonucu gelişen, eşyalarını kaybetmekten duyduğu yoğun kaygı onlardan hiçbir şekilde ayrılamamasına neden olmaktadır. Sevilen kişilerin kaybı gibi ağır travmalar yaşayan bireyler yaşadığı acı ile baş etmeye çalışırken istifçi hale gelebilir (Bal, 2019). Sanıyoruz ki Alvin de yaşadığı kayıpların ardından bu tip bir durumla özdeşleşmişti. Yas sürecini bu şekilde dışa vuran Alvin şu an evli ve iki çocuk babası. Eşi de kendisi de Yalom’a oldukça minnettarlar.

Anlatmaya çalıştığım iki öyküde de vurgulamak istediğim noktalar aslında ortak: *Kaybedilen kişiyle paylaşamayanlar olduğu kadar kişinin kendi hayatına dair pişmanlıkları da ölüm korkusunun, kaybetme korkusunun ve acının tetikleyicilerindedir.* Charles ve Alvin'in deneyimledikleri şeyler her ne kadar farklı olsa da ikisi de çok sevdikleri kişilerin kayıplarıyla başa çıkarken kendi ölümleriyle yüz yüze gelmişlerdir. Ama ne var ki bu süreçte Charles hayatı boyunca kaybının yerini doldurabileceği kişiyi bulmaya çalışırken, Alvin kendisini tamamen dış dünyaya kapatmıştır.

Ölümü kimin nasıl karşılayacağı çok değişken bir durum olsa da aslında hepimiz ortak bir amaçta buluşuyoruz: *Ölümü kabullenmek.* Henüz sona gelmeden elinizde olanların kıymetini bildiğiniz günleriniz olsun.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!
Özge İlhan

KAYNAKÇA

Bal, F. (2019). Obsesif Kompulsif Bozukluk Kapsamında İstifçilik. XI. IBANESS İktisat, İşletme ve Yönetim Bilimleri Kongresi'nde sunulmuştur. Tekirdağ, Türkiye.

Yalom, I. D. (2015). Günübirlik Hayatlar. Pegasus Yayınları.

YAS SÜRECİNDE VERİLEN TEPKİLER

Yas, bir kayıp verdikten sonra oluşan tepki süreci olarak nitelendirilir. Bahsettiğimiz kayıp, sadece sevdiğimiz bir insan olmak zorunda değil. Birlikte yaşadığımız evcil hayvanımızı kaybettiğimizde ya da çok istediğimiz, hedeflediğimiz bir amaca ulaşamadığımızda da yastan söz edebiliriz. Kayıp sonrasında yas tutmak oldukça normal bir süreçtir, bu nedenle verilen ilk tepkiler hastalık olarak nitelendirilemez. Yas sürecini tamamlayamayan, duygularını boşaltamayan, kaybını kendine özgü bir şekilde protesto edemeyen bir bireyin hayatına sağlıklı bir şekilde devam etmesi beklenemez. Yas sürecinin sonunda kişi kaybıyla yaşamayı, kaybının ona hissettirdiği duygularla baş edebilmeyi öğrenir.

Yas tepkilerimiz ve yas sürecimiz birçok farklı unsurdan etkilenir. Öncelikle her insanın kendine özgü olduğunu hatırlatmak isterim. Her insan benzersizdir, bu



nedenle verilen tepkiler de kişiye özgüdür. Yas sürecini her insanın aynı tepkilerle yaşamaması beklenemez. Dilerseniz kısaca yas tepkilerimizi ve yas sürecimizi etkileyen faktörlerden bahsedelim.

Yaş ve gelişim evresi: Kişinin yaşı yas sürecini önemli derecede etkiler. Örneğin küçük çocuklar ve bebekler kaybı anlayamayabilirler. Yaşlı bireyler ise kendilerini ölüme yakın hissettikleri için yas sürecini epey yoğun yaşayabilirler.

Kaybedilen kişinin kim olduğu: Kaybedilen kişinin kim olduğu yas sürecini etkileyen önemli unsurlardan biri. En ağır yas sürecini geçiren kişilerin küçük yaştaki çocuklarını kaybeden ebeveynler olduğu belirtilmiştir.

