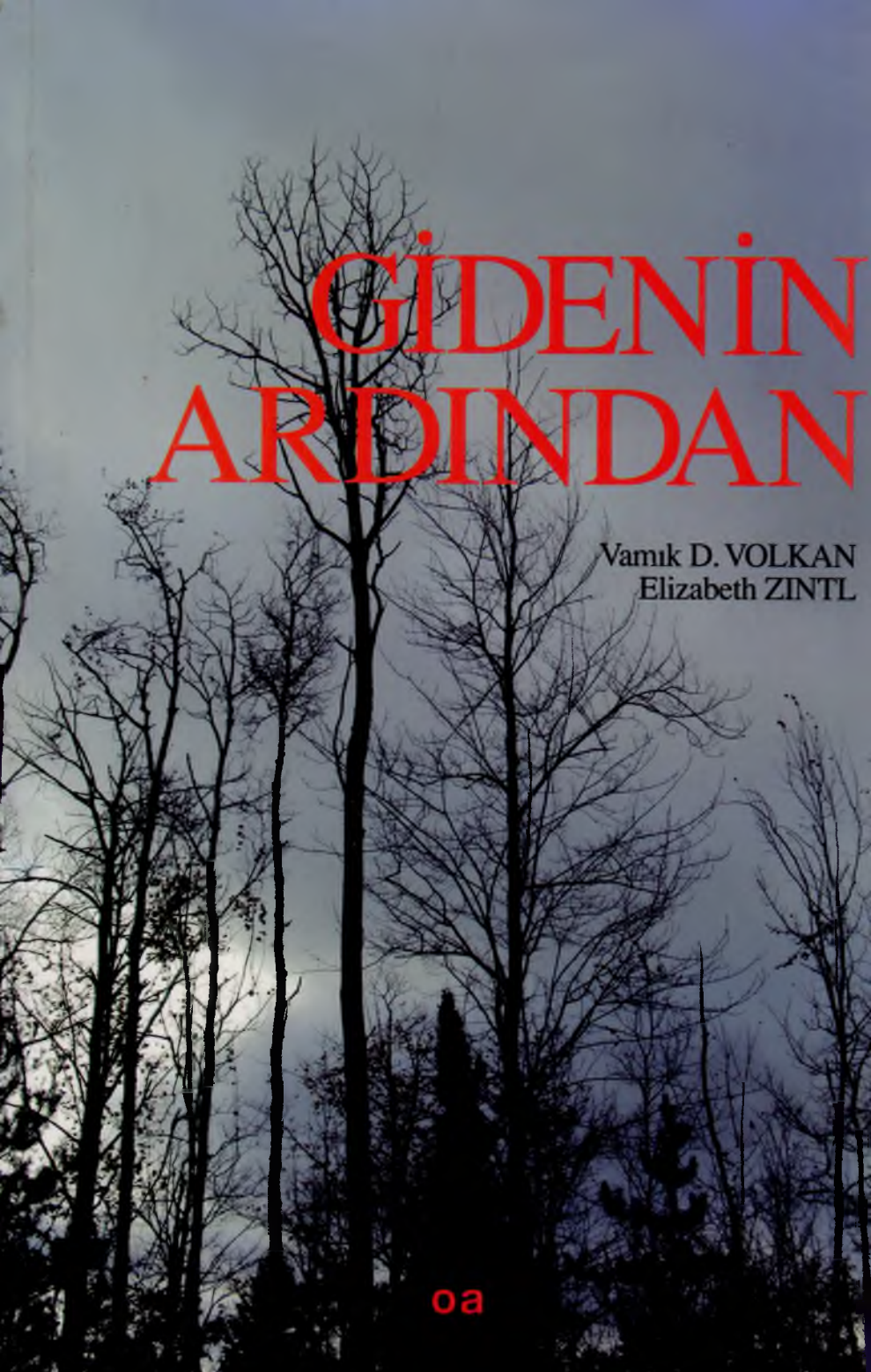
GİDENİN ARDINDAN

Vamık D. VOLKAN
Elizabeth ZINTL



oa

GİDENİN ARDINDAN

Dr. Vamık D. VOLKAN - Elizabeth ZINTL

Çevirenler:
Işıl Vahip - Müge Kocadere

oa Yayınları

GİDENİN ARDINDAN
(LIFE AFTER LOSS: THE LESSONS OF GRIEF)

Vamık D. VOLKAN - Elizabeth ZINTL

Copyright © oa Yayınları, 2010

ISBN 13: 978-9944-5461-4-0

1. baskı: 1993, 2. baskı: 2010

Kitabın Türkçe yayın hakları oa Yayınları'na aittir.
5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu kapsamında, yayınevinden yazılı izin alınmaksızın kısmen ya da tamamen alıntı yapılamaz, kopya edilemez, çoğaltılamaz, yayımlanamaz.

Kütüphane kayıtları:
Library of Congress, The Claude Moore Library, British Library, UNESCO Library, Milli Kütüphane, KKTC Milli Kütüphane, Ankara Üniversitesi Kütüphanesi, Atatürk Kütüphanesi, İstanbul Üniversitesi Kütüphanesi, T.C. Başbakanlık Kütüphanesi.

Genel yayın yönetmeni: Özler Aykan
Yayın koordinatörü ve editör: Serdar Savaşır
Çevirmenler: Işıl Vahip, Müge Kocadere
Kapak tasarım: Ali Çomoğlu

oa Yayınları
Psikoloji serisi: 3
Valikonağı Caddesi. Şakayık Sokak. Ihlamur Palas Apt. 40/3
34365 Teşvikiye, Şişli, İstanbul, Türkiye
Tel: (212) 343 23 97 pbx.
www.oapublishing.net

Baskı ve cilt:
Ceren Matbaacılık
Evren Mah. Halkalı Cad. Kuzu Sok. No: 3/1 Bağcılar, İstanbul, Türkiye

İçindekiler

Giriş 5

Önsöz 13

Komplike Olmamış Yas 15

Bölüm 1 17
Kriz Döneminde Keder
Bölüm 2 35
Yas İşi: İlişkiyi Değerlendirme ve Bırakma
Bölüm 3 49
Acımasız Armağanlar: Büyümenin Bir Aracı Olarak Yitim

Komplike Yas 57

Bölüm 4 59
Risk Etkenleri: Komplike Eden Koşullar
Bölüm 5 77
Yadsımada Saplanma: Kriz Dönemindeki Keder
Bölüm 6 89
Bitmeyen Yas: Yitimin Çözümü Olmadığında
Bölüm 7 107
Yasa Gömülenler: Keder Depresyona Dönüştüğünde
Bölüm 8 119
Ailedeki Bir Ölüm: Anneler, Babalar ve Çocuklar Nasıl Yas Tutar?

Çözümler 143

Bölüm 9 145
Uyum Sağlama ve Terapi
Bölüm 10 163
Yaratıcı Çözümler: Yas Esin Verdiğinde

Kaynaklar 173

İsim Dizini 181

Konu Dizini 187

Giriş

John Buckman adındaki bir meslektaşım İrlanda at yarışlarında büyük miktarda para kazandıktan sonra geçirdiği depresyon nedeniyle hastaneye yatan mütevazi bir Londralı'nın öyküsünü anlatmıştı. Adam komplike olmuş yas içindeydi. Ansızın gelen müthiş servet, adam için önceki yaşantısının yitimi anlamına geliyordu. Kavuştuğu zenginliğin tüm çekiciliğine rağmen, eski yaşantısından bir türlü vazgeçemiyordu.

Bu öyküyü kullanmamın nedeni, yaşamımızın en büyük gerçeklerinden birini göstermesidir: İnsanlar bir şeyi kolay kolay bırakamazlar. Zorluklar içindeki bir yaşam, lüks bir yaşamla değiş tokuş edildiğinde bile, geride kalanın yasını tutarız. Ben, bu durumu psikiyatri eğitimimin başlarında öğrenmiştim.

Çözümlenmemiş yasın gücünü gerçek anlamda kavramam ise ancak Alice adındaki bir genç kızla karşılaştıktan sonra olmuştu. Alice hastam olduğunda onsekiz yaşında idi. Bir yıl içinde 13.5 kg. vermiş, anoreksi tanısıyla hastaneye yatırılmıştı. Durumu merak uyandırıcı bir *örüntü* gösteriyordu. Tartı 45 kg.'ın altını gösteriyor ise, o gün zayıflık takıntısını unutuyor ve istediği kadar yemek yiyordu. Tartı 46 kg.'ı gösteriyor ise, kendini açlığa mahkum ediyordu. Kendisine bu davranışının sebebini sorduğumda omzunu silkmiş ve bunun simgesel önemine dair hiçbir fikri olmadığını söylemişti. Alice'in durumuyla ilgili fikir edinebilmem oldukça uzun zamanımı almıştı.

Alice terapimizde sorunlarının izini sürmüş ve üç yıl öncesine, dedesinin ölümüne kadar gitmişti. 90 kg.'dan fazla olan dedesi, Alice için adeta bir devdi. Dedesi, Alice için bir yandan içinde yaşadıkları küçük kırsal toplumdaki bir öncüyü, diğer yandan da yaşamının en güvenilir sevgi kaynağını temsil ediyordu. Çocukluğunu dedesinin bakkal dükkanında oynayarak geçirmişti. Uzun boylu, geniş omuzlu, yaşlı adam ile kalın, gür saçlı şirin kız iki şen arkadaştılar.

Dedesi kansere yakalanmış ve hastaneye yatırılmıştı. Ailesi bu kötü haberi Alice'den gizlemişti.

Dedesinin ölümü Alice için çok yıkıcı bir darbe olmuştu. Cenazede dedesinin bedeninin 45 kg.'a indiğine kulak misafiri olduğunda ise kendini kaybetmişti.

Alice'in anoreksi hastalığı sadece komplike olmuş yasına bağlanamaz. Bu durumun bireyleşme çatışmaları, cinsellik ve gebelik korkuları da dahil olmak üzere birçok kaynağı vardır. Alice'in 45 kg. olma saplantısı gerçekte, dedesi ile olan bağlarını ve yaşlı adamı sağ tutabilmek için çaresizce başvurduğu girişimlerini yansıtmaktaydı.

Otuz yıl önce yaşadığım bu deneyimim beni, nasıl ve ne şekilde yas tuttuğumuzu ve yas tutamadığımız zaman neler olduğunu incelemeye yöneltmişti. Kaybettiğimiz kişileri bırakabilmemiz için gerekli duygusal çalışmayı yapamadığımızda ve bu kişiler bilinçdışımızda gezinip durduğunda neler olduğunu incelemeye başlamıştım.

Toplum olarak yas tutmayı sadece ölüm ya da boşanma gibi büyük yitimlere bir yanıtmış gibi düşünme eğilimimiz var. Oysa ki, *yas tutma,* herhangi bir *yitim* ya da değişikliğe verdiğimiz bir psikolojik yanıt, iç dünyamız ile gerçeklik arasında uyum sağlayabilmek amacıyla yaptığımız bir uzlaşmalardır. *Keder* ise yas tutmaya eşlik eden bir duygudur. Yaşamımız süresince karşımıza çıkan alelade yitimler karşısında keder duyma tekrarlayıcı biçimde başımıza gelen bir olaydır.

Yitirilen şey aile yadigarı bir küpe olabileceği gibi, bir umut, bir ülkü, bir dostluk, bir vatan, bir sevgili, hatta bir *eski kendilik* olabilir. Yazar Annie Dillard'ın *Tinker Vadisindeki Gezgin* adlı romanında belirttiği üzere, yitim yaşamanın bedelidir: "Kaldığın sürece ödenmesi gereken olağanüstü kira!"

İrlanda at yarışlarında kazananların çoğunun talihin bu güzel cilvesine John Buckman'ın hastasından çok daha kolay uyum sağladığı ve iyi şeylere uyum sağlayıp ilerlemenin güçlüğünün daha az olduğu varsayılabilir. Ancak sizlerle bahse girerim ki; böyle şeyler kazanan bireylerin çoğu kısa panik anlarını, bir miktar beklenmedik gözyaşını, bir miktar beklenmedik *ikirciklilik* anımsarlar. Bunlar; mezuniyet, evlenme, yeni bir eve taşınma gibi, arzu edilen mutlu olaylarda yaşadıklarımıza benzeyen ve adı konulmamış yas tutma işaretleridir.

Yaşamımızın genel gidişatı bu kopmaları gerçekleştirebilmemize, tüm yitimlere uyum sağlayabilmemize ve değişimi bir büyüme aracı olarak kullanabilme yeteneğimize bağlıdır. Yası tam olarak tutulmamış olan yitimler, uyum sağlayamadığımız değişiklikler, yaşamımıza gölge düşürür, enerjimizi yutar ve bağlantı kurma yeteneğimizi bozar. Eğer yas tutamıyorsak daima eski sorunlarımızın, düşlerimizin ve ilişkilerimizin kölesi olmaya mahkum oluruz. Böylelikle, hala geçmişin melodisine göre dans ettiğimiz için de bugüne ayak uyduramayız.

Kendi klinik pratiğimde, çözümlenmemiş yitimlerin, kutlamalar, izinler, randevular gibi sıradan değişiklikleri yapma yetimizin bile içimize derinden işleyerek, yaşamımızın rengini değiştirdiğini sık sık anımsamak durumunda kalmışımdır. Öyküsünde yası tutulmamış yitimleri olan bir birey, durağanlığa yapışarak kendisini daima huzursuz bir ruh hali içinde bulduğu için değişiklik yapmaya ayak diretirken, başka bir birey, herhangi bir insanın ya da şeyin kendisi için önemli olabileceğini yadsır ve zorlantılı bir biçimde bile olsa değişikliği başlatabilir.

Yitimlere karşı duyarlı hale gelmiş olan bir birey, uzun vedalaşmalara gereksinim duyar. Örneğin, kendisini güvence altına alabilmek için randevu aralarında sık sık telefon eder. Başka bir birey, gitme zamanı geldiğinde aniden kalkıp ortamı terk eder çünkü, anlamlı ya da duygulu ayrılma girişimleri karşısında sıkıntı duyar. Çözümlenmemiş yitimlerin varlığını sürdürmesi yakın ilişkiler üzerinde çok daha da fazla yıkıcı etki yapmaktadır. Yas tutamayan bireyler, uzun süreli sevgi bağlarını da sağlıklı biçimde sürdüremezler. Bağlarına ya aşırı abartılı bir biçimde sıkıca tutunurlar ya da tam tersi olarak yeterince tutunamazlar. İşte, yaşamın bizlere sunduğu önemli paradokslarından biri de budur: Ölüm almak istediğinde bırakamıyorsak, yaşam gerektirdiğinde bile bağlarımıza tutunamayız.

Yas olgusunu doğru olarak anlayabilmemiz için önemli ve gerekli üç temel unsurdan söz etmek istiyorum: Birincisi, her yitim bizi kaçınılmaz bir keder içine sürükler. İkincisi, her yitim tüm geçmiş yitimlerimizi yeniden canlandırır. Üçüncüsü, her yitim tam olarak yası tutulabilirsek, bizlere büyüme ve yenilenmemiz için önemli bir araç olabilir.

Alice, terapimiz ilerledikçe 45kg. saplantısının anlamını öğrenmişti. Yavaş yavaş anoreksiden çıkmış ve dedesinin yasını tutmaya başlamıştı. Terapi seansları dışında kalan zamanını, evinin tavan arasındaki fotoğraf albümlere bakarak ve içinde dedesiyle ilişkisini yeniden gözden geçirebileceği anılarının yer aldığı defterleri okuyarak geçirmişti.

Yıllar önce Alice'i raydan çıkarmış olan keder işini yeniden yapmasını dikkatle izlemiştim. Bu dönemde, hastalarının eski koşullanmalarını ortadan kaldırarak, onları fobilerinden kurtaran çalışmasıyla tanınmış bir davranış bilimcisinden de etkilenmiştim. Bu iki önemli unsurun birleşmesi beni, *komplike yası* olan bireylerin yitimlerine karşı koşullanmalarının ortadan kaldırılabileceği ve yas tutabilir hale gelebilecekleri fikrini ortaya atmaya yöneltmişti. "Yeniden kederlenme terapisi" (regrief therapy) adı verilen ve belli bir yasın hangi noktada ve hangi nedenden ötürü komplike olduğunu saptamaya odaklanmış bir *sağaltım* üzerinde çalışmaya başlamıştım. Hastalarım bana yitim karşısında nasıl direndiğimize dair neredeyse ciltlerce ansiklopedilere dönüşebilecek nitelikte son derece önemli bilgiler aktarmışlardı. Bu bilgiler bana, "bağlantı nesneleri" adını verdiğim nesnelerin varlığını açıkladılar. *Bağlantı nesneleri*, yas tutan bireylerin, olağandışı bir önemle duygusal anlam yükledikleri gündelik eşyaları ve aynı zamanda komplike olmuş bir takım yaslarının kilitli kapısını açan anahtarlardı.

Dört etken yas tutma yetisini bozmaktadır: Birincisi, bireyin duygusal yapısıdır. Çocukluk gereksinimleri yeterince karşılanmamış ya da bir dizi yitime uğramış bireyler, keder duymakta güçlük çekebilirler. İkincisi, kaybedilen ilişkinin özgül doğası ile ilgilidir. Aşırı bağımlı ya da bitmemiş meselelerle yüklü bir ilişkinin bırakılması daha güçtür. Üçüncüsü, yitimin koşullarıyla ilgilidir. Birisinin ani ya da kötü bir biçimde ölümünü kabullenmek birey için daha güçtür. Dördüncüsü, günümüzde kederin dışa vurulmasına karşı toplumsal kısıtlamalardır.

Genellikle ölümü yadsıyan bir kültürde yaşıyoruz. İncinebilirliğimizle, yitirebileceğimiz ya da yitebileceğimiz konularıyla yüzleşmek yerine, duygusuzluk felsefesini yüceltiyoruz ve yas tutan bireyleri gözyaşlarını içlerine akıtmalarına teşvik ediyoruz. Oysa ki, kederi yadsımak asla

mümkün değildir ve kırık bir kemiği görmezden gelmeye çalışmak kadar mantık dışıdır.

Başarılı yas tutmanın kesin ve etkin bir reçetesi yoktur. Bu kitabın kesinlikle böyle bir amaç taşımamaktadığını önemle vurgulamak istiyorum. Amacım, kitapta özetlenerek aktarılmış olan olgu öykülerini dikkatlice okuyarak; yitimin her birimiz için ne anlama geldiğini, bizlere ne gibi işaretler verdiğini, hangi eski yaralarımızı deştiğini algılayarak kendimize göre bir örüntü yakalamanızı sağlamaktır.

Ölüm, yitimin en somut olanıdır. Ölüme karşı verdiğimiz tepkilerimiz, geçmişimizdeki tüm yarım kalmış, dayatılmış ya da aceleye getirilmiş ayrılıklarımızın kalıntılarını içinde barındırmaktadır. Bu nedenle, kitapta duygusal yapılarımızın, kişisel geçmişlerimizin ve koşullarımızın kederimizi nasıl şekillendirdiğini açıklamak için ölümü bir prototip olarak kullandık.

Kitap üç bölüme ayrılmıştır: Birinci bölümde, *komplike olmamış yas*, bir başka deyişle, aramızda bitmemiş meselelerin az olduğu bir bireyin katlanılabilir yitiminden sonra geçirdiğimiz *psikolojik uzlaşmalarımız* incelenmektedir. Başarılı yas tutmanın dinamikleri ve sonucunda gerçekleşen değişimlerimiz ve yenilenmeleriz anlatılmaktadır. İkinci bölümde, kederi komplike eden *risk etkenleri* ve *komplike yas* incelenmektedir. Çözümlenmemiş yasın izlediği belli başlı üç temel yol incelenmekte ve bu yollar *psikanalitik* ve *psikoterapötik* olgularla birlikte açıklanmaktadır. Bu bülümün son kısımda aile içi keder de ele alınmıştır. Üçüncü bölümde, kederin terapiyle, insanoğlunun esnekliğiyle ve yaratıcı uyumlarla çözümlenmesi, aynı şekilde yaşanmış olgu örnekleri de sunularak tartışılmaktadır. Sanatçılar için esin kaynağı olarak keder, detaylı bir biçimde ele alınmakta ve yaratıcı süreç ile yas tutma süreci arasındaki bağlantı incelenmektedir.

Çözümlenmemiş kayıpların yaşamımızı nasıl şekillendirdiğini ve kaderimizi ne şekilde yönlendirdiğini göstermek amacıyla, zaman zaman kendi kişisel öykümü de anlatmayı tercih ettim.

Yaşamım, doğumumdan altı yıl önce ölen bir adamın duygusal varlığı tarafından değiştirilmişti. Bu adam, mühendislik öğrenim görmek üzere

gittiği İstanbul'da, esrarengiz bir şekilde kaybolan dayım Vamık idi. Uzunca bir süre kendisinden haber alınamamış ve günün birinde Marmara Denizi'nde bulunan bir cesedin kendisine ait olduğu haberi gelmişti. Cesedin dayıma ait olduğu üzerinde kalmış giysi parçalarından anlaşılmıştı. Doğumumla birlikte sadece dayımın ismi değil, ailemin içinde dayımın yerini doldurma gereksinimi de bana geçmişti. Dayımın yok oluşunun annemin ve anneannemin yaşamlarında yarattığı boşluğu doldurmak, dayımın ulaşacağını duyumsadıkları başarıya ulaşmak, benim sözle dile getirilmeyen önemli bir görevim olmuştu. Tüm bu gelişmeler tamamıyla bilinçdışı olarak gerçekleşmişti. Ne annem, ne anneannem, ne de ben yaşadığımız üzüntünün etkileşimlerimize gölgesini nasıl düşürdüğünün farkına varamamıştık.

Dayımın adı evde pek az anılırdı. Ben, dayımın evimizde hüküm süren varlığının gücünü ancak psikanaliz eğitimime başladıktan sonra fark edebilmiştim.

Bu kitabı yazmak, bir anlamda beni dayımın anısını tazelemeye ve böylelikle yaşamımın bazı yönlerinin yasını yeniden tutmaya zorladı. Beni, yitim karşısındaki incinebilir yanlarımın ve savunmalarımın hesabını bir kez daha tutmaya yöneltti. İnsanın doğasına ilişkin anlayışımı çok daha fazla derinleştirdi. Tüm bu etkenler biraraya geldiğinde ise yitimin büyümemiz için gerçek ve çok önemli bir araç olabileceğine dair inancım da iyice pekişmiş oldu.

Tam olarak yas tuttuğumuzda, kendimiz ve insan olmak hakkında o kadar çok şey öğreniyoruz ki... Sadece daha fazla psikolojik olgunluk kazanmakla kalmıyor aynı zamanda yitimle barış içinde olma kapasitemiz de artıyor. Acı verici ve zayıflatıcı bir yitimin bizleri nasıl zenginleştirdiğini okumak, siz değerli okuyucuma ilk anda hiç de çekici olmayan bir kavram olarak gelebilir ve hatta bir miktar irite edici de olabilir. Ancak, yitimin bizleri zenginleştirdiği kesinlikle doğrudur... Yitim, can yakıcı bir armağandır!

Bu kitap, kendi deneyimlerinin yanısıra edebiyattan da çeşitli kaynaklarını getiren yazar Elizabeth Zintl ile yaptığımız işbirliğinin bir sonucudur. Kitabın içeriğini hazırlarken, olgu çalışmalarına ek olarak

benim kişisel öyküme de yer vermeye ve bu öyküleri benim ağzımdan, birinci tekil şahıs kullanarak yazmaya karar verdik.

Kitap ilk kez 1993 yılında ve İngilizce olarak, *Life After Loss: The Lessons of Grief* adıyla yayınlandı. Kitap baskıya girmeden önce, son olarak gözden geçirdiğimiz sırada çok üzücü bir olay yaşadık: Elizabeth Zintl'ın, Roma'da gazetecilik yapan kırkdört yaşındaki kardeşi Terry, aniden öldü. Terry'nin bizleri şok edici yitimi, kitabın son şeklini almasında oldukça belirgin bir rol oynadı.

Kitapla ilgili çalışmalarımızın her aşamasında ailelerimiz ve arkadaşlarımız bizleri büyük bir samimiyetle desteklediler. Onlara teşekkür borçluyuz. Editörümüz Erika Goldman, yardımcıları Charles Flowers ve Charlotte Sheedy bizlere başarıyla rehberlik ettiler. Asistanım Lee Ann Fargo, kitabın taslağını son şekline sokabilmek için günlerce çalıştı. Amy Futh'un akıcı öğütleri bizim için çok faydalı oldu. Kitabın önemlice kısmının yazıldığı *Virginia Yaratıcı Sanatlar Merkezi*'ne özel şükran borçluyuz. Cömert, bir o kadar duygusal desteğini ve kaynaklarını bize sunduğu için Paul Zintl'a da...

Son olarak, bu kitabı hiç aklımızda yok iken, Türk okurlarımızla yeniden buluşturabilmek için beni yüreklendiren, hatta bu dönemde çok sayıda sevdiklerini ard arda yitirmesine rağmen, gecesini gündüzüne katarak inanılmaz bir özveriyle çalışan, kitabın tercümesindeki ve dil bilgisindeki hataları düzeltmek için müthiş bir sabırla çalışan, tek bir gün bile yorgunluğunu bana yansıtmayan ve önsözü yazma teklifimi kabul eden çok kıymetli yayıncım, asistanım, gazeteci-yazar Özler Aykan'a itibarını iade ederek, sonsuz minnet duygularımızı sunuyoruz. Ayrıca yeni editörümüz Dr. Serdar Savaşır'a gösterdiği karşılıksız özverileri için teşekkür ediyoruz.

İlgiyle okumanız ve faydalanmanız dileklerimle...

Dr. Vamık D. VOLKAN
Charlottesville, Virginia, Temmuz 2009.

Önsöz

Biz aslında biraz da kaybettiklerimiziz!

Yitim hepimizin hayatında var. Bizlere sormadan öykümüzün bir köşesinden giren davetsiz bir misafir gibi... Hem de kapıyı çalmadan... Çoğu zaman uzun süre yatıya kalıyor ve asla gitmeyecekmiş gibi bizleri ürkütüyor. Gittiğinde ise sanki hemen geri döneceğini ve belki bu kez kapımızı çalacağını düşünüyoruz. Bir yandan gelmesini istemiyoruz, diğer yandan kulağımız kapıda bekliyoruz. Ne zaman ki, bir daha asla dönmeyeceğini anlıyoruz; işte o an herşey sonlanıyor. Ancak sonlar yeni bir başlangıca dönüşüyor ve yitim daima bizimle yaşıyor.

Bu kitap üzerinde çalışmaya başladığım dönemde, çok sevdiğim yakınlarımı ard arda kaybettim. Hayatımın en önemli kilometre taşlarını benim için paha biçilmez bir inci kolye gibi dizmiş akrabalarımı, hocalarımı, büyüklerimi ve ölümü benden gizlendiği için cenaze törenlerine bile katılamadığım arkadaşlarımı... Yitimlerim için ağlayamıyorum, mezarlık ziyaretleri yapamıyorum, onları kaybettiğime inanamıyorum.

Çözümlenmemiş yaslarımın benden her an neler aldığının ve daha da alacağının bilincindeyim. Duygularımı, evimin çatı katından her gece bana şefkatle göz kırpan ve ormandaki ağaçlarımın dallarını sarmalayan hüzünlü ay ışığına emanet bıraktım. Zihnimde sürekli beliren maziyi yüzümdeki yağmur kokan tebessüme terk ettim.

Hayallerim öylesine ıssız bir yerde duruyor ki ; orada güneş neden mavi diyen yok! Çimenler neden kırmızı diyen yok! Deniz neden siyah diyen yok! Yitimlerimi düşünmekten kaçmak için gözlerim ağrıyıncaya dek sabahlara kadar çalışıyorum. Tasarlıyorum, yaratıyorum ancak yine de kilitlenip kalıyorum: Ansızın kaybettiklerim oluyorum.

Kıymetli hocam Vamık Volkan'a, bana bu kitabın önsözünü yazmamı lütfettiği için teşekkür ediyorum. Ve yüreğinin daima benimle olduğunu bildiğim biricik ışığıma, üzüm taneme... Seninleyim...

Hayata bilgi ve yaratıcılıkla müdahele edebilmek dileklerimle...

Özler AYKAN
Bebek, İstanbul, Aralık 2009.

Komplike Olmamış Yas

Bölüm 1

KRİZ DÖNEMİNDE KEDER

1970 yılı sonbaharında, bir sabah işe gitmeye hazırlanırken Kıbrıs'tan kız kardeşlerim arayarak babamın öldüğü haberini vermişlerdi. Hazırlıksız olduğumu söyleyemem. Virginia'dan Kıbrıs'a son iki gidişimde beni zar zor tanımıştı.

Babam tavla şampiyonuydu. Kıbrıs'a son gidişimde birkaç el tavla oynamaya çalışmıştık. Birkaç dakika için eski canlılığına ve keyfine dönmüş ancak hemen ardından yine kafası karışmıştı. Sonun yaklaştığını biliyordum. Amerika'daki evime çok üzgün dönmüştüm.

Ölümünden önceki aylarda kız kardeşlerimin mektup ve telefonları babamın durumunun giderek daha da kötüleştiğini anlatıyordu. Babamızın huzur içinde ve uykusunda ölmesine şükretmelerine üzülerek katılmıştım. Telefonu kapatır kapatmaz üzerime bir bitkinlik çökmüştü.

Ağzım kupkuru olmuş, gözlerim yaşlarla dolmuştu. Tüm randevularımı iptal etmiştim. İnsanoğlunun kayba karşı verdiği yanıtını incelemekle onlarca yılımı geçirmiş olan ben, babamın ölümü karşısında adeta taş kesilmiştim. Kederin insanı gafil avlayan gücüne şaşırmıştım. Herşeye rağmen, klasik, fiziksel bir tepki verdiğimi düşünmüştüm.

Babamın ölümü beklenilen, merhametli ve yaşa uygun bir kayıptı. Bunun gibi görece zararsız bir yitim karşısında bile, yanıtımız refleksif ve bir dereceye kadar da psikobiyolojiktir.

Babam hayatını dolu dolu yaşamıştı. Ölüm zamanı gelinceye dek, ikimizin arasında çözümlenmemiş pek az sorun kalmıştı. Son vedalaşmamızdan itibaren babamın yasını tutmaya başlamıştım.

YAS TUTMANIN GARİP CİLVELERİ

Yaslarımız parmak izlerimiz kadar kişiseldir. Geçmişteki yitim öykülerimiz ve ilişkimizin özellikleri tarafından belirlenir. Aynı aile içinde bile her bireyin kederi kişiseldir. Yaşamının son anına dek, babamın yakınında yaşayan ve O'na bakan kardeşlerim, babamın yasını tutarken eminim benimkilerden çok daha farklı "sıcak" meselelere sahiptiler. Aynı ortamda ve aynı cinsiyette olmalarına rağmen, her birinin yası kuşkusuz ayrı ayrı ve kendine özgüydü.

Ozanlar ve yazarlar yitime, "ruhsal bir yara" demişlerdir. Yas tutma yetisini fiziksel bir yaranın iyileşmesi gibi düşünmek yararlı olabilir. Fiziksel olarak ne kadar hızlı onarıldığımız, kesiğin derinliğine ve özelliklerine bağlıdır. Aynı durum keder için de geçerlidir. Yas tutmanın gidişatı, yitime hazırlığa, yitirilen ilişkinin özelliklerine, yas tutan bireyin psikolojik gücüne ve keder duyma kapasitesine bağlıdır.

Enfekte bir kesiğin iyileşmesi temiz olandan daha uzun zaman alır. Zor ya da aşırı bağımlı olduğumuz bir ilişkinin yasını tutmak da komplike olmamış yasdan daha uzun sürer. Tıpkı ufak bir yitim, bir taşınma ya da iş yaşamındaki bir yükselmenin geçmişinde ayrılma güçlüğü yaşayan bir bireyi belirgin şekilde sorunlara boğması gibi, küçük bir sıyrık *hemofilik* birinin yaşamını tehlikeye sokabilir.

Ben bir psikanalistim. Bu nedenle, yaşamımızdaki geçişleri ele alma yeteneğimizin bir anne ya da bizi büyüten bir kişi ile olan ilk etkileşimlerimiz ile başladığına inanırım. Eğer yaşamımızdaki erken etkileşimlerimiz sürekli, güven verici ve sevgi dolu ise, değişiklikler karşısında başvurulacak sağlam depolarımız var demektir.

Yaşamımız süresince bir şeylerden vazgeçebilme yeteneğimiz; bir sonraki adımı atmaya hazır olmamız, içinde bulunduğumuz çevrenin güvenli oluşu, çevremizdeki bireylerin bizlere olan desteği ve geçmişimizdeki ayrılabilme sicilimizle doğrudan bağlantılıdır.

Yas tutmanın iki evresi vardır: Birincisi, yitimin ya da yitim tehdidinin (örneğin ölümcül hastalık tanısı) gerçekleştiği andan itibaren başlayan

kriz dönemindeki kederdir. Bedenimiz ve zihnimiz kedere karşı direnir. Ölümle yüzleşmekten kaçınmak amacıyla; yadsımanın, bölmenin, pazarlıkların, sıkma ve öfkenin içine girer çıkarız. Acı gerçeği özümledikçe kriz dönemi de sona erer.

Çok sayıda birey yas tutmanın ölümü kabul etmeyle birlikte sona erdiğini varsaymaktadır. Oysa ki, bu tamamıyla yanlış bir varsayımdır. Gerçekte yas tutmanın ikinci evresi henüz başlamıştır.

Ölümün gerçekliğini bir kez kabul ettikten sonra ilişkimizi artık bizi sürekli uğraştırmayacak bir anıya dönüştürebilmek için gereken ince ve karmaşık uzlaşma işine başlayabiliriz.[1]

1. Her araştırmacı aynı klinik fenomenleri görür. Sınıflandırmalar, araştırmacının hangi kuramsal yaklaşımı benimsediğine göre değişir. Örneğin, bağlanma kuramını ortaya atan John Bowlby (1961), yas tutma işine ilişkin üç evre belirlemiştir. Daha sonra Colin Parkes (1970) ile birlikte dört evreden oluşan bir şema üzerinde çalışmışlardır. Bowlby ve Parkes, ilk evrede hissizliği tanımlarlar. Bu evre, birkaç saat ile bir hafta arasında bir zaman dilimini alır. Hissizliğin ardından kaybedilen kişiyi özleme ve yas tutan kişinin kaybını geri getirme dürtüsü duyduğu bir dönem gelir. Bu dönem birkaç ay ya da birkaç yıl sürebilir. Üçüncü aşama olan dezorganizasyonun ardından yeniden örgütlenme dönemi gelir.

George Pollock (1961), yas tutmanın akut ve kronik dönemlerini ayırmaktadır. Akut dönemi de üç alt evreye ayırmıştır: Şok tepkisi, duygusal tepkiler ve ayrılma tepkisi. Pollock'un kronik dönemi, Sigmund Freud'ün (1917) klasik yas işi evresine benzer. Volkan (1981), Pollock'un modelini izler. Ancak, akut ve kronik terimlerini kullanmaz. Anlamsal zorluklardan kaçınmak için tüm yas tutma sürecini başlangıç dönemi ve yas tutma işi olmak üzere ikiye böler. Ayrıca, Pollock (1961) ve Gregory Rochlin'in (1965) yaptığı gibi kederi takip eden uyum sürecini de vurgulamıştır.

"NORMAL" KEDER NEDİR?

Sık sık *normal keder* terimindeki iki sözcüğün birbirleriyle çeliştiğini düşünmüşümdür. Kederde çok az normallik vardır. Yaşamımızda etkili bir kişinin yitimi bize tarif edilemez derecede acı verir. Öfke, yadsıma ve bölmeyle örüntülü tepkilerimiz, düşlerimiz, hayallerimiz tamamıyla tuhaf görülebilir.

Bir ölüm ya da yitimden sonraki ilk haftalar ya da aylarda görülen bu türden yanıtlar, tıpkı yüksek ateşe eşlik eden varsanılar gibi, kederin tipik belirtileridir. Bunlar; katlanılması ya da inanılması güç ancak tek başına delilik işareti olmayan belirtilerdir.

Özgül bir yas tepkisi ne zaman tehlike işareti verir? Bu kitabı okuduktan sonra kederin dinamikleri ile ilgili anlayışınızın artacağını ve insan ruhunun yitim karşısındaki esnekliğine benimle birlikte şaşıracağınıza inanmaktayım.

Peki keder için ne zaman yardım aranmalıdır? Bunun en iyi işaretlerinden biri, keder belirtisinin uzun sürmesi ve bireyin yaşamını etkileme düzeyidir.[2]

Keder içinde ve kendisini yalıtılmış olarak hisseden ya da yasın gidişatı hakkında endişe duyan bir birey, kendisini sevecenlikle dinleyen bir kulak yani güvenilir bir dost aramalıdır.

Yas tutmanın standart süresine gelince; her birey kendine özgü, değişik hız ve yoğunlukta yas tuttuğundan, belirli bir süre vermek istemem. Ancak komplike olmamış (acısızdır anlamına asla gelmez) yasın gidişatı genellikle bir yıldan iki yıla kadar bir zaman dilimini almaktadır.

2. Keder tepkisinin yokluğunda olduğu gibi, kişinin gerginlik hissetmediği zamanlar olur. Bu konu, kitabın 5. bölümde tartışılmıştır.

KRİZ DÖNEMİNDE KEDER: YADSIMADAN KABULLENMEYE DOĞRU

Kaybedilen bir araba anahtarı olsa bile yitim, bizim kontrol etme ve öngörebilme yanılsamamıza büyük darbe indirir. Ağır şekilde yitimle karşılaştığımızda ilkel terk edilme ve çaresizlik korkularımız bilinçdışımızda yeniden canlanır.

Bebekliğimizden itibaren insan olmanın başkalarına gereksinim duyma bilinciyle yaşarız. Besleyecek ve giydirecek biri olmazsa bebek ölür. Biraz daha büyüdüğümüzde, bir annenin sevgisi olmadan asla yaşayamayacağımızı *psişik* olarak algılarız. İster gerçekleşmiş, ister tehdit şeklinde olsun ayrılık her zaman tehlikelidir. Yaşam ile ilgili öğrendiğimiz ilk gerçeklik de budur.

Bir yitimin ardından gelen kriz döneminde (yadsımayı bırakarak yitimi kabullenmeye doğru gittiğimiz dönemde) paniğe kapılırız. Kederden kaynaklanan tepkilerimiz fiziksel ve psikolojik bir ilkel çorbaya benzer.

1944 yılında, psikiyatrist Erich Lindemann, şimdilerde klasik olmuş bir makalesinde toplam yüzbir bireyin (bir kısmı Boston'daki efsanevi *Cocoanut Grove Gece Kulübü* yangınında yakınlarını kaybedenlerdi) kriz dönemindeki keder tepkilerini yayınlamıştır:

> Grup, birbirinden farklı bireylerden oluştuğu halde tepkileri dikkat çekecek derecede aynı idi. Bir yitimden sonraki saatlerde, denekler soluklarında daralma, boğazlarında düğümlenme, iç çekme gereksinimi, kaslarında gevşeklik ve iştah yitimi göstermişlerdi. Şok ve uyuşukluk içine gömülmüşler, başkalarını uzak ve silik olarak görmeye başlamışlardı. Yaşam, gerçeküstü bir nitelik olmuştu.

Erich Lindemann, bu bireylerin konuşmalarında özellikle de ölmüş kişilerden söz ederken bir *baskılılık* saptamıştır. Ayrıca, yas tutanlardan bazılarının "ölen kişinin özelliklerini, hastalığının son dönemlerindeki gösterdiği bir takım belirtileri ya da felaket anında göstermiş olabileceği davranışları" sergilediklerini de bildirmiştir.