Kişisel ilişkiler: Kaybettiğimiz kişi ile aramızda olan bağ, ilişkimizin iyi ya da kötü olması da yas sürecini etkiler. Aramızda sorunsuz bir bağın olduğu birini doğal bir şekilde kaybedersek yas sürecini kolaylıkla atlatabiliriz fakat aramızdaki bağ sorunlu ise yas sürecimiz epey yoğun ve uzun olabilir.

Kişinin ölüm şekli: Ölüm çeşitli şekillerde (intihar, kaza, cinayet, doğal yollar) meydana gelebilir. Beklenmeyen şekillerde, ani bir şekilde gerçekleşen ölüm yas sürecinin daha ağır olmasına yol açabilir. Beklenen ölümlerde, yas süreci kişinin kaybından önce yaşanmaya başlayabilir.

Kültür: İçinde bulunulan kültür, kişinin yas sürecini nasıl yaşayacağını belirler. Kaybın ardından yapılması gereken şeyler vardır. Örneğin bizim kültürümüzde cenaze namazı var. Cenaze namazı kılınmadan, akrabalarla ve sevdiğimiz insanlarla oturup

kaybı anmadan yas süreci tam olarak yaşanamayabiliyor, kayıp tam olarak anlaşıl原因abiliyor. Covid-19 sürecinde yasaklar sebebiyle bunun yaşandığını söyleyebiliriz.

Sosyoekonomik etkenler: Ekonomik olarak rahatta olan insanlar yas sürecini kolaylıkla atlatabilirken, ekonomik olarak bağı olduğu kişiyi kaybeden insanlar yas sürecini ağır yaşayabilirler.



Yas tepkilerimizi etkileyen faktörlere de değindiğimize göre ana konumuz olan yas tepkilerine geçebiliriz. Daha önce de değindiğimiz gibi her insan yas sürecinde farklı tepkiler verir ve bu süreci farklı şekilde geçirir. Çoğu insan yas sürecini kendi kendine - yeterli sosyal destek ile birlikte – atlatabilir. Bu sürecin bir ay – bir yıl süre aralığında olması normal karşılanır. Yukarıda bahsettiğimiz faktörler yas sürecinin süresinin oluşumunda önem arz eder. Yas tepkilerini üç başlık altında inceleyebiliriz. Bunlar; bilişsel tepkiler, duygusal tepkiler ve fiziksel / davranışsal tepkiler. Dilerseniz örneklerine bakalım:

Bilişsel tepkiler: İnkâr, odaklanma bozukluğu, unutkanlık, rüyalar veya kabuslar, görsel ve işitsel sanrılar, kaybedilen kişi hakkında düşünceler (acı çekmediler, şu an huzur içindeler vs.), yönelimsizlik, karmaşa, yasa verilen bilişsel tepkilere örnek gösterilebilir.

Duygusal tepkiler: Üzüntü, öfke, şok, endişe, uyuşma, çaresizlik, isteksizlik, umutsuzluk, pişmanlık, yalnızlık, kaygı, sevincini gösterememe – yaşayamama, özlem, suçluluk, duygusal tepkilere örnek gösterilebilir.

Fiziksel / davranışsal tepkiler: Kendine yabancılaşma, midede boşluk hissi, dalgınlık, sosyal içe çekilme, yalnız kalmaktan kaçınma, kaybedilene ilişkin rüyalar, kaybedilene hatırlatan yer – kişi ve nesnelere kaçınma, kaybedilen kişiyi arama, alkol ya da madde kullanımı, sindirim problemleri, tükenmişlik, ağlama, nefes darlığı, huzursuzluk, baş ağrısı, göğüs ağrısı, kas ağrısı, aşırı hareketlilik ya da enerji eksikliği, uyku bozuklukları yasa verilen fiziksel / davranışsal tepkilere örnek gösterilebilir.

Bazı insanlarda yas, yas bozukluğuna – süregiden karmaşık yas bozukluğu olarak adlandırılır, yas tepkilerinin beklenenden daha uzun ve yoğun sürerek kişinin hayatını güçlü bir şekilde etkilemesidir – ya da depresyona yol açabilir. Böyle bir durumla karşılaşıldığında yardım alınması önemlidir.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

İrem Tan

KAYNAKÇA

Özel, Y. & Özkan, B. (2020) Kayıp ve Yasa Psikososyal Yaklaşım. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 12(3), 352-367. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/919930>

Zara, A. (2011) Kayıplar, Yas Tepkileri ve Yas Süreci. Yaşadıkça, 73 – 90. Erişim Adresi: <http://gokdenizpsikoterapi.com/wp-content/uploads/Kay%C4%B1plar-Yas-Tepkileri-ve-Yas-S%C3%BCreci.pdf>

American Psychological Association. (2020, January 1). Grief: Coping with the loss of your loved one. Erişim adresi: <http://www.apa.org/topics/families/grief>

PsychGuides.com. Grief symptoms, causes and effects. Erişim adresi: <https://www.psychguides.com/grief-management/>

ÇOCUKLARDA YAS SÜRECİ

Sevilen birinin kaybı tüm yaş gruplarında acı verici bir deneyim olarak kabul edilir. Kaybın ya da ayrılıkların sonrasında birey yas süreciyle karşı karşıya kalır. Yas, kaybın ardından bireyin tüm yaşam alanlarını etkileyen çok boyutlu ve zor bir süreçtir. Yas süreci kişiden kişiye farklı özellikler gösterir. Çocuklar, eğer ebeveyn ya da bakım verenlerinden birini kaybetmiş ise yas süreciyle birlikte yaşam sorunlarıyla da uğraşmak zorunda kalır.

Çocuklar için daha önceleri ego işlevselliklerinin olmaması nedeniyle yas tutamadıklarına dair bir düşünce kabul görse de günümüzde 0-3 yaş grubu

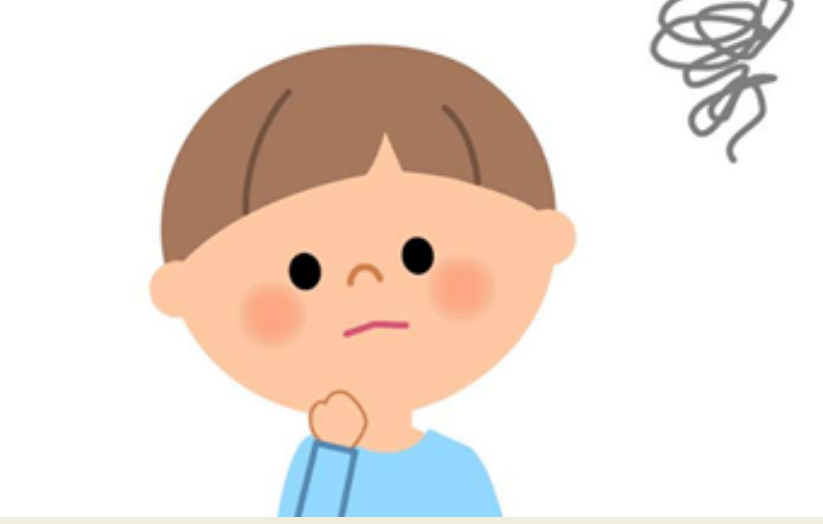


çocukların bile yas tutabildiği, yasa bazı reaksiyonlar gösterdikleri yapılan araştırmalar sonucunda kabul edilmiştir. Çocukların ruh sağlığı, sevilen birinin kaybı özellikle kaybedilen kişi anne ya da baba olduğunda olumsuz etkilenebilmektedir. Çocuklar, kaybı gelişimsel özellikleri ve bilişsel kapasitelerine

bağlı olarak farklı algırlarlar. Bu yüzden her gelişim döneminin kendine özgü yas tepkileri vardır.