Tüm olgularda; yas tutan bireyin bir çeşit bilinçdışı taklit yaptığı örneğin, babasının uzun adımlarıyla yürüdüğü ya da ölmüş adamın jestlerinden birini yaptığını gözlemlemiştir.

Bu durum birisiyle duygusal bir bağın bilinçdışı dışavurumu olan bir özdeşim olarak bilinmektedir. Bu kavramı kitabın sonraki bölümlerinde daha detaylı bir şekilde inceleyeceğiz.

Şokun şiddeti geçtiğinde fiziksel tepkiler yoğunluğunu kaybeder ve gerçekler içimize işlemeye başlar. Kriz dönemindeki keder süresince sürekli olan istek, kaybedilenin geri gelmesidir. Bunlar, "Hep düşünüyorum, uyanacağım ve tüm bunların kötü bir rüya olduğunu anlayacağım." şeklinde dile getirdiğimiz umutlarımızdır.

1988 yılında, İskoçya'nın Lockerbie Bölgesi'nin üstündeyken, Pan Am uçağında meydana gelen patlamadan sonra bir haber spikeri kriz anındaki kederin tüm çıplaklığıyla canlı bir betimlemesini yapmıştır:

Yolcuların aileleri, yakınları, arkadaşları *Kennedy Havaalanı*'nda kavuşma umuduyla toplanmışlar ancak sonuç felaket olmuştu. Orada bulunan bir rahip yas tutan bireylerin "başlarını salladıklarını, masalara vurduklarını, yumruklarını gözlerine bastırdıklarını" görmüştü.

İlk korkunç kabullenmeme dalgasından sonra bazıları ağladılar, bazıları ise sessizliğe bürünerek derin düşüncelere daldılar.

Bir kadın kaybettiği çocuğu için kaderle kavga eder gibiydi: "Böbreklerimi, kalbimi, yaşamımı verirdim. O'nun yerine beni alman daha mantıklı olurdu."

Spikerin anlattıkları benim *beklentisel yas tutma*[3] süreciyle, zaten aylar öncesinden yasını tutmaya başladığım babamın ölümüne karşı verdiğim sessiz tepkiyle yürek parçalayıcı bir zıtlık içindedir. Yine de Kennedy Havaalanı'ndaki manzara kriz anındaki keder ve elemin iç içe geçmiş görüntüler halindeki doğasını; yadsıma, bölme, pazarlık ve öfkenin yükselip alçalmalarını gözler önüne sermektedir.

3. Erich Lindemann (1944), kişinin kaybı yaşamadan önce keder içine girmesini açıklayan "beklentisel keder" kavramını ortaya atmıştır. Bu son evredeki kanser hastalarının ailelerinde ve yaşlı anne babası olan çocuklarda oldukça sık görülmektedir.

Bilinçdışımız zaman kavramı tanımaz ve aynı zamanda da mantıksızdır. Savunmalarımız ise önce çöker ve sonra yeniden canlanır. Bir dakika önce ölümle yüzleştiğimizi düşünürken, bir dakika sonra ölmüş kişiyi yemeğe çağırmak için onun telefon numarasını çevirebiliriz.

Kriz dönemindeki kederin psikolojik alt yapısını daha net bir şekilde açıklayabilmek için geçirilen evreleri teker teker ele aldım. Ancak bunların sınıflandırılmasının, tahmin edeceğimiz kadar düzenli ya da bir bütünlük içinde yaşandığını düşünmeyiniz. Bir yitime hazırlanmış olduğumuzda, bu evreler sanki hiç yokmuşçasına sessiz olabileceği gibi, bazı durumlarda oldukça karmaşık bir biçimde ortaya çıkabilirler. C.S. Lewis, bu durumu şu cümleleriyle açıklamıştır:

Keder sırasında hiçbir şey durduğu gibi durmaz. Kişi bir evreden çıkar ama sonra o evre yeniden tekrarlanır, döner durur.

YADSIMA

Pan Am uçağının İskoçya'da düşmesinden tam altı ay sonra, yolculardan birinin dul kalan eşi *The Wall Street Journal* gazetesi muhabirine haberi aldığı zaman gösterdiği tepkisini, "Önce yadsıyorsunuz. Zihniniz oyunlar oynuyor. Haberin yanlış olduğunu düşünüyorsunuz." cümleleriyle anlatmıştı.

Kadın bütün bir geceyi işadamı olan kocasının düşen uçakta olup olmadığını tespit edebilmek için Pan Am'ı arayarak geçirmişti. Sabaha karşı saat 03:30'da, Pan Am Havayolları yetkilileri, kadının kocasının uçakta olduğunu doğrulamıştı ancak, kadın büyük bir umutla şansını son bir kez daha zorlayarak, "Bugüne kadar 9500 metre yükseklikteki bir uçaktan atlayıp hayatta kalan biri olmuş muydu?" diye sormuştu.

Yadsıma, şoku emerek korkunç gerçeği yavaş yavaş sindirmemize yardımcı bir tampon gibi iş görmektedir. *Mutlak yadsıma*, genellikle çok kısa bir süre içinde gerçeğe boyun eğer. Ölü evini ziyarete gideriz ya da cenaze törenine katılırız. Bu dozdaki gerçeklik, bizi ölümün gerçekliğiyle yüz yüze getirir. Ancak gerçeğin bu türden sınanması eksik kalır ise yadsıma devam edebilir.

Kayıplar'da, Vietnam'da ölen Amerikalı askerlerin aileleriyle yapılmış görüşmelere yer verilmiştir. Erkek kardeşinin cesedini hiçbir zaman görmemiş olan genç bir kadın yadsımasını nasıl dışa vurduğunu şöyle anlatmıştır:

> Uzun süre, "Bu yalnızca bir yanlışlık. Ölen Paul değil." diye düşündüm. O'nu aramayı düşünüyordum. Gerçekten... Hem zaman zaman bazı hikayeler duyuyorsunuz. Birisi künyesini kaybediyor ya da onun gibi bir şey. Sonra künye başkasının üzerinde bulunuyor. Bunun gibi bir şey oldu ve kendimi sanki Paul'ü değil, bir başkasını gömmüşüz gibi hissediyordum.

BÖLME

Yadsımanın farklı bir türü olan *bölme*, zihnin bir yanının yitimi yadsırken diğer yanının da kabullenmesine izin verir.

Babasının cenaze hazırlıkları içindeki bir erkek çocuğu, okunacak ilahiler için babasının fikrini almayı yapılacak işler listesine not eder. Kedere gömülmüş bir dul, dışarıda kocasının araba sesini "duyduğunda" ya da bir zamanlar yaptığı gibi köpeği gezdirdiğini "gördüğünde" ya da odada bir sevgilinin varlığını "duyumsadığında" bölme iş başına geçmiştir.

Genç bir arkadaşım babasını kaybettikten hemen bir gün sonra birlikte yaptığımız kahvaltıda masaya büyük bir rahatlıkla oturmuştu. Bir gece önce ise, yatak odasında, babasını görmüş ve onu kendisinin iyi olduğuna ve kaderinden dolayı mutsuz olmadığına ikna ettiğini duyumsamıştı.

Bölme, o derece çok yaygındır ki, bazı toplumlarda bu "uğrama"lar kültürün içine yerleşerek, olağan yas tutma sürecinin bir parçasıymış gibi kabul edilir.[4] Geride kalanlar ölenin "ziyaret"ini beklerler. Bu bekleyişi vedalaşmak için son bir fırsat olarak görürler ve bundan büyük huzur duyarlar.

4. Kederle ilgili olarak yapılmış olan etnografik çalışmalar, kayba ilişkin tepkilerin toplumlararası benzerlikler gösterdiğini saptamıştır. Rosenblatt (1975), Kızıl Eskimolar'dan Çinli köylülere, İspanyol Baskları'ndan Amazon ormanlarının Jivaro'larına kadar yetmişsekiz topluluğun etnografik tanımlamalarına içerik analizi araştırma yöntemlerini uygulamıştır. Duygusal ifade biçimleri, bir gruptan diğerine farklılaşırken, insanlar her yerde keder tepkileri vermişlerdir.

PAZARLIK ETME

Pazarlıkta, yitimin olduğuna dair daha yüksek düzeyde bir farkındalık söz konusudur. Ancak direnç bizi kaderle psişik pazarlıklara oturtacak kadar işi uzatmaktadır. Bu nedenle, ayrılıktan önceki son günlerimizi, haftalarımızı, saatlarimizi geri getirmeye çalışarak yeniden yaşarız.

Hastam Janice, arabasıyla erkek kardeşinin cenaze töreninden dönerken uzakta yeşil bir kilometre levhasını gördüğünü söylemişti. Bu pazarlık fırsatını derhal değerlendirmiş, "Eğer eve kadar olan uzaklığı doğru olarak tahmin edebilirsem, ölüm kötü bir rüyaydı. Eğer rüya ise kardeşime benim için ne ifade ettiğini anlatacağım." demişti.

Pazarlıkların yanında, bir dizi "şunu yapmalıydım, bunu da yapmalıydım" cümlelerini sıralarız: Örneğin, "Grip olduğunda onunla daha çok ilgilenmeliydim. İstediği kitabı kütüphaneden almalıydım. Son gece uyumayıp onunla oturmalıydım. Onu sevdiğimi söylemeliydim." deriz.

Kendi öymükden de örnek verebilirim: Babamın ölümünden birkaç hafta sonra, kendimi onun eski sağlık sorunları üzerine kafa yorarken bulmuştum. Babamın birkaç yıl önce bir diş absesi olduğunu hatırlamıştım. Kendimce bir kuram geliştirmiştim. Enfeksiyon hiçbir zaman tam olarak yok edilememiş ve beynine yayılarak babamın zihinsel olarak gerilemesine yol açmıştı. Suçluluk duyguları ile kıvranmıştım: "Neden ona antibiyotik kullanması için ısrar etmemiştim? Ya da neden onu tıbbi bakımına refakat edebileceğim Amerika'da bir tıp merkezine getirtmemiştim?" Saplantılı bir biçimde durumu başka türlü nasıl ele alabileceğimi incelemeye başlamıştım.

Düşüncelerim, Kıbrıs adasında siyasi kargaşanın hat safhada olduğu o dönemde, benim Amerika'da rahat koşullarda yaşamamdan ötürü ailem ile ilgili olarak sık sık hissettiğim daha genel suçluluk duygularıyla birleşmişti. Dönüp dolaşıp birkaç kez böylesi duygularla boğuştuktan sonra zamanla bu düşüncelerimi bırakabilmiştim. Doğru zamanda ve doğru kararlar verdiğime dair ikna olmuştum.

Babamın ölümüne dişindeki rahatsızlığının sebep olduğu şeklindeki mantık dışı suçluluk duygularımla, Kıbrıs adasının o dönemdeki büyük siyasi istikrarsızlığının babamın yaşamı üzerindeki etkisi ile ilgili haklı üzüntümü de birbirinden ayırabilmiştim.

Bu türden geçici suçluluk anları ve eşlik eden yanıp yakınmalar genellikle kriz evresindeki kederde belirginleşmektedir.

Bazı kültürlerde suçluluğun dışavurumları kolaylıkla benimsenmiştir. Örneğin, Yeni Zelanda'daki Maoris gibi bazı ilkel kabileler cenaze törenlerinde cezayı da gelenekleri arasına katmışlardır. Ölen kişinin ailesi yitimini ifade edebilmek için memelerini keserler.

Ölüm bir kaza sonucu gerçekleşmiş ise, ölen kişinin akrabalarının diğer kabilelerden gelen temsilciler tarafından dövülmesi de önemli bir gelenektir. Ayrıca, ziyaretçiler ölen değerli arkadaş için hayır işleri ya da bağış yapılması da beklenilir. Bu tarden tutum ya da davranışlarda "ilkel" insanların geçici suçluluk duygularının silinmesine izin veren geleneklerindeki bilgeliğe dikkatinizi çekmek istiyorum.

SIKINTI

Önemli bir insanı ya da bir şeyi yitirmek, reddedilmek ve güçsüzlük duygularını da harekete geçirdiğinden, yitimin gerçekliği yavaş yavaş içimize işledikçe iç sıkıntısı duyarız. Beden ısımızdaki yükselmenin fiziksel işlevlerimizde bir sorun olduğunu göstermesi gibi sıkıntı da *psişik* dengemizin bozulduğuna işaret eden bir çeşit duygusal ateştir.

Sıkıntı o kadar rahatsız edici bir duygudur ki, yaşadığımız paniğin üzerimizdeki etkisini azaltabilmek uğruna epeyce uzun yollardan geçmek zorunda kalırız.

Yazar Lynn Caine, *Dul* adlı etkileyici kitabında, kederin nasıl kendisini kaybetmesine neden olduğunu şöyle anlatmıştır:

"Bana bakacak, beni sevecek birinin özlemini çeken yitik bir çocuktum. Herhangi birinin..." Bir zamanlar bir kokteylde tanıştığı bir politikacıya da şöyle yazmıştı: "Siz şişman ve zenginsiniz, ben yoksul ve zayıf... Kocam, beni yaşam sigortasız ve yalnızca aylığımla geçindirmek zorunda olduğum iki çocukla bırakarak öldü. Lütfen bana 500,000 Dolar gönderin." Adamdan, yardım edemeyeceğine dair bir yanıt geldi.

Başka bir adam, sevgilisinin AIDS'den ölümünün ardından hissettiği duyguları şöyle tanımlamıştır:

Sokakta, garip bir şekilde her şeyden korkarak yürüyorum. On yıldır Manhattan'da oturuyorum. Zarar görme olasılığının her zaman farkındayım. Bu başka bir şey... Sanki bir şeyden sürekli korkuyorum ama bu korkumu isimlendiremiyorum.

Bir arkadaşım, kız kardeşinin ani ölümünden sonra, her yerde tehlike işaretleri görmeye başlamıştı. Ergenlik çağındaki oğlunun bir gecelik kamp gezisine gitmesine bile izin vermemişti. Kocasıyla daha önceden yaptıkları tüm yolculuk planlarını iptal etmişti. Dünya ona tehlikeli bir yer olduğunu göstermiş ve o da buna çeşitli önlemler alarak yanıt vermişti.

ÖFKE

Birisinin bizi istemeden terkinde bile geride kalmak bizi çileden çıkarır. Bir kadın kocasının motorsiklet kazasında ölümünden sonra, "Sonunda bir erkeğe güvenebildiğimi hissediyordum ve o..... çocuğu beni yine de terk edip gidiyor!"demişti. Boşanma ya da terk edilme durumlarında, kapı kilitlerini değiştirmekten tutun da mahkemeye vermeye kadar çeşit çeşit öfke çıkarma yolu vardır. Ölüm durumunda ise toplumsal kurallar öfkelenmemize izin vermez.

Kendi kendime günümüzde uygulanmayan, çok eski bir geleneğin gerçekte ne kadar akıllıca olduğunu sık sık düşünmüşümdür. Bu geleneğe göre; varlıklı Kıbrıslı Türk aileleri, evden tabut evden çıkarılırken, "Nereye gidiyorsun?", "Bizi nasıl bırakırsın?" diye bağırıp çağırmaları için, öfkeli "matemciler" tutarlardı. Ölen ya da bizi terk eden birisine nasıl deli gibi öfkelendiğimizi ender olarak kabul ederiz. Öfkemizi kabullenmek yerine ya doktoru azarlar ya cenaze töreni esnasında gerçekleşen bir takım olaylardan yakınır ya da boşanma avukatına patlarız.

Arthur Miller, *Timebends* adlı otobiyografisinde, annesinin yirmiyedi yaşındaki yakışıklı erkek kardeşi Hymie'nin ölümüne tepkisini şöyle anlatmıştır:

> Lennox Caddesi ile 3. Caddenin kesiştiği köşedeki eczaneye kadar yürüyüp bir aspirin istedi. Eczacı, aspirini vermek için döndüğünde müşteriyi ölü olarak yerde yatar buldu. Annem, haberden yirmidört saat sonra, hıçkırıklara boğulmaksızın hala tek bir soluk alamıyordu. "O Allah'ın belası eczacı," diyordu, tuvalet masasının aynasına bakarak yüzüne siyah peçeyi indirirken, "daha hızlı hizmet verseydi, kardeşimin hayatını kurtarmış olacaktı!"

Öfke gerçekleri kabul etmeye başladığımızı gösteren sağlıklı bir işarettir. Tek bir öfke dalgası, tek bir yadsıma, bölme ve pazarlık etme döngüsü nadiren yeterli olur. Bu dönemler, gerekli düzeyde bağışıklık kazanabilmek için yapılan bir dizi aşılamaya benzer. C.S. Lewis, "Aynı bacak tekrar tekrar kesilir, bıçağın ete ilk batışı tekrar tekrar hissedilir." diye yazmıştır. Kriz döneminde keder sonlanırken, yadsıma ve bölme de azalır ve farklı şekle bürünür. Anneyi çağırma *içtepisi* daha çok acı verir: "Keşke annemi çağırabilseydim!" Yitimin ağırlığı iyice duyumsanır.

KEDERLİ KRİZ DÖNEMİNDE DÜŞLER

Düşler, bilinçdışımız ile bağlantı kurarak arzularımızı yerine getirmemize yardım ederler. Sorunlarımız üzerinde çalışırlar ve uyanık yaşamımızda kabul edilemez saydığımız düşüncelerimizi dile getirirler.[5] Bu nedenle kederli kriz dönemindeki düşlerimizin öyküleri, ölümü kabullenmemizle ilgili uyanık yaşamdaki çatışmalarımızı yansıtmaktadır. Bu dönemdeki bazı düşler tamamıyla yadsımadır. Bu türden düşlerimizde genellikle mutlu sonlar yaratırız.

Bir erkek çocuğu düşünde annesini ölümcül bir trafik kazasından kurtardığını görmüştü. Bir başka örnek olarak; Peter, babasının kanser hastalığı nedeniyle ölümünden birkaç ay sonra, düşünde babasının mezarından kalkarak üstünü başını silkelediğini görmüştü. Babası, Peter'a "Ölü olmaktan bıktım, yatıp durmaktan!" demişti.

5. Modern uyku çalışmaları, normal uykunun iki evreden oluştuğunu göstermiştir. İlk evre, hızlı göz hareketlerinin olmadığı REM adı verilen evredir. Tipik bir erişkin, yaklaşık doksan dakikalık REM uykusundan sonra, uykunun ikinci evresi olan hızlı göz hareketlerinin olduğu REM evresine geçer. Bu evrede, merkezi sinir sistemi oldukça etkindir. Kimi zaman uyanıklık durumundaki aktivite düzeyine erişir ya da aşar. Laboratuvar deneylerinde, REM uykusundan uyandırılan denekler canlı düşler anımsamışlar ve buna karşılık REM evresinde ender olarak düş bildirmişlerdir. REM evresi, döngüsel olarak, gece boyunca her doksan dakikada bir olmak üzere dört ile altı kez oluşur. Böylelikle, artık her gece düş gördüğümüzü biliyoruz. Ancak, uyandıktan sonra anımsamayabiliriz.

Bazı araştırmacılar, düş görmenin istemdışı bir nörofizyolojik işlev olmasından ötürü düş yorumlamasının modasının geçtiğini ileri sürmüşlerdir. Ve tabii ki, Sigmund Freud'ün (1900) düşlerle ilgili bazı görüşlerinin modern düş araştırmaları ışığında tekrar gözden geçirilmesi gerekir. Ancak, düşleri anlamsız olarak görmek, değerli bir bilgiyi dikkatsizce çöpe atmak olur. Bir düşün daha derindeki anlamını anlamak için, uygun bir terapötik ortamda analiz edilmesi gerekir. Burada sözü edilen düş öyküsü (manifest içerik), kişinin yaşıyla ne kadar meşgul olduğunu bir düşün nasıl yansıttığını göstermek amacıyla verilmiştir.

Heykeltraş Louise Nevelson'ın oğlu, annesinin arkadaşlarının ömrünün son yıllarında, annesini kendisinden uzak tuttuklarına inanmıştı. Ölümünden sonra, annesini hem fiziksel, hem de duygusal olarak kendisine geri getiren bir düş görmüştü. Düşünde, annesi ona artık sadece iki mil uzaklıkta oturduğunu söylemiş ve kendisini sık sık ziyaret etmesini istemişti: "Bana diyordu ki, New York'a daha fazla katlanamadım. Çevremdeki insanlardan hoşlanmıyorum. Ben de onları atlattım. Bu bir çingene numarasıdır. Aslında ölmedim. Hepsi bir şaka. Benim gömüldüğümü gözünle görmedin değil mi?"

Ölen kişinin ölü ve diri olarak göründüğü düşlerde, bölme çok daha etkin biçimde belirginleşir: Bir kadın düşünde ölen amcasını cenaze töreninde yanında otururken görmüştü.

Yitimin bilincine varmamıza eşlik eden öfkemizi hissetmeye başladığımızda, bu öfke düşlerimizde de karşımıza çıkar. Öfkeli düşlerimiz, tıpkı uyanık yaşamımızdaki öfkelerimiz gibi, yas tutan bireyin ölümün bilincine varmamıza yardımcı olurlar. Örneğin, bir kadın kocasının ölümünden birkaç ay sonra düşünde, kocasının kendisini tokatladığını görmüştü. Ölümü kabulleniş süresinin hızı da düşlerimizde yüzeye çıkmaktadır. Örneğin, bir adam düşünde erkek kardeşinin mezarı başında oturmuş ve tabutun içinde çürümekte olan kardeşiyle konuştuğunu görmüştü. Bir kadın erkek kardeşinin ölümünden dört ay sonra, düşünde gebeliğin ileri bir döneminde kürtaj olduğunu görmüştü. Kadından bir yaşam alınıyordu. Bu türden düşler her ne kadar hoş olmasalar da ölümün onaylanması açısından sağlıklı girişimlerdir ve ölüm kabullenildikten sonra genellikle tekrarlanmazlar.

Bir de kriz dönemindeki kederin görevini, yani ölümü kabullenme gereksiniminin çözümlenmesini yerine getiren düşler vardır. Analizde olan orta yaşlı bir kadının *özkıyım riski* yüksek olan ve kronik depresyonlu bir kocası vardı.[6]

6. Bu düş, Dr. Volkan'a Washington DC.'den, psikanalist Dr. Rex Buxton tarafından anlatılmıştır.

Kadın bir akşam işinden evine döndüğünde kocasını mutfakta kendini asmış şekilde bulmuştu. Panik halde ipi kesmiş ve yapay solunum yaparak kocasını yaşama döndürmeye çalışmıştı. Çaresizlik içinde kıvranmış ve kocasını yeniden canlandırabilmek için, adamın ağzından taşan mide sıvılarına dayanamaz hale gelinceye dek uğraşmıştı.

Kocasının özkıyımının üzerinden bir aydan fazla bir süre geçtikten sonra, terapiye başlamış ve analistine her gece rüyasında aynı düşü tekrar tekrar gördüğünü söylemişti. Düşlerinin tümünde tıpkı gerçek yaşamında olduğu gibi işten evine döndüğünü, kocasının ölü bedeniyle karşılaştığını ve onu yaşama döndürmek için olanca gayretiyle çabaladığını ancak başarılı olamadığını anlatmıştı.

Kocasının ölümden birbuçuk ay geçtikten sonra ise, düşü farklılaşmıştı. Düşün yeni versiyonunda, kadın kocasını ipi kesip, yapay solunumla kurtarma girişimi yerine, müthiş bir öfke içinde bıçağı kaptığı gibi kocasının ölü bedenine saplamıştı. Bu kadının gördüğü son düş idi. Artık yinelenen düşleri bitmişti.

Sonuç olarak, terapi ile birlikte kadının kriz döneminin kederi sona ermişti ve yas işi denilen sürece, yani ilişkinin gözden geçirildiği ve yitimin sıcaklığını kaybetmeye başladığı döneme geçilmişti.

Bölüm 2

YAS İŞİ

İlişkiyi Değerlendirme ve Bırakma

Kocasını delice seven bir kadın, kocasının ölümünden altı ay sonra, "Alyansımı çıkarıyorum, ölüm bizi ayırıncaya kadar diye söz vermiştim ve ayırdı. Bu kadar! Ben yaşama devam etmek zorundayım." demişti. Ben, bu kadının çektiği acının alyansını sol elinden çıkarıp fırlattığı kadar kolay dinmesini ve ilişkisinin kolayca huzur bulmasını isterdim. Ancak, ölüm ilişkiyi bitirmek bir yana daha da kızıştırmaktadır.

Ölümü kabullendikten sonra yaşamımıza devam etmek isteriz. Çekilen acının bir an önce ortadan kaybolmasını ve kendimizi yeniden gündelik yaşamımıza katmayı isteriz. Ancak, ne yazık ki, yitirdiğimiz kişinin duygusal varlığı zihnimizin içinde sürekli olarak dolaşıp durur. Bu duygusal varlık, bizi yitirdiğimiz kişi ile yepyeni ve daha olumlu bir ilişki düzenlemeye zorlar.

İşte, bu uzlaşma dönemi *yas işi (yas işlemi)* olarak bilinir. "Yas işi" terimi herhangi bir yitimden sonra sağlamamız gereken iç ve dış uyumlarımızı tanımlamak amacıyla Sigmund Freud tarafından ortaya atılmıştır.

Başarılı bir yas işi için iki ana bileşen gereklidir: Birinci bileşen, ilişkimizi bizim için ne anlama geldiğini değerlendirmek üzere yeniden gözden geçirmektir. İkinci bileşen ise, yitimimizi geleceği olmayan bir anıya dönüştürmektir.

PSİŞİK EŞLER

Sigmund Freud, psikanalizde bir dönüm noktası olan *Yas ve Melankoli* adlı yazısında; duygusal bağlarımızdan isteyerek vazgeçmediğimizi kaydetmiştir. Terk edilmiş olmamızın bizi terk eden kişiyle ilgilenmekten vazgeçmemiz anlamına gelmediğini açıklamış ve terk edenin duygusal varlığına yanıt vererek ilişkimizin sürmesini sağladığımızı belirtmiştir.

Ben, bu durumu *psişik eş (psychic double)* olarak nitelendirdim. Dünyamızda yer alan ya da yer almış tüm bireylerin ve nesnelerin psişik eşlerini taşırız. Bu eşler, hiçbir zaman tam bir kopyaya benzemezler. Psişik eşleri, tıpkı bir modeli resmeden sanatçının ki gibi, gerçeği görüş şeklimiz, gereksinimlerimiz, düşlemlerimiz, sınırlılıklarımız ve deneyimlerimizin süzgecinden geçirerek yaratırız.[1] Psişik eş, bireyin kişiliğini tarafsız bir gözlemcinin değerlendireceği biçimde simgelemek durumunda değildir. Burada olan önemli nokta şudur: Psişik eşler, ilişkinin psikolojik gerçeğini simgelemektedirler. Psişik eşleri barındırabilme yetisi, bireyde genellikle iki yaşında iken belirir.

Psikanalistler bu kritik beceriye *nesne sürekliliği* demişlerdir. Nesne sürekliliği, çocuğa zihninde bir dizi karakteri tutabilme şansı vererek ona yalnız kaldığı zamanlara katlanabilmesini sağlar. Çocuk, psişik eşleri barındırabilme yetisi sağlamlaştıkça giderek daha uzun sürelerle yalnız kalmayı becerir. Yalnız kalmaya tahammülü olmayan yetişkinleri biliriz. Bir tahminde bulunur isek, akla gelen ilk olasılık bu gelişim basamağında bir şeylerin ters gittiğidir.

Yas işinin iyi anlaşılabilmesi için psişik eşler kavramının çok doğru şekilde algılanması gereklidir. Gerçek dünyamızda sürmekte olan ilişkimizden etkileniriz. O kişiden etkilenir ve psişik eşi buna göre yeniden gözden geçiririz. Ancak O kişi dünyamızı terk ettiğinde, gerçek dünya yaşantısımız azalır hatta yok olur. Psişik eş ise sıcaklığını korur. Çünkü, ayrılık nedeniyle sıcaklık daha da kızışır. Yas işi, yitimin ateşini söndürmeyi ve psişik eşi soğutmayı da içermektedir.

1. Psişik eş terimini bu kitabın amacına uygun olarak kullandık. Psikanalizde, bu kavram zihinsel tasarım (mental representation) olarak bilinir.

YENİDEN GÖZDEN GEÇİRME: İLİŞKİYİ TARTMA

İlişkimizin bizim için ne anlam ifade ettiğini ve neyi yitirdiğimizi değerlendirebilmek için bağlantılarımızın yavaş çekim tekrarını yaparız. İlişkimizin üzerine oturduğu yüzlerce öğeyi ayrıştırır ve bunları anılarımızda, düşlerimizde, hayallerimizde yeniden oynarız. Sevgi dolu anılarımızı, mutluluk duygularımızı canlandırırız. Düş kırıklıkları, karşılanmamış beklentiler, çözümlenmemiş gerginlikler, onarılmamış yaralar, yeniden engellenmeler ise öfke ve üzüntü hissetmemize yol açarlar.

Her şey nasıl gitmiş ise, öylece kabullenmeyi sağlayabilmek için yeniden gözden geçirilen nesne/nesneler, bu öğeleri soğukkanlılıkla yeniden gözden geçirmenin bir yolunu bulmak zorundadır. Psişik eş ne kadar zorlayıcı ise yeniden gözden geçirme de o derece karmaşık ve yeniden birleşme arzusu da o derece acı verici olur. Bağlantımız ne kadar yakın ise o derece fazla anı ve duygu vardır. *İkircikli̇lik (ambivalans)* ve rekabeti körükleyen çok sayıda durum söz konusudur. Keder çözümlenmeden önce tüm bu duyguların bir uzlaşmasının yapılması gerekmektedir.

Yitirdiğimiz her birey ya da her nesne aynı zamanda, görünen dış kullanımının ya da kendisine verilen rolün ötesine uzanan bir anlam taşımaktadır. Bunlar yitimi arttıran yan işlevlerdir. Örneğin, bir Türk arkadaşımın tatildeyken mücevherleri çalınmıştı. Sigorta raporunda çalınan mücevherlerin kıymetinin orta derecede olduğunu belirtmişti. Ona göre bu mücevherler asla yerine konamazdı. Mücevherler, onun vatanı ve ailesi ile olan somut bağlarıydı. Aylarca kendisini hırpalayıp durdu. Her sohbetimizde kendisine bu yitimini hatırlatacak bir şeyler bulmuş ve her bir mücevherin öyküsünü tekrar tekrar anlatmıştı. Arkadaşımın bu tutumu gerçekte, yeniden gözden geçirmenin doğal bir sonucu ve moral bozucu bir yitimi ile barışma yoluydu.

Yan yitimlerin neler olduğunu anlamak kolaydır: Para, mal, prestij vb. bunların en yaygın olanlarındandır. Boşanan ailelerde para sıkıntısı ayrılmayı zorlaştırır. Bir eve giren para artık iki evi birden geçindirmek zorundadır.

Toplumumuzda bireyler genellikle evli olup olmadıklarına göre etiketlendirilirler. Dul ve boşanmış olan bireyler, çift kavramını bu denli katı bir şekilde önemseyen bir toplumun tabuları içinde, kendilerini yalnız ya da dışlanmış olarak hissederler. Yapılan bilimsel araştırmalar; sıklıkla bu konumdaki bireylerin yitimlerinin daha karmaşık hale geldiğini ve ağırlaştığını bildirilmiştir.

Bazen, en zor değerlendirilenler, göze görünmeyen *yan yitimler* olabilir. C.S. Lewis, ölmüş eşinin üstlendiği birçok rolün kaybolmasıyla başa çıkmanın zorluğunu şöyle dile getirmiştir:

H. benim için ne değildi ki? Kızım ve annem, öğrencim ve öğretmenim, tebam ve hükümdarım ve her zaman bütün bunları aynı anda yerine getiren güvenilir yoldaşım, arkadaşım, aynı geminin yolcusu, silah arkadaşım...

Yazar Toby Talbot, annesinin ölümünü izleyen yas günlerinde, "Neyin yasını tutuyorum?" diyerek duygularını sorgulamıştır:

Annemin yaşamını yitirmesinin mi? Zevklerinin sona ermesinin mi? Artık asla tatlı pınar suyu içemeyecek ya da güneşte oturamayacak, torunlarını göremeyecek... Yoksa yasını tuttuğum benim kendi yitimim mi? Annemin fiziksel varlığına doyamamam mı? Onun yan odada, yan evde, komşu şehirde olduğunu bilmek... Ya da belki çocukluğumu ve gençliğimi, geçmişimi kaybetmenin yasını tutuyorum. Annemdeki bana ait kayıtların yasını tutuyorum. Onun desteğinin, onayının, işler kötü gittiğinde düzeleceğine dair güvence vermesinin yasını tutuyorum. Kendimin bir gençlik versiyonuna mı yapışıp kalıyorum? Yoksa yasını tuttuğum, kaybettiğim masumiyetim mi?

Hastam Jake, pervasız ve atılgan doğasını dizginlemek konusunda babasına güvenmişti. Babası aniden öldüğünde ise sadece babasını değil, aynı zamanda onun disiplinci psişik yanını da yitirmişti. Babasının imgesini canlı tutabilmek için, onun ölümünden dokuz ay sonra bir askeri akademiye başvurmuştu. Ancak akademi babasının yerini tutmamıştı. Jake, zamanla akademiden olanaksız bir şeyi, babasının sevgisini istediğini anlamaya başlamıştı. Babasının yasını tuttukça, yaşam hakkındaki yeterli iyimserliğini ve babasının imgesini bir anıya dönüştürebilmek için gerekli olan özgüvenini de yeniden kazanmıştı. Bir eyalet üniversitesine geri dönmüştü.

YAS İŞİNİN GEREKTİRDİKLERİ

Yas işini yapabilme yetisi gelişimsel öykümüze bağlıdır. Doğduğumuz andan itibaren bir şeyleri geride bırakarak büyürüz. Bebek sütünü bardaktan içebilmek için annesinin memesini bırakmayı kabullenir. Yürümeye başladığında kucakta taşınmanın güvenliğini kaybeder. Tüm bu geçişler güvenli bir ortamda gerçekleşir ise çocuk iyi gelişir ve yas tutmak için sağlıklı psikolojik bir modele sahip bir yetişkin olma olasılığı da artar. Sağlıklı ayrılıklar da birbirinin üzerine inşa edilir.

Bir merdiven düşünün... Durduğumuz yer iyi ise, merdivenin ayakları yere sağlam basıyorsa ve bir sonraki basamağa çıkmaya hevesliysek, yükseklere çıkabiliriz. Merdiven sallanıyorsa ya da çok hızlı çıkmaya zorlanıyorsak, basamaklara hakimiyet duygusu olmaksızın korkuyla çıkarız.

Ayrılıklar sağlıklı biçimde gerçekleşmemiş ise, yas işi daha yavaş seyreder. Güncel yitimlerimiz ile barış yapabilmemiz için, geçmişimizdeki yası tamamlanmamış yitimlerimizle yüzleşmeye zorlanırız.

Yazar Anne Philipe, kocası Gerard'ın ölümünden sonra kendisini toparlayabilmek için, ilk önce o dönemde yaşı çok küçük olduğu için yasını tam olarak tutamadığı annesinin ve babasının boşanması sürecindeki yaşadığı acısına geri dönmek zorunda kaldığını şöyle anlatmıştır:

> Üstesinden gelinemeyeni bulmak için yeniden çocukluğuma geri dönmek zorundaydım. Gecenin bu siyahlığını, bu puslu acı çekişi, bu boğulma ve tüketilmişlik duygusunu... İçimde bir ahtapot vardı. Yüreğimi sıkıyordu ve sonra boğazıma doğru tırmanıyor, tükürüğüme acı bir tat veriyordu.

Yas işi oldukça yorucudur. Bir yandan bilinçdışımızda tekrar tekrar gözden geçirmeler yaşarken, diğer yandan da geçmişimizin kuşatması altında kalırız. Daha yorucu olanı ise ilişkimizin öğelerinin üzerinden teker teker geçerken, kaçınılmaz yalnızlığımız ve özlemimizle de yüzleşmek zorunda kalırız. Güçten, kuvvetten düşer, ruhsal ve bedensel olarak bitkinleşiriz.

Bazen, keder bizi garip bir şekilde avutur. Keder yitirdiğimiz birey ya da nesne ile aramızdaki en azından elle tutulur, somut bir bağdır. Keder, yavaş yavaş günün talepleriyle kendini göstermeye başlar.

Yitimden kendimizi kurtarmak ve yaşamımıza kaldığımız yerden devam etmeyi arzularız. Ancak ne yaparsak yapalım yine de bir parçamız hala tutsaktır. Çünkü, gözden geçirmeyi henüz tam olarak tamamlamadığımız için bırakmaya hazır olamayız. Kederin sona ermesini ve yitirilen kişiyi daha az anımsatacak şeyler olmasını istemek ise bilinçdışımızda sanki büyük bir ihanet gibi hissedilebilir.

Bu türden duygusal streslerimiz, bizleri bir dizi fiziksel yakınmalar ve hastalık riskleri altında bırakır. Örneğin, sigara kullanan bireyler, bir yakınları öldüğünde yaklaşık olarak bir ya da iki yıl süresince çok daha fazla sigara içerler. Bazen de zararını çok iyi bildikleri halde acılarını bastırabilmek için, uyutucu, uyuşturucu maddelerden ya da alkolden medet umarlar. Bu tip bireyler bir yakınını yitirmemiş olan bireyler ile kıyasladığımızda, psikosomatik olarak nitelendirilen ağrıdan, sızıdan daha çok yakınırlar.

DIŞSAL YENİDEN YAŞAMA GEÇİRMELER

Yas işleminin işaretleri sıklıkla gündelik yaşamımıza yansır. Örneğin, boşanma günü yaklaştıkça yapılan yasal uzlaşmalar, birisini bırakmak için gerekli psikolojik uzlaşmalara paralel bir yapı oluşturabilir. İdeal olarak boşanmadaki eşlere tanınan yasal süreç, boşanan eşlerin ilişkilerini yeniden değerlendirmelerine, evlilikleri süresince içlerine attıkları, gizledikleri dertlerini ya da öfkelerini ortaya dökmelerine ya da her biri için değerli olan bir şeyi alıkoymalarına ve bağımsız yaşamlara geçmelerine izin verir.[2]

Bir sanatçının eserini yaratması da genellikle bilinçdışı uzlaşmalarının bir uzantısıdır. Kederin acıları içinde boğuşan bir sanatçı yazarak, çizerek, resmederek, kurgulayarak, besteleyerek, çalarak ya da seslendirerek yitirdiği ilişkisini değerlendirme girişimi olan bir eser yaratabilir. Bu türden yeniden yaşama geçirmelerin en belirgin örneğinin şiirsel mersiyeler olduğunu söyleyebiliriz.

Sanatsal anlamda yetenekli olmayan bireyler ise, genellikle hatıra eşyalarını biraraya toplar, yeni fotoğraf albümleri düzenler. Düzenlenen nesnelerin seçimini özenle yaparken, farkında olmaksızın yas işlemini de gerçekleştirmektedirler: "İşte bu onun ne ifade ettiğini gösteriyor, bu onun vasiyetiydi; kaybettiğim bu işte!"

2. Kayıpların çeşitliliği ve yoğunluğu birbirinden farklıdır. Tabii ki, yasların da... Boşanmadaki yas işinin, ölümden sonra tutulan yas işinden daha farklı bir gidişatı vardır. Çünkü, eski eşle etkileşim halen vardır ve yasal işlemler keder işinin esas kısmı haline gelir. Ölüm ve boşanma arasındaki temel fark, eski eşe dünya gözüyle bakabilmektir. Bu, hayal kurmayı ve ülküleştirmeyi kısıtlar, ayrılığın gerçek nedenlerinin göz önünde kalmasını sağlar. Aynı dinamikler göçmenlerin kederinde de yaşanır. İsteyerek memleketinden ayrılmak, boşanma yüzünden keder duymayla paraleldir; kişi bir daha görmek için ana vatanına dönebilir. Bu türden geri dönüş ziyaretleri, hayal ve ülküleştirmeyi kontrol altında tutar. Sürgüne zorlanmak ise tıpkı bir ölüm gibi yaşanır.

Psikolojik karşı koyuşlarımız, sıklıkla ölen kişiye ait olan ya da bize onu anımsatan nesnelere yansıtılır. Bir dulun, ölen eşinin dolabını temizlemesine ya da eczacıya artık ilaç hazırlamamasını söylemesine kadar, çoğunlukla haftalar ya da aylar geçer. Evi kapatmak, reçeteyi iptal etmek, giysileri dağıtmak ölümü onaylar.

Yitirilen kişinin psişik eşine yoğun bir biçimde bağlı kaldığımız sürece bu türden bir kopuşu gerçekleştirmeye de hazır olamayabiliriz.

Yazar Lynn Caine, *Dul* adlı romanında, kanserden ölen kocası, Martin'e ait olan sabahlığı aylarca ne şekilde kullandığını şöyle anlatmıştır:

İşten eve gelir ve her gece o eski sabahlığın içine girerdim. Bir süre sonra, sabahlığı Cuma akşamlarından itibaren giyerek, bütün hafta sonu evin içinde o sabahlıkla gezer oldum. Ancak, aylar geçtikten sonra, bu sabahlıkla ilgili olarak çok garip davrandığımı fark edebildim ve onu attım. Attığımda önce suçluluk duygusuna kapıldım. Yalnızca eski püskü bir sabahlık olduğunu biliyordum. Ama duygusal olarak o sabahlık, bana hala sarılan, beni hala rahatlatan Martin'di. Bu yüzden sabahlığı attığımda, kendimi küçük bir cinayet işlemişim ve cezalandırılacakmışım gibi hissettim.

Sabahlığı attığında kendisini bir cinayet işlemiş gibi hissetmesi, Lynn Caine'in algılarının bir ölçüsüdür.

Yası sonlandırmak için, psişik eşi bir anıya dönüştürürüz ve kendimizi onun gücünden kurtarırız. Bilinçdışımızda, bu ayrılmayı "öldürme" gibi hissedilebiliriz. Aşırı öfke, suçluluk ya da bağımlılık içermeyen ilişkilerde ise suçluluk ya da ihaneti geride bırakabilir ve kolaylıkla ayrılabiliriz. Tabii ki, bu manevraların büyük çoğunluğu bizim farkındalık düzlemimizin altında gerçekleşmektedir.

Oyuncu Helen Hayes, kocasının ölümünden sonraki yaşadığı iki yılı şu sözleriyle ifade etmiştir:

İnsan tımarhaneye kapatılmayacak derecede ne kadar delirebilirse, o kadar delirmiştim. O iki yıl boyunca, gerçekten normal tek bir dakikam bile olmadı. Yaşadığım yalnızca keder değildi. Zihnim karman çormandı. Kafayı üşütmüştüm... Ve bu gerçek! O durumdan nasıl çıktım? Bilmiyorum... Çünkü o durumdayken bile ne durumda olduğumu bilmiyordum...

YAS İŞİ SIRASINDA DÜŞLER

Düşlerimizin açık içeriğinden ya da anlattıkları öyküden yas işinin izlerini sürebiliriz. Bu türden düşler tipik olarak kederin öğelerini taşımaktadırlar: Geride bırakılmaya karşı duyulan öfke, yeniden birleşme arzusu, ilişkinin dinamiklerinin yeniden oynanması vb. Kardeşi Vietnam'da ölen bir kadın yas işinin başlangıcındaki düşlerini şöyle anlatmıştır:

> Birisi içeriye girmek için pencereye vuruyor ve bu kişi Don oluyordu. Düşlerimde, Don'u içeriye almaya çalışıyordum ama alamıyordum. O'nu içeriye alabileceğim bir kapı ya da pencere açmanın bir yolu yoktu. Bunun gibi birçok düş gördüm. Hatta, iyi düşler bile gördüm. Don'un geri döndüğünü, evde olduğunu, her şeyin yolunda olduğunu gördüm.

Anna Freud, yası tamamlama isteğimizle, bunu ölmüş kişiye sadakatsizlik olarak duyumsamamız nedeniyle beliren suçluluk duygusu arasında sıkışıp kaldığımız noktada görülen düşleri tanımlamıştır. Bu düşlerde ölmüş kişinin yalnızlık ve terk edilmişlikten yakınırken görülebileceğini söylemiştir. Bazen ölmüş kişinin, düşü görenin kendisini tanıması için kılık değiştirdiğini belirtmiştir.

Hastam Elsa'nın düşü, yası tamamlamakla, ölmüş kişiyi terk ettiğimiz şeklindeki algıyı yansıtmaktaydı. Elsa, annesinin ölümünden bir yıl sonra düşünde, annesiyle mutfakta fırtınayı seyrederlerken, aniden sel sularının yükseldiğini görmüştü. Annesine, evden çıkmaları gerektiğini aksi halde öleceklerini söylemişti. Annesi ise kaçmayı deneyemeyecek kadar yorgun olduğunu söylemiş ve kızının evden tek başına gitmesini istemişti. Elsa, hıçkırıklar içinde ağlayarak annesiyle vedalaşmış ve evden çıkmıştı.

Yas işinin sonuna simgesel düşler de eşlik edebilir: Donmuş bir göl çözülür, bir çiçek açar, kara bulutlar çekilir. Psikanalist George Pollock'un bir hastası, babasının yasını tutarken düşlerinin gri renkli olduğunu ancak, yası hafifledikçe, "yeşil bir filiz" belirdiğini bildirmiştir. Pollock, bu tür çağrışımların "yeniden canlanan bir şey" ile ilgili olduğunu yazmıştır. Serbest kalan enerji, "uzun, soğuk ve gri kışın ardından ilkbaharın gelişini" müjdelemekteydi.

YAS TUTMAYA BİR SON

Yas tutma işi ne zaman biter? Bu soruya verilebilecek en gerçekçi yanıt; bizim için önemli olan hiç kimseyi ya da hiçbir şeyi bırakamadığımızdır. Bilinçdışı zaman tanımadığı için bir bireye ya da bir şeye duygusal yatırım yaptığımızda, onun psişik eşini zihnimizin derinliklerinde saklarız.

William Faulkner'ın da söylediği gibi, "Geçmiş asla ölü değildir... Hatta geçmiş bile değildir."[3] Bir yitim, her zaman canlanabilir ve yeniden can yakabilir!

Bu nedenle, yasımızı tam anlamıyla tutsak bile, ölüme ilişkin yıl dönümlerinde keder yineleyebilir. Bu yıl dönümleri, ilişkiyi ya da ilişkinin sonunu anımsatan birlikte yaşanmış önemli bir olay, mevsim, günün herhangi bir zamanı, hafta ya da yıl olabilir. Psişik eşlerin yeniden etkinleşmeleri doğaldır. Komplike olmamış yas durumunda ise bu etkinleşmeler yıllar içinde silikleşirler.

Bazı bireyler çocukları kendilerinin önemli bir yitime uğradığı yaşa geldiğinde, adeta bir yıl dönümü tepkisi gösterirler. Örneğin, annesini onbeş yaşında iken yitiren bir adam, kızı onbeş yaşına girince kederinin tekrarladığını fark etmişti.

Çoğu zaman evlenme, mezuniyet, ödül alma gibi yaşamımızın önemli dönüm noktalarında, bizler için önemli olan bireylerin psişik eşlerini sanki onların onayını istercesine yeniden etkinleştiririz. Bu türden yeniden yas tutma son derece doğaldır. Sevdiklerimizin orada bizlerle birlikte olamamalarının kederini hissederiz. Çünkü, olağandışı anlarımızı onlarla da paylaşmak isteriz. Bu türden yinelenmeler nedeniyle kederin ancak *pratik olarak* sona ermesinden söz edebiliriz.

Pratik olarak, yitime ait düşüncelerimizi her gün hatırlamaz, tekrarlamaz ve bu düşüncelerimize duygusal olarak yanıt veremez hale geldiğimizde yas sonlanmış demektir.

3. William Faulkner, Edel, Leon'dan alıntı (1982).

Yokluğu nedeniyle içimize bir acı saplanmaksızın yitimimizi anımsamak bize zevk verebilir. Komplike olmamış yasta, genellikle bir ya da iki yıl süresince tatilleri ve diğer yıl dönümlerini beklenmedik bir acı yaşamaksızın atlattığımızda yasımız çözümlenmiş demektir.[4] Yas çözümlendikçe, dünyanın rahatsız edici engellenmelerle dolu olduğu duygularımız da azalmaya başlar.

Bir arkadaşım arabasının sileceğini kırdığında, yasının pratik olarak sonlandığını fark etmiş ve sadece omuz silkmişti. Birkaç saniye sonra ise, bu olaya yanıtının son birkaç ay içindeki tepkilerinden ne kadar değişik olduğunu hatırlamıştı. Çünkü, daha önceleri yas sancıları içindeyken atan her sigorta, ilgisiz her satıcı, her küçük aksilik, onun kendisini kişisel bir hakarete uğramış gibi hissetmesine yol açıyordu. Oysa ki, şimdi bu duyguları yaşamıyordu.

Yazar Toby Talbot, *Annem Hakkında Bir Kitap* adlı romanında, kederinin zamanla azalışını ve iyimserliğini aşağıdaki cümlelerle açıklamıştır:

> Dünyaya parça parça yeniden giriyorum. Yeni bir dönem. Yeni bir beden, yeni bir ses... Kuşlar uçarak, ağaçlar büyüyerek, köpekler kalktıklarında koltukta sıcak bir yer bırakarak beni avutuyorlar. Bu, bir hastalıktan sonra yavaş yavaş iyileşme ya da insanın bu şekilde kendini iyileştirmesi gibi bir şey. Bana sevmeyi ve sevgiyi almayı öğreten annemdi. Korkmamayı da... Annem, yaşamında ve ölümü karşılayış şeklinde daima huzur içindeydi. Ölüme hazırdı. Özgür bir kadındı ve bana, "Bırak beni, gideyim," demişti. Ben de ona "Peki anne, seni bırakıyorum, git. Ayrılık zamanı geldi. Benim için dünyaya tek başına geri dönme zamanı!" dedim.

4. Yasa ilişkin yıl dönümü tepkileri çok ilginç bir konudur. Bu konunun psikolojik açıdan anlamlarının analizi için Pollock, George H. (1989)'a bakınız.

Bölüm 3

ACIMASIZ ARMAĞANLAR

Büyümenin Bir Aracı Olarak Yitim

Klinik çalışmalarımda, hastalarımın çocukluk çatışmaları çözüldükçe yeni bir enerji ve canlanmaya kavuştuklarını sıklıkla gözlemişimdir. Aynı olgu, yas tamamlandıkça da görülmektedir. Yas tamamlandıkça, yeni işlere ve ilişkilere yatırım yapmak için şiddetli bir istek duyarız. Çünkü, artık harcayacak enerjimiz vardır ve çevremizdeki insanlarla ilişki kurma yeteneğimiz geri gelmiştir. Yani, bir bakıma geçmişimizin tutsaklığından kurtulmuş oluruz.

Enerji ile birlikte olgunluk ve *eşduyum* da birlikte gelmektedir. Kendimizi çok daha iyi anlamaya başlarız. Yerli yersiz ya da saçma sapan tartışmalara girmez, kısır kıskançlıkların esiri olmaz ve boşa geçirdiğimiz zaman dilimlerine kısılıp kalmayı reddederiz.

Bir adam sevgilisinin ölümünden sonra geleneksel dindarlıkla ilgisi olmadığı halde, yaşamın manevi boyutunu keşfettiğini söylemişti. Bu durumu tüm yaşamı süresince "kısa dalga dinleyip sonra birdenbire uzun dalga istasyonu olduğunu keşfetmeye" benzetmişti. Tüm bu etkenler büyümeyi simgelemiş ancak, gerçekte yitirilenin yerini doldurmaya yetmemişti.

Haham Harold Kushner'in, oğlunun ölümünden sonra duygularını şu cümleler ile aktarmıştır:

Aaron'ın yaşamı ve ölümü sayesinde, hiçbir zaman olamayacağım kadar duyarlı bir insan, daha etkili bir din adamı, daha anlayışlı bir yol gösterici oldum. Eğer, oğlumu geri getirecek olsa idi bu meziyetlerimin hepsini gözümü kırpmadan geri verirdim.

Daha derin bir kavrayışın ötesinde ve pratik olarak yas işinin sonuna ulaştığımızda, yitirdiğimiz ilişkimizden gereksinim duyduğumuz bir şeyi kendimize atfederiz. Bunu özdeşimler yaparak başarırız.

ÖZDEŞİMLER

Roman yazarı Daphne Du Maurier, otuzüç yıllık kocasının ölümünden sonra, kocasının yaşamındaki düzenini taklit ederek ve onun eşyalarını kullanarak destek bulduğunu şöyle anlatmıştır:

Onun bazı şeylerini aldım. Onun gömleklerini giyiyor, onun yazı masasında oturuyor, yüzlerce taziye mektubunu yanıtlamak için kalemlerini kullanıyordum ve dokunduğu tüm nesnelerle özdeşim yaparak onunla yakın oluyordum. En zor olanı gecelere katlanmaktı. Sıcak bir şeyler içme alışkanlığı, iki köpeğe verilen şekerler, okunan dualar... Alışkanlıkları sürdürdüm. Çünkü bu acımı azaltıyordu.

Daphne Du Maurier, tanımı gereği bilinçdışı bir süreç olan *özdeşim* terimini yanlış kullanmakla birlikte özdeşimlerin kederi yatıştırma gücünü sezmiştir. Sevdiğimiz bir bireyin beğendiğimiz ya da gereksinim duyduğumuz yönlerini alarak ve yaşamımızda açılmış gediği onarma yöntemiyle kendimizi sağlamlaştırma tutumunu (bu bilinçdışı bir tutumdur) taklit etmeye çalışmıştır. Ancak, özdeşim taklitten çok daha fazlasını gerektiren ve farklı bir olgudur. Özdeşim; bir başka bireyin bir takım yönlerini, ülkülerini ve işlevlerini, genellikle istemediğimiz halde üzerimize alarak gerçekleştirdiğimiz bilinçdışı bir süreçtir.

Sigmund Freud, özdeşimden bir başka bireyle kurulan duygusal bağın en erken ifadesi olarak söz etmiştir.[1] Anne ve babamızla, bebekliğimizden itibaren, onların davranışlarını taklit ederek ve yetiştirildiğimiz ortamdaki yaşantıları içimize alarak özdeşim kurduğumuzu belirtmiştir. Örneğin, küçük erkek çocuğu, traş olurken babasını seyreder ve sonra aynanın karşısına geçerek babayı taklit eder. Küçük kız çocuğu, okulda annesi gibi bacak bacak üstüne atar.

1. Freud, Sigmund (1905). Özdeşim, ayrılmayı uzaklaştırma çabasıyla başlar. Bir çocuk, bilinçdışında anne babasını kendisine yakın tutmaya çalışırken onlar gibi olur. Özdeşimlerin gücü, bir ve iki yaşındaki bir grup çocuk ve annelerini laboratuvardaki oyun alanında gözleyen araştırmacılar tarafından gösterilmiştir: Anneleri odayı terk edince, çocukların dörtte biri annelerinin boşalttığı sandalyelere tırmanmışlardır.

Çevremizdekilerin çeşitli yönleriyle, ülküleriyle, işlevleriyle yaptığımız birçok bilinçdışı özdeşimlerimiz vardır. Yaşamımız süresince başka bireylerle özdeşimler yapmaya ya da özdeşimlerimizi bozmaya devam ederiz. En erken özdeşimlerimiz; kişiliğimizi, karakterimizi, çekirdek değerlerimizi şekillendirmede en büyük önemi taşırlar. Bu süreç aynı zamanda bir çeşit paradoksu da içermektedir. Bir başka bireyin özelliklerini, ülkülerini, işlevlerini üzerimize aldıkça o bireye olan bağımlılığımız da azalmaktadır. Bir benzetme yapacak olursak; yabancı dil öğrenirken bir öğretmeni kendimize model olarak alırız ve öğretmen ile özdeşim yaparız. Ancak o dilde ustalaşınca öğretmene gereksinimimiz kalmaz. Yakınlık arzusunun dışavurumu şeklinde başlayan bu süreç, sonunda kendi başımıza ayakta durabilmemize yardım eder.

Yıllar önce bir yıllığına yaşadığım Virginia'nın yemyeşil ortamından ayrılmış ve Türkiye'ye, tıp fakültesi eğitimimi aldığım Ankara'ya gelmiştim.Türkiye'de olmaktan çok mutluydum ancak yine de Virginia'nın doğasını özlemiştim. Her gece rüyamda, bir çim tohumu alarak, Ankara'nın kuru ve çorak topraklarına serptiğimi görmeye başlamıştım. Diğer anlamlarının yanısıra, düşlerimde bir özdeşim yapmaya çalışmıştım. Böylelikle, yitirdiğim ya da uzak kaldığım Charlottesville ortamındaki özlediğim şeyleri kendime sağlamıştım.

İşte özdeşimler, yası tamamlamamıza bu şekilde önemli bir rol oynayarak yardım ederler. Psişik eşin seçilen özellikleriyle özdeşimler yaparak, diğer bireyin en çok gereksinim duyduğumuz yanlarını içimize sindiririz. İlişkimizdeki iyi olan şeyleri alır ve onları kimliğimizin bir parçası yaparız.

Sonuç olarak; özdeşimler yitirdiğimiz bireye ya da nesneye yakın kalabilmemiz için bilinçdışı bir arzuyla güdülenmekte ve bir çeşit *içsel anı* işlevi görmektedirler.

Zenginleştirici özdeşimler, kısa süre içinde yitirdiğimiz bireyin psişik eşinden ayrılmamıza yardımcı olurlar. Bir zamanlar bize verilmekte olanı artık kendi kendimize sağlar hale geliriz. Bu şekilde psişik eşten ayrılabilir ve kaderin bir cilvesi olarak yitim deneyimimizle zenginleşerek içsel barışımıza yeniden kavuşuruz.

Zenginleştirici özdeşimlerden bazıları öylesine yaygındır ki, adeta klişeleşmişlerdir: Kocası ölünceye dek para işleriyle hiç uğraşmamış ve bu konuda bilgisiz bir kadın, zaman içinde kocasının yas işini tamamladıktan sonra, özdeşimleri aracılığıyla finans işlerindeki yeteneğini keşfetmişti. Bir başka örnekte, bir avukatın hiçbir baltaya sap olamamış, miskin ve sorumsuz oğlu, babasının ölümünden sonra hukuk öğrenimine başlamıştı.

Daha incelikli ve farklı özdeşimler de vardır: Örneğin, toplumsal ortamlara girebilme ve *dışadönüklük* konusunda karısından medet uman bir adam, aile üyelerine karşı besleyici olmak ve arkadaş edinebilmek için yöntemler geliştirdiğini fark edebilir. Kadınlık duygusunun pekiştirilmesi açısından kocasına bağımlı bir kadın, yastan kendine güvenen ve kadınlığını hisseder bir biçimde çıkabilir.

Toby Talbot, yastan çıkarken annesinin güçlü yönleriyle yaptığı özdeşimleri aşağıdaki cümleleriyle tanımlamıştır:

> Yavaş yavaş annemin maddi varlığının azaldığını fark ediyorum. Yine de hiç olmadığım kadar onunla doluyum. Şimdi, ikimizi birden temsil eden benim. Ben, artık ikimizin de geçmişiyim. Ben, hem annem hem de kendimim. Annem, bana sevgiyi, kendimi sevmeyi ve dünyayı sevmeyi verdi. Nasıl sevileceğini hatırlamam gerek...

Komplike Yas

Yitimsiz sevgi yoktur.
Ve bir miktar yas tutmaksızın yitimin ötesine geçmek diye bir şey yoktur.
Yas tutamamak,
ölüm ve yeniden doğumun büyük, insanca döngüsüne girememektir.
ROBERT JAY LIFTON

Bölüm 4

RİSK ETKENLERİ

Komplike Eden Koşullar

Neden bazılarımız yasın tamamlanması için gereken acı verici ve zorlu psikolojik uzlaşmaları yapabiliriz de bazılarımız yapamayız? Neden bir zamanlar ana baba ölümü ya da boşanma gibi daha yıkıcı kayıpların yasını tutabilmişken, yaşamımızın bir döneminde bir evcil hayvanın ölümü ya da bir çocuğun üniversiteye gitmek için evden ayrılışı bizi keder içinde bırakır ve bir teselli bulamayıp kendimizi kolumuz kanadımız kırılmış gibi hissederiz? Bu soruları yanıtlamak sanıldığı kadar kolay değildir. Kişinin keder tepkisini birçok yorum katmanı ve durum belirler.

Bazı risk etkenlerinin bireyi komplike yasa yatkınlaştırabileceğini biliyoruz: Yitirilen ve kaybeden arasındaki çözümlenmemiş meseleler, kişinin yas tutma kapasitesini zorlayan dış koşullar, geçmişteki çözümlenmemiş yitimler ve ayrılıklara dayanamayan bir duygusal yapıdır. Yasın ne zaman komplike olabileceğini kestirmeye çalışmak öncelikle bireyin kişisel öyküsünü ayrıntılarıyla bilmeyi gerektirir.

Bu türden risk etkenlerinin nasıl biraraya gelebileceğini kendi yaşamımdan bir kesiti sizlere aktararak açıklayacağım: Meslek yaşamımı yitim ve yası incelemeye adadığım için genellikle yaşadığım bir yitimin çocukluğumu gölgelediği sanılır. Bazen, yitimin her çocukluğu gölgelediği, çocukluğun yenilgilerle dolu olduğu şeklinde cevap vermek istemişimdir

Yüzeysel olarak bakıldığında, çocukluğumda payıma pek az yitim ve üzüntü düşmüştür. Lefkoşa'da üç çocuklu iki öğretmenin tek oğlu olarak doğdum. Kızkardeşlerimin ve benim derslerimiz çok iyiydi. Şanslı çocuklar gibi görünüyorduk. Aile yaşantımızı etkileyen çözümlenmemiş bir yitimin olduğunu ancak yıllar sonra öğrenecektim. Dayılarımdan biri, İstanbul'da mühendislik tahsili yapmak için Kıbrıs'tan ayrılmış ve esrarengiz bir şekilde ortadan kaybolmuştu. Elliüç gün sonra polis Marmara Denizi'nde yüzen bir ceset bulmuş ve cesedin dayıma ait olduğunu üzerindeki giyecek parçalarından saptamıştı. Bu olaydan altı yıl sonra ben doğmuşum ve bana ölen dayımın adı verilmişti: Vamık...

Çözümlenmemiş bir yitimin gizlice aile yaşamını yönlendirdiği evlerin çoğunda olduğu gibi, benim ailem de dayımın ölümüne uyum sağlamış gibi görünüyordu. Evimizde dayımın adı çok az geçerdi. Ben bu kazayı

merak uyandıran esrarengiz bir olay gibi düşünerek büyümüştüm. Psikanaliz eğitimime başladığımda, hiç tanımadığım bu kişinin yaşamımı nasıl şekillendirdiğini, kederin rolünü ve kimlik konusundaki sorulara olan ilgimi nasıl belirlediğini anlamıştım.

Benim büyük ölçüde bilinçdışı olan rolüm, ölen dayımın yerine geçerek, annemin ve anneannemin kederini onarmak olmuştu. Onların dayıma olan derin özlemleri bir bakıma hafiflemişti çünkü, dayım benim içimde yaşamaya başlamıştı. Ölümünden sonraki yıllarda ailem dayımı sürekli olarak överek O'nun şöhretini zirveye çıkarmıştı. Dayımın zekası efsaneleşmişti. Dayımın alnında ailemize büyük bir onur getirmek ve parlak günler yaşatmanın yazılı olduğuna inanıyorlardı.

Ben, dayımın ülküleştirilmiş görevini miras alarak görevimi yerine getirmek için elimden geleni yapmıştım. Dayıma fiziki olarak benzeyip benzemediğimi anlayabilmek için O'nun futbol formasıyla çekilmiş bir fotoğrafını dakikalarca incelediğimi hatırlıyorum. Şimdi, dayımın dublörü olmakla ilgili karmaşık duygularım olduğunu daha net fark ediyorum.

Her çocuk kendisi olduğu için sevilmek ister ancak çocuğun bu sevilmek isteği sevilen bir kişiyi anımsatmak ya da eski bir rolü oynadığı için değildir! Dayımın selefi olmayı ve bu statünün sağladığı ayrıcalığı sevmeme karşın kusursuz olma gereksinimi beni oldukça yıpratmıştı. Ergenliğim süresince şimdi kendi kendime yaptığım baskıya atfettiğim migren ağrıları çekmiştim. Davranışlarımdaki bilinçdışı isyan girişimlerini de görebilmiştim. Okuldaki son yılımda, önemli bir final sınavında yaptığım aptalca bir yazım hatası hem akademik derecemi düşürmüş hem de beni dayımın sözü edilen mükemmel okul başarısından uzaklaştırmıştı. Futbol sahasında hiçbir zaman parlak bir oyuncu değildim. Belki de, futbol bana uygun bir spor değildi ya da bir yanım dayımın kopyası olmayı ısrarla reddetmişti. Başka bir durum ise, sanki dayımın yitimini yeniden sahneleyip kendisiyle özdeşleşmişim gibi görünmüştü.

Kıbrıs adasından ayrılarak Türkiye'ye, *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi*'ne gitmemin arifesinde, arkadaşlarımla birlikte şnorkelle dalarken aniden nefes alamamıştım. Arkadaşlarım panik içinde beni tutup sudan çıkarmışlardı. Dayımın trajedisi neredeyse benim trajedim olacaktı.

Ankara Tıp Fakültesi'ne başladım. Orada, Erol adında Kıbrıslı bir Türk arkadaşımla birlikte iki masa, iki sandalye, iki yatak ve açık bir mutfaktan oluşan tek odalı küçük bir daireye yerleştik. Her geçen gün Erol ile daha da yakınlaştık. Erol benim için hiçbir zaman sahip olmadığım küçük kardeşim olmuştu. Ankara Tıp Fakültesi'nden mezun olduktan sonra, Amerika'ya gittim ve Chicago'da, kadrosunda başka yabancıların da bulunduğu bir hastanede intörnlüğe başladım. Şehir yaşamına alışkın olmama ve Batı alışkanlıklarını bilmeme rağmen tamamıyla Batı dünyasına gömülmek benim için son derece rahatsız ediciydi. Korkunç iş yükü ve altıyüz hastadan sorumlu tek nöbetçi hekim olduğum geceler ise yaşadığım kültür şokunu daha da fazla arttırıyordu.

Ayrıca bir de saygı sorunu vardı. Ben ve diğer intörn arkadaşlarım, yabancı tıp mezunlarının hiyerarşinin en alt sırasında yer aldıklarını yavaş yavaş anlamaya başlamıştık. Uyum sağlayabilmek için çabalarımızı iki katına çıkarmak zorunda kalmıştık. Hastane yönetimi ise bizlerin adaptasyonu için neredeyse hiçbir şey yapmamıştı. Biz yabancılar için hazırlanan resmi yönlendirme programı apaçık bizlere hükmedildiği duygusunu pekiştirmeye yarıyordu! Örneğin, yönlendirme kitapçığının bir bölümünde, hepimizin bildiği bir araç olan telefonun nasıl kullanıldığı hakkında ayrıntılı yönergeler yazılmıştı: "Ahizeyi kaldır. Gülümse! Merhaba de!"

Amerikalıların bir takım alışkanlıkları beni şaşırtmıştı. Tereddütle konuştuğum İngilizce ve aşina olmadığım Amerikan tıp jargonu da sıklıkla iletişimimi bozmuştu. (Bir gece, farklı bir isimle bildiğim bir ağrı kesiciyi hemşirenin hastaya vermesini söylemenin uygun yolunu bulabilmek için çabaladığımı hatırlıyorum.) Toplumsal etiketleri okuma konusundaki yetersizliğim nedeniyle, bir bayan görevlinin benimle arkadaşlık kurarak akşam yemeğine davet ettiği gece bir hayli zorlanmıştım. Bu bayanın benden duygusal bir ilişki beklediğini sanmıştım. Yanılmıştım. Bayanın rahibe olduğunu öğrenmiştim. Aynı dönemde bir rahip olan ilk hastamı da kaybetmiştim.

Daha önce hiç tanık olmadığım bir şekilde rahibin ailesi, oğlunun ölümünü metanetle karşılamıştı. Benim ülkemde ölüm; dışa yoğun olarak

yansıtılan duygularla karşılandığından bu deneyim beni sarsmış ve üzmüştü. Çevremdekilerle zar zor kaynaşmaya çalışırken Kıbrıs'ta, Yunanlılar ve Türkler arasındaki siyasi gerginlikler patlak vermişti. Terörist hareketler her gün can almaya başlamıştı. Haberleşmede aksaklıklar yaşanıyordu. Yine de adadaki Türklerin istiflenmeye zorlandığını öğrenebilmiştim. Adada, dedemin evinde, onaltı aile birden barınmıştı. Memleketimden ayrılmıştım, kendimi soyutlanmış, yıpranmış ve takdirden pay alamamış hissetmiştim. Memleketimin yasını tutarken bile hasret çekmiştim. Doğduğum, büyüdüğüm yeri, yakınlarımı terk ettiğim için kendimi suçlamış, sürekli olarak ailemin can güvenliğinden endişe duymuştum. Yitim karşısında başvurabileceğim tüm kaynaklarım büyük ölçüde tükenmişti.

Amerika'daki ilk ağır travmamı bu dönemde yaşamıştım. Bana gönderilen gazete küpürlerinden, Erol'un Kıbrıs'a ailesini ziyarete gittiği sırada Yunanlı teröristlerce öldürüldüğü haberini okumuştum. Hasta annesine ilaç almak için gittiği eczanede kurşunlanarak öldürülmüştü. Yüreğim dağlanmıştı. Ölümü mantıksız ve korkunç derecede vahşiydi. Üstelik diğer arkadaşlarımın ve akrabalarımın da benzer bir kaderi paylaşabileceklerine yönelik korkularım depreşmişti. Onlara yardım etmeye gücüm yetmemişti. Yalnızlığım kederimi iyice arttırmıştı. Hastanede hiç kimsenin Erol'dan ve Kıbrıs'taki gergin siyasi ortamdan haberleri yoktu. Erol'un ölümünün içimde uyandırdığı karmaşık duygularımı, ailemi ve arkadaşlarımı terk ederek adadaki ekonomik güçlüklerden, siyasi gerginlikten kaçtığım için yaşadığım suçluluk duygularımı anlamaları mümkün değildi.[1]

Hayatta kalanın suçluluğu[2] *(survivor guilt)* olarak bilinen ve bir çatışmada arkadaşlarını kaybeden askerlerde sıkça görülen bir durumu yaşamış olduğumu sonradan öğrenmiştim.

1. Kıbrıs üzerine bir kitapta bu dönemi yazdım (bkz, Volkan V.D., 1979.)

2. Hayatta kalanın suçluluğu (survivor guilt), ilk olarak İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra Nazi toplama kamplarından kurtulanların, psikanalistlere doğal ya da insan eliyle oluşturulan felaketlerden kurtulanların iç dünyalarını bilinç ya da bilinçdışındaki suçluluklarını, yas tutmadaki güçlüklerini ve suçluluktan dolayı bağlarını gevşetme güçlüklerini inceleme olanağı verdiği zaman dikkati çekmiştir.

Yaşadığım tüm suçluluk duygularım birleşmiş ve bende duygularımı yadsıma, Erol'un ölümünün anlamını yadsıma ve sevdiğim her şeyin tehdit altında olduğu gerçeği ile yüzleşmekten kaçınma gereksinimine yol açmıştı. Kıbrıs'ın uzak olması, arkadaşlarım ve ailemle haberleşmenin seyrek olması da yadsımama kolaylık sağlamıştı. Erol'un ölümü ile ilgili tüm gazete küpürlerini, mektupları kaldırmış ve kendimi sadece işime vermiştim.

Günün birinde Erol'un adını hatırlayamadığımı müthiş bir şaşkınlıkla fark etmiştim. Sonraki birkaç yıl ana dilimi bile hatırlayamadığım anlar olmuştu. Elbette ki, bu durumumun mantıklı açıklamaları vardı: Türkçe'yi ender olarak kullanıyordum. Şimdi çok farklı düşünüyorum ve tüm bunların bilinçdışı suçluluğumun bastırmama neden olduğuna inanıyorum.

O dönemde ifade edilmemiş öfkemin ölçüsünü gösteren garip bir olay hatırlıyorum. Bir arkadaşım bana büyük bir gururla silah kolleksiyonunu göstermiş ve atış taliminde kendisine eşlik etmem için ısrar etmişti. Daha önce hiç silah kullanmamıştım. Arkadaşım beni bir atış denemesi yapmam için ikna etmişti ve nasıl yaptıysam tam hedefe nişan almıştım. Öfke içinde birbiri ardına ateş etmiş ve her defasında hedefi vurmuştum. Hırsla ateş etmem, hedefi vurmam, gerçekte bilinçaltında yaşadığım çaresizliğimi temsil etmişti. Erol'u öldürenlere ateş ettiğimi ve beni terk eden arkadaşıma olan öfke duygumu ortaya koyduğuma inanıyorum.

Psikanaliz, Erol için yas tutmama ve bu denli kanlı bir dönem sırasında vatanımdan uzak kaldığım için hissettiğim suçluluk duygularımla yüzleşmeme olanak sağlayıncaya dek epeyce uzun yıllar geçmişti. Kederimi rafa kaldırıp kendimden uzaklaştırmıştım. Hastalarıma bakmış, evlenmiş ve çocuklarım olmuştu.

Sadece kederimi bastırmakla meşgul olmuştum. Bir bakıma, "Ölüm ve yeniden doğumun büyük, insanca döngüsü"ne katılma yetimden feragat etmiştim. Erol için yas tutma işini psikanalizde başlamış olmama rağmen, oniki yıllık uzun bir aradan sonra Kıbrıs'a ilk kez döndüğümde tamamlayabilmiştim.

Kıbrıs'a vardığımda ilk iş olarak Erol'un ailesini ve ortak arkadaşlarımızı ziyaret etmiştim. Şimdi, bu davranışlarımı Erol ile olan arkadaşlığımızın yaşamının ve ölümünün bir hayli gecikmiş gözden geçirilmesi olarak değerlendiriyorum.

Sizlerle arkadaşım Erol'un ölümünü ve sonrasında yaşadığım kişisel deneyimlerimi, bir takım farklı etkenlerin biraraya gelerek yas tutmayı nasıl zorlaştırdığını daha iyi anlatabilmek amacıyla paylaştım.

Erol, benim hassas, yalnız, evden uzak olduğum ve başka birçok yitimimi sindirmeye çabaladığım bir dönemde ölmüş ve yas tutma becerim aşırı derecede yüklenmişti. Belki de, Kıbrıs'ta bulunup cenaze törenine katılsaydım (bu yadsımamı zorlaştırır ve kederlenme olanağı verirdi), Erol'un ölümü benim için uzun süren sorunlar oluşturmayacaktı. Erol ile yakın ve göreceli olarak ikircilliksiz bir ilişkimiz vardı. Hayatta kalmanın suçluluğu riski de büyük ölçüde azalırdı.

Sonraki bölümlerde sözü edilecek olan risk etkenleri sadece yol göstermeye yarar. İnsan ruhunun neye/nelere dayanacağını ve ne/neler ile yıkılacağını ölçmenin bir formülü yoktur.

Her ne kadar toplumsal önyargılarımıza göre, aynı bireysel geçmişi paylaştıkları için, kardeşlerin zayıf psikolojik noktalarının benzer olması düşünülse de durum pek de öyle olmaz. Bunun sebebi son derece açıktır: Ebeveynler her çocuğa benzer şekilde davranmazlar. Doğum sırası, duygusal yapı, bireysel deneyim ve örselenmeler, ailedeki (çoğunlukla bilinçdışı) roller kişinin yitime dayanma yetisini belirlemektedir.

YAS TUTMA YETİSİNİ BOZAN DIŞ KOŞULLAR

Kederlenmek için zaman ve mekana gereksinim duyarız. Bu nedenle farklı din ve kültürlerde, psikolojik olarak yas tutma gereksinimine hitap eden ve bunu sağlayan cenaze törenleri düzenlenir. Yas tutan bireyin, cenazenin planlanmasına katılması, ölen kişinin bedenini görmesi ve ard arda gelen başsağlığı dileklerini kabul etmesi, ölümü yadsımayı zorlaştırır. Yadsımayı zorlaştırmanın ötesinde bu törenler, kederle ilgili sorunların su yüzüne çıkması ve sağaltılması için de yararlıdır. Örneğin; cenaze töreni, tabut ya da defin yeri hakkında bir türlü karar veremeyen bir birey, ölümün bir unsurunu kabul etmeyle ilgili zorluk yaşayabilir. Günümüzde, din ya da aile sistemlerimizden uzaklaştığımız için keder sıklıkla komplike olmaktadır.

Bazı durumlarda ise tam olarak yas tutmamız, ölümün doğasından ötürü engellenir. Ani bir ölüme eşlik eden şok, yas tutma sürecini döndürebilir.

1969 yılında, Virginia Üniversitesi'nde, komplike yas nedeniyle sağaltım gören yirmiüç hastanın tümü sevdiklerini aniden kaybetmişlerdi.[3] Bu türden ölümler dünyanın güvenli bir yer olduğu duygumuzu sarsar. Kendimizi bir açıklama ararken ve yitimi bir şekilde önleyemediğimiz için suçluluk duyguları yaşarken buluruz. Bir başka akademik çalışma da bu tezi desteklemiştir. *Harvard Üniversitesi*'nde kırkbeş yaşın altındaki dul kadın ve erkeklerle yapılan çalışmada; eşlerinin ölüm haberini ani olarak öğrenen bireylerde (olası bir ölümcül durumun iki haftadan az bir süre önce ya da olası ölümün üç gün önce haber verilmesi), yas tutan diğer gruplara kıyasla daha fazla sıkıntı, kendini kötü hissetme ya da depresyon görüldüğü ve bu bireylerin yaslarının komplike olma olasılığının diğerlerine göre çok daha yüksek olduğunu bildirilmiştir.

3. İronik olarak ölüm hayatta kalanın beklemediği bir anda, örneğin, kısa bir tatildeyken gerçekleşir ise, uzun süreli bir hastalıktan sonra gerçekleşmiş olsa bile ani olmuş gibi yaşanır.

Bir diğer bir bilimsel çalışma, yetişkin çocuklarını trafik kazası gibi ani ve örseleyici şekillerde yitiren annelerin ve babaların, kanser gibi kronik bir hastalıktan yitiren annelerden ve babalardan anlamlı olarak daha fazla sorunları olduğunu göstermiştir. Burada vahşi bir ölüm şeklinin de eklediği komplikasyonların varlığını belirtmemiz gerekmektedir.

Genellikle kederlenmek için gerekli öfkeyi ya bastırırız ya da yer değiştiririz. Bunun temel nedeni, hiddeti ifade etmenin bireye sanki yankılanan bir ölüm gibi tehdit edici gelmesidir.