Çocuklarda Gelişim Dönemlerine Göre Yas Süreci

Bebeklik: Doğumdan üç yaşa kadar ölüm kavramını algılayamazlar. Bu yüzden bebek için bakım veren kişinin ölümü ve yanından geçici olarak ayrılması arasında pek bir fark yoktur (Wolf,1986). Bakım verenin yokluğunun farkındadır ancak bu ikisi onun için eş değerdir. Bebeğin temel ihtiyaçlarını anne ve baba karşılamaktadır. Temel ihtiyaçlarının karşılanması bebekte güven duygusu geliştirmekte ve bakım verenin yokluğu sonucunda bu ihtiyaçların karşılanmıyor oluşu güven duygusunu sarsmakla birlikte çocuğun fiziksel ve zihinsel gelişiminde problemler ortaya çıkarmaktadır. Ebeveyn ve bebek arasındaki ilişki bir kayıp sonucu kesildiğinde, bu durum bebeğin ilerideki ilişkilerini etkileyecektir (Granot, 2005). Yapılan bir araştırmaya göre ilk 6-9 ay arasında bebek, anne kaybından sonra yerine geçecek kişiyi kabullenebilirken 9 aydan sonra eğer bebek anne ile çok iyi bir ilişki kurmuşsa annenin yerine geçecek kişiyi protesto edebilir (Yıldız, 2004). Bu yaş grubu yeme ve uyku alışkanlıklarında değişiklikler, sinirliliklerinde artış, annenin yokluğunu protesto etmek için aşırı bir ağlama hali gibi tepkiler gösterebilir.



Okul Öncesi (3-5 yaş): Bu yaş grubundaki çocuklar benmerkezcidir. Bu dönemde oyun çok önemlidir. Yaşadıkları kayıpla ve olumsuz duygularıyla başa

çıkmanın ve sorunları çözmenin bir yoludur oyun. Bu dönemde iyi şeyler yaptıklarında iyi şeyler olacağına dair büyümlü düşünme özelliği hakimdir ve güzel bir davranış sergilediklerinde kaybettikleri ebeveynlerin bir gün geri gelebileceğini düşünebilirler. Genellikle ölüm ile uykuyu ayırt edemezler. Ebeveynlerinden birini kaybeden çocuk diğer ebeveynini kaybetmekten korkarak ayrılık kaygısı gösterebilir. Bu yüzden çocuk hazır olduğunda yanından ayrılmak ona kontrolün elinde olduğunu hissettirecek ve rahatlatacaktır. Aynı zamanda kayıp sonrasında kayıplarına dair hikayelerini tekrar tekrar anlatma ihtiyacı hissedebilirler. Bu dönemde kazanılan becerilerde gerileme, öfke patlamaları, alt ıslatma, içe çekilme, sık ağlama, akran ilişkilerinde sorunlar görülebilir.

6-8 Yaş Grubu: Bu yaş grubu somut düşünebilirler. Ölümün geçici bir durum olmadığını ve ölen kişinin bir daha geri dönmeyeceğini kavramaya başlarlar. Öldükten sonra bedene ne olduğunu merak edebilirler. Ölümden kendilerini sorumlu tutabilirler. Kendilerine kimin bakacağı konusunda endişeye

kapılabilirler. Bu yaş grubuna seçim hakkı sunularak kontrolü yeniden kazanmalarına yardım edilebilir. Regresyon, ayrılık sonrası anksiyetesi belirtileri, baş ağrısı gibi reaksiyonlar görülebilir.

9-12 Yaş Grubu: Bu yaş grubunda benlik saygısı ve öz kimlik gelişir. Bu yüzden bu yaş grubunda sevilen birinin kaybı çocuğun benlik kimliğinin gelişimini sekteye uğratabilir. Ölüm kabul edilebilir bir durum alır ancak başkalarının ölümünden daha fazla endişelenirler. Okul başarısında düşüş, dikkat sorunu, ölen kişinin davranışlarını taklit etme gibi sorunlar görülebilir.

Ainsworth'a göre, kişinin bağlanma tarzı kayıp ve yas sürecini nasıl yaşayacağı ile ilgilidir. Ölümü bağın kaybı olarak nitelendirmiştir. Güvenli bağlanma tarzıyla bağlanan kişilerin kaybettikleri kişiyle ilgili anıları daha bütüncüdür. Kaçınan bağlananlar başkalarına olan ihtiyaçlarını bastırırlar. Kaygılı bağlananlar başkalarına olan ihtiyaçlarını ön planda tutarlar. Başkalarının yokluğunda kaybettikleri kişiyle ilgili olan anılarını bütüncül bir şekilde hatırlamakta güçlük çekerler. Son olarak düzensiz bağlananlar ise başkalarının yokluğunda anıları organize bir şekilde oluşturamazlar.



Kayıp Hakkında Çocuk Nasıl Bilgilendirilmeli?