Bir bireyin yitimi yadsıma isteğini birinci bölümde açıklamıştık. Ölüm sırasında uzakta isek ya da başka işlerle yoğunlaşmış durumda isek, yadsıma belirginleşmek için fırsat bulur. Örneğin, askerler genellikle bir savaşın ortasında yas tutmazlar. Savaşı kazanabilmek için dikkatlerini toplamak zorundadırlar ve dolayısıyla kederlerini bastırmak durumunda kalırlar.

Sevdiğimiz bir kişi bizden uzakta öldüğünde, onun ölü bedenini hiç görmez isek ya da cenazeye katılmaz isek, bu yalıtılma, yadsımamıza olanak tanır. Kuşkusuz, burada sözünü ettiğimiz yalıtım sadece coğrafi değildir.

Bir ölüm; özkıyım, aşırı dozda madde alma ya da bazı toplumlarda AIDS gibi bir etiket taşıyor ise, hayatta kalan bireyleri toplumsal ağın dışına iteleyebilir ve bu yolla onları kederlerini ifade etmekten yoksun bırakabilir.

Sonuç olarak; etkili bir biçimde yas tutabilmemiz için, öncelikle kaybetme fikrine katlanabilmemiz gerekir. Bir yitim için yas tutmakta olan bir birey, aynı esnada yeni bir yitimle karşılaşır ise kedere dayanma gücünün kalmadığını hissedebilir.

AIDS'E BAĞLI ÖLÜMÜN YASINI TUTMAK

AIDS hastalığının tanısının genellikle ölümden birkaç ay ya da yıl önce konması, hem *beklentisel yasa (anticipatory mourning)* zaman tanıdığı, hem de ayrılma için hazırlık yapmaya olanak sağladığı için AIDS'e bağlı ölümler, herhangi bir kronik hastalıktan ölüme benzerler. Ancak farklı açılardan irdelediğimizde, AIDS'e bağlı ölümlerin kendine özgü özellikler taşıdığını gözlemleriz. Hastahğa konulan sosyal etiket, kederi daha da acı ve yalıtıcı hale sokabilir. Tiyatro eleştirmeni Michael Feingold, *Köyün Sesi* adlı tiyatro eserinde, AIDS'in yitimin görünümünü nasıl değiştirdiğini şöyle özetlemiştir:

AIDS, bizi alışılmış ölüm sahnesindeki rollerimizden yoksun bırakır. Ölümle geliştirebilecek olduğumuz rahatlatıcı etkileşimleri engeller. Salgın halindedir, dolayısıyla hiçbir zaman bireysel kalamaz. Adaletsizce ve zamanından önce gelir, rastgele muaf tutar ya da yakalar. Böylelikle hiçbir zaman tamamen kaçınılmaz değildir. Rastgele yakalanmalardan dolayı, kişi AIDS'i kendi davranışlarının bir sonucu olarak göremez. Hiçbir zaman trajik bir tiyatronun kahramanının yapması gerektiği gibi tüm sorumluluğu almaz. AIDS sadece orada vardır. Şu ya da bu şekilde insanlara, onların kaderine düşeni dağıtır. Kimi yaşamları budar, kimine dokunup dert vermez. Kimisine gizlice çektirdiği eziyetleri uzatır da uzatır. Kimisini sonbaharda düşen bir yaprağın yumuşak darbesiyle yaşamdan koparır. Onun kaprisinin ve kontrolünün bileşimi o kadar büyük ölçüdedir ki, geliştirebileceğimiz tüm tepkileri baltalar. Ona şaşkın ve çekingen bir önlemle, hem yaşamımız hem de yarattığımız görüntü için korkarak tepki veririz; gösterinin uçarı yıldızı sahneye birden sarhoş ve elinde dolu bir tabancayla geldiğinde, yardımcı oyuncuların yaşadığı gerginlik gibi...

AIDS'e bağlı ölüm için tutulan yas çeşitli nedenlerden ötürü komplike olabilir, ancak ön plandaki komplike edici güçler kültüreldir. Aşağıdakiler, Manhattan'da bulunan, St. Vincent Hastanesi'ndeki *Destek Programı*'nın yöneticisi Kathleen Perry'nin sözleridir:

AIDS hastalarına karşı gösterilen hoşgörüsüzlük ve ayrımcılık, AIDS'den yakınlarını kaybeden kişileri de içine alır. Bu kişiler genellikle destek sisteminden yoksundurlar. Acıları hakkında konuşacak kimseleri yoktur. Sıklıkla da *gizlice kayıp yaşayanlar (hidden grievers)* olarak adlandırdığımız duruma gelirler. Bizim kültürümüz ölen kişiyi değersizleştirir, insanı bundan daha çok yalnızlığa iten ne olabilir?

Kurban kendi yarattığı kaderi için suçlandığından, AIDS'e bağlı ölümün kederi bir özkıyım için yas tutmaya benzetilebilir. Hayatta kalan bireyler, kederlerinin teselliye değer olmadığı mesajını alırlar ve bu yolla acılarını dışa vurarak boşaltma rahatlığını hissedemezler.

Anne Blake, kızı Dolores AIDS tanısı aldığında, konuşup destek alabileceği birisini ararken, arkadaşlıklarını da yeniden değerlendirdiğini fark etmişti. Otuzbeş yıllık bir arkadaşından yardım istemiş, arkadaşı ise geri çekilmişti. Anne Blake, o anlarını "Dolores'i kaybetmenin üzerine bu ayrılmayla da başetmek zorundaydım." cümlesiyle hatırlamış ve "Bu sadece AIDS'e özgüdür. Eğer sevgilinizi ya da çocuğunuzu kanserden kaybederseniz arkadaşlarınız koşup sizi toparlar. Eğer, "Kızımda AIDS var," derseniz insanlar sizden elini eteğini çeker. Siz hastalığın çehresi haline gelirsiniz." demiştir.

1984 yılında, *Eşcinsel Erkekler Sağlık Krizi*'nin talebi üzerine, St. Vincent Hastanesi, AIDS'den yakınlarını kaybedenler için *Kendine Yardım Grupları* başlatmıştı. Bu önemli çalışma AIDS kederinin özellikleri hakkında aşağıdaki kavrayışı kazandırmıştı. Bunları bizimle paylaştığı için St. Vincent Hastanesi'ne özel teşekkürlerimi sunuyorum. Program yöneticisi, Kathleen Perry, AIDS hastalarının durumunu şöyle anlatmıştır:

> Bir AIDS hastası için yas tutma HIV olumlu tanısını almasıyla başlar. Çünkü, o anda yaşam tekrar eskisi gibi olmayacak şekilde değişmiş gibi görünmektedir. Ancak, bir uyum döneminin ardından, kişinin sağlık durumu iyi ise, günlük yaşam yeniden az çok normal düzenine dönebilir. Sonraki büyük darbe AIDS'in belirti vererek ortaya çıkmasıyla olur. Bu noktada, hastalar ve aileleri ölümün acımasız gerçeğiyle karşılaşırlar. Hastalığın iyileşmesi ya da ortadan kalkması için çok az umutları vardır. Bu kişiler, önemli bir tampon işlevi görerek yas tutanın gerçeği yavaş yavaş sindirmesini sağlayan yadsımayı sürdürmekte güçlük çekerler. Hepimiz AIDS hastalarının pek uzun yaşamadıklarını biliyoruz. Böylece bu teselliden yoksun kalırız.

AIDS tanısının ardından, hastalar çalışma becerilerini ve pazarlık güçlerini kaybettikçe keder de bir dizi yavaş inişe geçişler ve komplikasyonlarla kendini gösterir. AIDS'e yakalananların büyük çoğunluğunun genç olması ve tıp dünyasının bu hastalığa henüz bir çare bulamaması gerçeği de kederin acımasız ve doğal olmayan bir yazgı olduğu duygusunu arttırır ve böylelikle yası daha da zorlaştırır.

AIDS hastasıyla ilişki cinsellik içeriyorsa, yas bulaşma korkusuyla komplike olabilir. *St. Vincent Destek Grubu*'na katılanlardan bir üye yaşadığı ikilemi şöyle özetlemiştir:

Bu benim yattığım adam. Kaybım onun gibi ölme korkusuyla birleşiyor ve ben bunları yaşarken, benim yanımda olamayacağı korkusuyla... Bu hastalık azgın bir şey. Bir kalp krizi gibi temiz ve düzgün bir ölüm değil. Kalp krizi bulaşıcı değil![4]

Kathleen Perry, kederin; bitkinlik, mide-bağırsak rahatsızlıkları, uyku bozuklukları ve yorgunluk gibi fiziksel belirtilerinin AIDS ile ilgili rahatsızlıklara benzediği için AIDS kapma korkusunun çok daha ürkütücü hale gelebileceğini de belirtmiştir. Hayatta kalan bireyin, AIDS'den ötürü yitirdiği yakınıyla olan ilişkisi resmi olarak tanınmıyor ve yitiminin boyutlarına yeterince anlayış gösterilmiyorsa yas komplike olabilir. St. Vincent Destek Grubu'ndan bir mühendis, çalışma arkadaşlarının kişisel yaşamıyla ilgili hiçbir şey bilmediklerini ve "ailedeki bir hastalıkla" neden bu kadar meşgul olduğunu anlamadıklarını anlatmıştır:

Gizleme gereksinimi, bu kişinin hasta sevgilisiyle ilgilenmesi nedeniyle ortaya çıkan fiziksel ve duygusal gerginliğini yoğunlaştırmıştı.

Aynı gruptaki başka bir üye, iyi niyetli kişilerin kederini nasıl hafife aldıklarını şöyle açıklamıştır:

Neler yaşadığını biliyorum. "Benim de dedem öldü" ya da "Köpeğim öldü" diyorlar. Ama bu bir köpeğin ya da yaşlı bir adamın ölümü değil, o benim eşim!

Ölen sevgilinin ailesi ilişkiye saygı göstermiyor, hayatta kalan partneri cenaze töreni hazırlıklarından uzak tutuluyor, ortak eşyaları üzerindeki haklarından yoksun bırakılıyor ya da öfkesini hayatta kalan partnere yöneltiyorsa, ilişkinin resmi olarak tanınmamasının verdiği acı daha da ağırlaşır. Aile, ölümü belirli bir yaşam tarzı ya da davranışla ilişkilendirebilir. Kedere boğulmuş her aileyi bölebilecek bağlılık ve bakım meseleleri AIDS'e bağlı ölümde iyice alevlenir.

4. St. Vincent Destek Grubu'ndaki kişilerin ifadeleri St. Vincent Hastanesi'nin izniyle, *"Gizlice Kayıp Yaşayanlar"* adlı video kasetinden alınmıştır.

Anne Blake, "İnsanların bu hastalıkla ilgili anlamadığı birçok şey var. İnsanların sevişirken ya da madde kullanırken akıllarında ölme düşüncesinin olmadığını anlamıyorlar." demiştir.

Bazı aileler, AIDS'e konulan etiketten kaçınmak için hastalığın özelliklerini gizler ve ölümün gerçek sebebinin ortaya çıkacağı korkusuyla akrabalarını ve arkadaşlarını hastaneden ya da cenaze töreninden uzak tutarlar. Bu kaçınma aileyi yalnızlığa iterek geleneksel destek kaynaklarından uzaklaştırır ve kederi komplike edebilir.

Kathleen Perry, "Hayatta kalanlar, normal yitim duygularıyla başbaşa kalırlar, ama aynı zamanda oluşturdukları aldatmaca ve ayrımcılığın tuzağına düştükleri için yoğun öfke ve utanç yaşarlar. Bu utanç kederin çözümlenmesini engelleyebilir" demiştir.

Sonuç olarak; AIDS'e bağlı ölümün yası, yas tutma kapasitesi aşırı yüklendiği için komplike olabilir.

1980'li yılların başından itibaren bazı toplumlar; uzun süren hastalıklar, savaşlar içinde yaşamışlar, hergün arkadaşlarını kaybetmişler, ölen arkadaşlarının ve sevgililerinin üst üste gelen ölüm haberleri biriktikçe bir ölümün yasını tutma şansına sahip olamamışlardır.

Paul Monette, *Ödünç Alınmış Zaman: Bir AIDS Günlüğü*'nde AIDS'in, dünyasına nasıl saldırdığını aşağıdaki cümlelerle açıklamıştır:

> Kimse AIDS konusunda nereden başlayacağını bilemiyor. Artık, Los Angeles'taki arkadaşlarım hastalık öncesinin nasıl bir şey olduğunu zar zor anımsıyor. Ama, hepimiz AIDS bize ulaşmadan önce New York'tan, ardından San Francisco'dan gelen ölüm haberlerinin artmasını yıllarca izledik. Yavaş yavaş ilerleyen bir dehşet gibi geliyor. Önceleri onu uzak tutmak için yüzlerce farklı dokunulmazlık mazeretiyle donanmışsınızdır. Sonra birden tanıdığınız birisi hastaneye yatar ve kendinizi savaşın ortasında bulursunuz. Size hiçbir silahın dağıtılmayacağını söylemeyi ihmal etmişlerdir. Siz de, bir kaşığın sapından sivri bir kama yapan bir mahkum gibi, elinizdeki herhangi bir şeyden bir silah uydurursunuz. Çetin bir ceviz gibi savaşırsınız, alçakça savaşırsınız ama ondan daha alçakça savaşamazsınız.

Paul Monette'in anlatımında, savaş imgesini kullanması bir rastlantı değildir. AIDS salgınından kurtulan eşcinsel erkeklerin deneyimlerine en yakın örneğin savaş zamanı birçok yitim yaşamış askerlerin deneyimleri

olduğu bilimsel araştırmalarda ileri sürülmüştür. Bir diğer yandan bu örneğin çok uygun olmadığını da söylemek mümkündür. Çünkü, askerlerin ölümleri ülkesini savunmak gibi ahlaki bir amaç duygusuyla karşılanırken, AIDS'e bağlı ölümler tamamıyla rastgele ve mantıksızdır.

Yas tutma, sadece yitimin kederini tam anlamıyla yaşamayı değil, geçmişteki tamamlanmamış yasların da işlenmesini içermektedir. Yitimler üst üste çakıştığında ise bu işler neredeyse olanaksız hale gelir. Bir yas danışmanı, "HIV dünyasında yaşayanlar, bir kişinin keder döngüsünü tamamlayıncaya kadar dört ya da on tanesi daha ölmüş olur" demiştir.

AIDS, tüm bir kuşağın gelecek algısını ve yaşam beklentisini yeniden tanımlamıştır. Çağımızda yaşayan genç erişkinlere göre, ölüm garip bir durum ve akademik bir kavramdır. Şimdilerde, yirmili ve otuzlu yaşlardaki kadın ve erkekler, çoğul yitimlerle başetmeye çalışıyorlar. Kendisine de HIV bulaşmış bir sosyal hizmet uzmanı, *New York Times*'a bu virüsün dünyasını nasıl sınırladığını anlatmıştı. AIDS'den ölen yüz kişiyi "iyi tanıdığını" ve yakın arkadaşlarının yaklaşık yarıdan fazlasının "hasta ya da ölmüş" olduğunu söylemişti. Bir ziyaret için New York'a döndüğünde, kendisini Yahudi soykırımından sonra Berlin'e dönmüş bir Yahudi gibi hissettiğini belirtmişti:

> Benim bildiğim dünya gitmiş... O kadar çok kişi için yas tutuyorum ki... Kırklı yaşlarımın başındayım, benim ve yaşıtlarımın hayatımızın sonuna geldiğimizi kabul etmek zor. Bu dayanma sınırının çok üstünde bir şey... Benim düşündüğümden yaklaşık otuz yıl daha erken.

Ne yazık ki, günümüzde AIDS salgınının uzun süreli etkileri ve sonucunda ortaya çıkan psikolojik durumlarla ilgili kapsamlı bilimsel çalışmalardan halen çok uzağız. Eşcinsel topluluğun AIDS'in verdiği zararla güçsüz kalacağı beklenebilir. Ancak bunun tersi de geçerlidir. Bireysel sonuçlar ne olursa olsun, topluluk olarak eşcinsel erkekler bu zorluğu karşılamak için manevi, fiziksel ve siyasi kaynaklarını harekete geçirmişlerdir. Onların kahramanlığı, insanlığı ve cesaretleri dikkate değer acıya karşı verilen yaratıcı yanıtları temsil etmektedir.

KAYBEDEN VE KAYBEDİLEN ARASINDAKİ BİTMEMİŞ MESELELER

Kederde göze çarpan önemli çelişkiler vardır. Örneğin, bir ilişki ne kadar mutlu ve olgun yaşanmış ise zaman ya da gelişme ilerlememizi gerektirdiğinde, o ilişkiyi bırakmak da aynı derece kolay olur. Burada ayrılmaların acı olmadığını söylemek istemiyorum. Ayrılık mutlaka insanın yüreğini sızlatabilir ancak ilişki bağımlı ya da ikirciklilik yerine tamamlayıcı ise, yası tam olarak tutabileceğimizden söz ediyorum.

Tam tersi durumlarda da bu tezin doğruluğu kanıtlanmaktadır: Kaybettiğimiz kişiye ne kadar bağımlı isek, özgüvenimizi yükseltmek için bu kişiye aynı derecede fazlaca ihtiyaç duyarız. Dolayısıyla, o kişiyi bırakmamız da aynı derece güçleşir.

Bunun en belirgin ve acımasız örneği, bir çocuğun annesi ya da babası için yas tutmasıdır. Bir çocuk, ergenliği tamamlayıncaya kadar (aşağıda tartışılacağı gibi), annesinin ya da babasının ölümü, tanımı gereği *bitmemiş meselelerle* doludur. Çocuğun henüz bir örnek olarak sevgi ve onay kaynağı olarak anne ve babasına gereksinimi vardır.

Benzer şekilde, bir çocuğun ölümü de annesi ve babası için yasın tamamlanmasını neredeyse olanaksız kılabilir.

Bir çocuğun anne rahmine düştüğü andan itibaren, annesinin ve babanın geleceğe bakışı çocuğu da içerecek şekilde değişir. Anne ve baba çocuğuna bakmak, onu sevmek ve onu kendilerinden daha uzun süre yaşaması beklentisi içindedirler.

AŞILAMAYAN KAYIPLAR VE ERGENLİĞİN ÖNEMİ

Yas tutmadaki temel iş, yoksunluk ya da terk edilmeye uyum sağlamayı içerir. Geçmişten gelen *aşılamayan kayıplar* olduğunda, anne ya da babanın çözümlenmemiş ölümü gibi yeni bir kaybın yasını tutmakta güçlük çekeriz.

Somut ve gözlenebilen yitimlerin ötesinde psikanalistlerin *gelişimsel kayıplar* olarak tanımladıkları yitimler de dikkate alınmalıdır. Bunlar, normal psikolojik gelişimdeki çatlaklardır.

Çocuk güvenli ve sevginin olduğu bir ortamda büyümüş ise ayrılma, bireyleşme ve *ödipal çatışmalar* gibi önemli psikolojik uzlaşmalar sürecinde yüksek olasılıkla kendisi için gerekli olan desteği almıştır. Bir deyişe göre: İyi bir anne sadece yaslanılacak birisi değil, aynı zamanda yaslanmayı gereksiz kılan kişidir.

Psikanalist Martha Wolfenstein, bir yetişkin olarak yas tutma yetisinin gelişebilmesi için ergenliğin sağlıklı bir şekilde tamamlanmasının önemli olduğunu ileri sürmüştür. Martha Wolfenstein'a göre ergenlik süreci; yas tutma için ciddi bir provadır ve aynı dinamikleri içermektedir: Birey ergenlik sırasında, annesi, babası ve diğer aile bireyleri ile olan çocukluk ilişkilerini yeniden gözden geçirir. Bağlılığını arkadaş ilişkilerine aktarmak ve dünyasını genişletmek için onlara (ve onların psişik eşlerine) olan duygusal yatırımını hafifletir.[5]

Buradaki anahtar ifade; ergenliğin sağlıklı tamamlanmasıdır. Aile içindeki ilişkiler zayıf ya da anne ve baba ergenin geçirmekte olduğu sürecin doğası olan bağımsızlaşma girişimlerini tehdit edici bir unsur olarak algılar ise, ergenler annelerinden ve babalarından kolaylıkla ayrılamazlar.

5. Peter Blos (1968), ergenlikte oluşan bazı koşulları tanımlamıştır. Bunlardan birisi, *ikinci bireyleşme* olarak bilinir ve ergenin ana babasının ya da diğer yakın kişilerin *infantil* psişik eşleriyle (reprezentasyonlarıyla) olan bağlarını nasıl gevşettiğini açıklar, ikinci bireyleşme sırasında, ergen bir kargaşa içinde gibi görünür. Ayrıca bkz, Freud A., 1958.

Bir ergen, boşanmakta olan annesinden ve babasından ayrılmakta güçlük çekebilir. Aile ilişkileri zaten inişli çıkışlı olan ergen, annesini ve babasını birarada tutabilmek için kendisini sorumlu hissedebilir. Benzer şekilde, bir ergen, yeterince sevgi ve destek alamadığı alkolik annesinden ya da kendisini kötüye kullanan babasından ayrılmakta güçlük çekebilir. Bu tür yetersiz ebeveynlik, anne, baba ve ergen arasında çözümlenmemiş meseleler olduğuna işaret etmektedir.

Neden bazı bireyler bu risk etkenlerini içeren yitimleri yaşamakla birlikte etkili bir şekilde yas tutabilirler? Bu sorunun en doğru yanıtı; insan doğasının esnekliğinde ve biraz da olumlu şeyler keşfetme gücünde yatmaktadır. Bazen, bir çocuğun doğumu, bazen yeni ve doyurucu bir aşkın başlaması ya da bilgili bir terapist gibi sadece yerinde bir *gelişimsel ivme* bile gerekli kaynaklarımızı keşfetmemize yardımcı olmak için yeterli olabilir.

Bölüm 5

YADSIMADA SAPLANMA

Kriz Dönemindeki Keder

Otuz yaşındaki benzin istasyonu görevlisi Fred, iş yerindeyken hızla geçen bir ambulansı görmüş ve kısa bir süre sonra kendisini telefonla arayan sağlık görevlisinden erkek kardeşinin bir trafik kazasında öldüğü haberini almıştı. Cesedin teşhis edilmesi işi Fred'e düşmüştü. Çarpmanın etkisiyle erkek kardeşinin bacakları ezilmişti. Fred cesedi teşhis ettikten hemen sonra çalıştığı benzin istasyonuna geri dönmüştü. Bu olayın sadece kötü bir rüya olduğunda ısrar etmişti. Cenaze törenine katılmak yerine işine dönmeyi tercih etmişti. Erkek kardeşinin tatilini uzattığını ve şehir dışında olduğunu söyleyerek, komşularının baş sağlığı dileklerini de geri çevirmişti.

Kardeşinin ölümünden bir ay geçtikten sonra psikiyatrik muayeneye gitmeyi kabul etmişti. Terapi seanslarımızda bana, erkek kardeşi ile ilişkisinin sevgi dolu olduğunu anlatmıştı. Fred'in anlatımında örtülü bir duyarlılık seziliyordu. Kardeşi, ailede daima Fred'in bir adım ilerisinde olmuştu. Çocukken bir kavga sırasında, kardeşini camlı bir kapıya doğru itmiş ve kardeşinin bacakları kesilmişti. Fred ne bu kanlı sahneyi ne de kıskançlık ve öfkesinin yıkıcı gücünü unutamamıştı. Hastane morgundaki sahne, uzun süreden beri bastırdığı suçluluğunu yeniden canlandırmıştı.

Kriz döneminde hayatta kalan bireyin ölümle yüzleşmekten kaçınmak amacıyla yadsıma, bölme, pazarlık gibi çeşitli savunma mekanizmalarını kullandığından söz etmiştik. Birey zamanla ölüm gerçeği anlaşıldıkça yapılamamış şeyler için suçluluk, terk edildiği için ise endişe ve kızgınlık hissedebilir. Yas, kriz dönemindeki kederde donar ise birey genellikle bu döngü içinde takılıp kalır. Fred'in tümden yadsıması tamamıyla olağandışıydı. Meslek yaşamım süresince bu tip bir olguyla bir kez daha karşılaşmadım.[1]

1. Hayatta kalanların gereksinimlerini karşılayan Yahudi adetlerine bakmak etkileyicidir. Yahudi geleneklerine göre, ölünün bedenini görmek gerekli değildir. Ancak, mezarlıkta, tabutun üzerine kürekle toprak atmaya yardım edilir. Bu, kişinin ölümü idrak etmesini sağlar. Yasa ilişkin diğer Yahudi gelenekleri, kaybın kişinin dünyasını nasıl daralttığını anlatan dışavurumlardır.Batı dünyasındaki gelenekler, yakınını kaybetmiş ailelerin, iki yıl süreyle koyu renk giysiler giymesini gerektirir. Bu iki yıllık süre, yaklaşık olarak ölüme uyum sağlamak için gereken sürenin karşılığıdır. Yasın çözümlenmekte olduğunun ve kişinin tam olarak işlev gören bir birey olarak eski yerine yakında döneceğinin bir işareti olarak giysilerin rengi yavaşça açılır.

Fred'in yadsıması, erkek kardeşinin kazada parçalanan bacakları ile otuz yıl önce, çocukluğunda kesilen bacakları arasındaki bağlantıyı kurar kurmaz ortadan kalkmıştı.

Terapi sırasında Fred'den kardeşinin cesedini teşhis ettiği "rüya"sını bir kez daha anlatmasını istemiştim. Fred, bu kez kardeşinin gerçekten öldüğünü anlamasıyla birlikte ağlamaya başlamıştı. Geçmişte zaman zaman gizlice kardeşine karşı zafer kazanmayı istediği için hastanedeki sahnenin kendisine ne denli büyük bir suçluluk hissettirdiğini de açıkça anlatabilmişti. Bütün bu duygularını dile getirebilmesi bile Fred'in erkek kardeşinin ölümünü kabul etmesi ve kiliseden bir din adamının yardımıyla yas sürecine girmesi için yeterli olmuştu.

Yadsımanın yanı sıra bölme, pazarlık ve öfkeyi de içeren Carl olgusu, Fred olgusundan çok daha karışıktı.

CARL: KRİZ DÖNEMİNDEKİ KEDERİN İÇ İÇE GEÇEN GÖRÜNÜMLERİ

Birkaç yıl önce hastanenin psikiyatri bölümünün ayaktan hasta tedavisi biriminin sorumlusu iken, FBI'dan arandım. FBI, bir tepede, elindeki silahla otomobille geçen kişilere nişan alan bir adamı bulup tutuklamıştı. Adam etraftaki kayalara Amerikan Başkanının adının baş harflerini kullanarak tehdit edici sloganlar yazmıştı. Bu olay, Kennedy suikasti dehşetinin halen taze olduğu ve Charles Whitman'ın bir kuleye tırmanarak aşağıdaki kişilere rastgele ateş ederek Texas'ın Austin kentini terörize ettiği 1960'lı yıllarda gerçekleşmişti.

Yirmili yaşlarda genç bir adam olan Carl ile ilk karşılaştığımda, sorularıma verdiği nazik yanıtların altında kaynayan yoğun öfkesini fark etmiştim. Yaşam öyküsündeki üzücü ayrıntılara katı bir duyarsızlık göstermeye çalışmıştı: Çocukluğunda annesi ve babası tarafından terk edilmişti. Babası, O'nunla hiç ilgilenmeyen eski bir hükümlüydü. Annesi, Carl'ı yetiştirmeleri için kendi anne ve babasının çiftliğine bırakmıştı. Carl, anneannesinden ziyade dedesiyle oluşturduğu özel bağları sayesinde çocukluğunda yaşadığı acılarını hafifletmeye çalışmıştı. Anneannesi öldüğünde yası komplike olmamış ve olaysız tamamlanmış gibi görünmüştü. Anneannesinin ölümünden kısa bir süre sonra evlenmiş, çiftliğin içinde ailesi için yeni bir ev yapmıştı. Çocukluk yıllarındaki yitimlerinden ötürü kendini huzurlu ve güvende hissedebilmek için gerekli desteği dedesinden alıyordu.

Bu türden bağımlı ilişkiler ikircikliliK ve öfke ile yüklüdür. Başkasına karşı bu derece yoğun bir şekilde kırılgan olmak bireyde öfke uyandırır.

Carl, dedesi hayatta iken yoğun öfkesini kontrol edebiliyordu. Dedesi öldüğünde kontrolü tamamıyla kaybetmiş ve büyük bir paniğe kapılmıştı. Cenaze töreninde dedesinin bedeninin tabutun içinde olduğunu mantığıyla kabul etmiş olmasına rağmen, müthiş bir tezatlık sergilemişti. Terapide dedesinin ölmediğini, hayatta olduğunu ve onu çiftlik evinin içinde yürürken gördüğünden emin olduğunu anlatmıştı.

Carl'ın bu çelişkileri bile tek başına bölmeyi açıklayan iyi bir örnek oluşturmaktadır. Bölme, kriz dönemindeki keder sırasında yaşanan son derece olağan bir deneyimdir ve kesinlikle kaygı yaratacak bir durum değildir. Carl'ın zaman geçtikçe sergilediği tuhaf davranışları yitimi hakkındaki karmaşık duygularının altından kalkamadığının işaretiydi. Her gece düzenli olarak dedesinin mezarına gitmeye ve gün ağarıncaya dek mezarın üzerinde oturup beklemeye başlamıştı. Terapi esnasında kendisine bu davranışının nedenini sorduğumda, bana yanıt olarak, bunu dedesini "aşağıda" tutmak için yaptığını söylemişti. Carl'ın bu durumu dedesine olan aşırı bağlılığının sonucu olan öfkesini yansıtıyordu.

Madalyonun tersine baktığımda da durum aynı idi. Carl dedesinin mezarından kalkmak isteyebileceği düşüncesiyle arabasının bagajında daima bir kürek bulundurmaya başlamıştı. Mezardaki gece nöbetleri haftalarca sürmüştü. Dedesinin ölümünden iki ay sonra durum değişmeye başlamıştı. Carl sabah saat dokuzdan akşam beşe kadar çalıştıktan sonra bütün gecesini mezarın başında oturmaktan ötürü bitkin düşmüştü. Öfkesi gitgide artmaya başlamış, özellikle akşam üzerleri en olmadık şeylere bile abartılı tepkiler göstererek delice öfkelenir olmuştu. Şüphesiz ki, bu durumunun bir kısmı genel bitkinliğine atfedilebilirdi.

Seanslarımızdaki konuşmalarımızı değerlendirirken O'nun içinde bulunduğu durumun terk edilmenin yer değiştirmiş öfkesini de içerdiğini düşünmüştüm. Ani öfke patlamaların birinde dağa çıkmış ve FBI'ın dikkatini çeken sloganlar yazmıştı. Sağaltım sırasında bir gün kendisine dedesinin adını ve soyadını sorduğumda, ilginç bir şekilde, Amerikan Başkanının adınmın baş harfinin aynı zamanda Carl'ın dedesinin adının da baş harfi olduğu ortaya çıkmıştı. Kendisi de bu benzerliğe şaşırmıştı ancak dedesinin psişik eşini, başka bir baba figürü olan Amerikan Başkanı ile birleştirdiğini fark edememişti.

Carl olgusu; kriz dönemindeki kederin komplike olduğunda neler olabileceğini gösteren örnek bir dramatik bir olgudur. Carl, annesi ve babası tarafından henüz küçük bir çocukken terk edildiğinde, kendisi için önemli olan kişilerin sevecen psişik eşlerini içinde tutup sürdürebilme yetisi sınırlı idi. Bu nedenle, kendini sürekli olarak güvence altında

hissedebilmek istemişti. Kendisine muhtaç olduğu ilgiyi, sevgiyi, şefkati ve hoşgörüyü sunan dedesinin fiziksel varlığına şiddetle gereksinim duymuştu. Dedesi ile kurduğu bağlantı sayesinde gündelik yaşantısını güvenle sürdürebilmişti.

Carl'ın durumu tıpkı annesinden sadece kısacık bir süre için ayrı kalmaya dayanabilen küçük bir çocuğun durumuna benzemektedir. Çocuk, annesini görür görmez onun kucağına koşar. Ünlü psikanalist Margaret Mahler'in de belirttiği gibi; sevgi ve güveni "yeniden depolar." Carl'ın dedesine karşı aşırı bağımlılığı, gücüne gidiyor olsa da yalnız kalmaya katlanmayı becerememişti. Bu nedenle, dedesinin ölümü daha önceki terk edilmelerine karşı duyduğu yoğun öfkesini yeniden canlandırmıştı. Öfke, genellikle kişinin ölüm gerçeğini kabullenmeye başladığına işaret etmektedir. Öfkemizi doğrudan ya da dolaylı olarak ortaya çıkarabilirsek yaşamımıza sağlıklı bir biçimde devam edebiliriz. Carl'ın yaşamındaki terk edilmelerine karşı öfkesi, normal bir bireye göre fazlasıyla abartılı ve bir o kadar da tehlikeliydi. Carl, adeta bir kapana kısılıp kalmış, kriz dönemindeki kederin temel özellikleri olan yadsıma, bölme, pazarlık ve öfkeyi tekrar tekrar yaşamaya mahkum olmuştu.

Terapötik çalışmamızı yapmakta olduğumuz bir dönemde, O'nunla çarpıcı ve trajik bir dönüm noktası yaşamıştık. Carl, serviste yatan bir hastayı kendini asmış olarak bulmuştu. Derhal ipi kesmiş, etrafına bağırarak yardım istemiş ve bir yandan da kendi kendine ilk yardıma girişmişti. Acil yardım ekibi, Carl'a kurtarmaya çalıştığı hastanın ölü olduğunu söylediğinde çileden çıkmış ve "Tanrım, gerçekten ölü! Ölüm diye bir şey var!" diye haykırdıktan sonra hıçkırarak ağlamaya başlamıştı. Bütün bir günü ağlayarak geçirdikten sonra bitkin düşmüş ve derin bir uykuya dalmıştı. Sabah sakin bir şekilde uyanmış ve tedavi ekibiyle yapılan seanslarında dedesinin ölümünü olgunlukla kabul edebilmişti.

Bu olay "talihli" bir zamanda gerçekleşmişti. Terapi, Carl'ın yadsımasını zayıflatmıştı. Bir cesetle yakın temas kurması, ölüyü yaşama döndürmeyi başaramaması, yadsımasının kalıntılarını silebilmiş ve böylece yas tutma sürecine girmişti. Sonraki beş yıllık izlemde, eski garip davranışlarını bırakmış, ailesiyle mutlu bir yaşam sürdürdüğünü belirtmişti.

KEDERİN YOKLUĞU

Kriz dönemindeki çözümlenmemiş kederin en yaygın şekli, *yadsıma girişimi* yani kederin olmamasıdır. Böyle durumlarda yitimle ilgili acı veren duygularımızdan kendimizi bilinçdışımız yardımıyla koruruz. Ölüm, boşanma ya da herhangi sıradışı bir değişim karşısında duygularımızı doğal yaşamaya izin vermeme pahasına ve sanki değişime çok rahatlıkla uyum sağlamış gibi görünebiliriz. Bu noktada, kederin olmaması şeklinde verdiğimiz blöflü tepkilerimizin psikodinamiğini iyice anlamamız büyük önem taşımaktadır. Özellikle de günümüzde yoğun duyguların ve kederin ifade edilmesi konusundaki toplumsal ve sosyal tabularımızı dikkate alırsak, bu durumlar karşısında metin davranan kahramanları alkışlamamız gerektiğine inanıyorum. Bu kahramanlar, kayıpları olduğunda, tıpkı Clint Eastwood ve John Wayne filmlerindeki gibi yüzlerini belli belirsiz bir acıyla buruşturarak, omuzlarını dikleştirir ve atlarını gün batımına doğru sürerler. Bu kahramanların sonunun kötü olacağı kaçınılmaz bir gerçektir. Yas tutmadaki başarısızlık, kırık bir kemikle ilgilenmedeki başarısızlıkla eş değerdir.

Psikanalist Helene Deutsch, "kederin yokluğu"na dair tepkisini, 1937 yılında yayınladığı makalesinde yazmıştır. Deutsch, kederlenememenin çocukluk dönemindeki çözümlenmemiş bir yitimden kaynaklandığını ve bastırılmış duyguların eninde sonunda bir ifade yolu bulacağını savunmuştur. Yakın zaman önce bir yakınını kaybetmiş bir bireyin "sağlıklı" görünebileceğini, acısını gizleyebileceğini ve çevresindekilerin de onun bu tutumunu hatalı şekilde değerlendirerek, yitime karşı "iyi yanıt verdiğine" inanabileceğini belirtmiştir. Bir süre geçtikten sonra ise (bu süre yıllar sonra da olabilir) aynı bireyin yitim, ölüm ya da ayrılık ile ilgili bir şey okurken, aniden öfke ve üzüntüye yenik düşebileceğini yazmıştır. Makalesinde herhangi bir duyguyu ortaya çıkarabilmek için çabalayan ancak yaşamın "azap dolu duyarsızlığından" yakınan bir adam ile ve kendi kederini hissetmek yerine, başkalarının üzüntüleriyle duygusal boşalma yaşayan orta yaşlı bir kadın olguları örnek verilmiştir.

WILL: KÖMÜR MADENCİSİNİN OĞLU

Keder yokluğu gösteren bireyler, ölümü ya da acı verici yitimi yadsımazlar. Sadece yitimle olan bağlantılı duygularını yadsırlar. Buna rağmen, keder aşağıda bahsedeceğim Will örneğinde olduğu gibi, eninde sonunda ortaya çıkar.

Babası bir kömür madenindeki kazada öldüğünde, Will yirmili yaşlara yakındı. Maden ocağının çatısı çökmüş, babası enkazın altında kalarak yaşamını yitirmişti. Ölüm haberi aileye ansızın verilmişti. Will, annesi ve kız kardeşi ile birlikte, her zaman olduğu gibi akşam yemeği için babasının eve gelmesini beklerken kapı çalmış ve maden ocağı şirketinin bir temsilcisi acı haberi söylemişti. Annesi ve kız kardeşi bu olay üzerine şoka girmişlerdi.

Will, bu acı olaydan sonra ailesinin tüm sorumluluğunu üzerine almıştı. Babasının ölüm haberini aldığı zamana ait hiçbir duygusunu, ağlayıp ağlamadığını ya da benzer duygular yaşayıp yaşamadığını hatırlayamıyordu. Hafızasında sadece bundan böyle evin erkeği olma gereksinimi ve zorunluluğu vardı. Olaydan birkaç yıl sonra büyük bir şehre taşınmış ve orada memur olarak çalışmaya başlamıştı. Bu dönemde ani ve olağandışı ataklar yaşamaya başlamıştı. Dizleri büküldüğü için ayakta duramaya başlamıştı. Çok sayıda nöroloğa gitmiş, bir dizi testten geçmiş ve sonunda hastanenin psikiyatri servisine, bana yönlendirilmişti.

Will'in öyküsünü alırken, yaşadığı ilk atağın babasının dokuzuncu ölüm yıl dönümünde geldiğini fark etmiştim. Tüm atakları, babasının akşam yemeği için eve geldiği saatlerde yaşıyordu. Ayrıca, bastırılmış kederini tetikleyebilecek bir başka sorununu da öğrenmiştim. Babasının yaşam sigortası olarak maden ocağı şirketi tarafından aileye yapılan ödemeler, ölümünden dokuz yıl sonra sebepsizce kesilmişti. Ödemelerin kesilmesi Will'in yeniden ailenin erkeği olmasını gerektirmişti. Evinin tüm gereksinimlerini karşılayan kişi rolünü tekrar üstlenmek zorunda kalmıştı. Ölüm yıl dönümü ile ölü evine gelen dünyevi bir yitim birleşmişti. Will'in yasını yoluna koyabilmesi için kısa bir süre hastanede

yatarak sağaltım görmesi yeterliydi. Hastaneye yatmış ve zamanla tüm olumsuz belirtileri ve rahatsızlıkları kaybolmuştu.

Keder yokluğu gösteren bireylerin görünürdeki metaneti tamamıyla yüzeysel olduğundan, gerçekte kaçımızın bu tür savunmaları kullandığını öngörebilmek oldukça güçtür.

Psikanalist John Bowlby, *Bağlanma ve Kayıp* adlı kitabının üçüncü cildinde, kederin yokluğuna ilişkin en önemli ipuçlarını ayrıntılarıyla birlikte açıklamıştır:

Bilinçli kederin yokluğunu uzun sürelerle gösteren yetişkinler, genellikle kendine yeten kişilerdir. Bağımsızlıkları ve kendilerine hakim olmalarıyla gurur duyarlar, duyguları küçümserler. Göz yaşlarını bir zayıflık olarak değerlendirirler. Bir kayıptan sonra hiçbir şey olmamış gibi yaşamlarını sürdürmekten gurur duyarlar. Meşgul ve etkindirler. Kayıpla fevkalade başedebiliyorlarmış gibi görünebilirler. Ancak, duyarlı bir gözlemci, onların gergin olduğunu ve çabuk öfkelendiğini fark eder. Kayıpla ilgili şeyler anımsanmak istenmez ya da kaybı anımsatan şeylerden kaçınılır. Doğal olarak, bu durumun çeşitleri vardır. Bazılarının neşesi biraz zorlama gibi görünür; bazıları ise taş gibi katı ve çok resmidir.

John Bowlby, kitabında, *Amerikan Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü*'nün, ölümcül hastalığı olan çocukların anne ve babalarıyla yaptığı bir çalışmadan da örnek vererek, A.A. olgusunu anlatmıştır:

Lösemili bir çocuğun babası olan otuzüç yaşındaki satış elemanı A.A., neşeli, yakınlığa karşılık veren ve etrafındakileri memnun etmeyi seven bir kişiliğe sahipti. A.A., her gün, düzenli olarak ve aynı saat dilimi içinde hastaneye geliyordu. Araştırmacılar ve sağlık ekibi, A.A.'nın dışa dönük kişiliğine rağmen, oğluyla zaman geçirmekten kaçındığını fark etmişler ve bu tezatlık karşısında büyük bir hayrete düşmüşlerdi.

Baba A.A., "Bütün diğer hasta çocukları görmeyi üzücü bulduğunu" söylüyordu. Bir hafta sonu, A.A., oğluyla başbaşa bir zaman geçirmek zorunda kalmıştı. O haftanın araştırma görüşmesinde, psikiyatristler A.A.'nın en azından biraz kaygı, keder işaretleri ya da sıkıntı göstermesini beklemişlerdi. Oysa ki, durum bekledikleri gibi olmamış ve A.A., her zamanki keyifli haliyle hiçbir aktif keder işareti göstermemişti.

Bu çalışmada uzamış stresin endokrin salgılar üzerindeki etkileri araştırılıyordu. A.A.'nın sonuçları ürkütücüydü. Laboratuvar değerleri normalin iki katı üzerinde çıkmıştı. Veriler yasın psikolojik ve davranışsal öğelerinin yokluğunda bile fizyolojik öğelerin ortaya çıktığını düşündürüyordu.

John Bowlby'ye göre, metin kişiler üzüntülerinin konuşulmasına izin vermemekle birlikte, genellikle başkalarının iyiliği ile aşırı derecede ilgilidirler. Kendi yadsıdıkları şefkati başkalarına vererek "kompülsif verici" haline gelirler.

Yazar Anne Tyler, *Kazara Turist* adlı kitabındaki Macon Leary karakterinde, keder tepkisinin olmamasını son derece dokunaklı bir şekilde tanımlamıştır. Macon Leary, yaşamında sadece kendisini korumayı ilke edinmişti. Oğlu Ethan'ın bir hamburgercide sebepsiz yere vurularak öldürülmesi ile bu yaşam biçimini daha da pekiştirmişti. Karısı, Macon Leary'ye şunları söylemiştir:

Sana dokunabilecek, seni üzebilecek ya da seni rahatsız edebilecek her şeyden gıkını çıkarmadan vazgeçiyorsun... Ve Ethan öldüğünde, O'nun gardrobunu ve çalışma masasını sanki ondan bir an önce kurtulmak istiyormuş gibi boşalttın. İnsanlara durmadan Ethan'ın bodrumdaki eşyalarını, patenlerini, kızaklarını ve kaykaylarını alabileceklerini söyledin ve insanların onları niye kabul etmediklerini anlayamadın. Senin herhangi bir şeyi, yani sevgiyi ya da kederi ya da herhangi bir şeyi yaşayış tarzında öylesine bastırıcı bir şey var ki, sanki yaşamın içinden hiç değişmeden kayıp gitmeye çalışıyorsun...

Anne Tyler, kitabının sonlarına doğru mükemmel bir betimleme yapmıştır. Risk etkenleri bölümünün sonunda açıkladığımız, sevindirici gelişimsel ivmeye benzer biçimde Macon Leary'ye yardım etmiştir. Sıcakkanlı bir köpek eğiticisinin ve onun oğlunun sevgisi, Macon Leary'nin dirençlerini yıkmış, zamanla oğlu Ethan'ın yitimi için keder duymasına olanak sağlayarak buzları çözmüştür.

Yere ve göğe öyle şeytani bir güç hükmetti ki, evreninin doğal düzenini değiştirdi.
Annemin yüreği, hayali Auschwitz'in dumanlarla kaplı gökyüzünde yüzüyordu.
Kırk yıl boyunca gözümün önündeki sis perdesini silmeye çalıştım.
Ama gözlerim hala yanıyor anne!
ISABELLA LEITNER

Bölüm 6

BİTMEYEN YAS

Yitimin Çözümü Olmadığında

İngiltere Kraliçesi Victoria'nın biyografisinin yazarı, Lytton Strachey, Kraliçe'nin sevgili Albert öldüğünde, hanedandan "dehşetin vurduğu şatoda çınlayan uzun ve acı bir feryadın" yükseldiğini ve ardından hanedanın koyu bir kasvete gömüldüğünü anlatmıştır.

Kraliçe, Albert'ın giysilerinin her gece serilmesini ve her gün küvetinin ovulmasını emretmişti. Albert'tan söz ederken şimdiki zamanı kullanmayı tercih etmişti. Ülkesinin dış ilişkilerinde de Albert'ın modası geçmiş fikirlerine yapışmıştı. Tüm törenlere katılmaktan vazgeçmiş ve Albert'ın ölümünden sonra yaşadığı yaklaşık kırk yıl süresince derin bir yasa gömülmüştü.

İnsanların yaslarını bile lüks içinde tuttukları bu dönemde, Kraliçe Victoria, yası yepyene boyutlara taşımıştı. Ülkeyi baştan başa Albert'ın heykelleriyle donatmıştı. Ayrıca, *Ulusal Anıt Mezar* yapmak üzere bir vakıf kurmuştu. Anıt mezar, günümüzde Londra'da, Kensington Parkı'nda, altmışbeş metre yüksekliğinde ve yüzyetmiş tane mermer heykelcikten oluşan görkemli bir yapı olarak bulunmaktadır. Bu anıt mezar, aynı zamanda yaşamı süresince yas tutmuş Kraliçe Victoria'nın anıtı olarak da kabul edilebilir.

Bitmeyen yastakiler (sürekli yas tutanlar) yitirdikleri ilişkiyi bir biçimde *çözümleme* çabası içinde olurlar ve bunu becerebilmek amacıyla ilişkilerini tekrar tekrar gözden geçirirler. Oysa ki, bu şekilde çözüme hiçbir zaman ulaşılamaz. Yitim o derece sıcaktır ki, kolay kolay soğuyamaz.

Bazı durumlarda, sürekli yas/bitmeyen yas beklenilen bir süreçtir. Tıpkı, Yahudi soykırımının yaşamı altüst eden dehşetinde ya da bir çocuğun hoyratça ve ani kaybında olduğu gibi... Yitim öylesine ağır boyutlarda olabilir ki, yas tutan birey yitimiyle asla barışamaz.

Bitmeyen yastaki bireyler, komplike olmamış yastaki bireylerde gözlemlenen ve genellikle bir ya da iki yıl içinde kaybolan işaret ya da belirtileri aradan çok uzun yıllar geçse bile gösterirler. Sanırım ana temaları bu dinamik üzerine odaklanmış olan; *Gerçekten, Çılgınca, Derinden, Dona Flor ve İki Kocası, Hayal Tarlaları* adlı filmleri izlemişsinizdir. Bu filmlerde, ilişkilerin bitmemiş özelliklerine bağlı olarak ölmüş bir

kişiyle, alışılmışın dışında bir yoğunluk içerisinde uğraşmaya devam eden karakterler kullanılmıştır.

Tiyatro yazarı Arthur Miller, yengesi ile karşılaşmasını ve yengesinin yıllar önce ölmüş olan amcasına dair hala sürmekte olan saplantısına ilişkin gözlemlerini şöyle anlatmıştır:

> Ölmüş eşinin imgesi, gözünün önünde sonsuza kadar kalmış efsanevi bir kuş gibiydi. Bir adam tarafından ömür boyu olduğu yere nasıl da mıhlanıp kalmış olduğunu görmek ne kadar acıydı. Oysa ki, bu adamı ancak bir yıldan biraz fazla bir süre için tanımıştı. Yine de sertleşmiş dudaklarını sıkıca kapatarak aynaya doğru eğildiğinde sanki, boş dairesinde onunla buluşmak üzere hazırlanır gibiydi.

Saplanmanın derecesi değişkenlik gösterebilir. Bitmeyen yastaki bireylerin bazılarında saplanma bastırılmıştır. Sürekli yas tutanların bir çoğu yeniden evlenirler ve başarılı bir meslek yaşamı sürdürürler. Buna rağmen, enerjilerinin bir kısmı ise hala başka yerlerdedir. Zihinlerindeki uğraşın ipuçları sıklıkla dil sürçmelerinde ortaya çıkar. Ölmüş kişilerden söz ederlerken, "Alexander'ın kıvırcık saçları var", "George, lahanayı hiç sevmez." gibi şimdiki zamanı kullanırlar.

Tanıdığım bir adam, on yıl önce boşandığı ilk karısından "karım" diye söz ediyordu. Şimdiki karısı ise onun "ikinci karısı" idi. Adamın kitaplığında, ilk evliliğinin fotoğraf albümü ile ikinci evliliğin fotoğraf albümünün yan yana durması bir hayli dikkatimi çekmişti.

Kraliçe Victoria, kocasının ölümünden onlarca yıl sonra bile, ilginç bir şey gördüğünde, içinde Albert'ın resmi olan ve üzerinden asla çıkarmadığı küçük broşunu açarak gördüğü şeyi "O'na" da gösterirmiş.

Bazı bireyler evlerinin bir bölümünde adeta ölünün türbesiymiş gibi özel bir köşe hazırlarlar. Böylelikle, ölen kişinin daima kendileriyle birlikte olduğunu ve uzakta olmadığını "hissederler". Bu bireylerin genellikle ruh ruh çağırma seanslarına, re-enkarnasyona ya da diğer farklı doğa üstü konulara da yoğun ilgileri vardır.

Bitmeyen yastaki bireyler ölülerine sadece bir duygusal övgüymüş gibi görünen törensel davranışlarını sürdürürler. Durumu daha yakından incelediğimizde ise, karşımıza sıkıntıyla yüklü bir ilişkinin varlığı çıkar.

Hastalarımdan biri, yaşlı babasının ölümünden sonra, onun eski arabasını elden çıkarmamış ve hiçbir zaman kontağı bile çevirmemesine rağmen eski arabanın bakımı için oldukça yüklü bir miktarda para harcamayı sürdürmüştü.

Bir başka hastam Bernard, huysuz karısıyla ilişkisini sürdürme gereksinimini oldukça çarpıcı bir şekilde anlatmıştı. Karısının ölümünden sonraki yıllarda, onun mezarında mutsuz olduğu düşüncesine saplanıp kalmıştı. Cenazeyi bulunduğu mezarlıktan çıkartarak yatak odasının penceresinin dışında bir yere taşıtmış ancak yine de içini sürekli olarak kemiren huzursuzluktan bir türlü kurtulamamıştı. Karısının doğanın içinde çok daha rahat ve huzurlu olacağına karar vermiş ve bu kez de cenazeyi bir kır mezarlığına taşıtmıştı. Kısa bir süre içinde bu taşınmadan da tatmin olamamış ve karısının cenazesi için yeni bir yer aramaya başlamıştı.

Cenazeyi üçüncü kez taşıtmaya hazırlandığı sırada, ailesi tarafından bir terapiste gitmesi için güçlükle ikna edilerek tedavi için bana getirilmişti.

Bernard'ın zihnindeki cenaze taşıtma uğraşı gerçekte, huysuz, zalim ve yatalak kalmış karısına sadık kalabilmek için kendisini zorlamasını yansıtmaktaydı. Bana, seanslarımız esnasında, karısının ölümünden sonra ona karşı beslediği kızgınlık duygusundan ve sadakatsizliğinden ötürü derin bir suçluluk hissettiğini itiraf etmişti.

Suçluluk hissi ve sürekli olarak bastırmaya çalıştığı öfkesi, karısının psişik eşini küllendirmesini de engellemişti. Evlilik kurumunun temel dinamiklerinin sırtındaki yükünü, içindeki öfkesini ve eş zamanlı olarak yaşadığı suçluluk hislerini, karısının mezarı hakkında sürekli endişelenerek hafifletmeye çalışmıştı.

Terapimiz başarıyla sonuçlanmıştı. Bernard, daha önce uyguladığı tüm yöntemlerin, hissettiği öfke ve suçluluk duygularından arınmasına hiçbir şekilde katkısı olamayacağını kabullenmişti.

ZIT DUYGULAR

Sürekli yas tutan birey, yitimi geri döndürmek ve kaybettiği kişiyle tekrar birleşmek ister. Ancak, bir yandan da yitirdiği ilişkinin daha az uğraştırıcı olmasını da bekler. Bu çelişkili durum, bireyde kaybedilen kişiyi kurtarma özlemi ile ondan kurtulma dürtüsü arasında gelgitler şeklinde seyreden ciddi bir çatışma yaratır.

Yazar Bruce Duffy, bu çatışmayı aşağıdaki cümleleriyle açıklamıştır:

Gerçek şu ki, ölünün geri dönmesini istemeyiz. Bu, bizim karanlık sırrımız ve yaşadığımız kargaşanın acı kaynağıdır. Ah, anne! Çok uzun yılları koşarak ama hiç yakalayamadan geçirdim. Sana lanet ediyordum... Çünkü, seni ne yakalayabiliyordum ne de senin hayalini öldürebiliyordum. Asla özgür olamayacak kadar güçsüzdüm!

BİTMEYEN YASTAKİLERİN DÜŞLERİ

Komplike olmamış yastaki bireylerin düşleri genellikle kısa sürerken, bitmeyen yastaki bireylerin düşleri yaşamları süresince devam eder. Bu bireylerin düşlerinde genellikle üç ortak tema bulunmaktadır:

Birinci tür düşler, hareket edememe duygusunu yansıtır ve birbiri ardına gelen cansız tablolardan oluşurlar. Örneğin, hastalarımdan biri düşünde çerçeve içinde bir ağaç resmi gördüğünü söylemişti. Kendisinden bu düşünü tanımlamasını istediğimde, ağacın içinde tuttuğu ve saplandığı kedere uygun olarak *salkım söğüt* (İngilizce'de *ağlayan söğüt* olarak geçer) olduğu ortaya çıkmıştı. Bir başka hastam ise düşlerini dilimlenmiş ekmeğin paketten dökülmesine benzetmişti.

İkinci tür düşler, yitirilenin geri getirilebileceği yanılsamasını doğrudan yansıtırlar. Örneğin, bir ceset tabutun içinde, boncuk boncuk terlemektedir ya da uzun süre önce gömülmüş olan bir ölünün bedeni hiçbir şekilde bozulmamıştır. Bu türden düşler, ölü bir kişinin gerçekte canlı olduğu duygusunu yansıtırlar. Bir diğer yandan da yas tutan kişinin *zıt* duygularını yansıtırlar. Bu türden düşleri gören bireyler, yaslarını tamamlayabilmek için ölünün ölü kalmasını isterler ancak çelişkili bir biçimde ölmüş olan kişiyle yaşamaya devam ederler.

Üçüncü tür düşler, yitirilen kişinin tehlikede olduğu ya da ölüm kalım savaşı verdiği duygularını yansıtır.

Hastam Bill düşünde, kendisini sık sık babasını yanan bir arabadan çekip çıkarmaya çalışırken gördüğünü anlatmıştı. Bill'in düşü, kaçınılmaz olarak kurtarma tamamlanamadan sona ermişti. Dayanılmaz bir sıkıntı içinde uyanmış ve bir kez daha yitimini çözümleyemeden kalmıştı.

ÖLÜLER YAŞAMAYA DEVAM EDERSE...

Bitmeyen yastaki bireylerden bazıları ölmüş kişiyi sadece düşlerinde görmekle kalmaz, aynı zamanda onu içsel bir arkadaş olarak sürekli bir şekilde hissederler: Tıpkı, hayali oyun arkadaşı olan çocuklar gibi... Hayali oyun arkadaşı kimi zaman geçicidir, kimi zaman ise bir sorunun *göstergesi* olabilir.

Bitmeyen yastaki birey, ölen kişi ile benzer bir ilişki kurup, ona göre davranabilir. Ölen kişinin yanında olduğunu hissedebilir ve hatta onun ruhunu kendi içinde taşıdığına inanabilir. Bu durumlardaki temel sorun, bireyin yitimle bağlantılı çatışmasını çözümleyememiş olmasından kaynaklanmaktadır.

Daha önceki bölümlerde açıklamaya çalıştığımız gibi, *ayrılma*, kaybedilen ilişkideki psişik eşin kızışmasına ve hayatta kalan bireyin bilinçdışında belirginleşmesine yol açmaktadır.

Olağan yas işinde, özdeşimlerin gözden geçirilmesi ve işlenmesi yoluyla psişik eş küllenir ve özümsenir. Böylelikle, yas tutan birey ilişkiden ayrılabilir. Sürekli yas tutan bireyler ise ayrılamazlar. Psişik eş onlara rahat vermez ve yas tutan bireyin yaşamında etkili bir varlık haline gelir.

Psikanalistler, bu tür duygusal varlıklara *içe alınmış nesne (introject)* adını verirler. Yas tutan birey, içe alınmış bir nesneyi sıklıkla bedenden ayrı bir ses olarak hisseder. Bazen, ölmüş kişinin bir minyatürü olarak hissedebilir. Gerçekte, içe alınmış nesne, kaybedilen ilişkinin dinamiklerini temsil etmektedir.

Pulitzer Ödülü'nü kazanmış gazeteci Russell Baker, otobiyografisinde annesinin kalıcı etkisini, "annemin kafamın içinde dönüp durması" şeklinde ifade etmiştir. Bu ifadesi, Russell Baker'ın bozukluk gösteren bir içe alınmış nesnesi olduğu anlamına gelmez. O, sadece annesini talepkar bir esin kaynağı olarak yanına çağırmaktadır. Russell Baker, bu dinamiği o kadar mükemmel bir şekilde dile getirmiştir ki, içe alınmış bir nesnenin nasıl etkili bir varlık olabileceğini sizlere daha iyi açıklamak için O'nun

tanımlamalarını ödünç alıyorum. Russell Baker'ın durumunda, içe alınan nesnenin etkisi olumlu olmuştur:

> Şimdi dünyanın ölü bildiği annem, benim zihnimde hala serbestçe dolaşıyor. Bazı sabahlar beni gün ağarmadan uyandırıyor. "Dayanamadığım bir şey var ise, o da pes eden kişidir." diyor. Bütün yaşamım boyunca annemden bunu işittim. Şimdi, karanlıkta uyandığımda, annemin yeni güne başlayacağını ve uyumak isteyen içimdeki o işe yaramaz avlakla savaşan öfkeli enerjisini hissediyorum.

Bitmeyen yastakilerin içe alınmış nesnelerinden söz ederken, tanımları her zaman bu derece heyecan verici olmayabilir.

Bir diğer hastam olan Ted örneğine bakalım: Çekici ve genç bir işadamı olan Ted, tanı görüşmesi için bana gelmişti. Otoriter ağabeyi Randolph ile olan sorunları dışında, yaşamının genel anlamda iyi gittiğini söylemişti. Ted, ağabeyi Randolph'un, her gün işine gitmeden önce ya da eve döndüğünde, kendisine şiddetli nutuklar attığını ve özellikle uzun bir iş gününün ardından, bu konuşmaların kendisinde dayanılmaz gerginlik yarattığını anlatmıştı. Ben, Ted'in ailesi ve ağabeyi Randolph ile birlikte yaşadığını sanmıştım. Ancak, Ted görüşmemizin ortalarında ağabeyi Randolph'un birkaç yıl önce bir av kazasında öldüğünü söylemişti. Ted'in ağabeyi Randolph ile birlikte yaşadığı varsayımım bir anlamda doğru olduğunu söyleyebilirim çünkü, Ted göğsünün içine Randolph'un başının yerleştiğini hissettiğini ve Randolph'a her kızdığında, O'nun başının alnında bir kurşunla gözünün önüne geldiğini anlatmıştı. Bu durum, Ted'in bilinçdışı olarak ağabeyinin ölümünü yeniden yaşama geçirme ve O'nun ölü kalmasını sağlama çabasıydı.

Ted olanca çabalarına rağmen, bir türlü ölü ağabeyini yeniden "öldürmeyi" başaramamıştı. Sonraları Ted'e ne olduğunu bilmiyorum çünkü kendisini bir daha görmedim.

Bir başka hastam olan Phyllis'in kederi, birkaç noktada Ted'in kederine benzer biçimde içe alınan nesne oluşturmuştu. Phyllis, zaman ilerledikçe yaşantısını dışsallaştırmıştı. Phyllis olgusu, *içe alınan nesne* ve *bağlantı nesneleri* kavramlarını çok iyi şekilde açıklamaktadır.

PHYLLIS

Phyllis, benimle terapiye başlamadan bir yıl kadar önce, ölülerle temas kurmaya çalışan bir gruba katılmıştı. Phyllis'in sürekli yas tutan bireylerin profiline mükemmel bir örnek oluşturduğuna dikkatinizi çekmek istiyorum:

Phyllis, ölmüş bir kişiyle ilişki kurmak için ne kadar çok enerji harcadığının ve durumunun kendisini ne derece alt üst ettiğinin farkına vardığında benden yardım istemişti. Yaşamına devam etmek istiyordu. Terapimizin ilk seansından itibaren öyküsünü ve hissettiği tüm duygularını rahatlıkla anlatmıştı. Bana, kız kardeşi Cara'nın "varlığı" dışında kendisini son derece iyi hissettiğini söylemişti. Cara'dan söz ederken ise daima şimdiki zamanı kullanması dikkatimi çekmişti. Phyllis, yirmi yaşındayken zihinsel engelli kız kardeşi Cara ölmüştü. Cara, ergenlik yıllarının başlangıcından itibaren bir kurumda kalmıştı. Bir hafta sonu izninde evin merdivenlerden kaymış, boynu kırılmış ve hemen oracıkta ölmüştü.

Phyllis, kazanın olduğu gece, ilk kez bir erkek arkadaşıyla dışarıya çıkmıştı. Kız kardeşi Cara için üzüleceği yerde, yeni bir aşk macerasını bozabileceğini düşünerek sinirlendiğini daha sonra suçluluk duyarak hatırlayacaktı. Bana, cenaze töreninde bile aklının yeni erkek arkadaşında olduğunu itiraf etmişti. İlahiler sırasında ise, erkek arkadaşı ile önceden planladıkları dansa çevresindekilerin onu yitiminden ötürü çok üzgün olduğunu düşüneceklerini tasarlayarak özellikle geç gittiğini söylemişti.

Ancak, cenazeden sonraki haftalarda teselli edici ve zor anılar, Phyllis'in zihnini doldurmuştu: Çocukken, kardeşi Cara'nın hastalığını nasıl iyileştirebileceğini hayal ettiğini, Cara'nın hastalığının kendisinin eğlencesini nasıl bozduğunu düşündüğünü ve bir yandan da annesi ve babasının kız kardeşinin bir kurumda kalması kararını desteklediği için pişmanlık duyduğunu anlatmıştı. Seanslarımız esnasında Phyllis'in duygularının kopuk ve çelişkilerle dolu olduğunu gözlemlemiştim.

Seanslarımız ilerledikçe kız kardeşinin ölümüne uyum sağladığını hissetmeye başlamıştı. "Zaten Cara yaşadığı kuruma gittiğinde bizi terk etmişti" diye düşünerek kendince bir avuntu yolu keşfetmişti.

Phyllis, Cara'nın ölümünden birkaç ay sonra bir arkadaşıyla birlikte arabayla şehir dışına giderlerken, arabanın önüne fırlayan bir ata çarpmıştı. At havaya fırlamış ve yere düştüğünde asfalta çarpıp boynunu kırmıştı. İki arkadaş bu kötü manzarayı büyük bir şok içinde izlemişlerdi. Arkadaşı acilen polis çağırmaya gitmiş, Phyllis ise atın çırpınarak can çekişmesini izlemişti.

Kaderin kız kardeşinin ölümünü garip bir şekilde tekrarladığı duygusuyla çaresizlik ve azap duygularını aynı anda yaşamıştı.

Dalgın bir şekilde etrafına bakınırken birden yolun kenarındaki kayaları fark etmiş ve bu sahneye dayanabilmek için "bu kayalar kadar sert" olması gerektiğini düşünmüştü. At son nefesini verirken Phyllis, yerdeki düz taşlardan birini almış ve taşı kısa bir süre elinde tuttuktan sonra cebine atmıştı. Evine gittiğinde bu taşı yatak odasındaki dolabın içindeki özel kutusuna koymuştu.

Sonraki birkaç yıl süresince, kız kardeşi Cara'nın, her an "etrafında" olduğu duygusuna kapılmıştı. Bu duygusunun özellikle de, Cara'nın kaldığı kurumdan eve dönme zamanı olan hafta sonlarında daha çok yoğunlaştığını belirtmişti. Bir yandan kız kardeşinden işaretler aramaya yönelmiş ancak diğer bir yandan da Cara'yı buluvereceğini düşünerek korkmaya başlamıştı.

Bir gün pencerenin önünde otururken ani ve şiddetli bir gürültü duymuştu. Mantığına göre olanaksız olduğunu bilmesine rağmen, Cara'nın yakındaki bir ağaçtan düştüğünden emin olduğu duygusuna kapılmış ve duyduğu gürültünün nedenini de buna bağlamıştı.

Cara'nın merdivenlerin dibinde yatan minyatürünü içinde taşıdığı duygusunu da geliştirmişti. İş yerindeyken Cara'yı uyandırmak için ayağıyla dürtmek isteği duymaya başlamış, bazen bu dürtüklemelerini zihinsel tasarımıyla çok sert tekmelere dönüştürmüştü.

Bana, tüm bu duygularından ötürü büyük bir suçluluk duygusuna esir olduğunu ve kurtulabileceğine dair inancının da kalmadığını söylemişti. O'nu Cara ile geçirdiği çocukluk yılları hakkında konuşması için yüreklendirmiştim. Cara'nın zeka özürlülük durumunun daha az belirgin olduğu dönemlerde birlikte çok güzel vakit geçirdiklerini anlatmıştı. Cara'nın hastalığının teşhisini ve durumunun ciddiyetini öğrendiğinde ise O'nu iyileştirme hayalleri kurmuştu. Cara, kuruma yatırıldığında ve iyileşmesi için hiçbir çarenin olmadığı kesinleştiğinde yas tutmaya başlamıştı. Yası, kardeşinin kuruma gitmesinin kendisinde yarattığı rahatlık duygusu ile suçluluk duygusunun iç içe geçtiği karmaşık bir yapıdaydı. Bu durum yas tutmasını güçleştiriyordu.

Terapimiz ilerledikçe Phyllis, kendisine Cara'nın varlığını neyin çağrıştırdığını fark etmişti. Örneğin, cinsel anlamda oynaşmak terimini kullandığında aklına Cara'nın kırık boynu gelmişti. (*Oynaşmak* sözcüğü İngilizce'deki *necking* yerine kullanılmıştır; *neck* İngilizce'de boyun anlamına gelmektedir.) Kız kardeşiyle ilişkisinde belirgin bir suçluluk hissetmiyordu.

Depresif yasa gömülen bireylerde gözlemlenen özgüven eksikliğini ya da kendine yönelik eleştirel tutumu da sergilemiyordu. Eğer, yasın altıncı ayı ile birinci yılı arasında olsa idi, O'nun bu belirtilerini olağandışı bulmazdım. Psikanalitik psikoterapide, hastalar, genellikle çocukluk beklentilerini, çatışmalarını, isteklerini ve savunmalarını yeniden yaşama geçirmek için *aktarım* adı verilen süreçte terapisti kullanırlar. Phyllis de bana sürekli meşgul olduğumu ve kendisini dikkatle dinlemediğimi atfetmişti. Bu duygularını işledikçe Cara'nın varlığının kendince birçok haklı nedenlerden ötürü ailesine taşınamayacak derecede ağır yük yüklediğine inanmıştı.

Terapimiz başarıyla sonuçlanmıştı. Phyllis, zamanla gerçekleri algılamaya başlamış, Cara'ya karşı beslediği öfkesini kabul etmişti. Suçluluk duyguları da yok olmuştu. Cara ile ilişkisindeki sıcak öğelerin tümünü soğutabilmiş ve *olağan yas* işine girebilmişti.

BAĞLANTI NESNELERİ: PHYLLIS'İN TAŞI

Phyllis'in kafamda uyandırdığı sorulardan birisi, arabasıyla ata çarptığı gün yol kenarından aldığı düz taşın önemiyle ilgiliydi. Phyllis'e göre taşın bir tür sihri vardı. Bu nedenle kendisini bu taşı saklamak zorunluluğunda hissediyordu. Her ne kadar taşa bakmayı istemese de nerede olduğunu her zaman bilirdi. Düz ve pürüzsüz taşın sertliği Phyllis için birkaç farklı düzeyde yankılanıyordu.

Öncelikle bu taş, O'na kız kardeşi Cara'yı hatırlatıyordu; Cara'nın göğsünün düzlüğünü ve erkek kardeşinin Cara'ya "taş kafa" diyerek savunma nitelikli bir şaka yapışını... Taş aynı zamanda Phyllis'i de temsil ediyordu: Kardeşini kaybetmenin örselenmesini atlatmak için kendisini katılaşmış hissedişini, kardeşini boynu kırılarak kaybedişini ve atın aynı biçimde ölmesini izlemek zorunda kalışını simgeliyordu.

Taş, tek başına Cara ve Phyllis'in duygusal tasarımlarını ya da psişik eşlerini gündeme getirebiliyordu. Bir anlamda Phyllis'in süregelen bağlılığının sergilendiği bir dış alan ve bir buluşma noktası haline gelmişti.[1]

Bağlantı nesnelerini, ilişkimizi dış dünyada yeniden yaratabilmek ya da canlılığı ve çatışmayı yeniden yakalayabilmek için kullanırız. Bağlantı nesneleri, bir yandan ilişkimizin şarkısını çalarken diğer yandan yas tutan bireylerin uyum sağlamalarını ve yaşamda ilerlemelerini engeller.

1. İçe alınmış bir nesne oluşturmakla, bir bağlantı nesnesi yaratmak arasında bir ilişki vardır. İçe alınmış bir nesne, bedenin içinde duyumsanır. Böylece, psişik eş ve kendilik etkileşir. Bir zamanlar bir meslektaşım, içe alınmış nesnesi sağ omuzuna kayan bir hastasından söz etmişti. İçe alınmış bir nesne bedeninin dışında ancak yine de bağlantılıydı. Bağlantı nesnesi, dışsallaştırılmış içe alınmış nesnenin ve ona bağlı kendilik tasarımının buluştuğu noktadır.

Bu türden sihirli anıların ilk olarak çocukluk yıllarımda ve Kıbrıs adasında ilgimi çektiğini fark etmiştim. Onbeş-onaltı yaşlarımdayken, anneannemin daha önce hiç görmediğim bir sırt çantasını açtığını görmüştüm. Çantanın içinde ölmüş dayımın eşyaları ve esrarengiz bir şekilde ortadan kaybolmasıyla ilgili gazete küpürleri vardı. Anneannem sırt çantasını açmış içindeki her şeyi çıkarmış, onlara dokunmuş, evirip çevirmişti. Bir süre sessizce ağladıktan sonra eşyaları yerine koymuş ve çantayı tekrar saklamıştı. Anneannemin bu işlemi yaptığını sadece bir kez görmüştüm ancak zihnimde yer etmişti. İlginç bir şey daha var ki; ben, o evdeki bütün gizli yerleri bilmemle övünürdüm ancak, o sırt çantasını hiçbir zaman bulamadım. Bu yaşantıyı bastırdım ve hastalarım bana anneannemin sırt çantasını anımsatan nesneler getirmeye başlayıncaya dek uzun yıllar hatırlamadım. Sık sık, küçük yaşlarda yaşadığım bu deneyimin, günlük yaşantımızdaki nesnelere sihirli özellikler atfetme şeklimize olan hayranlığıma kadar uzandığını düşünmüşümdür.

Psikolojik isteklerimizi ve savaşımlarımızı temsil etmeleri için nesneleri kullanırız. Örneğin, çocuklar kendilerini ve çevrelerini tanımaya başladıkça (teknik olarak *geçiş nesneleri* olarak bilinen) yanlarında oyuncak ayılar ve yumuşak battaniyeler taşırlar.

Bazı nesnelerin endişeyi yatıştırdığı şeklinde bir *yanılsama* vardır: Tespihler, nazar boncukları, uğur taşları gibi... Mücevherler, kendimize güvenimizi yamayabilir. Kulüplerin amblemleri ve işaretleri, aidiyet ile ilgili kaygımızı yatıştırır. Fetişler, cinsel performans hakkındaki kaygımızı azaltır. Bağlantı nesneleri de yitim hakkındaki çatışmaları emer.

Kuşaktan kuşağa aktarılan aile yadigarlarıyla, bağlantı nesnelerini birbirinden ayırmak son derece önemlidir. Basit kederde, bir anı sadece bir anıdır... Yası olağan seyir izleyen bir birey, kendisine miras kalan bir yüzüğü sıkıntı duymaksızın, onu korumak için herhangi bir zorunluluk hissetmeksizin; görme isteğiyle, gözünün önünden kaldırma isteği arasında hiçbir çatışma yaşamaksızın takabilir.

Babamın ölümünden sonra miras hakkımdan vazgeçtim. Sadece kız kardeşlerimden babama ait olan ve daima saklayabileceğim simgesel bir eşyasını benim için seçip ayırmalarını istedim. Kız kardeşlerim, fevkalade

düşünceli seçimler yapmışlardı: Babamın 1960'lı yıllarda, Amerika'da beni ziyaret ettiği sırada tuttuğu, Kuzey Carolina dağlarını anlattığı günlüğü ve İngilizlerin, Kıbrıs adasını aldıklarında kendisine verdikleri 1922 yılından kalma vatandaşlık belgesi... Üzerinde babamın mühürlü fotoğrafı bulunan bu belge, ana vatanım olan adanın ve varlığını sürdüren ailemin çalkantılı geçmişiyle yankılanır. Bu belge şu anda evimin duvarında asılı olup, kimliğimin ve babama olan bağımın beslenmesine yardım etmektedir.

Anı olarak saklanan eşyalarla bağlantı nesneleri arasındaki fark, seçim ile zorlantı arasındaki tanımlanması zor bir alanda konumlanmaktadır. Bir bağlantı nesnesi, yas tutan birey için yitimiyle ilgili çatışmalarını ve yitimin ondan aldıklarını yeniden canlandırdığı sürece psikolojik olarak sıcaktır. Örneğin, bu kitabın "Yas İşi" bölümünde, Lynn Caine'den yaptığım alıntıda, kocasının sabahlığına yazarın nasıl bağlandığını görüyoruz:

> Yalnızca eski püskü bir sabahlık olduğunu biliyordum. Ama duygusal olarak o sabahlık, bana hala sarılan, beni hala rahatlatan Martin'di.

Sabahlık bir bağlantı nesnesi haline gelebilecek tüm dinamiklere sahipti. Lynn Caine ise zorlantının üstesinden gelebilmiş, yasının bu yönünü işleyebilmiş ve sonunda da sabahlığı atmıştı.

Birçok şey bağlantı nesnesi işlevi görebilir. Bunlar, sıklıkla işlevsel eşyalardır. Tipik olarak, kaybedilen kişiye ait olan ya da yitimi anımsatan nesnelerdir. Yas tutan birey, yitimin oluştuğu ortamı anımsattığı için bu nesneleri seçebilir. Bunlara *son dakika nesnesi* denilmektedir.

Hastalarımdan biri, erkek kardeşinin öldüğü haberini aldığında, tüm plaklarını saklamıştı. Bazı şarkılar, mimikler ya da belli ifadeler de bağlantı işlevi görürler ve bunlara *bağlantı fenomeni* adı verilmektedir. Hastam Tina'nın babası, başarısız bir aşk macerasının ardından kendisini başından vurarak intihar etmişti. Cenaze töreninde yağmur yağmaya başlayınca, Tina'nın aklına *Yağmur Damlaları Durmadan Başıma Düşüyor (Rain Drops Keep Falling on My Head)* adlı şarkı gelmişti.

Çağrışımları aracılığıyla bu şarkının sözlerini babasının başına kurşun yağması şeklindeki kabul edilemez isteği ile ilişkilendirmişti. Tina, bir kez boşanmakla ve bir kez de isteyerek ölmekle, kendisini iki kez terk eden babasına kızgındı: *Yağmur Damlaları Durmadan Başıma Düşüyor (Rain Drops Keep Falling on My Head) adlı* şarkıyı tamamıyla bir rastlantı olarak radyoda dinleyinceye dek, bu şarkının Tina'ya ne kadar uygun olduğunu fark etmemiştim. Şarkının sözleri, *"Benim için ağlamıyor (Crying not for me)"* şeklinde devam ediyordu ve Tina'nın babası için yas tutmayacağının bilinçdışı tasarımını özetliyordu.

Yaşayan kişiler bile bir bağlantı nesnesi olabilirler. Mesleki ve kişisel deneyimlerime göre; bu durum çoğunlukla sürekli yas tutan bireylerin çocuklarında görülmektedir. Örneğin, ben, annem ve anneannem için yaşayan bir bağlantı nesnesi ya da başkasının yerine konulan çocuktum. Ölmüş olan dayımı, ailem için canlı tutmuştum. Dayımın adını taşıdım, yüksek idealleri olan iyi bir öğrenci olarak dayımın ülküleşmiş geleneğini sürdürdüm. Neyse ki, bu bilinçdışı görev katlanılabilir düzeydeydi. Annem ve anneannemle ilişkimde birçok başka olumlu özelliklerin varlığında sorumluluk duygumu pekiştirmiş ve bu görevim beni hiçbir zaman bunaltmamıştı.

Bağlantı nesneleri genellikle kullanılmadığı için ayrıcalıklıdır: Eşya, genellikle kullanılmaz ve göz önünden kaldırılır. Örneğin, bir saat hiç takılmaz ya da pahalı bir Nikon fotoğraf makinası içinde film takılmadan bekler. Hayatta kalan birey, zaman zaman bu eşyayı çıkarır ve kendisini onun büyüsüne bırakır.

Çoğu zaman dışarıdan gözlemlendiğinde, birey sanki o eşyanın varlığına uzun bir süre hiç aldırmıyor gibi görünse de gerçekte o eşyanın nerede olduğunu her zaman bilir ve asla unutmaz.