Çocuğa kayıp haberini ebeveynlerinden biri ya da duygusal olarak bağ kurmuş olduğu biri vermelidir. Sakin bir yerde çocuğun oturması sağlanarak doğrudan ölenin kim olduğu, nasıl öldüğü söylenmelidir. Çocuğa gerçeklerden uzak şeyler söylenmemeli, gerçek neyse doğrudan aktarılmalıdır. Kayıp haberi verilirken ölen kişi hakkında cennette, uyuyor, bizi izliyor, yolculuğa çıktı gibi soyut kavramlarla aktarmaktan uzak durulmalıdır. Ölüm: uyku, hasta olmak, yaşlı olmak, uzağa gitmek gibi kavramlarla karıştırılmamalıdır (Granot, 2005).

Yetişkinler ile çocuğun yas süreci farklı yoğunluktadır. Yetişkinler daha uzun süre yası yoğun yaşarken çocuklar yası yaşayıp kısa bir süre sonra günlük yaşantılarına dönmek isteyebilirler. Bu yüzden yetişkin ile çocuk arasında uyumsuzluk ortaya çıkabilir. Çocuğun kaybıyla baş ederken asıl kaynağı diğer ebeveynidir ve ebeveyn duyguları hakkında ne kadar açık olur, kendini iyi ifade ederse çocuğa da duygularını ifade etmede bir örnek olur.

Ne Zaman Yardım Alınmalı?

Ebeveynler tarafından yasla ilgili olarak en çok merak edilen çocuklarının uzman yardımına ihtiyacı olup olmadığıdır. Çocuk eğer uyku güçlüğü, yeme bozuklukları, agresif

davranışlar, sürekli kendini suçlama, kendine zarar verme gibi reaksiyonlar gösteriyorsa ve okula gitme gibi günlük aktivitelerini gerçekleştirmekte zorluk çekiyorsa uzman yardımına başvurulabilir.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

Liva Güneş

KAYNAKÇA

Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E. & Wall, S. (1978). Patterns of attachment. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Granot, T. (2005). Without You: Children And Young People Growing Up With Loss And Its Effect, Jessica Kingley Publishers, USA.

Yıldız, S. A. (2004). “Çocuk, Ölüm ve Kayıp”, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,11, 125–144

Wollff, Sula. (1986). Problem Çocuklar ve Tedavi (Çocuk ve Stres), Say Kitap Pazarlama, İstanbul.

DÖNÜŞ (THE RETURN): FİLM İNCELEMESİ

2003 yapımı Rus filmi Dönüş (The Return), aynı yılın Venedik Film Festivali'nde büyük ödül olan Altın Aslan'ı kazandığından beri tüm dünyada adından en çok söz ettiren filmlerden biriydi. Geçtiğimiz yıl Yabancı Dilde En İyi Film dalında Altın Küre ödülüne de aday gösterilen ve dünya çapında birçok ödüle layık görülen Dönüş, İstanbul Film Festivali'nde düzenlenen gösteriminden uzunca bir süre sonra ülkemizde de vizyon şansını yakaladı. Aynı zamanda Altın Aslan ödülünü almaya layık görülmüştür. Film, festival filmi olarak vizyona çıksa da, festival film kategorisinde ki çoğu filminden çok daha fazla popülerlik kazanmıştır.



Filmin konusu; 12 yıldır görmedikleri babaları bir anda ortaya çıkan iki erkek kardeş, kendilerini onunla birlikte bir yolculuğun

ortasında bulur. Bazen öfke nöbetleri geçiren, bazen de çocuklarını yıllarca görmemesinin getirisi olan o boşluğu doldurmak için, onlara yaranmaya çalışır tavırlar sergileyen bu gizemli adam, her daim onlardan bir şeyler gizliyor gibidir.



Ivan ve Andrey kardeşler, yol boyunca hem baba figürünü zihinlerinde netleştirmeye çalışırken hem de masumiyetlerinden sıyrılıp büyümenin ve olgunlaşmanın tadına bakmak zorunda kalıyor. Filmi izlerken bizde Ivan ve Andrey ile birlikte büyüyor ve zihnimizdeki baba figürünü düşünüyoruz. Filmde babanın, anne yetiştirilme tarzını, anne ile büyüyen çocukların, erkeklikten yoksunluk olduğunu hissettirdiğini görüyoruz yer yer. Babanın sevgiyi göstermeyi ve sevginin hissedilmesini zayıflık olarak görmesi, çocuklarda bir tür çatışmaya yol açmakta ve anne ile büyürken görülen ilginin çocukların kendilerini sorgulamasına sebep oluyor.