Bağlantı nesneleri titizlikle korunur. Çünkü yas tutan birey, bağlantı nesnesini kederini dışsallaştırmak için kullanır. Bağlantı nesnesini kullanarak *kederi dışsallaştırmak,* bitmeyen yastaki bireye kontrol etme duygusunu verir. Eğer bağlantı nesnesine bir şey olur ise ya da kederi ortadan kaldıramaz ise, yas tutan birey, savunmasından yoksun kalır ve acı veren duyguların şiddeti altında ezilir.

Tıpkı Sarah'nın durumunda olduğu gibi... Sarah, bana depresyon tedavisi için gelmişti. Jeff adında eşinin ölümünden yıllar geçmiş olmasına rağmen kendini hala toparlayamamıştı. Jeff ile kısa bir flört döneminden sonra büyük bir aşkla evlenmişlerdi. Ormanın derinliklerinde kurulmuş güzel bir ev satın almışlar ve kendileri gibi doğaya saygılı çocuklar yetiştirmeyi hayal etmişlerdi. Ancak bir süre sonra Sarah'nın kısır (infertility) olduğunu ve anne olabilmesinin mümkün olamayacağını öğrenmişlerdi. Sarah'nın bu çaresiz durumu zamanla evliliğinde sorunlara yol açmıştı. Jeff'in evlilik dışı bir ilişkisi olmuş ve Sarah bunu öğrenmişti. İlk önce Jeff'i terk etmeyi düşünmüş ancak doktorları kendisine kısırlığını giderebilecekleri yeni bir operasyon önerince bu fikrinden vazgeçmişti.

Operasyondan sonra Sarah ve Jeff çiftinin birbirlerine karşı iyimserliği daha da artmıştı. Gelecekteki mutlu aile yaşantılarının bir simgesi olarak eve bir hamak almışlar ve hamağı evin yanındaki bahçelerinde bulunan iki büyük ağaca bağlamışlardı.

Bir gün hamakta uzanırlarken aralarında öfke dolu bir kavga çıkmıştı. Şiddetli tartışmanın ardından cinsel ilişkiye girmişlerdi. Ertesi gün Jeff, iş yerinde geçirdiği bir kaza sonucu ölmüştü.

Evliliklerinde mutluluğu simgeleyen hamak, Sarah için artık sihirli bir nesne haline gelmişti. Hiç kimsenin hamağa uzanmasına izin vermemişti. Kış mevsiminin en sert fırtınalarda bile hamağı yerinden kaldıramamıştı. Hamak, Sarah'nın Jeff'e bağlanabileceği bir buluşma noktası olmuştu. İlişkilerinin iyi ve kötü anıları, hamağın iplerine düğümlenmişti.

Zaman geçtikçe hamak çürümeye başlamış ve askılarından düşmüştü. Jeff'in ölümünden altı yıl sonra gözü gibi baktığı hamağın parçalarını yerde gören Sarah'nın Jeff hakkındaki çatışmalı duyguları aniden patlamıştı. Duygularını içselleştirmiş ve depresyona girmişti.

Terapinin sonunda Sarah'nın gerçekte bu hamağı Jeff'e olan sevgisini ve kendisinin kısırlığına gösterdiği tepkiye karşı beslediği öfkesini sadece bir karış uzaklıkta tutabilmek için kullandığını öğrenmiştim.

Sonunda depresyon bana geldiğinde, aslında bir yabancı değildi. Hatta habersiz bir misafir bile değildi; onlarca yıldır kapımı çalıyordu.
WILLIAM STYRON

Bölüm 7

YASA GÖMÜLENLER

Keder Depresyona Dönüştüğünde

Başarılı, genç bir avukat olan Steve, ailesine düşkün iyi bir eş ve sorumluluk sahibi bir babaydı. Ta ki, kişiliğine uymayan bir şekilde kadın peşinde koşmaya başlayıncaya dek... Karısının en yakın arkadaşıyla bir aşk macerası yaşamıştı. Ardından iş yerindeki sekreterlerden iki tanesiyle de ilişkiye girmişti. Meslektaşları Steve'in bu ahlaksızlığı karşısında hiddete kapılmışlar, karısı onu terk etmiş ve iş yaşamı her geçen gün kötüye gitmeye başlamıştı.

Steve evliliğini ve işini kurtarma amacıyla terapiye girmek üzere bana gelmişti. İlk görüşmelerimizde, içinde bulunduğu durumdan ötürü utanç ve şaşkınlık duygularını birarada yaşadığını itiraf etmişti. Karısını gerçekten sevdiğini, evliliğini sürdürmek istediğini ancak diğer taraftan karşısına çıkan bütün çekici kadınlarla ilişkiye girmek için karşı konulmaz bir dürtü hissettiğini anlatmıştı. Kendini adeta dışarıdan bir gözlemciymiş gibi hissettiğini ve bu dürtüsel davranışlarından yalıtılmış ve uzaklaşmış hissettiği anlar yaşadığını söylemişti.

Steve'den çocukluğu hakkında konuşmasını istemiştim. Onsekiz ay önce erkek kardeşinin bir motorsiket kazasında öldüğünü ve ailesinin hayatta kalan tek çocuğu olduğunu söylemişti.

Seanslarımız sırasında beni bu ölümün etkisini atlattığına inandırmaya çalışmıştı. Kardeşi ile hiç bir zaman yakın olmadıklarını ve karakterlerinin birbirinden çok farklı olduğunu açıklamıştı. Kardeşini "tip" biri, hiç uslanmayan, kaprisli bir çapkın olarak tanımlamıştı. Kendisini ise her zaman sorumluluk sahibi bir evlat, iyi bir öğrenci ve örnek bir aile babası olarak nitelendirmişti.

Annesinin ve babasının, kendisinin çok sayıda somut başarılarla dolu yaşam tarzını çok takdir ettiklerini, erkek kerdeşinin karşı cinsle yaşadığı bitmek tükenmek bilmeyen aşk serüvenlerinden çok memnun olduklarını ve bu yüzden kendisine "Don Juan" lakabını taktıklarını gururla anlatmıştı.

Erkek kardeşinin cenaze töreni hazırlıklarını yapmayı üstlenmişti. Annesinin ve babasının, kendisinden kardeşinin mezara elinde Playboy Kulübü'nün anahtarıyla gömülmesini istediklerini söylemişti.

Steve ailesinin bu talebini tuhaf ve ayıp karşılamış olmasına rağmen, onlara saygı göstermek adına bu isteklerini yerine getirmek zorunda kalmıştı. Kardeşi tabuta yerleştirilmiş, cinsel uğraşın toplumdaki en belirgin simgesini tutan elleri göğsünde kavuşturulmuştu.

Steve'in terapisi son derece hızlı ilerlemiş ve sadece birkaç hafta sürmüştü. Bana hemen her seansımızda çapkınlığın ve eşini aldatmanın kişiliğine asla uymadığını söylemişti. Kendisine bu şekilde davranan birini tanıyıp tanımadığını sormuştum. Kendi davranışları ile kardeşinin sevmediği özellikleri arasında paralellik kurmaya başlamıştı. Annesinin ve babasının sevgisini kaybetmemek adına, yaşamı süresince yaşadığı rekabetten ötürü kadınların peşinden koşan kardeşi ile özdeşleştiğini fark etmişti. Çatışmayı yeniden harekete geçirmiş ve anne baba sevgisi için yarışan çocukların *ortak bilinçdışı isteği* olan "gözde evlat olma arzusu"nu yeniden canlandırmıştı.

SAĞLIKSIZ ÖZDEŞİMLER

Bazen ölümden sonraki saatlerde, geride kalan bireyin kaybedilen kişinin fiziksel özellikleriyle çok hızlı özdeşimler yaptığını fark ederiz. Yas tutan bireyin ölen kişinin hastalığının belirtilerini benimsemesi durumunda olduğu gibi, bu özdeşimler sağlıksız olabilir. Örneğin, Colin M. Parker, bana kocasının geçirdiği kalp krizine bağlı olarak sesini kaybeden bir kadının olgusunu anlatmıştı. Kadın kocasının ölümünden sonra on gün süreyle konuşamamıştı.

Benim temel olarak ilgilendiğim konu, bir bireyin psişesinin sorunlu parçaları haline gelen ve daha oturmuş özdeşimlerdir. *Sağlıksız özdeşimler* zorlama olarak görünebilirler ve örnekleri çoktur. Kendisine kötü davranılan bir çocuğun ileride kendisinin de bir anne ya da baba olduğunda çocuğuna kötü davranmasındaki işleyen dinamik budur.

Yetişkin bir birey, çocuklara kötü davranmanın yanlış olduğunu çok iyi bilir ve bir çocuğa hiçbir zaman zarar vermemek üzere yemin eder. Buna rağmen, yine de bir türlü çocuğuna kötü davranma konusundaki çatışmasının üstesinden gelemez. Çünkü bu birey baskı ve şiddetle çocuk yetiştirmenin kabul gördüğü bir ev ortamında büyümüş ve ebeveynleri ile özdeşimler kurmuştur. Bu özdeşimler işlenmediği sürece tüm bilinçli iyi niyetlere rağmen aynı kısır döngü içinde yinelenirler.[1]

Steve örneğinde neyin ters gittiğini net olarak söyleyemeyiz. Yine de bileşenlerine bir bakalım: Steve'in erkek kardeşinin ölümü iki risk etkeni taşımıştır. Birincisi, bu ölüm ani ve kötü bir biçimde gerçekleşmiştir. İkincisi ise, iki kardeş arasında yıllarca süren ve tamamlanmamış meseledir. Ailesinin tabutun içine playboy anahtarını konulması için ısrarlı talebi, kardeşlerin aralarındaki tamamlanmamış meseleyi yeniden canlandırmıştır.

1. Sağlıksız özdeşimler, kurbanların kendilerine acı çektiren kişilere benzemeye başladığı ve *Stockholm Sendromu* olarak bilinen süreç içinde de işler. Psişik yapısına zarar veren ya da tamamen kapatan bir örselenme yaşamış bir kurban, kişiliğini oluşturan önceki özdeşimlerini kullanma becerisini kaybedebilir. Kırılmış ve gerilemiş olarak özdeşim kurabileceği bir otorite figürü arar ve muhafızların ve kendisini esir alanların görüşlerini benimser.

Sonuç olarak; Steve, kardeşini kıskanan bir çocuk olarak, annesinin ve babasının takdirinden hak ettiği payı alabilmek için, en azından bilinçdışında erkek kardeşinin ölmesini istemiştir. Mantık olarak ise hiçbir zaman erkek kardeşinin ölmesini istememiştir. Bilinçdışı mantıksal olarak işlemez. Steve'in isteği yerine gelmiş ancak suçluluk duyguları da depreşmişti. Burada sürekli yas tutan bireyler ile yasa gömülen bireylerin psikolojik şeması arasındaki farka dikkatinizi çekmek istiyorum: Sürekli yas tutan bireyler kendileri ile yitirdikleri kişi arasındaki sınırı net olarak belirlenmiş bir şekilde tutarlar. İlişkilerini sürekli olarak yeniden oynarlar. Sağlıksız özdeşimler yapan bireyler ise bu sınırları kaybederler. Steve yas işini yaparken, annesinin ve babasının sevgisi için kardeşi ile rekabeti bırakamamıştı. Bilakis, rekabeti özümsemiş ve her iki parçayı da oynamak üzere kendisini ikiye bölmüştü. Ruhu adeta bir savaş alanı haline gelmişti.[2] Erkek kardeşindeki sevmediği özellikler, kendisinde sevmediği özellikler haline gelmişti. Eğer, terapiye başlamasaydı kendini kolaylıkla kronikleşebilecek ağır bir depresyonun içinde ve uçurumun kenarında bulacaktı.

Steve'in terapisinde sadece erkek kardeşinin çözümlenmemiş yasına odaklanmıştık. Yaklaşık dört ay süren teripimizin son seanslarından birinde, bana güzel bir kadına baktığını ve ona yaklaşmamak için kendi kendisiyle konuştuğunu anlatmıştı. Anlatırken kendinden geçmiş ve sanki benimle değil de psişik eşiyle konuşuyormuşcasına yumruklarını göğsüne vurarak, "Sana beni rahat bırak dedim!" diye bağırmıştı. Steve özdeşim kurmanın psişik sürecini sadece aklıyla anlamanın ötesinde dinamiğini de yaşayarak algılamıştı. Durum, benim için memnuniyet verici bir sonuçtu. Steve örneğinde, sağlıksız özdeşimi kökünden çözümlemek basitti çünkü gerçek yaşamdan bir öykü üzerinde çalışmıştım. Bazen bir özdeşim, psişik bir gerçeğin ya da mitin üzerine temellenebilir ve çözüm daha güç olabilir.

2. Steve'in belirtilerine depresyon eşdeğeri olarak tanı konabilirdi, yani klinik depresyonun psikodinamiklerini sergiliyordu. Ancak, depresyonda gibi görünmüyordu.

Bir zamanlar abartılı derecede tedbirli bir analiz hastam vardı.[3] Tedbirliliğinin izleri, timus hastalığı olduğu için radyasyon sağaltımı aldığı erken çocukluk dönemlerine kadar sürmüştü. Aşırı koruyucu olan annesi sürekli olarak onun sağlığı için endişe etmişti.

Analizimiz ilerledikçe hastam, timus hastalığının ne olduğunu ve annesinin yoğun ve kendisini fazlasıyla yoran endişelerinin kökenini merak etmeye başlamıştı. Uzun süreler araştırmalar yaptıktan sonra, gerçekte timus hastalığına yakalananın kendisi değil, erkek kardeşi olduğunu öğrenmişti. Durumu öğrenince derin acı çekmiş ve timus hastalığını ve bu hastalığın semptomlarının hiçbirini taşımadığını anlamıştı. Annesinin ihmali nedeniyle çok büyük acıları göğüslemek zorunda kalmasından ötürü aşırı öfkelenmişti. Annesinin sevgisini kazanmak için çaresizce ve bilinçdışı bir girişimle kardeşinin hastalığı ile özdeşleşmişti.

Tıpkı, Steve'in annesinin ve babasının sevgisini kazanmak için, gerçekte istemediği halde playboy olmayı tercih etmesi gibi, bu hastam için de hastalıklı ve muhtaç olmak, annesinin sevgisini kazanmak için yapmak zorunda kaldığı bir eylemdi.

3. Bu ilginç adamın analizi, *Bir Karahindiba Çiçeği ile Bir Gülü Aşıladığınızda Ortaya Ne Çıkar?* (1984) adlı kitabımın temelini oluşturmaktadır.

YAS DEPRESYONA DÖNÜŞTÜĞÜNDE...

Çok sayıda etken biraraya gelerek depresyonu yaratabilir: Bu etkenlerin bazıları psikolojik, bazıları biyokimyasal, bazıları psikososyaldir.[4]

Bu bölümde, çözümlenmemiş yastan kaynaklanan *depresyon* üzerine odaklanacağım. Ben, bu şekilde etkilenen bireylere *yasa gömülmüş kişiler* adını veriyorum. Yasa gömülmüş bireyin sorununun gerçek kaynağının çözümlenmemiş yas olduğu konusunda hiçbir fikri yoktur. Örneğin, Steve kardeşinin ölümünün üstesinden geldiğine ve yitimin izini taşımadığına inanmıştı. Çünkü, kardeşinin psişik eşiyle hem sevdiği, hem de nefret ettiği özelliklerini ayırım yapmaksızın içe alarak özdeşleşmişti. Bu sürece, *olduğu gibi (in toto) özdeşim* denilmektedir. Bu durumun tam tersi biçimde komplike olmamış yasta, özdeşimler seçici biçimde ve tamamlayan, zenginleştiren özellikler ile birlikte yapılmaktadır. Olduğu gibi özdeşimin işaretleri genellikle Steve örneğindekinden çok daha inceliklidir. Depresyon, ifade edilememiş öfkenin içe döndürülmesidir. Yasa gömülmüş bir birey, kaybettiği kişiye karşı duyduğu öfkeyi ve bu durumun sonucunda ortaya çıkan suçluluğunu içe döndürür. Yas işinin temel sorusu; ilişkiyle barış yaparak, ilişkiyi yinelemeyi bir kenara bırakarak, ilerleyip ilerleyemeyeceğimizdir. Bu sorulara yanıt verebilmek yasa gömülmüş birey için kelimenin tam anlamıyla büyük bir eziyettir.

4. Depresyonla uyku arasındaki ilişki üzerine önemli araştırmalar yapmış olan psikanalist David ve Hawkins'in (1985) bir ifadesini tekrar edeceğim. Hawkins'e göre, depresyon sadece bir iki nedene indirgenemez, birkaç temel anormalliğin son ortak yoludur. Hawkins, depresyonu *"diyabetes mellitus"*a benzetir. Karbonhidrat metabolizmasını bozan ve insülini etkileyen birçok farklı bozukluk, diyabetes mellitusu ortaya çıkarabilir. Hawkins, psikososyal konuların da depresyonda rol oynadığını belirtmiştir. Bireyin intra-psişik örgütlenmesinin (zihin) de bir rol oynadığını ve bu intrapsişik etkinin genellikle kayıpla ilgili olduğunu ekleyebilirim. Ölüm dışında başka psikososyal ve intrapsişik olayların da depresyona neden olduğu açıktır. Biyokimyasal ve fizyolojik etkenler baskın ise, depresyonun psikolojik olmayan etkilerden kaynaklandığı söylenir. Bu hastaların analizinde, psikanalistler her zaman fizyolojik ve iç içe geçmiş psikolojik etkenlerle karşılaşırlar.

Bu durum, dünya edebiyatının yasa gömülmüş en ünlü kişisi olan William Shakespeare'in dev eseri *Hamlet*'te, yaşayıp yaşamama sorunu haline gelmiştir:

Olmak ya da olmamak, sorun bu...
Zalim kaderin darbelerine ve kötülüklerine
Dayanmak mı daha soylu bir davranış
Yoksa belalar deryasına başkaldırmak ve savaşmak mı?
Ölmek, uyumak...
Hepsi o kadar;
Yürek yaralarımızı ve insanoğluna
Miras binlerce acıyı sona erdiririz,
İçtenlikle arzu edilen de budur!

(Çeviren: Tuna İncesulu)

DÜŞLER

Yasa gömülmüş bireylerin düşlerindeki öykülerinin deseni, genellikle içsel çatışmalarını yansıtmaktadır: Yitirilen kişinin, hem sevilen hem de nefret edilen yönleriyle özdeşim yapılmaktadır.

Hastam Jason, düşünde ölmüş erkek kardeşine ait şık bir takım elbise giydiğini görmüştü. Giysiyi üzerinden çıkarmaya çalıştığı zaman, giysinin etine gömüldüğünü ve düşü sonlanmadan önce giysinin/derinin ayrılıp dağılmaya başladığını anlatmıştı.

Jason'ın düşündeki öyküdeki bu desen, kaybedilen erkek kardeşi ile yaptığı özdeşimi yansıtmaktadır. Jason, düşü aracılığı ile aynı zamanda, sağlıksız özdeşimden kurtulma isteğini de ifade etmiş ancak beceremeмiştir.

Yasa gömülmüş bireyler, tanım gereği depresiftirler. Bu bireylerin düşleri yaşadıkları depresyonlarıyla doğrudan ilişkilidir. Bu bireyler, düşlerinde; kendilerini kansere yakalanmış, güçten kuvvetten kesilmiş, yitik, çaresiz vb. durumlarda görebilirler. Örneğin, bir hastam düşünde, bacağının kangren olduğunu ancak, doktorların bacağını kurtarmak için kendisini ameliyat edemediğini gördüğünü anlatmıştı.

WILLIAM STYRON: DEPRESYONA KARŞI KAZANILAN ZAFER

Yazar William Styron, 1990 yılında yayınlanan *Karanlık Gözükünce* adlı kitabında, altmış yaşına yaklaşırken *özkıyım riski* olan ağır bir depresyona gömülme sürecini özenli ve etkileyici bir dille anlatmıştır. William Styron kitabında depresyonunun nedenini, henüz çok küçük yaşta bir çocukken kaybettiği annesinin tamamlanmamış yasına bağlamış ve bunun yanısıra annesinin ölümünün kendisini ne derece etkilediğine dair yıllarca hiçbir fikir sahibi olmadığından da söz etmiştir.

William Styron annesinin ölümünden sonra çok yoğun bir çalışma temposuna girmiş, yüksek dozda içtiği alkole sığınmış ve kaybı ile ilgili çözümlenmemiş bilinçdışı çatışmalarını bastırmış. Evlenmiş, çocukları olmuş ve edebiyat alanında büyük ün elde etmiş. Ancak tüm bu olumlu gibi görünen gelişmelere rağmen, kederi dışarıya çıkmış. Bedeni, hızla alkole isyan etmiş ve sağlığının temel savunma mekanizmalarını yıkmış. William Styron, bambaşka bir kişiliğe bürünmüş. ümitsiz, hastalıktan korkan bir kişi olmuş ve artık çalışamaz duruma gelmişti. Melankoli tüm ruhunu hatta bedenini kaplamıştı. Hiçbir şeyin aydınlatamayacağı bir karanlığın içine düşmüştü: Ne başarı, ne mutlu bir ailenin tesellisi, ne de ilaç sağaltımı...

Bir gece, özkıyım girişimine ramak kala ailesinden kendisini hastaneye yatırmalarını istemişti. Hastanede kaldığı süre içinde acısının kaynağını çözmeye başlamıştı. Annesinin yasını neden başarıyla tamamlayamadığı artk bir bilmece değildi. Annesi öldüğünde henüz onbir yaşında savunmasız bir çocuktu. Bir ebeveynin ortadan kaybolmasına izin verebilmek ve tam olarak yas tutabilmek için gerekli psikolojik donanıma sahip değildi.

Sanatçılar bilinçdışı çatışmalarını işleyebilmek için yaratıcılıklarını kullanırlar. Tıpkı, William Styron'ın depresif ya da *özkıyım riski* olan karakterlerle dolu romanlarında olduğu gibi...

William Styron, depresyonunun bilinçli olarak farkında değildi ancak, duygularını nasıl ayırt edebileceğini sezgileriyle ifade edebilmişti:

> Sağlığıma kavuştuktan ve yaşadığım sıkıntılar ışığında geçmişe bakabildikten sonra, depresyonun yıllar boyunca yaşamımın tüm alanlarına nasıl yapıştığını açıkça görmeye başladım. Kitaplarımda, özkıyım sürekli bir tema olmuştu. Ana karakterlerimin üçü kendilerini öldürmüştü. Yıllardan sonra ilk kez, romanlarımı bölüm bölüm yeniden okurken, kadın kahramanlarımın kıyamete giden patikalardan sendeleyerek indiği bölümler, bu genç kadınların zihninde, depresyonun coğrafyasını ne kadar gerçeğine uygun algıladığımda ise şaşkınlığa düştüm.

Sizlere William Styron'ın yasa gömülmüş bireylerin temel ikilemini yansıtan, *Sophie'nin Seçimi* adlı romanının temasından da örnek vermek istiyorum: Romanda, Nazi Almanyası'nda, Yahudi bir annenin iki çocuğundan hangisini yanına alacağı konusunda ve o anda karar vermek zorunda kaldığı an asla aklından çıkmaz. Kadın bir çocuğunu yanına alırken diğer çocuğunu ölüme uğurlamak zorunda kalmıştır. Bu durum da yasa gömülmüş bireyin dinamiğini açıklıkla anlatmaktadır: Bir parçanızı kurtarmak için bile olsa diğer parçanızı nasıl öldürürsünüz?

Kanaatimce, William Styron'ın depresyonunu gönüllü olarak anlatması bir cömertlik göstergesidir. Çözümlenmemiş yasını, sorununun kaynağı olarak adlandırması da büyük bir fayda sağlamıştır. Örneğin, zamanın tüm yaraları iyileştirmediğini kanıtlamıştır. Elli yıl sonra bile çözümlenmemiş yitimin gücünü ortaya koymuytur.

Aileler birarada kalmalıdırlar yoksa her şey kontrolden çıkar.
Babam, bilirsiniz...
O'nun nasıl biri olduğunu hatırlayamam bile,
Yani hayattayken. ama öldüğünden beri, babam her yerde ve düşlerimde...
MARILYNNE ROBINSON

Bölüm 8

AİLEDEKİ BİR ÖLÜM

Anneler, Babalar ve Çocuklar Nasıl Yas Tutar?

Sally bana bir aile hekimi tarafından terapi için gönderilmişti. Birkaç yıl önce kanserden kaybettiği kocası Malcolm'ın ölümünü kabullenmekte güçlük çekiyordu. Kendi yaşadığı sorunlarına ek olarak, çocuklarının da hala Malcolm'la aşırı derecede meşgul olmalarından ötürü endişe içindeydi. Sally'nin açmazını öyküsünü dinledikten hemen sonra anlamıştım.

Kocası Malcolm, "güzel yaşama sarılmak" ifadesine yeni bir anlam katmıştı. Kanserinin ölümcül olduğunu öğrendiği andan itibaren yaşamın haksızlığına sövüp saymaya başlamıştı. Sally, kocasının öldüğü ana kadar O'nun bu sıkıntısını giderebilmek için ne kadar çok çabaladığını an ve an hatırlıyordu.

Malcolm, yaşamının son aylarında, birkaç yıllık bir takvim satın almış ve sonraki on yıl için ailesinin olası geleceğini titizlikle planlamıştı. Her önemli bayramda, doğum gününde, mezuniyette ve yıl dönümünde okunması için bir dizi mektup yazmıştı. Mektuplarında; oğullarının okul ve seçecekleri meslekleri ile ilgili önerilerde bulunmuş, ayrıca kendisinin dünyadaki varlığını hemen her paragrafta anımsatarak ailesini anısını asla öldürmemeleri için zorlamıştı. Örneğin, bir Şükran Günü mektubunda, oğullarına, "Bugün anneniz hindiyi doldururken beni bahçede sizlerle futbol oynarken düşünün." diye yazmıştı.

Malcolm'ın mektupları aracılığıyla, nasıl bir kişiliğe sahip olduğunun, hangi ilkeleri savunduğunun, neleri sevip neleri sevmediğinin, çocukları tarafından öğrenilmesini ve benimsenmesini istemesi ilginç özellikler taşımaktadır. Ölümünden sonraki aylarda okunan bu mektuplar, her ne kadar ailesinin çektiği acıyı teselli etmesine yardımcı olmuşsa da, gerçekçi bir bakış açısından irdelendiğimizde, bu mektuplar ailenin bitmeyen bir yasa saplanıp kalmasına yol açmıştı.

Mektupların içerikleri, Malcolm'ın ölüm korkusunu, yoğun öfkesini, ölümsüz olma gereksinimini ve çocukları üzerindeki denetiminden vazgeçememesini ifade eden, yani yitimi sıcak tutan cümlelerle yüklüydü. Mektupların sadece bayramlarda okunması ise ailenin durumunu iyice güçleştirmişti.

Bayramlar ya da özel aile toplantıları, yas tutma sürecinin dönüm noktalarıdır çünkü, ölümü onaylarlar. Babasız geçen her bayramda ölüm gerçeği iyice yerleşir. Geçen her bayramla birlikte birey, yitime biraz daha uyum sağlar.

Her aile kendine özgüdür. Bu nedenle, bir aile birimindeki yitimin sonuçları hakkındaki bir tartışma genel olmalıdır. "RiskEtkenleri" bölümünde anlatıldığı üzere, bireylere uyan risk etkenleri, ailelere de uyarlanabilir. Bir bireyin yas tutma kapasitesi, bir dizi yitimle dolu olabileceği gibi, bir aileninki de benzer şekilde olabilir. Bir bireyin kendilik duygusu, belli bir kişinin ölümüyle sarsılabileceği gibi, bir aile üyesinin yitimi sonucunda bu ailenin de kimlik duygusu ve kaderi tehlikeye girebilir. Bir ailenin senaryosu; o ailenin paylaşılmış ortak geçmişi, mitleri, gelenekleri, geçmişteki yitimleri, bireysel beklentileriyle yazılır. Son derece güçlü etkiler yaratan bu önemli unsurlar, her aile üyesini zorunlu olarak bir oyun sahnesinin içine alır. Kimi zaman bazı aile üyelerine düşen roller zarar verici olsalar bile... Köken ailemizdeki işlevlerimiz gündelik yaşantımızdaki davranış örüntümüzden oldukça farklı olabilir. Bir birey, iş yaşamında sevilen, saygın, başarılı ve takdir edilen bir kişiliğe sahip olarak algılanırken, ailesi içinde sürekli olarak sorunlar çıkaran, hatta itici bir birey rolüne saplanabilir.

Ölümden sonra bir ailenin toparlanması, yitirilen kişinin rolünün doldurulmasının güçlük derecesine bağlıdır. Yas tutma süreci, uzun yıllar öncesinde bize verilmiş rollerimiz de dahil olmak üzere, köken ailelerimizde oynadığımız rollerimizi, yaşamımızdaki dış gerçekliğe de uydurabilmemizi de kavramaktadır. Örneğin, ben, bir eş, bir psikanalist, Türk kökenli bir Amerikalı, bir baba ve çok iyi bir sinema izleyicisiyim. Ancak aynı zamanda bir evlat, bir ağabey ve ailemin içinde ölmüş dayımın yerini doldurmakla görevlendirilmiş bir bireyim.

Psikanalizde, *yansıtmalı özdeşim* adı verilen bir terim vardır.[1] Bu terim, bir bireyin kendisinin bir bölümünü, başka bir bireye yüklediği durumları anlatmak için kullanılmaktadır.

1. Bu kavram Melanie Klein tarafından, 1946 yılında ortaya konulmuştur.

Bazen, bir hastamın beni sanki bir çocukmuşum gibi duyumsadığını fark etmişimdir: Durumu dikkatli incelediğimde, bu hastamın kendi çocuk kimliğini bana yansıttığını tesbit etmişimdir. Çok sayıda psikanalist, bu türden yansıtmalı özdeşimlerin aile dizgelerindeki işleyiş biçimlerini tanımlamışlardır.

Yansıtmalı özdeşimler bireye ya da duruma göre farklılık ve çeşitlilik göstermektedirler. Olumlu yansıtmalı özdeşimler olabileceği gibi, olumsuz yansıtmalı özdeşimler de olabilirler.

Aile bireylerinden biri, bir başka aile bireyinin kendilik özelliklerinden bir kısmının deposu haline gelmektedir. Örneğin, bir zamanlar oğlunun aşırı çekingen olduğundan yakınan, serüvenci bir adam ile tanışmıştım. Adamın aile dizgesini yakından incelediğimde, oğlunu aşırı çekingen olarak algılamasında babanın bir çıkarı olduğu ortaya çıkmıştı. Bu baba çocukken içe dönük bir kişiliğe sahip olduğundan, cesaretini bir tür savunma mekanizması olarak geliştirmişti. Oğlunun doğumuyla birlikte, çekingen kendiliğini bunu yaptığının farkında olmadığı halde, bilinçli olarak oğluna yansıtmıştı. Oğlunun cesaret kazanmasını görmeye hiçbir zaman hevesli olmamıştı. Oğlu cesaret belirtileri gösterdiğinde ise, ona sürekli ve abartılı bir şekilde dünyadaki tehlikeleri anımsatarak onun cesaretini yok etmeye çalışmıştı.

Diğer yansıtmalı özdeşimlerde, bilinçdışında bir aile bireyine eski bir rol yüklenir ve bu rolün gerektirdiklerini yerine getirmesi istenir. Örneğin, bir anne bilinçdışında nefret ettiği kız kardeşinin, kızında vücut bulduğuna karar verebilir. Kız kardeşiyle ilişkisinde olduğu gibi, kızı ile de rekabet içine girebilir ve ona karşı beslediği sevgisini yadsımaktan kendisini alıkoyamaz. Yansıtmalı özdeşimlerin her zaman yıkıcı özellikleri olmadığını tekrar vurgulamak istiyorum: Örneğin, farklı bir aile bireyi, olumlu atıflarla yüklenmiş olabilir ve kendisini ailesinin kurtarıcısı olarak görülebilir.

Yansıtmalı özdeşimin hedefi olan bir aile bireyi yitirildiğinde, aile dinamiklerinin yeniden düzenlenmesi gerekir. Geride kalan birey, yitirilenin rolünü üstlenebilecek başka bir çocuk ya da kardeş aramak ya da yitirilen kişiye yansıttığı kendi özelliğini geri almayı göze almak zorunda kalır.

ÖLÜM ŞEKLİ

Bir aile bireyinin ölüm şekli, bu ölümün nasıl ve ne şekilde ele alındığı, grubun yas tutma becerisini etkilemektedir. "Risk Etkenleri" bölümünde açıklamaya çalıştığımız faktörlerden ötürü ani ya da kötü bir ölüm şekli en zor olanlardandır.

Özkıyım, ani oluşuna ve şiddet içermesine ek olarak, açıkça yaşanan suçluluk duyguları, utanç ve etiketlenme nedeniyle bir aileyi *komplike yasa* yatkınlaştırmaktadır. Ailede özkıyımdan önce de yüksek olasılıkla bir takım gerginlikler yaşanmıştır. Genellikle, tüm aile bireyleri kurbanı "kurtarmak" için yeterince uğraşmadıkları şeklinde bir suçlulukla savaşırlar.

Annesini ya da babasını özkıyım sonucunda kaybeden çocuklar, onların mutsuzluğuna kendilerinin neden olduğuna, en azından onların acılarını hafifletemedikleri için suçlu olduklarına inanırlar.

Annenin ya da babanın "beni deli ediyorsun!" vb. ifadeleri, çocuğa yaşamı süresince eziyet edebilecek şekilde yankılanır. Anneyi ya da babayı özkıyım sonucunda kaybetmek, *bilinçdışı özdeşimler* nedeniyle, çocuktaki özkıyım düşüncelerinin temelini oluşturmaktadır.

Tüm bu faktörlerin ötesinde, aileyi terk etmeyi seçen bir birey, geride kalan aile bireylerinde büyük bir öfkenin oluşmasına sebep olur. Bu öfke sıklıkla bastırılmıştır. Çünkü, kötü bir şekilde ya da özkıyım yoluyla ölmüş bir bireye hiddetlenmek kabul edilemez gibi görünür ve zaten kurban yeterince ceza çekmiştir.

Yitimden sonra iyileşen aileler, yeterince sağlıklı yapıları (uygunsuz ölçüde *yansıtmalı özdeşimi* olmayan) ve sağlam bir aile kimliği duygusu olanlardır.

Pratik olarak bir ailedeki dürüstlük ve saygı geleneği yas tutmaya yardımcı olmaktadır. Bu nedenle, her aile bireyinin duygularını ifade etmesine ve soru sormasına izin verilmelidir. İdeal olarak, ölümle ilgili gerçekler, her bireyle yaşına uygun bir şekilde paylaşılmalı ve yas tutma törenlerine katılması kesinlikle desteklenmelidir.

ANNELER VE BABALAR ÇOCUKLARINI KAYBEDİNCE...

Sigmund Freud, kızı Sophie'nin ölümünden sonra arkadaşı Dr. Ludwig Binswanger'a yazdığı mektubunda, bir çocuğun ebeveyninden önce ölmesinin ne derece korkunç bir şey olduğunu belirtmiştir. Çocuk ölümü, insanların yasını tuttukları en zor kayıptır. Çocuğun anne rahmine düşmesiyle birlikte, anneler ve babalar bilinçdışında geleceklerini çocuklarını da içerecek şekilde planlarlar.

Bir çocuğun ölümüyle birlikte, anne ve baba sadece çok değerli bir bağını değil, aynı zamanda öngördükleri geleceklerini de kaybetmiş olurlar. Bu nedenle, evlat ölümü, yası tutulamayacak kadar yıkıcı olur. Çocukların ölümü genellikle suçluluk duygusuyla komplike olur. Bizler, anneler ve babalar olarak elimizden gelen hiçbir şey olmasa bile her zaman çocuklarımızı bir şekilde korumamız gerektiğine inanırız.

Halen bağımlı ve evde ailesi ile birlikte yaşayan bir çocuğun ölümü ailedeki tüm dengeleri bozar. Bu türden yitimler aileyi birleştirmez ise, aile üyeleri yitime bir anlam verme çabası içinde kalabilirler. Öfke ve suçluluk duygularını ifade edebilmekle uğraşırlarken hiçbir zaman onarılamayacak bir şekilde birbirlerinden kopabilirler.

Bir zamanlar bir uçak kazasında iki çocuğunu kaybetmiş bir çift tanımıştım. Adam, karısının ergenlik öncesi dönemdeki çocukların yalnız uçmaları için erken olduğu konusundaki itirazlarını bastırabilmek için haftalarını harcamıştı. Kaza motordaki arızadan kaynaklanmıştı. Kadın çocuklarının uçmasına izin verdiği için sürekli olarak kocasını suçlamış ve aralarındaki bütün bağlar kopmuştu.

Bir çocuğun yitiminden sonra nasıl iyileşebilirsiniz? Bundan emin olmam mümkün değil! Sigmund Freud, ölen kızının otuzaltı yaşına gireceği gün, bir arkadaşına mektubunda şöyle yazmıştır:

> Böyle bir yitimin ardından *akut yas* durumunun yatışacağını bilmemize karşın, avunamayacağımızı ve asla onun yerini dolduracak bir şey bulamayacağımızı da biliyoruz. Boşluğu dolduran ne olursa olsun, tam olarak doldursa bile, yine de o başka bir şey olarak kalır.

Olması gereken de budur. Bırakmak istemediğimiz o sevgiyi sürdürmenin tek yolu budur...

Bazı anneler ve babalar, benzer ölümleri önlemeye çalışan grupların içinde yer alarak uyuma yönelik bir çaba gösterirler. Örneğin, *Silah Kontrolü Şirketi,* oğulları bir serseri kurşuna kurban giden çocuğun annesi ve babası tarafından kurulmuştur; *Alkollü Araç Kullanmaya Karşı Olan Anneler Derneği,* alkollü araç kullanmaya bağlı kazalarda çocuklarını kaybeden anneleri ve babaları Derneğe kaydetmektedir.

Kızı Dolores'i AIDS'den kaybeden Anne Blake, AIDS ölümlerini çevreleyen karanlık sessizliği bozmaya karar vermişti. Çeşitli gruplara yitimi hakkında konuşmalar yapmakta ve St. Vincent Hastanesi'nde, yas danışmanı olarak çalışmaktadır.

Tüm bunlar, yaşanan acılara verilen yaratıcı tepkilerdir.

ÇOCUK DÜŞÜRMENİN YASI

Genel olarak, her beş gebelikten biri düşükle sonlanır. Ne yazık ki, bizler toplum olarak ve her nedense anlaşılmaz bir şekilde bu tür yitimlerle ilgilenmeyiz.

Annenin ve babanın, çoğu kez henüz doğmamış olan çocukla derin bir bağ oluşturduğunu ve bu bağı yitirdiklerinde kesinlikle yas tutmaya gereksinimleri olduğunun farkına bile varmayız. Üstüne üstlük klişeleşmiş ve iyi niyetle söylenmiş avutucu sözlerle bu ilişkiyi küçümsemiş oluruz.

Örneğin, anneye ve babaya çocuklarını düşürdükleri için çok üzgün olduğumuzu söyleriz. Hemen ardından da yaşadıkları durumun asla bir son seçenek olmadığını ve gelecekte daha bir çok sayıda çocukları olabileceğini söyleyerek umutlarını yitirmemelerini öğütleriz. Düşüğün kuşkusuz hayırlı olduğunu ve ceninin kusurları olmuş olabileceğini de ileri sürmekten geri kalmayız.

Düşük yapmak her iki ebeveynde de, özellikle de annede başarısızlık ve yetersizlik duygularını harekete geçirir. Eğer anneye yas tutması için gerekli olan fırsat tanınmazsa, anne yitimle ilgili çok uzun süren ve aşılması oldukça güç olan sorunlara maruz kalabilir.

BİR KARDEŞİ KAYBETMEK

Oniki-onüç yaşlarımdayken, bir köy şenliği sırasında, akrabalarımızı ziyarete etmek için ailem ile birlikte babamın çocukluğunu geçirdiği köye gitmiştik. Kaldığımız evin sahipleri eğlenceleri başlatacak olan bir oyunda yer alıyorladı. Evin her köşesine kostümler ve sahne donanımları yayılmıştı.

Bir gün kız kardeşimle oyun oynarken, sahne dekoru olduğunu zannettiğim bir tabancayı elime almış ve kız kardeşimin başına doğru doğrultmuştum. Ev sahibi dehşet içinde haykırmış ve bana silahın dolu olduğunu söylemişti. Korku ve panik içinde silahı yere atmıştım. Bu yaşadığım ürkünç anım yıllar içinde silikleşti.

1980'li yıllarda, kız kardeşim, Virginia'ya beni ziyarete gelmişti. Bu dönemde, beyninde bir tümör olduğu tespit edilmişti. Ameliyat olabilmesi için acil olarak *Virginia Üniversitesi Hastanesi*'ne yatırılmıştı. O günlerde çok üzgün, çaresiz ve bir o kadar endişe içinde olduğumu hala unutamam.

Kız kardeşimin ameliyatından kısa bir süre önce, içinde bulunduğum gergin ruh halimi biraz olsun giderebilmek için masaj yaptırma ihtiyacı hissetmiştim. Masör sağ elimin ve kolumun müthiş derecede katı olduğunu fark etmişti ve yoğun bir şekilde koluma masaj yapmaya başlamıştı. Tam o esnada zihnimde ansızın geçmişteki olay belirmişti. Oyun oynadığımızı düşünerek sağ elimdeki tabancayı kız kardeşimin başına doğrulttuğumu ve neredeyse beynini dağıtmak üzere olduğum anım, adeta bir film şeridi gibi gözümün önünden geçivermişti. Büyük bir suçluluk duygusuyla sarsılmıştım.

Masaj esnasında hissettiğim bu duygumun, kız kardeşimin beyninin bir kez daha tehlike altında olduğu gerçeğiyle tetiklindeğini ve harekete geçtiğini fark etmiştim.

Kız kardeşim Virginia Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi'nde başarılı bir beyin ameliyatı geçirmişti. Ameliyattan sonra günlerce komada kalmış ve bu süre içinde bir an bile zihnimden çıkmamıştı. Hayati tehlikeyi atlatmış, komadan çıkmış ve sağlıklı belirtiler göstermeye başlamıştı. Tüm bu mucizevi gelişmelere rağmen, ben bir hayli sarsılmıştım. Kız kardeşimi kaybetme tehdidi, beni yas tutmaya yöneltmiş ve kız kardeşimin psişik eşiyle ilişkimi alevlendirmişti.

Yetişkin bir birey olarak bir kardeşimizi kaybettiğimizde ya da kaybetme tehdidi ile karşı karşıya kaldığımızda, çocukluk dönemindeki dinamiklerimizin nasıl aniden canlandığını göstermek için bu öykümü sıkça anlatırım. Neden mi? Çünkü; bilinçdışımızda tüm çocukluk döngülerimizi yeniden gözden geçiririz.

Yapılan çok sayıda klinik çalışmalar, kardeşler arasındaki ilişkilerinin ne derece olumlu ve yardımcı olduğunu göstermiştir. Kardeşlik deneyimlerimiz bizlere paylaşmayı, iyi bir arkadaş olmayı, bir yaşıtımızla uzlaşmayı ve sorumluluğu öğretmektedir.

Bir kardeş öldükten sonra ise tüm bu olumlu özellikler tekrar tekrar gözden geçirilir ve çatışmalarımız da yeniden canlanır. Bu gözden geçirme süreci; sessiz ve katlanılabilir bir süreç olabileceği gibi, tam tersi bir şekilde, insanın huzurunu da kaçırabilir. Kardeşe yönelik özlem duygusu, suçluluk ve öfke duyguları ile kaçınılmaz bir biçimde birleşerek ortak hareket geçer. Sonucunda ise bireyi aşılması son derece güç durumlara iter.

Bir kardeşin yitimi, hepimizin birlikte yaşlanacağımız yanılsamasının sonuna işaret etmektedir. Bu türden ölüm aynı zamanda gelecek olayların da habercisidir.

Yazar Barbara Ascher, erkek kardeşi AIDS'den öldüğünde şöyle yazmıştır:

Bir kardeş öldüğünde, ölüm bizi eteğimizden çeker. Sımsıkı pençesini hiç gevşetmez. Sizi de tutar. Evet, sizi de... Hem kardeşimizin ölümünün, hem de kendi ölümümüzün yasını tutarız...

ÇOCUKLARIN YİTİME KARŞI VERDİĞİ TEPKİLER

Çocukluk dönemindeki yitimler alanında yapılan bilimsel çalışmalarda iki konuda fikir birliğine varılmıştır: Birincisi, bilinçdışı ile ilgili çalışmalar sonucunda ortaya çıkan ve ayrılığın küçük bir çocuk için bile, koparılmak anlamını taşımasıdır. İkincisi, çocuğun yitirdiği kişiyle birlikte geçirdiği yaşantısı ne kadar uzun ya da *psişik eşi sürdürebilme yetisi* ne kadar fazla ise, yasının da tıpkı bir yetişkininkininki kadar benzerlik göstermesidir. Herhangi bir çocuğun, ölüme karşı olası tepkisinin ne olacağını anlayabilmek için bir takım önemli unsurları göz önünde bulundurmak gerekmektedir: Bu unsurların en önemlileri olarak; çocuğun yaşını, içsel dayanıklılığını/esnekliğini, yaşadığı ev ortamının güvenli olup olmadığını, ölümün şeklini, yetişkinlerin yitimin yerine bir şeyler koyabilmelerini ve böylelikle teselli sağlayabilme becerilerini sayabiliriz.

Bir çocuğun ölüm kavramını anlayabilme yetisi, son derece dikkatli, tüm yan etkenler de irdelenerek ve titizlikle değerlendirilmelidir. Çocuğun ölüm kavramını anlayabilme yetisi yaşına göre değişkenlik göstermektedir.

İki ya da üç yaşından önce yaşamındaki önemli bir bireyi kaybeden çocuk, bir şeylerin eksik olduğunu kolaylıkla hissedebilir. Çocuğun bu duygusunu, açlık duygusuna benzetebiliriz. Bir yetişkinin yası, kaybettiği kişinin psişik eşiyle bağlantısını kesmesini de gerektirmektedir. Küçük yaştaki bir çocuğun ise çok az *nesne sürekliliği (bir başka kişinin psişik eşini oluşturup sürdürebilme yetisi)* vardır. Dolayısıyla, bir çocuğun yası bir yetişkininin yasına benzemez. Örneğin, çocuk tek ebeveynli bir evde ya da yas tutan bir ebeveynin çocuğu olarak büyüyecek, yarım ve eksik bir yaşantısı olacaktır. Her çocuk kaybettiği bireyin hayali bir imgesini yaratır ve bu hayali imgeyi sürdürebilmek için çabalar.

İki ya da üç yaşındaki bir çocuk, yetişkinlerin de yardımıyla ölüm kavramından bir şeyler anlayabilir. Çünkü, yüksek olasılıkla bu çocuk daha önce bir böcek ya da bir evcil hayvanın öldüğünü görmüştür.

Dört yaşındaki bir erkek çocuk, kendisine babasının öldüğü ve cennete gittiği söylendiğinde, haberi sakince kabullenmişti. Üç ay sonra anaokulu gösterisine babasının gelmediğini fark ettiğinde ise güçlükle sakinleştirilmişti. Çünkü, çocuk cennetin herhangi bir yer olduğunu varsaymış ve babasının bir zaman sonra cennetten geleceğini zannetmişti. Çocukların ölümü algılayabilme ve kabullenebilme konusundaki yetersizliklerini sıklıkla aşina olduğumuz şu cümlelerden de anlayabiliriz: "Biliyorum, annemin geri gelmeyeceğini söylediniz. Ancak ben hemen şimdi ona telefon etmek istiyorum!"

Beş ile dokuz yaş arasındaki çocuk, ölümün ne olduğunu bilir ancak, kendisinin de ölebileceğini düşünemez. Beş ile on yaş arasındaki çocuk, ölümü, geri döndürülebilecek, geçici bir durum olarak algılar. Bu algı, çocukta bir çeşit istek/gerçeklik durumuna yol açar ve çocuk daima o bireyin asla ölmediğine inanır.

On yaşından sonraki çocuk, ölüm kavramını anlayabilmekte ve ölümün bir son olduğunu kabullenmekte daha gerçekçidir. Ergenlik dönemi öncesindeki bir çocuğun yitime karşı verdiği tepkileri genellikle yetişkine garip gelebilir. Çocuğun ergenliğe giriş sürecinin çok sayıdaki pikodinamiğine uygun olan olağan tutum ve davranışları, yastan etkilenmiş bir bireyden beklediğimiz tepkilere benzemez. Bir çocuk, dışarıdan gözlemlediğimizde, evde beslediği hayvanının ölümüne bir aile bireyinin ölümünden daha fazla üzülüyormuş gibi görünebilir. Çünkü, evcil hayvanın ölümünün kederi ile başedilebilir. Önemli bir yetişkinin ölümü ile yüzleşmek ise çocuk için tehlikeli ve tehdit edici olabilir. Çocuk bilinçdışında ölümü yadsır ve hiçbir üzüntü belirtisi göstermez.

Yazar Bruce Duffy, annesini onbir yaşındayken kaybettiğinde, diğer aile bireylerinin kendisini duygusuz biriymiş gibi gördüklerini anımsamış ve sadece "uygunsuz zamanlarda gülmeye yönelik yabanıl, terbiyesizce bir eğilim" içine girdiğini yazmıştır.

Bruce Duffy büyük olasılıkla üzüntü duygularına katlanamadığından, duygularını bilinçdışında gülmeye çevirmiştir. Bu duruma, *affektin tersine çevrilmesi* denilmektedir.

ERGENLİK

Ergenlik, kitabın önceki bölümlerinde açıkladığımız gibi, yas tutmak için psikobiyolojik bir prova işlevi görmektedir. Ergenler, bilinçdışında ebeveynlerine karşı bağlarını gevşetirler ve bu bağlarının bir kısmını arkadaşlarına, yaşıtlarına aktarırlar. Ergenliğin başarıyla tamamlanması, bireye tıpkı bir yetişkininki gibi yas tutabilme modelini sağlar.

ÇOCUKLUKTAKİ KAYIPLARIN SONUÇLARI

Çocuklar büyüdükçe, farklı korkuların ve düşlemlerin üstesinden gelmeyi de öğrenirler: Ayrılık korkusu, sevilmemek korkusu, bedenine zarar geleceği korkusu, kendi beklentilerini karşılayamamak korkusu gibi.

Dramatik bir yitim olduğunda, çocuğun uzlaşıp bir yerlere oturtmaya çalıştığı gelişimsel senaryo ile gerçek yitim birbirine karışır. Çocuk, bir şekilde kendini suçlar ve sonuçta ya duygularını bastırır ya da bu noktada saplanıp kalır.

Abe adında, varsayımsal bir olgu düşünelim. Abe'nin farklı yaşlarda yitime karşı vereceği olası tepkileri tartışalım. Bu alıştırma ile yitimin süregelecek en ağır etkilerini göstermeyi amaçlamaktayım. Ancak özellikle belirtmeliyim ki, kesinlikle çocukluktaki kayıpların mutlaka sorunlu yaşamlarla sonuçlandığını söylemek niyetinde değilim.

Eğer annesi Abe iki yaşındayken yani, annesinin psişik eşini oluşturamadan önce ölür ise, daha sonra annesinin hayali imgesini yaratabilir. Annesinin yerine geçecek etkili bir kişi olmaz ise, durmadan bir kadın arayan ancak onların hiçbirine sadık kalamayan bir yetişkin olabilir. Ya da tam ters yola giderek birisine, yüksek olasılıkla da kendisinden yaşlı bir kadına aşırı bağımlı olabilir.

Annesi, Abe iki ya da üç yaşındayken ölür ise, kendisinde doğuştan sevilmeyecek bir şeyler olduğunu hissederek büyüyebilir. Savunma mekanizması olarak herkesin sevgi ve ilgisini çekmesi gerektiği duygusunu da geliştirebilir.

Abe'nin babası, Abe üç ile beş yaşları arasındayken *ödipal rekabet* sorunlarıyla uğraşırken ölür ise, Abe rekabet sorunları olan ve son derece sorunlu bir birey haline gelebilir. En ufak bir kışkırtmayı, örneğin, patronunun sabırsızlıkla söylenmiş bir sözünü sanki bir meydan okuma gibi algılayabilir ya da farklı yollara sapabilir. Özdeşleşebileceği güçlü bir baba arayabilir. Rekabet içindeki Abe ya oldukça saldırgan olur ya da rekabetten kaçınmaya çalışır. *Ödipal suçluluğun kalıntıları* yüzünden kazanmak, Abe için tehdit etmek, ezmek, hatta diğerini öldürmek algısıyla birlikte yaşanabilir.

Çocuk, yaşı ilerledikçe ailesi birarada olan çocukların ebeveynleri ile olan dengeleyici gerçek yaşam deneyimleri olmaksızın kaybettiği ebeveyninin hayali imgesini geliştirir. Örneğin, altı yaşındaki bir çocuk, annesini çok sevecen ve güçlü biri olarak ülküleştirebilir. Büyüdükçe annesinin de kusurları olabileceğini görecek ve buna uygun olarak psişik eşini şekillendirerek annesinin periler kraliçesi olduğu düşüncesi değişecektir. Eğer, anne çocuk onu gerçekçi bir şekilde şekillendiremeden önce ölür ise, çocuk annesi ile boy ölçüşebilecek kişiler bulmakta güçlük çekecektir.

Genellikle, ergenlik sürecini tamamlamadan bir ebeveynini kaybeden ve ebeveynin yerine geçecek, yas tutmasına yardım edecek birini bulamayan çocukların yası tamamlanamaz. Bu çocuklar büyüdüklerinde bitmeyen yastaki bireyler haline gelirler. Ebeveyn, çocuk için "ölümsüz kayıp" figürü haline gelir. Bu durum bireyin peşini hiçbir zaman bırakmayan çok önemli ve büyük bir eksikliktir.

Marilynne Robinson'ın *Ev İşleri*'ndeki çocuk karakteri, bu durumu çok net olarak açıklamaktadır:

> Annem, beni kendisini bekler halde bıraktı ve içimde bekleme ve beklenti alışkanlığını oluşturdu. İçinde bulunduğum anın anlamı, annemin yokluğuyla dolu olmasından geliyor.

BARBARA

Babasını, henüz dört yaşındayken, bir uçak kazası sonucunda kaybeden Barbara'nın başına gelenler de tıpkı bir önceki bölümde anlatılanlara benzemektedir.

Barbara'nın babasının FBI'daki görevi sık sık seyahat etmesini gerektiriyordu. Bu nedenle babasının ölümü, küçük kızda başlangıçta çok fazla etki yaratmamıştı. Her ne kadar annesi Barbara'ya babasının bir daha geri dönmeyeceğini söylemişse de, küçük kız ölümün bir son olduğunu kavrayacak kadar büyümemişti. Her gece babasının geri dönmesi için dua etmeye ve hayaller kurmaya başlamıştı. O yaşta bir çocuk için dilekler sihirlidir. Minik kız, babasının geri dönmesini o kadar ısrarla istemişti ki, bu dileğinin yerine geldiğinden emin olmaya bile başlamıştı. Barbara'ya göre "gerçekte" babası yaşıyordu.

Barbara büyüme çağındayken mantığıyla hareket ettiğinde babasının öldüğüne inanmıştı. Ancak, daha önceki dileğinin gerçekliği bilinçdışında varlığını sürdürmeye devam etmişti. Kendince babasının gizli bir görevde çalıştığı kuramını geliştirmişti. Babasını, günümüzün Ness Eliot'ı, halkı zalimlerden kurtarmak için kendi aile yaşamını ve mutluluğunu feda eden yüksek erdemli bir adam olarak görmeye başlamıştı.

Barbara ortaokuldayken annesi yeniden evlenmişti. Barbara üvey babasıyla hiçbir çatışma yaşamamıştı. Çünkü, O'na göre, üvey babası kahraman babasıyla asla kıyaslanamazdı. Annesi Barbara'ya başka bir çocuğu olmayacağını açıkladığında, bu açıklamayı babasının hayatta olduğunu ve annesinin de bunu bildiğinin kesin bir işareti olarak algılamıştı. Kısa süre sonra bu düşüncesinin abartılı olduğunu fark etmiş ve zihninde geriye itmişti.

Barbara ergenlik döneminin başlarında yaşıtlarının rock yıldızlarına, sporculara, artistlere gösterdikleri ilgiden farklı olarak, dedektif öyküleri okumuş, televizyondaki polisiye dizileri izlemişti.

Barbara bu ilgilerini, adından ender olarak söz edilen ölmüş babasıyla hiçbir zaman ilişkilendirmemişti. Lise ve üniversite yıllarında örnek bir öğrenci olmuştu. Üniversiteden sonra, işi suçluları adalete teslim etmek olan ve kendisinden yaşça büyük evli erkeklerle (araştırmacılar, savcılar, savunma avukatları) flört etmeye başlamıştı. Aşk maceralarının başlangıç dönemlerinde çok neşeli oluyor, arkadaşlarına talihin mükemmel bir aşkı karşısına çıkardığını heyecanla anlatıyordu. Ancak ilişkisinin üzerinden dört ya da altı ay geçtikten sonra neşesi de ilişkisi de yok oluyordu. Hatta kasti olarak flört ettiği erkeğin kendisini terk etmesine yol açacak bir kavga çıkartıyordu. Yalnız kaldığında ise son derece depresif oluyor ve kendisini cezalandırırcasına eleştiriyordu. Birkaç ay içinde yeni bir "mükemmel erkek" daha ortaya çıkıyor ve Barbara yeniden canlanıyordu.

Bu kısır döngü yaklaşık dört yıl süresince tam beş kez tekrarlanmıştı. Barbara, Justin adında yeni bir adam ile flört etmeye başlamıştı. Örüntüye uygun şekilde Justin de kendisinden yaşça büyük ve evli bir adamdı. Justin, Barbara'dan mesleğinin ne olduğunu gizlemiş ve aniden "görevi gereği" şehri terk etmişti. Barbara, Justin'in gizli bir ajan olduğunu düşünmeye başlamıştı.

Birkaç ay içinde bu ilişkisinden de huzursuzluk duymuştu. Geceleri uykuları kaçmaya başlamış ve zar zor uyuyabildiği zamanlarda da ürkütücü kabuslar görür olmuştu. Düşlerinin birinde, anneyi temsil eden bir kadının küçük bir kız ile el ele yürüdüğünü görmüştü. Kadın diğer elinde tatlı bir yavru köpeğin tasmasını tutuyor, çocuk köpeğe yaklaşmak istediğinde ise köpek kötü bir yılana dönüşüyordu.

Barbara bu ilişkiyi bitirmek istediğini söylediğinde Justin küplere binmiş ve ayrılmayı kabul etmemişti. Öfkeden deliye dönmüş ve bir gece Barbara'nın evinin kapısını kırmıştı. Bu sırada kapıyı kapatmaya çalışan Barbara yaralanmıştı. Acil yardım ekibi dikiş atma işlemini bitirdikten sonra cinnet geçiren Barbara'yı psikiyatri servisine sevk etmişti. Doktorlar Barbara'nın iniş ve çıkışlarının döngüsünü saptamışlar ve rahatsızlığına halk arasında *manik depresyon* olarak bilinen *bipolar bozukluk* tanısı koymuşlardı.

Servisteki doktorlardan biri, erken yaşta babasını kaybetmesinin, Barbara'nın sorununda ciddi bir rol oynadığını düşünerek konsültasyon yapmam için beni aramıştı. Barbara'yı terapiye almayı kabul etmiştim. Barbara genç bir meslektaşım ile birlikte, benim süpervizyonum altında ayaktan sağaltıma başlamıştı.

Psikoterapi sırasında, Barbara'nın evli erkeklerle yaşadığı serüvenlerinin tıpkı ergenlik döneminde dedektif dizilerine olan düşkünlüğündeki gibi, gerçekte babasını arayış çabaları olduğu ortaya çıkmıştı. Barbara babasının yasını tutamamıştı.

Barbara'ya göre, babası "yaşadığı" için hiçbir erkeğin babasının yerine geçmesine izin veremiyordu. Bir erkeğe ilgi duyduğu zaman düşlemindeki baba imgesini o erkeğe yansıtıyor ve babasını "bulduğu" için seviniyordu. Tüm ilişkileri kaçınılmaz olarak kötü biçimde sonlanıyordu. Babası yerine koyduğu "mükemmel erkeğin" sadece bir insan olduğunu fark etmek, Barbara'yı düş kırıklıklarına sürüklüyordu.

Ayrıca (bilinçdışı, mantığa göre işlemediği için), bu macera ve *yasaksevi (ensest)* içeren ilişkilerinden ötürü suçluluk da hissediyordu. Ne de olsa, kesinlikle annesine ait olan babasıyla yatıyordu. Bir düşünde, annesinin köpeğini çirkin bir yılana dönüştüren küçük bir kız olduğunu görmüştü. Zihninden bir türlü atamadığı suçluluk duyguları kendisini bunalttığında, bir tartışma yaratıyor ve bu yolla sevgilisinden kurtuluyordu. Bu kısır döngünün içinde her geçen gün kendine olan özsaygısının zedelendiğini hissediyordu: Erkek O'nu seviyor, O da erkeği seviyor ancak bir türlü sağlıklı bir ilişki kurulamıyordu. Böylelikle, sevilen ancak terk edilen çocukluk dönemi senaryosu tekrar oynanıyordu: Babasını arıyordu, babasını buluyordu ve babasını kaybediyordu...

Barbara psikanalitik terapide, terapistine tüm bu duygularını aktarmıştı. Bir zamanlar sevgililerine ve ölmüş babasına yansıttığı tüm duygularını bilinçdışı olarak terapistine yüklemişti. Çocukluğunu anımsayabilmiş, duygularını yorumlayabilmiş, yeniden işleyebilmişti. Yas tutmaya başlamış, terapist/babasından vazgeçmiş, tanıdığı her erkekte babasını aramaya son vermişti. Babasıyla ilişkisini çözümlemişti.

KAYBEDİLEN KİŞİNİN YERİNE GEÇEN KİŞİLERİN ÖNEMİ

Mutlu aile ilişkileri ve doğuştan sevgi ve güven duygusu olan bir çocuğun, yitimin acısı da dahil olmak üzere krizin üstesinden en iyi şekilde geleceği ileri sürülebilir.

Anna Freud ve Dorothy Burlingham'ın, İkinci Dünya Savaşı hava saldırıları sırasında Londra'daki çocuklarla yaptıkları bir çalışma bu saptamayı desteklemektedir.

Anna Freud ve Dorothy Burlingham çalışmalarında, sakin ve güven veren annelerin ya da anne yerine geçen kişilerin küçük çocuklarının psikolojik olarak zarar görmediklerini gözlemlemişlerdi. Dış dünyada bombalar patlarken, bu anneler çocuklarına kendilerini güvende hissedebilecekleri koruyucu bir ortam sağlamışlardı. Bunun tersi de geçerliydi. Eğer bombalar annede endişe uyandırıyorsa, çocukta da endişe uyandırıyordu.

Bir sonraki sayfada anlatacağımız Janet'in öyküsünde de görülebileceği gibi, hayatta kalan bir ebeveynin başedebilme yetisi; yasını tamamlayabilmesi, çocuğu rahatlatması, çocuğa yitirilenin yerine geçecek uygun nesneler sağlaması, çocuğun yitimden sonra toparlanmasını etkilemektedir.

JANET

Janet henüz bebekken, babası İkinci Dünya Savaşı'nda deniz aşırı bir yerde ölmüştü. Zavallı kız babasını hiç hatırlamıyordu. Babasına ait tek varlığı, babasının eve izine geldiği bir dönemde, onun kucağında çekilmiş olan bir fotoğraftan ibaretti. Annesi ise bitmeyen yastaydı. Akrabalarının evine taşınmış ve Janet beş yaşına gelinceye dek sadece kocasının cenazesini memleketine getirtme düşüncesiyle uğraşmıştı. Bu konudaki azminin karşılığını görmüş ve kocasının tabutu yerel mezarlığa gömülmüştü.

Annesi tekrar evlenmiş ve bir çocuk daha doğurmuştu. Janet annesinin yeni evliliği ve kız kardeşinin doğumuyla birlikte sadece annesinin kendisine yönelik ilgisini ve birlikte yaşadığı akrabalarını kaybetmekle kalmamış, aynı zamanda annesini kardeşine kaptırmıştı. Tüm bu *somut kayıplar* babasının yitimiyle birleşmişti.

Annesi bilinçli olarak daima bir yanını yeni yaşamından ayrı tutmuştu. Bu bölüm, kocasının çözümlenmemiş yasına ayrılmıştı ve bu yasın yürütücüsü olarak kızı Janet'i seçmişti. İçinde babasının mektuplarının bulunduğu kilitli kutuyu Janet'e emanet etmiş ve ayrıca Janet'in yatak odasının duvarına babasının çok büyük bir portresini asmıştı. Üvey babası, diğer aile bireyleriyle aynı soyadı taşıması için Janet'i nüfusuna geçirmek istemiş ancak annesi buna izin vermemişti. Yaşadıkları küçük kasabadaki geleneksel Anma Günü Kutlamaları, Janet'in kendisini özel hissetmesine yardımcı olmuştu. Çünkü, kasabanın tek şehidinin kızı olan Janet, bu kutlamalarda babasının adını taşıyan küçük anıta bayrağı koyacak kişi seçilmişti.

Annesi, Janet'e sürekli olarak dünyanın kayıp ve felaketle dolu olduğu gerçeğini aşılamıştı. Janet, Washington DC.'ye uçtuğunda ve California'da bir uçak düştüğünde, annesi bu olayı kötü bir işaret olarak değerlendirmiş, Janet kendisine telefon edinceye dek evin içinde heyecanla dolanıp durmuştu. Telefon görüşmesinde ise O'na ne kadar çok felaketle karşılaştıklarını ağlayarak anlatmıştı.

Şüphesizdir ki, çoçuğuna bu türden yaklaşımlar içinde davranan anneliğin ileride çocuğun yaşamında ne derece olumsuz etkiler yaratacağıtartışılamaz bir gerçekliktir. Ancak bu durumun tam tersine, savaş zamanı Londra'daki annelerin güven verici olduğu duyguları, çocuklara sakinlik aşılamak için yeterliydi. Vietnam Savaşı sonlanmak üzereyken, Janet yirmili yaşlarının sonlarındaydı. Esirlerin serbest bırakılmalarıyla ilgili televizyon haberlerini izlemek Janet'in geri dönmeyen babasının yasını tetiklemişti. Savaşla ilgili görüntüler; savaş filmleri, Vietnam'ı Anma Günü, Anma Günü kutlamaları O'nu çok derinden yaralamış ve üzmüştü. Terapimiz esnasında bana, böyle zamanlarda babasız büyümenin yalnızlığını kimsenin anlamadığını hissettiğini anlatmıştı.

Janet, yetişkin olduğunda kendisinden yaşça büyük bir adamla evlenmişti. Bu seçiminin babasının yerine geçecek birisinin arayışı olduğunun bilincindeydi. Bu durumu kendi içinde bir bozukluk olarak algılamamız yanlış olur. Sevebileceğimiz ya da evleneceğimiz kişiyi seçerken, her zaman geçmişimizdeki ilişkilerimizden etkileniriz. Ancak, Janet'in durumu farklılık arzediyor ve *çözümlenmemiş çocukluk yitimleri* olan bir bireyin örüntüsüne uyuyordu. Hayal kırıklığı yaşamaktan ve terk edilme korkusundan kaçmak için, evliliğinde belli bir mesafeyi korumaya gereksinim duymuştu. Kocasına en fazla gereksinim duyduğu anlarda bile onu itmeyi tercih etmişti. Bilinçdışında yeniden reddedilmekten korktuğundan gerçekte bağımlı olduğunu fark edememişti.

Terapimiz başarıyla sonuçlanmıştı. Janet 1991 yılı Aralık ayında, Arlington Mezarlığı'nda, İkinci Dünya Savaşı'nda ebeveynlerini kaybetmiş altıyüz kişiyle birlikte bir anma törenine katılmıştı. Bu tören Janet'e içinde hapsedilmiş yası için bir çıkış kapısı açmıştı. Babasını tanıyan kişilerle tanışmış, onların ve kindisinin kişisel öyküsünü paylaşmıştı. Tören Janet'in yalıtılmışlık duygusunu hafifletmiş ve O'na huzur sağlamıştı.

Janet'in bana çözümlenmemiş bir yasın bağlanma yetisini nasıl bozduğunu okuyucularıma aktarabilmem için, bu kitapta kendi öyküsünü de yazmamı cömertçe önerdiğini önemle belirtmek istiyorum.

BİR EBEVEYNİN ÖLÜMÜNDEN SONRA ÖZDEŞİM

İdeal olarak, çocukların gelişmelerinde ve çeşitli gelişim dönemleriyle başetmelerinde yardımcı olmak için özdeşleşecekleri iki ebeveyn vardır. Ebeveynlerden biri yoksa, çocuk bilinçdışında bir sorunun üstesinden gelmesine yardımcı olacak bir hayalet ebeveyn yaratır. Örneğin, zamanla annesinden vazgeçerek babasıyla özdeşleşebilmek ve *ödipal dramayı* çözümleyebilmek için, babasız bir erkek çocuğun annesi için yarışacağı bir rakip yaratmaya gereksinim duyar. Hayalet ebeveyn yaratmanın kötü tarafı, hayatta olan bir anne ya da baba ile olduğu gibi, gerçek denemelerin yapılamamasıdır. Böylelikle, hayali ebeveynler sıklıkla abartılırlar; ya ülküleştirilir ya da gereğinden fazla korkutucu hale getirilirler.

Anna Freud, eşyalarına sahip çıkamayan "kronik eşya kaybediciler" hakkında yazmış ve bu tür durumlarda iki katmanda özdeşimin işlediğini de belirtmiştir:

> Bu kişiler, sürekli olarak paralarını kaybederler, ödevlerini okulda unuturlar, arkadaşlarında kalmaya gittiklerinde bazı giyeceklerini bırakırlar. Kronik eşya kaybediciler, edilgen biçimde kaybettikleri eşyalarla özdeşim kurarlar (ve böylece kaybolma duygularını yeniden depolarlar), öte yandan ölerek çocuklarını geride bırakan anne ve babalarıyla da etkin olarak özdeşim kurarlar. Kronik eşya kaybediciler, eşyalarına, anne ve babalarının kendilerine davrandıkları gibi davranırlar.

Anna Freud'ün kronik eşya kaybedicileri, yitim İsrail askerlerinin çocukları hakkındaki bir yazıyı akla getirmektedir: Bu çocuklar, sürekli olarak eşyalarını kaybediyorlar, ağlayıp bağırıyorlardı. Eşyalarını bulduklarında ise bunları herkese gösteriyorlar ve ebeveynlerini bu durumu kutlamaya zorluyorlardı.

Kimi zaman özdeşimler daha da çarpık hale gelebilir. Çocukta garip davranışlar ya da tipik özellikler şeklinde kendisini gösterebilir. 19. yüzyıl Fransız yazarı George Sand'in babası, Sand dört yaşındayken attan düşerek ölmüştü. Psikanalist Helene Deutsch, Sand'in kız çocuğu olmasına rağmen, bir erkek ismi kullanmasının sadece pantolon

giymesinin ve erkeksi olarak değerlendirilen diğer bir takım alışkanlıklar edinmesinin, babasıyla yaptığı bir özdeşim olduğuna inanmıştır. Sand'in maceralarının "kadınlığını geri getirecek kuvvetli, güçlü ve tanrısal bir baba" arayışı olduğunu belirtmiş ve Sand'in de bu düşünceye katılır gibi göründüğünü söylemiştir:

Sadakatsizliğimin her zaman kaderden kaynaklandığını hissetmişimdir... Bir ideal arayışı içinde mükemmel olmayanı, mükemmelliğe daha yaklaşmış gibi görünen için terk etmeye zorlanmışımdır.

Bireyin örselenmeye karşı tepkisini genelleştirmek ya da insan doğasının dayanıklılığını yorumlamak oldukça zordur. Bu kitap üzerinde çalışırken, 1990 yılının Şubat ayında, Tunus'ta, savaş yetimleri için açılmış bir okulda, onsekiz yaşında Filistinli bir genç olan Fuat ile tanışmıştım.

Fuat, yetimhanenin futbol takımının kaptanıydı ve sağ ayağıyla attığı gollerle ünlüydü. Beş yaşındayken annesinin, babasının, kızkardeşlerinin düşman askerleri tarafından vahşi şekilde öldürülmesine tanık olmuştu. Farklı ülkelerde bir dizi yetimhanede büyümüştü.

Köklerinin izini kaybetmişti. Ailesinden kalan hiçbir eşya yoktu. Sadece hayal meyal hatırlayabildiği anılarına sığınmıştı. Bana, annesinin ve babasının yüzünü hatırlamadığını söylemiş ve üç yaşındayken başına gelen kazayı anlatmıştı. Büyükannesi tatlı pişirirken, tencere aniden Fuat'ın üzerine düşmüş, kızgın yağ etrafa sıçramış ve sağ ayağı feci şekilde yanmıştı. Fuat, kaza sırasında annesinin ve babasının yaşadığına inanmıştı. Onların kazaya verdikleri tepkiyi hayal etmekten hoşlandığını, babasının O'nu kucağına alarak yanığın üzerine merhem sürdüğünü anlatmıştı. Sağ ayağındaki uzun kırmızı yanık izi, Fuat'ın ailesiyle bağlantısı olmuştu. Her gece, uyumadan önce bacağını tutarak bana; "Annemi ve babamı derimin altında saklıyorum." demişti.

Fuat'ı ilk tanıdığımızda kendisinde mutlak bir psikolojik bozukluk olabileceğini düşünmüştük. Yanılmıştık! Fuat, iyileştirici ve zenginleştirici özdeşimler yapabilmişti. Bizlere insan ruhunun zaferini ve azmini mükemmel bir biçimde sergilemişti...

Çözümler

Tüm araştırmalarımızın sonu,
başladığımız yere ulaşmak ve orayı ilk kez tanımaktır.
NESS ELIOT

Bölüm 9

UYUM SAĞLAMA VE TERAPİ

Yas işi, çoğunlukla profesyonel yardım gerektirmez. Çoğunlukla bireyler yas işi için profesyonel bir yardım aramaz. Sadece çeşitli duygularını rahatlıkla ifade edebilecekleri destekleyici bir sosyal ağa gereksinim duyarlar. Birey, yas sürecinde; yadsıma, bölme, pazarlık, suçluluk ve öfkenin olağan olduğunu, yas işinin hem sıkıntılı hem de dengeleri yıkan bir süreç olduğunu ve olağan yasın bazen garip bir biçime bürünebileceğini öğrendiği zaman genellikle rahatlar. Genç bir avukat babasının ölümünden birkaç ay sonra gördüğü düşünde, babasının bedeninin karardığını ve etlerinin kemiklerinden ayrıldığını görmüştü. Düşü onu dehşete düşürmüş ve acilen bir yas danışmanına başvurmuştu. Danışmandan bu türden düşlerin kriz yasının sonunda görülen tipik düşler olduğunu öğrenince rahatlamıştı.

Ölümü konuşabilme ya da kabullenebilme konusundaki toplumsal tabularımızdan arınabilirsek, yas tutan bireylere yardımcı olabiliriz. Örneğin, yas tutan bir bireyi, güvendiği akrabasına ya da arkadaşına yönlendirerek, yaşadıklarını ve eşlik eden duygularını onlarla açıkça paylaşabilmesi için yüreklendirebiliriz.

Dul Kadınlar ya da *Şefkatli Arkadaşlar* gibi bir takım televizyon programlarının, farklı zamanlarda olsa bile benzer yitimleri yaşamış ve aynı kaderi yaşamış bireylere birbirleriyle tanışma olanağını sunarak, onlara büyük ölçüde yardımcı oldukları bilinmektedir. Benzer şekilde, ciddi çalışan destek gruplarının da yas tutan bireylere suçluluk duygularını ve öfkelerini çekinmeksizin boşaltabilecekleri güvenli ortamlar sağladığı gözlemlenmektedir.

Çok sayıda din görevlisi, komplike olmamış yasın gidişatı hakkında bilgi sahibidir. Din görevlilerinin ölümcül bir hastalığı olan bireylerin ailelerine hizmet ederek, cenaze törenlerine nezaret ederek, yas tutan bireylere zıt duygularını, acılarını ya da öfkelerini ifade edebilmeleri için gereksinim duydukları yardımı sağladıkları tartışmasız bir gerçektir. Herhangi bir dine bağlılığı olmayan bireyler ise sıklıkla kendi özgün törenlerini oluştururlar. Örneğin, sevdikleri kişinin küllerini serpmek, sevdikleri kişiyi hatırlamak için belirli bir yer seçerler.

Yas danışmanları ya da sağlıkçılar *terapötik* tutum oluştururken, kaynak olarak bu kitabın ilk bölümlerinden yararlanabilirler. Örneğin, eşini kalp krizinden kaybeden dul bir birey, fiziksel bir belirti olmaksızın göğüs ağrılarından yakınıyorsa, gerçekte biliçaltında sağlıksız bir özdeşimin başlangıcını sergiliyor olabilir. Hasta izlenirken bu husus göz önünde bulundurulmalıdır.

Ebeveynlerini ergenlik çağında kaybetmiş olan bireyler üzerinde yapılmış tüm bilimsel çalışmalar, yas tutan ergenlerin "korunmaması" gerektiğini göstermiştir. Ergenler kederlerini rahatlıkla ifade edebilmeleri ve cenaze törenlerine katılmaları için yüreklendirilmelidir. Ergenlik dönemini tamamlamış bireyler bir yetişkin gibi yas tutabilirler. Küçük bir çocuğun bile, yasın bir başlangıcı ve bir de sonu olduğunu bilmeye kesinlikle gereksinimi vardır. Çocuğun yetişkinlerin yas tuttuğunu ve yası aşabildiğini görmesi çok önemlidir. Yitimin su yüzüne çıkardığı çatışmaların çözümlenebilmesi için psikoterapötik yardıma gereksinim duyan, görece az sayıdaki birey için sağaltım seçenekleri kısa süreli psikoterapiden psikanalize kadar değişebilir. Sağaltımın etkin ve başarılı olabilmesi için, yitimin birey için ne/neyi ifade ettiğinin, yasının nasıl/neden komplike olduğunun titizlikle incelenmesine geniş zaman ayrılması şarttır.

Ne yazık ki, günümüz psikiyatrisinde, hastaya ilaç yazmak yaygın bir moda haline geldiğinden, ilaçlar, *kalıcı sağaltımın* yerini almaya başladılar. İlaçlara duyulan bilinçsizce güven; ekonomik baskılarla ve sigorta şirketlerinin şipşak bir sağaltımdan daha fazlasını üstlenmek istememeleriyle desteklenmektedir. Bu tutumların zararlı sonuçlarının bedelini hastalar öderken, gerçek sorumlular için herhangi bir denetim mekanizması bulunmamaktadır. Kabullenilmesi mümkün olmayan bu durum insanlık dışı bir yaklaşımdır. Komplike yas nedeniyle acı çeken bir bireye ilaç vermek çok yanlış bir yaklaşımdır. İlaçlar, duyguları körelterek yasın gidişatını bozmaktadır.