Baba figürü, yıllarca orta olmaması onun tek başına kendi kendine yetebildiğini gösteriyor. Elbetteki bu yalnızlık süreci babayı çok fazla katılaştırmış. Baba tastamam bir gizem perdesi aslında. Bulduğu bir tekneyi hemen ziftleyerek yüzmeye hazır hale getirebilen ve filmde yaşanan bir hırsızlık olayından sonra hemen hırsızları yakalayıp olayı çözebilecek uzmanlıkta bir adam. Oğullarının da kendisini gibi olmasını isteyerek onlardan

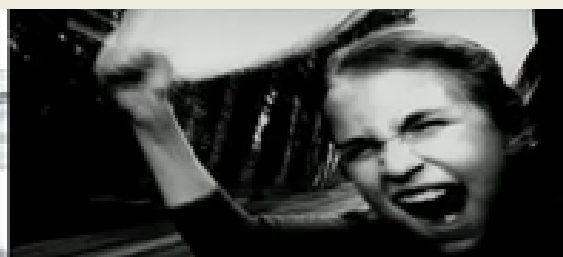
beklenti içine giren baba, elbetteki istediğini alamıyor çünkü çocuklar anneyle büyümüş, şefkate ihtiyacı olan, evbeyen ilgisine ve sevgisine doymamış çocuklardır.

Ivan ve Andrey farklı karakter özelliklerine sahip iki kardeş olarak karşımıza çıkıyor filmde. Ivan'ın, babasının onları



12 yıl önce terketmiş olduğu gerçeğini bir türlü aklından çıkaramamasını babasızlığa karşı öfkesinden net bir şekilde görebiliyoruz. Ivan'ın bu öfkeli tavırlarına karşılık onu sakinleştirip dizginlemeye çalışan çalışan bir abi var karşımızda. Andrey, kerdeşine göre daha kontrollü ve o sevgiyi ve ilgiyi almaya hazır ve affetmiş bir konumda gösteriyor kendini. Babalarına duydukları hasreti en çok Andrey ile izlesekte, Ivan'ın filmin son sahnesinde ki “baba” haykırışı ile iliklerimize kadar hissediyoruz.

Aslında film babanın hikayesinden çok, terk edilmişliğin hikayesini gösteriyor bizlere. Babanın nereden geldiği, daha önce neden gittiği gibi soruları Andrey ve Ivan kardeşler ile birlikte biz de sorguluyoruz elbet. Babanın şiddetle çocuk eğitmeye çalışması izleyeni geriyor ve sinirlendiriyor açıkçası.



Andrey gibi babayı affetmeye yakın bir tavır takınmaktansa küçük kardeş gibi babaya olan öfkemizi dışa vurup, haykırmak istiyoruz alında. Burada filmin bize anlatmak istediği bir şey var; terk edilme hissini insanın derinliklerinde nasıl kocaman bir yara açtığı var. Ivan'ın öfkesi, Andrey'in yumuşak başlılığı ve korumacılığını onlarla birlikte yaşayabilmemiz, bütün o sorulardan daha değerli. Senaryo sırf bunu izleyiciye yansıtılabildiği için bile çok değerli.



Film, insan ne zaman olgunlaşır sorusunun cevabını çarpıyor yüzümüze ve ilgiye açlığın, çocuktaki görselliğini acı bir şekilde veriyor izleyenlere.

Çok duygu geçişli bir filmdi ve ben bu filmi daha önce izlemediğim için biraz buruk kaldım açıkçası. Ailenin, hem toplum için hem çocuk için önemini gördüğüm bir film oldu. Umarım izleyen tüm arkadaşlar benim hissettiğim yoğun duyguyu hisseder. İyi seyirler...

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

Öykü Garagon

YAŞLILIK: KAYIPLAR DÖNEMİ Mİ?

‘Yaşlı’ denince herkesin gözünde canlanan fotoğraf farklıdır belki ama ana hatlarıyla bambaşka değildir. Beyazlamış saçlar, alında yaşanmışlıkları gösteren çizgiler ve yorgun bir beden... Her insanın zihninde az çok bu kalıba giren, bazıları sıcacık gülümseyen bazıları ağlamaklı bakan kadın/erkek yüzleri canlanmıştır. Dışarıdan böyle gözüken yaşlılarımızın kayıp ve yas bağlamında içlerinde neler yaşıyor olabileceğine değinmek istiyorum.

Gelişim psikolojisine göre 65-75 yaş arasındaki bireyler geç yetişkinlik, yaşı 75’ten büyük olanlar ileri geç yetişkinlik dönemindedir. Dünya Sağlık Örgütü’ne göre ise



60 yaş ve üzerindeki kişiler yaşlı birey olarak tanımlanır.

Yaşlılık beden fonksiyonlarının yavaşladığı, vücudun hassaslaştığı bir dönem olması sebebiyle fiziksel olarak kayıpların yaşandığı bir dönem olarak görülür. Bu dönemde sindirim, solunum ve dolaşım sistemlerindeki değişimler sağlık sorunlarına yol açabilecek yöndedir. Kişinin görme ve işitme duyularında sorunlar yaşanır. Kemiklerin sağlamlığı, kasların

esnekliği eskisinden daha az olduğu için bireylerin postürlerinde değişimler meydana gelir, hareket kabiliyetleri azalır. Tüm bu fiziksel becerilerin azalmasıyla bireyler eski performansını kaybeder ve artık ilaçların, çeşitli araç gereçlerin(baston, yürüteç, takma diş, işitme cihazı, oksijen cihazı vs.) veya başka birinin desteğine ihtiyaç duymaya başlar. Başkasının bakımına ihtiyaç duyar hale gelmek hayatını kendi ayakları üzerinde geçirmiş yaşlılar için oldukça zor bir durumdur. Çünkü kişi artık bireysel yeterliliğinin kaybını yaşamaktadır. Bazıları hayatın doğası olarak bu kaybı normal karşılarken bazıları ise eski kabiliyetlerini kaybetmenin getirdiği hislere alışmakta çok zorlanır. Uyumu yakalayamayanlarda depresyon belirtileri ortaya çıkabileceğinden yaşlılık döneminde psikolojik destek önemsenmelidir.



Yaşın ilerlemesi ve sağlık durumundaki değişimler ileri yetişkinlik döneminde yaklaşan ölümün hatırlatıcıları haline gelir. Yaşamın inkar edilemez bir gerçeği olan ölüm,

yaşlı bireyimizin yalnızca kendisi için değil çevresindeki dostları için de kaygılanmasını gerektiren bir kavrama dönüşür. En önemsenen kişiler genellikle aile üyeleri olduğu için birey

eşinin veya partnerinin ölümü konusunda yüksek kaygı hisseder. Hangi yaşta olursak olalım sevdiğimiz bir insanı kaybetmek çok zordur elbette ancak yaşlılıkta bir yakının kaybı aynı zamanda kendisine sokulmakta olan ölümün ve artık yalnız yaşanacak bir hayatın habercisi niteliğinde olduğu için daha etkileyici olabilmektedir. Bu etkilenmenin belirtilerini dışa vurmamaya çalışan yaşlı bireyler yakının kaybından sonraki yas sürecinde daha çok baskılanmış yas türünü yaşamaktadır(Yazgan, 2006, s. 182). Dışarıdan gözlendiğinde farkedilemeyecek üzgün hissetme, ölen kişiyi düşünme, yoğun kaygı, yalnızlık hissi gibi yas belirtilerini kendi içinde taşımaya çalışan yaşlılar genellikle bunları vücutta ağrılar, yorgunluk, halsizlik, kalp sıkışması, nefes daralması gibi somatize ederek dışa vurmaktadır. Yine yas döneminde kaybedilen kişiye söylenememiş ya da söylenmiş kötü sözlerin, geri çevirilen davetlerin ve birlikte geçirilemeyen zamanların pişmanlığı ağır bir yük oluşturur. Zaten eski dinçliğini kaybetmiş olan bir bedenin bir de bu gibi geri döndürülemeyecek eylemlerin pişmanlık yükü ve suçluluk hissi eklenince somatik belirtilerden etkilenme oranı da artmaktadır.

Yaşlılık döneminde kaybı hissedilen diğer bir unsur da kişinin toplumdaki statüsüdür. Bireyler bu yaşlarda çoğunlukla iş hayatını tamamlamış ve emekli olmuştur. Gençliğini geçirdiği hayat düzeninin tamamlanması, iş yerindeki otoritesinin sonlanması önemli değişimlerdir ve kişinin hayatında doldurmaya ihtiyaç duyacağı bir boşluk oluşturur. Bu yüzden çoğunlukla yaşlı kişilere bir hobi edinmeleri, bir ekibe katılarak

aktivitelerini arttırmaları önerilir. Yine bu dönemde yakınlarının ölümü sebebiyle toplumdaki bazen arkadaş bazen eş bazen de bir akraba rolünü kaybetmiş olurlar. Kimliğimizi bireysel olarak kendimiz olduğu kadar toplumdaki sosyal rollerimizin de belirlediğini düşünürsek bu rollerin kaybı da yas döneminin olumsuz etkisini arttıran bir faktör olacaktır.

İleri yetişkinlik döneminde kişinin kendisinde oluşan fakat yakınlarını daha fazla etkileyen bir kayıp varsa o da şüphesiz anıların kaybıdır, yani 'Alzheimer'. Genetik bir kökeni olan bu hastalık önce ufak unutkanlıklarla başlayıp ilerleyen süreçte daha büyük biliş sorunlarıyla devam eden ve sinir sistemini de etkilediği için yemek yeme, boşaltım, uyku gibi hayati fonksiyonlarda bozukluklara kadar ilerleyen bir yapıdadır. Böyle bir gidişat söz konusu olunca bir bakımverenin desteği de zorunlu hale gelmektedir. Bakımverenin şahsi yaşamından fedakarlık etmesi ve Alzheimer olan yaşlıya odaklanarak hayatını izole etmesi büyük bir yükür.

Yaşlı birey bilişsel fonksiyonlarının kaybının farkında olmayabilir ancak yakınları yaşlının durumunun her aşamasına tanıklık ettiği için daha fazla zorlanabilir. Yaşanan hatıraların artık paylaşılamıyor olması, yaşlının yakınlarını ve hatta kendisinin kim olduğunu farkında olmaması yaşlının ailedeki rolünün de kaybedilmesi anlamına gelir. Tüm bunlar göz önüne alındığında Alzheimer yalnızca yaşlının anılarını kaybetmesi değil yakınlarının da yaşlıyı manevi olarak kaybetmesi demektir.

Dergimizin bu ayki teması kayıp ve yas olduğu için genellikle olumsuz durumlardan bahsetmiş olsam da yaşlılıkta bazı kazançların olduğunu da hatırlatmak isterim. Bu dönemde kişi ailesinin büyüğüdür. Yaşadığı diğer tüm kayıplardan psikolojik anlamda olumsuz etkilenme olasılığı fazla gözükebilir ancak aile, komşu ve tanıdık çevresinden hatta sokaktaki toplumun herhangi bir bireyinden gördüğü saygı eskisinden daha fazla olabilir. Saygı kavramı kültürden kültüre değişiyor olabilir ancak en azından ülkemizde yaşlı bireylere saygı ve sevgiyle yaklaşıyor oluşu onlar açısından destekleyicidir. Yine genişleyen aile ve yeni nesil üyelerinden göreceği sevgi de artacaktır. Ayrıca gençlik döneminde daha fazla sorumluluğu olduğu için vakit ayıramadığı etkinliklere yönelebilecek olması da bu dönemin kişi için yararlıdır.

Yaşlılık döneminde pek çok farklı açıdan kayıplar görülür. Bu kayıpların telafisinin yapılması yaşlının psikolojik sağlığı açısından önemlidir.



Bu dönemde olup umutsuzluğa kapılan birisiyle karşılaştığımızda psikoloji öğrencileri ve uzmanları olarak şu soruyu sormanın bakış açımızı değiştirebilmemizde yararlı olacağını düşünüyorum: Yaşlılık, 'sadece' kayıplar dönemi mi?

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!
Psk. Nihan Pasafçioğlu

KAYNAKÇA

Erkuran, H. ve Altay, B. (2020). Alzheimer'lı hastaya bakım veren kişilerin bakım yükünün stresle baş etme durumlarına etkisi. *Journal of Health Services and Education*, 3(2), 52-58.

Yazgan, Ç.(2006). Yaşlılıkta yas. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 179-184.