Kitabımız yaşanmış olgu örneklerini aktararak yasın çözümlenebilmesi için ilk önce duyguların açığa çıkarılmasının önemini vurgulamaktadır.

KISA PSİKOTERAPİ

En sevdiğim kısa psikoterapi deneyimim, adını rumuz kullanarak Louise olarak adlandıracağım nazik, orta yaşlı bir kadın ile olanıdır. Aile doktoru paranoid ve psikotik bir tablosu olduğu düşüncesiyle ve hastalık belirtilerinin oğlunun ölümünden sonra başladığını bildirerek Lousie'i terapi için bana yönlendirmişti.

Louise, geniş bir ailenin ortanca ve tek kız çocuğuydu. Çocukluğunda erkeklerin baskısı altındaydı. Annesinin ve babasının şefkati bu baskıya dayanmasına yardımcı olmuştu. Onüç yaşındayken, erkek kardeşlerinden birisinin apandisti patlamış ve ölmüştü. Annesi için ölen oğlu saplantı haline gelmiş ve bitmeyen bir yasın içine girmişti. Louise, hem evi idare etmeye, hem de erkek kardeşlerinin bakımıyla ilgilenmeye mecbur kalmıştı. Ailesinden hiç kimse Louise'e ihtiyaç duyduğu şefkati ve yakınlığı göstermemiş hatta, lise mezuniyet törenine ailesinden tek bir kişi katılmamıştı. Louise, terapi esnasında bana, kendisini yaşam karşısında yenik düşmüş ve "şikeli bir maçta" haksızlığa uğramış hissettiğini söylemişti. (Kullandığı spor terminolojisinden bile, çocukluğunun erkeklerin egemenliği altında geçtiğini anlamıştım.)

İçinde bulunduğu çaresiz, mutsuz, umutsuz duruma, işini abartılı bir titizlikle yaparak uyum sağlamaya çabalamış ve liseden mezun olduktan hemen sonra çalışmaya başlamıştı. Yirmili yaşlarının başındayken kazandığı parasının önemlice bir bölümünü, bir başka erkek kardeşinin ameliyat parasını ödemek üzere kenara ayırmıştı.

Kendisine sürekli olarak özlemini duyduğu anneliği yapan ve bunun karşılığında asla talepkar olmayan bir adamla tanışıp evlenmiş ve iki oğlu olmuştu. Louise, evlenmeyi annesinin kendisini ihmaline karşı öfkesiyle yüzleşmekten kaçabilmek için bir savunma mekanizması olarak kullanmıştı. Bencil olmayan ve "önceliği başkalarına veren" bir yaşam tarzı sürdürmeye başlamıştı.

Günün birinde annesi ölmek üzere olduğuna karar vererek, artık birer yetişkin olan çocuklarını yanına çağırmıştı. Çocuklarına ölen oğluna ait

olan ve yıllarca sakladığı "gizli nesne"leri vermiş ve "son arzusu"nun çocuklarının ve torunlarının bu bağlantı nesnelerini hayatları pahasına korumaları olduğunu söylemişti. Louise annesinin bu talebine karşı hiçbir yanıt vermemiş ancak çok öfkelenmişti. Annesinin daha genç yaşlarında yaşamını bencilce sürdürürken, kendisinin gençlik yıllarını nasıl vicdansızca yok ettiğini ve kızının mutluluğunu hiçe sayarak sadece kendi yasına gömüldüğünü hatırlamıştı. Geçmiş yıllarını bir film şeridi gibi gözünün önüne getirmiş ve hafızasının annesini asla affedemediğini fark etmişti.

Louise ve kocasıyla ilk tanıştığımda, her ikisinin de bir hayli gergin ve ürkek oldukları dikkatimi çekmişti. Sıkıca el ele tutuşmuşlardı. Louise'i odama almış ve kendisinden bana, sözünü ettiği "şikeli bir maç"ın özüne nasıl ulaştığını açıkca anlatmasını istemiştim. Louise çok hızlı bir tempoda konuştuğundan ve konuları öykülerken sıklıkla tarihlere takılıp tıkandığından O'nu dinlerken bir hayli yorulmuştum. Telaşeli anlatımı, anksiyetesini iyice depreştirmişti. Sağlıklı analiz yapabilmem için çok dikkatli dinlemem ve gözlemlemem gerektiğinden, kendisinden biraz daha sakin konuşmasını, cümlelerini daha yavaş bir şekilde aktarmasını böylelikle O'nu daha iyi dinleyebileceğimi ve anlayabileceğimi söylemiştim. Teklifime saygı göstermiş ve sakince anlatmaya başlamıştı.

İki oğlu da evlenmişti. Küçük oğlu, kısa bir süre önce kendi özel uçağını kullanırken ölmüştü. Gelini de oğluyla birlikte aynı uçaktaydı ancak kazadan en ufak bir yara bile almadan kurtulmuştu. Havacılık otoriteleri, kazanın oğlunun dikkatsizliğinden kaynaklandığını inceleme raporlarıyla birlikte ortaya çıkarmışlardı ancak Louise, buna inanmayarak bu kazayı oğlunu öldürmek için kesinlikle gelininin planladığına dair ısrarını sürdürmüştü. Gelinine atfettiği tek suç bu değildi. Bana, kazadan önceki haftalarda, tarihini hatırlayamadığı bir günde gelininin oğlunu zehirlemeye çalıştığından da kuşkulandığını söylemişti.

Benimle terapiye başladığı dönemde, oğlunun ölümünün üzerinden bir yıl geçtiğini ve bana gelmeden önceki günlerini, geçirdiği her dakikayı, her saniyesini kısaca, bütün enerjisini kazanın gerçek nedenini ispatlamaya harcadığını açıklamıştı.

Gelininin geçmişini araştırmak, kaza ve otopsi raporlarını incelemek üzere bir dedektif bile tutmuştu. Bu sırrı çözmeye çalışarak geçirdiği uykusuz geceleri ve çektiği ızdırabı ağlayarak anlatmıştı. Uykusuz geçen her gecenin sonunda sinirlerinin iyiden iyiye gerildiğini ve kuşkularının da arttığını söylemişti. Kocası ise, Louise'e yardımcı olabilmek için günlerce, haftalarca, aylarca müthiş bir çaresizlik duygusu içinde kalmış ve karısını iddialarının tamamıyla yanlış olduğuna ikna edebilmek için akla karayı seçmişti. Yine de bir türlü başarılı olamamıştı. Nadiren de olsa, sakin anlarını yakaladığında karısına defalarca, gelinlerinin oğullarını öldürmeyi asla planlamış olamayacağını yinelemiş ve bir an için bile olsa onların son derece mutlu bir evlilikleri olduğunu hatırlamasını rica etmişti. Louise'e olaya farklı bir bakış açısından bakmasını ve eğer, gelinlerinin uçağın düşmesini gerçekten istemiş olsa kendisinin de ölebileceğinin yüksek bir olasılık olduğunu düşünmesini önermişti. Bu yolla karısının saplantılı düşüncelerinin ne derece mantıksız olduğunu görebilmesine çabalamıştı.

Louise, bana bu "şikeli maç"ı nasıl ortaya çıkardığını anlatmıştı. O'nu dinlerken, oğlunun ölümüyle birlikte geçmişteki kayıplarına ilişkin çatışmalarının da yeniden canlandığını ve hatta bir zamanlar kendisinin de "şikeli bir maç"ın bir kurbanı olduğunu fark etmiştim. Sürekli olarak gelini hakkındaki kuşkularını tekrarlayıp durmuş, gelininin cenazede oğlunun ölümüne "aldırmaz" göründüğüne özellikle işaret ederek benim de kendisinin iddialarının haklılığına inanmamı sağlamayı denemişti.

Analizim devam ederken, Louise'in her iki kadının da (annesinin ve gelininin) üzüntü ve acı karşısındaki donukluğunu zihinsel tasarımında birleştiğini anlamıştım. Bu nedenle de Louise'e "aldırmaz" gelini ile "aldırmaz" annesi arasındaki bağlantıyı dikkate almasını ve bir kez daha iyice düşünerek, duygularını yeniden değerlendirmesini önermiştim. Ayrıca, gelinine kazadan sonra verilen sakinleştirici ilaçların onu "donuk" göstermiş olabileceğini de dikkate almasını teklif etmiştim. Louise görüşmemizden gelinini haksız şekilde yargılamış olabileceğini düşünerek çıkmış ve kendi evine dönmek yerine gelinine uğramıştı.

Bir sonraki görüşmemizde bana, gelini ile bütün bir gece süresince gün

ağarıncaya dek oturup konuştuklarını ve ortak yitimleri hakkındaki duygularını içtenlikle paylaşarak birlikte ağladıklarını anlatmıştı. Louise, artık gelinini gerçekten üzgün bir dul kadın olarak görmeye başlamıştı. İki deneyimini birbirinden ayırabilmeyi başarmış ve gelinini annesinin genç versiyonu olarak görmekten vazgeçmişti.

Louise ile altı ay süresince toplam sekiz terapi seansı yapmıştık. Görüşmelerimizin birinde bana, "şikeli maç" temasıyla bağlantılı olarak bir çocukluk anısını anlatmıştı. Onüç yaşındayken, erkek kardeşinin (birkaç ay sonra ölen) kendisiyle alay ettiğini ve çok öfkelendiğini ve onun için çok önem taşıyan oyuncak uçağını merdivenlerden fırlattığını, uçağın kırılarak paramparça olduğunu anlatmıştı. Ayrıca bu davranışından ötürü yıllarca suçluluk duyduğunu ancak bu duygusunu bastırdığını itiraf etmişti. Terapi seanslarımızın sonlarına yaklaşırken, Louise'in sağaltımını, erkek kardeşinin çocukluğundaki yitimine ve buna bağlı olarak hissettiği bilinçdışı suçluluk duygusu üzerinde odaklandırmıştım.

Kardeşinin yasını tutması aksamıştı. Kardeşinin ölümü beraberinde, annesinin sevgi ve ilgisinin kaybını da getirmişti. Oğlunun ölümü ise, çocukluğundaki suçluluk duygusunu yeniden canlandırmıştı. Louise'in iç içe geçmiş suçluluk duyguları, tüm yönleriyle duygularının bilinçli bir biçimde farkına varabilmesine olanak tanımayacak kadar karmaşıktı. Temel senaryo değişmemişti: Bir uçağın düşmesi ve ardından bir erkeğin ölümünden bir kadın sorumluydu. Yansıtmalı özdeşim yoluyla "katil" rolünü gelinine yüklemişti.

Bana sadece kısa süreli psikoterapi için geldiği için, öyküsünün diğer konularını araştırmamış, temel kişilik özellikleri üzerinde durmamış ve sadece ölümle ilgili hissettiği suçluluk duygusunu ve annesine karşı beslediği öfkesini yüzeye çıkarmıştık. Louise, terapimizin sonunda olağan yasını tutmaya başlamıştı. Bana, oğlunun ikinci ölüm yıl dönümünden sonra bir mektup göndermiş, gelini de dahil olmak üzere tüm aile bireylerinin oğlunu anmak için bir tören düzenlediklerini müjdelemişti. Bu tören, O'nun yas işini bitirdiğine işaret etmişti. Yıllarca bana yılbaşı kartları göndermişti. Her şey yolundaydı...

YENİDEN YASLANDIRMA SAĞALTIMI

1963 yılında, genç bir öğretim üyesi olarak Virginia Üniversitesi Tıp Fakültesi'ne geldiğimde, bana bir gardrop boyutlarında, penceresiz bir oda verilmişti. Değerli bir akademik kadronun üyesi olmanın heyecanı ve bölüm hiyerarşisinde en altta olmamın verdiği azimle, heves içinde bu odayı kabul etmiştim. Bu gardrop-odam, o dönemin yıldızlarından biri olan ve davranışçı terapiyle ilgili çalışmalarıyla büyük dikkat çeken Dr. Joseph Wolpe'un köşedeki çok pencereli odasının hemen yanında idi.

Davranışçılar, tüm psikolojik sorunların bilinçdışı çatışmalardan kaynaklandığına değil, öğrenilmiş tepkilerden ve koşullanmalardan kaynaklandığına inanırlar.

Aynı dönemde, danışmanım psikanalist Dr. David Wilfred Abse'nin yönetiminde eğitim analizime ve eğitimime başlamak üzere *Washington Psikanaliz Enstitüsü*'ne de başvurmuştum. Enstitüye kabul edilmiş ve haftada birkaç kez Washington'a gitmeye başlamıştım. O günlerde Washington'a arabayla gidiş dönüş yaklaşık altı saat sürüyordu.

Psikanalize olan büyük ilgim, bölümdeki konumumu zaman zaman zora sokmuştu. Bölüm başkanımız haftalık akademik toplantılarımızda, psikanalizin yirmi yıla kalmadan ölü bir meslek olacağı konusunda yorumlar yapmaya başlamıştı. Ayrıca, "yeniden koşullanmayı" bekleyen hastalardan oluşan uzun listesiyle Dr. Wolpe'un başarısını da göz ardı etmek imkansızdı. Dr. Wolpe, sık sık kendisinin insanları hızla "iyileştirebilmesinin" mümkün olduğuna ve psikanalizin etkisiz olduğuna işaret ederdi.

Bazen geçmişe dönüp baktığımda, Dr. Wolpe'u kıskandığımı ve psikanalizin temel taşı olan bilinçdışına inanmamasına karşın, kendisine olan güvenine hayranlık duyduğumu anımsıyorum. Dr. Wolpe, basit bir anlatımla; bir birey köpeklerden korkuyor ise, bunun geçmişte köpeklerle ilgili korkutucu bir deneyiminden kaynaklandığına inanmaktaydı. Benim aldığım eğitim ise beni bu bireyin köpeklerden korktuğuna ancak köpeğin başka bilinçdışı ve bastırılmış korkuları temsil edip etmediğinin araştırılması gerektiğine inandırmıştı. Sanırım, diğer analist arkadaşlarım

da tıpkı Dr. Wolpe'un yaptığı gibi, benim hastalarımı *yeniden koşullama* yollarını arama çabalarımın "saldırganla özdeşim"den kaynaklandığını ya da Dr. Wolpe ile rekabetimden kaynaklandığını söyleyeceklerdir. Oysa ben, Dr. Wolpe'un inancının tam aksine bir şekilde, bireyleri köpek ya da örümcek gibi *dışsal korkuları* nedeniyle değil, *içsel korkuları* nedeniyle yeniden koşullandırmaya inanıyordum.

Kendi yöntemim üzerinde çalışmaya yol almayı tercih etmiştim. Yas ile ilgili sorunları olan bireylerin, bu türden dar bir terapi için ideal adaylar olduğuna karar vermiştim. "Neden yas tutan kişileri yitimin tetiklediği bir çatışmaya karşı yeniden koşullayacak bir yöntem geliştirmeyeyim?" diye düşünmüştüm. *Yeniden yaslandırma* adını verdiğim yeni bir *sağaltım yöntemi* geliştirmiştim. Bu yöntemi; bireyin genel psikolojik varlığını büyük oranda göz ardı ederek, somut yitime karşı verilen tepkiler üzerine odaklandırmıştım.Yasa saplanıp kalan hastalar aramaya başlamıştım. Onların kaybedilen ilişkileri, ölen kişiyle ilgili anıları, ölüm anına ilişkin tepkileri, cenaze törenindeki tepkileri ve ilişkili konulara odaklanmıştım.

O günlerde ne kadar çok mekanik bir kişi haline geldiğimi, ne kadar çok girişimde bulunduğumu, saatime asla bakmaksızın gecemi gündüzümü hastalarımın düşüncelerindeki çarpıtmalarını ve yer değiştirmiş ya da iç içe geçmiş suçluluklarını ayırt etmeye çalıştığımı anımsadıkça hala kendime şaşıyorum... Düşündükçe yüzümde naif bir tebessüm belirir...

Dedesi ile yaşamını gözden geçirmesine yardımcı olmak için anı defterlerini ve fotoğrafları kullanan Alice ile yaptığım çalışmamdan etkilenmiş ve yas tutan bireylerden ölmüş kişilerin fotoğraflarını bana getirmelerini istemiştim. Çünkü, ölen kişinin bir fotoğrafına bakarak, onun hakkında konuşmanın, ölmüş kişinin hayatta kalan birey için kim olduğu ve ne anlam ifade ettiği konularında açıklıkla konuşabilmesine yardımcı olabileceğini düşünmüştüm.

Tüm girişimlerimdeki birincil hedefim; hastalarımın geçmişteki savaşlarını tekrar tekrar yaşayarak yıllarını ızdırap içinde geçirmelerine son verebilmelerini sağlamak, yitimlerinin onlar üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletebilmek ve onları yeniden koşullamaya yöneltebilmekti.

Bazı hastalarım, fotoğraflarla birlikte, kaybettikleri ilişkileriyle ilgili bir

psişik gerçeği yansıttığını düşündükleri eşyaları ve diğer nesneleri de getirmeye başlamışlardı. Duyarsız olduklarını itiraf ettikleri nesneleri bile getirmişlerdi. Bu nesnelere dokunmak, hatta bakmak bile onlarda suçluluk, korku, acı ve yoğun öfke dalgaları yaratmıştı. Başlangıçta onların bu tepkilerine şaşırmış ve neyi açığa çıkardığını merak etmiştim. Ancak kısa bir süre sonra, bu kırık saatlere, bozuk fotoğraf makinelerine ve çatlak gözlüklere atfedilen yoğun tepkiler, bana anneannemin Vamık dayıma ait eşyaları sakladığı sırt çantasını anımsatmıştı. Bu deneyimim *bağlantı nesnelerini* "keşfetmeme" neden olmuştu.

Mesleğimde ilerledikçe, sihirli iyileşme düşüncesinden sıyrılmıştım. Yine de, *yeniden yaslandırma terapisi* kavramını daima kullandım. Bu terapi yöntemimi; yasın hangi noktada saplandığını belirlemek, bu saplanmayı gevşetmek ve yas tutan bireyin, o noktadan başlayarak yitimi için "yeniden yas tutmasını" sağlamak amacıyla geliştirmiştim. Yıllar içinde terapilerimi seyrekleştirmiş ve bu sayede yitimin yas tutan bireyde neleri harekete geçirdiğini araştırmaya daha çok zaman ayırmaya başlamıştım. Araştırmalarımın bulguları, bağlantı nesnelerinin sağaltımın temelini oluşturduğunu ortaya koymuştu.

Yeniden yaslandırma terapisi, hasta ile haftada üç ya da dört kez görüşme yapılır ve iki ile dört ay arası sürer. Yüzleşilen malzemenin doğasına bakıldığında, sağaltımın oldukça yoğun olduğu gözlemlenir. Terapi adayları çok dikkatli seçilmelidir. Terapi sürecinin olağan bir halkası olan anksiyeteye dayanabilmesi için bireyin yeterli psikolojik gücünün olması gerekir. Yeniden yaslandırma terapisi için en uygun hastalar bitmeyen yastaki bireylerdir. Bu bireyler bir yandan kaybettikleri kişiyi yeniden görebilme umudunu taşırlar ancak diğer yandan yeniden birleşmelerden korkarlar. Yeniden birleşmeler yasın çözümlenmeyeceğine işaret eder. Bazı olgularda yasa gömülme ile bitmeyen yas tutmanın dinamikleri çakışabilir. Depresyon katı bir şekilde yerleşmemiş ise, başarılı bir şekilde yeniden yaslanabilirler.

Ben, yeniden yaslandırma terapisinin sadece bir kez denenmesi gerektiğine inanıyorum. İlk deneme başarılı olmaz ise temel psikolojik değişikliğe odaklı başka bir psikoterapinin uygulanması gerekir.

YENİDEN YASLANDIRMA: GENEL BİR BAKIŞ

Terapist ilk olarak, hastanın yas tutamamasının nedenlerini belirlemek için, somut yitimlerle birlikte çocukluk dönemindeki gelişimsel yitimleri de dikkate alarak tanıya yönelik bir görüşme yapar.

Ben, formülasyonlarımı hastama açıklamadan önce, içe alınmış nesne ya da sağlıksız özdeşim olup olmadığını belirlemeye ve bağlantı nesnesinin izini sürmeye çalışırım.

Hasta, kaybettiği kişi ile uğraş içinde olduğundan yeniden yaslandırma terapisinin öncelikli amaçlarından biri, hastanın kendisi ile kaybettiği birey arasındaki ayırımı yapmasına yardım etmektir. Örneğin, bir hastam babasının ölümünden kısa bir süre önce ondan aldığı incitici bir mektuptan söz etmişti. Terapimiz ilerledikçe babasının sözcüklerinin bilinçdışı yankısıyla kendisini eleştirmeye başlamıştı. Hastamın yorumları arasındaki benzerliğe işaret etmiş ve ondan duygularını babasınınkilerden ayırt etmesini istemiştim. Bu yaklaşım yas tutan birey ile kaybedilen kişi arasındaki düğümlenmiş bağı çözme işlemini başlatır. Ölüm gerçeği anlaşıldıkça yoğun duygular, suçluluk, öfke ve üzüntü de canlanır. Hastamı yitimi hakkında konuşması, ölüme neden olan hastalık ya da kaza ortamını anımsaması, ölü bedeni gördüğünde ve cenazeye katıldığında verdiği tepkileri anlatması için yüreklendiririm.

Yasın nasıl komplike olduğu konusundaki formülasyonum, benim için analizimde adeta bir yol haritası işlevi görmektedir. Terapi esnasında hastama doğrudan soru sormaktan kaçınırım. Tam aksine, yorum ve açıklığa kavuşturma vb. teknikleri kullanarak hastamı içgörüye yöneltmeye çalışırım. Hastam zamanla zıt duygularını fark eder. Görüşmelerimiz ilerledikçe, hastamın kaybettiği ilişkisini geri getirme özlemi ile bu duygunun esaretinden kurtulma isteği dengelenir.

Hastayı bu tür zıt duyguların normal olduğu konusunda rahatlatmak yerine, bu mesajı terapötik yansızlık ve *eşduyum* yoluyla iletmek gerekir. Çünkü, eşduyum içeren ifadeler, hastayı kaybettiği bireyi neden hem "kurtarmak" hem de ondan "kurtulmak" istediğini araştırmaya yöneltir.

Araştırma aşamasında hasta öfkelenir çünkü, ölüm ve ölen kişiyle ilgili geçmiş deneyimlerini farklı şekillerde yeniden yaşar. İşte bu noktada hasta yeniden yaslanmaya başlamış olur.

Hastamdan yeterli miktarda duygunun dışavurumundan sonra bir sonraki görüşmeye gelirken bir bağlantı nesnesini getirmesini isterim. Başlangıçta, hasta bu nesnenin varlığını görmezden gelir. Zamanla, hastamdan bu nesneye dokunmasını ve aklına gelenleri söylemesini isterim. Hasta, genellikle bağlantı nesnesini çatışmalı bir ilişkinin saklandığı sihirli bir kutuya benzetir.

Hastalarımın bağlantı nesnelerine yükledikleri yoğun duygularından daima etkilenmişimdir. Diğer psikoterapist meslektaşlarımı da bu konuda uyarmak istiyorum: Bir bağlantı nesnesi haftalarca süren duygusal fırtınaları harekete geçirebilir. Bağlantı nesnesi, başlangıçta belirgin olmamakla birlikte daha sonradan ayrımlaşır ve hem terapistin, hem de hastanın öfke, suçluluk, vicdan azabı, üzüntü vb. duygularını ayırt edebilmelerine olanak sağlar. Daha sonra ise hasta bağlantı nesnesini ister atsın, ister saklasın bağlantı nesnesi gücünü kaybeder. Bağlantı nesnesi gücünü kaybettikçe hasta daha fazla sıkıntı hisseder ve böylelikle yasını tamamlamaya hazır hale gelir.

Hastalar ilişkilerine elveda dercesine mezar ziyareti yaparlar (eğer, daha önce hiç yapmamışlar ise) ya da yitimin anısını yaşatacak başka bir şeyler bularak son adımları atarlar. Bu süreçte hastanın yeniden yaslanmanın neresinde olduğuna dair önemli ipuçları verirler.

Hastam Kelly, terapimizin başında düşünde yeşil bir çayır gördüğünü anlatmaştı. Sonraki düşlerinde çayır sürülerek dar bir çukur kazılmış ve ardından ölmüş babasını canlı ancak tekerlekli iskemleye bağlı olarak görmüştü. Son düşlerinden birinde ise babasını ve tekerlekli iskemleyi çukura koymuştu.

Bir hafta sonraki görüşmemizde düşünde bir kez daha yemyeşil bir çayır gördüğünü söylemişti. "Ancak bu kez, babamın ölü ve gömülmüş olarak yeşil çimenlerin altında olduğunu biliyorum." demişti. Kelly'nin durumu, yeniden yaslanma çalışmasının sona erdiğini göstermişti.

JULIA: BİR YENİDEN YASLANMA OLGUSU

Otuz yaşlarında, bekar bir kadın olan Julia sekreter olarak çalışıyordu. Psikiyatri birimimize uyumakta güçlük çektiği, çaresizlik hissettiği ve işinde dikkatini toplayamadığı için gelmişti.

Annesi yedi ay önce ölmüştü. O zamandan beri annesinin gerçekte ölmediği, kendisinin her hareketini izlediği ve yeniden geri gelebileceği düşünceleriyle uğraşıyordu. Geceleri annesinin yaşama geri dönebilmek için çabaladığını simgeleyen rahatsız edici düşler gördüğünü anlatmıştı. Korkutucu bir düşünde, annesinin çılgınca tabuta vurarak dışarı çıkmaya çalıştığını, kendisinin ise cenaze işlerini yürüten görevliye yüksek dozda sakinleştirici vermesi için yalvardığını gördüğünü söylemişti. Düşleri, öylesine korkutucu bir hal almıştı ki, Julia'yı hastaneye yatırmaya karar vermiştik.

Hastaneye yatışından itibaren, haftada dört kez görüşmek üzere bir tedavi protokolü hazırlamıştım. Ayrıca, Julia ile ilgilenen hemşireler de yeniden yaslanma konusunda eğitimli ve terapinin gidişatı hakkında donanımlıydılar. Julia, terapimizin ilk seansında bana, son derece derli toplu bir şekilde ve öyküsünü anlatmıştı. O'nunla konuştukça *yeniden yaslanma tedavisi* için çok iyi bir aday olacağından emin olmaya başlamıştım. O'na hiç ilaç vermemiştim.

Julia'nın, tanımlamaktan kaçınsa da annesine karşı zıt duygular içinde olduğunu anlamıştım. Tanı görüşmemizde, annesini bazen bir "canavar" bazen "çok tatlı bir kişi" olarak tanımlamıştı. Yaşamı süresince evinde annesi ve babası ile birlikte yaşamıştı. Babası öldüğünde kendisinden büyük beş kardeşi de evden ayrılmışlardı. Julia, kendisini on yıl süresince, bacağı kesildiği için tekerlekli iskemleye bağımlı olarak yaşayan şeker hastası annesine bakmaya adamıştı.

Görüşmelerimizde Julia'nın annesinden ayrılmasıyla ilgili sorunlarının sadece son on yıl süresince kendisini adeta bir köle gibi onun bakımına adamasıyla sınırlı kalmayıp, geçmişteki yaşantısıyla da ilişkili olabileceğinden kuşkulanmıştım.

Julia, altı aylık bebekken annesi bir yangında feci bir şekilde yanmış ve bir yıl süreyle Julia'nın bakımı ile ilgilenememişti. Anne-çocuk ilişkisinin erken dönemlerindeki bu bozulmanın, Julia'yı ayrılmalara ve onaylanmaya karşı duyarlı hale getirdiği düşüncesinden yola çıkmıştım. Bu bağlanma gereksiniminin anne-kız arasındaki sonraki ilişkilerinde ve Julia'nın annesini bırakma güçlüğünde de ortaya çıktığını düşünmüştüm.

İlk görüşmelerimizde, O'ndan bana annesi ile ilişkisini net bir şekilde anlatmasını istemiştim. Bana annesinin ondan daima hizmet beklediğini ve bu duygunun kendisini baltaladığını, hatta çok zamanlar buruklaştırdığını söylemişti. Julia, her şeye rağmen bir köle gibi kullanılmasına katlanmıştı çünkü, annesiyle arasında "özel bir bağ" olduğu düşüncesiyle büyümüştü.

Terapimizin ilk haftasında hastaneki odasma ziyarete girdiğimde Julia'yı yatağında kaskatı uzanırken bulmuştum. Bana, "Bakın, bir ceset gibiyim!" demişti. Odasındaki çiçekler yüzünden keyfi kaçmıştı. Çiçekler odasını "ölü evi"ne çevirmişti. Bacaklarındaki zayıflıktan ve yürüme güçlüğünden yakınmıştı. Yürüyemeyen ölmüş annesi ile yıkıcı bir şekilde özdeşim kurma girişimlerini fark etmemem mümkün değildi. Julia'ya bu belirtilerin annesine ait olduğunu söylemiş ve karmaşık özdeşimlerin, annesinin zulmünden kurtulma isteğinin yarattığı suçluluk duygusuyla ilişkili olabileceğini açıklamıştım.

Bu paylaşımımızdan sonra, Julia annesinin kendisine karşı baskıcı taleplerinden ve onun için istemeden de olsa yaptığı çok sayıda özveriden daha açıklıkla söz etmeye başlamıştı. Örneğin, tahsil yapmaya büyük önem verdiği halde, annesi için üniversiteye gitmekten vazgeçmişti. Erkek arkadaşı Julia'dan başka bir şehre taşınmalarını istediğinde ise ondan ayrılmayı tercih etmişti.

Başka bir görüşmemizde, bana, ara sıra annesinin ölmesini istediğini itiraf etmişti. Bu asi düşüncelerinden ötürü o kadar fazla suçluluk hissediyordu ki, bu duyguyu bastırabilmek için yaşlı annesine sunduğu yorucu hizmetleri iki katına çıkarmıştı. İş yerinden annesine günde birkaç kez telefon etmeye başlamıştı. Annesinin "nefes aldığından emin olmak

için" yatağının ayak ucunda uyumaya başlamıştı.

Julia annesinin ölümünden bir yıl önce ise kendisinden hiç beklenmeyecek kadar özgürce bir davranışta bulunmuştu. Eski erkek arkadaşıyla yeniden bağlantı kurmuş ve onunla romantik bir hafta geçirmek için planlar yapmıştı. Ayrıca bu öel hafta için kırmızı, şık bir sabahlık satın almıştı. Seyahatten döndüğünde annesi sabahlığı görmüş ve kızından onu kendine vermesini istemişti. Annesi neredeyse her gün o sabahlığı giymiş ve o sabahlık üzerindeyken ölmüştü. Julia, "varsanılarından" birinde, annesi hastane odasındayken üzerinde sabahlıkla görünmüştü. Bana bu öyküyü anlattıktan sonra O'ndan annesi hakkında zıt duygular hissetmesi için nedenleri olduğunu düşünmesini istemiş ve terapimizin bu konuların bazılarının farkına varmasına yardımcı olabileceğini ümit ettiğimi belirtmiştim.

Julia ile annesi arasındaki özel bir bağ olduğu fikrini, ailesinin diğer bireylerinin alevlendirdiğini öğrenmiştim. Ailesi, annesinin ölüm haberini alır almaz hemen eve gelmiş, annesinin ölü bedenini taşımışlar ancak bu manzarayı görmemesi için Julia'yı "korumuşlardı." Bununla da yetinmeyip, Julia'ya annesinin ölümünü hatırlatacak her şeyi ortadan kaldırmışlardı. Julia ise gizlice meşhur kırmızı sabahlığı kurtarmayı başarabilmişti. Sabahlığı bir çöp torbasına koymuş, ağzını sıkıca bağlamış ve gardrobunun arkasına atmıştı. Bu ayrıntıyı bana anlattığında, kırmızı sabahlığın Julia için bir bağlantı nesnesi olduğunu anlamıştım.

Bir diğer görüşmemizde annesinin cenaze töreninde yaşadıklarını anlatmıştı. Cenazede rahip, Julia'nın kendisini annesine adamasını öven bir konuşma yaparak, onun bu özverisini kutlamış ve Julia'yı herkesin içinde yüceltmişti. Julia, tören esnasında kendisini tam bir düzenbaz ve iki yüzlü biri gibi hissettiğini söylemişti. Bana, "Annemin ölmesini kaç kez istediğimi bir bilseler!" demişti. Cenaze törenin sonunda, annesinin ölü bedenine bakmak için kapağı açık olan tabuta yaklaşmış ancak aniden bayılmıştı. Julia'nın annesinin geri geleceği konusundaki korkuları, ölüyü hiç görmemesinden de kaynaklanıyordu.

Birkaç hafta sonra düşleri, güçlü ve öfke dolu annesinden kaçmak ve kurtulmaya çabalamak temaları üzerinde odaklanmıştı. Servisteki hemşireler bana, Julia'nın neşeli çehresinin her geçen gün kaybolduğunu ve çok gergin göründüğünü söylemişlerdi. Julia'nın bir yakınından kırmızı sabahlığın olduğu torbayı hastaneye getirmesini istemiştim.

Onikinci görüşmemizde odasına girdiğimde içinde kırmızı sabahlık olan çöp torbasına doğru yönelmişti. Torbanın ağzının nasıl büzüldüğünü gördüğümde şaşkınlığa düşmüştüm. Torba sanki nnesinin boğazını defalarca sıkmak istercesine sıkıca burularak bağlanmıştı. O gün, Julia ile torbaya hiç dokunmaması üzerine sözleştik. O'na, kendisinden neden böyle bir sözü istememin nedenini de açıklamıştım. Amacımızın; torbayı açması, sabahlığı çıkarması ve onun anlamı hakkında konuşması olduğunu ancak, kendisini buna hazır hissetmeden yapmamasını vurgulamıştım.

Bana verdiği sözünü tutmuştu. Ancak kendisini torbayı açmaya hazır hissettiğinde ve sabahlığı çıkardığında müthiş bir paniğe kapılmış, sabahlığı öfkeyle fırlatmış, "Beni buradan kurtarın! Dayanamıyorum!" diye avaz avaz bağırarak odadan kaçmıştı.

Terapimizde yol aldıkça Julia annesinin anılarıyla bağlantı kurabilmek için odada duran sabahlığı kullanmaya başlamıştı. Böylelikle, yas işi için gerekli olan yeniden gözden geçirmeye başlamıştı. Julia'yı aşırı suçluluk, öfke ya da üzüntüden korumak için mümkün olduğu kadar sıklıkla ziyaret etmeye gayret etmiştim. Zamanla "varsanıları" kaybolmuş ve annesiyle ilgili düşleri bir kez daha değişmişti. Artık düşlerinde annesini büzülmüş ve küçülmüş olarak ancak yine de çok güçlü bir kadın olarak görmeye başlamıştı. Düşlerinden birinde annesini küçük bir tabutun içinde yüzerken gördüğünü söylemişti.

Hemşireleri, Julia'nın bu sıralarda iyice kötüleştiğini gözlemlemişler ve durumu bana acilen bildirmişlerdi. Julia, eskisine kıyasla daha huzursuz ve endişeli görünmeye başlamıştı. Deneyimlerim bana, Julia'nın bu durumun iyi bir işaret olduğunu göstermişti çünkü, savunmalarından sıyrılmış ve yitimine uygun şekilde sıkıntı hissetmeye başlamıştı.

Sağaltımdan bir ay sonra düşleri, annesini bırakma isteğini yansıtmaya başlamıştı. Bir düşünde annesinin cenazesi için mezarlığa gittiğini, mezarın orada olmadığını ve bu durumun cenazeye gelenleri de, annesini de, hayal kırıklığına uğrattığını söylemişti. Ertesi gece gördüğü düşünde, bir tepenin üstünde annesini tekerlekli sandalyeyle gezdirdiğini görmüştü. Aniden annesini aşağıya itmiş, annesi itiraz etmeden gitmiş ve Julia bu davranışının normal olduğunu hissetmişti. Gündelik yaşamında da kaygısı kaybolmuştu.

Julia, hastaneden taburcu olmadan önce, kendisini çok enerjik, yaşama sımsıkı bağlı ve yasının sonuna gelmiş bir bireyin özelliklerini göstermeye başlamıştı. Eski erkek arkadaşı ile olan ilişkisini sürdürme olasılığından da söz etmeye başlamıştı. Akrabalarından birisi Julia'ya annesinin mezarının resmini getirmiş ve Julia da annesi için mezar taşı kataloglarına bakmaya başlamıştı.

Julia'nın hastanede düzenlediği töreni duyunca çok şaşırmıştım. Hastanede tanıştığı tüm hastaları bir tören düzenleyerek biraraya toplamış ve meşhur kırmızı sabahlığı onların gözü önünde yakmıştı. Ben, O'na ne sabahlıktan kurtulması gerektiğini, ne de onu yakmasını hiçbir zaman söylememiş hatta, ima bile etmemiştim. Sabahlığı ateşe verme kararının çocukluğunda yaşadığı bir yangının ardından annesini kaybetmenin örseleyici etkisiyle ilintili olabileceğini düşünmüştüm. Yangından sonra, annesinin yokluğunu ve aralarındaki zor ilişkiyi yaratmış, ardından da ayrılmayla ilgili sorunlarını hazırlamıştı. Julia sabahlığı yakarak kendisini simgesel anlamda annesiyle ilişkisinde istemediği özelliklerden kurtarmıştı. Bana, annesi için bir mezar taşı ısmarladığını müjdelemişti. Hastaneden taburcu olmadan önce yaptığı son şey annesinin mezarını ziyaret etmek olmuştu.

Yeniden yaslandırma terapisinin tamamlanmasının ardından, Julia'yı üç yıl süreyle mektuplar aracılığıyla izlemiştim. Bir mektubunda; "Kendimi harika hissediyorum. Karanlıktan, yalnız kalmaktan ve gerçek duygularımı ifade etmekten korkmuyorum." diye yazmıştı. Mektubunu, geçmişte tanık olduğu yangına gönderme yaparak, "kendimi çok enerjik hissediyorum, yeni yerlere gidip, yeni şeyler yapabilmek için *yanıp tutuşuyorum* (bu sözcüğün altını çizmişti)." cümleleriyle sonlandırmıştı.

Acı çekmek üretici olabilir.
Her tür acı veren deneyimin bazen, yüceltmeleri uyarabileceğini ve hatta bazen, engellenme ve zorlukların, kendilerini resime, yazmaya ya da başka yaratıcı işlere veren bazı kişilerde oldukça yeni yetenekler ortaya çıkarabildiğini biliyoruz.
Bazıları farklı bir şekilde üretici olurlar,
insanların ve diğer varlıkların değerini daha fazla bilirler,
başkalarıyla ilişkilerinde daha hoşgörülü olurlar, bilgeleşirler.
MELANIE KLEIN

Bölüm 10

YARATICI ÇÖZÜMLER

Yas Esin Verdiğinde

Birkaç yıl önce, Washington DC.'de bir sanat galerisi, sanatçılara esin veren ölümler hakkında *Memento Mori* başlığıyla bir resim sergisi düzenlemişti. Sergilenen eserlerden birisi, ressam Judy Jashinsky'nin *Uyuyan Güzel* adlı ünlü tablosu idi. Tabloda, 1842 yılında denizde ölen ve cesedi 1980'li yılların sonuna doğru, Canada yakınlarındaki bir adadan çıkarılan bir denizci resmedilmişti. Buzların altında toprağa gömülen ceset mükemmel bir şekilde korunmuş, gözleri bile bozulmamıştı. Tablo çok etkileyiciydi. Benim için ilginç olan bir başka konu, Judy Jashinsky'nin neden bu genç denizcinin resmini yaptığını incelemekti. Çünkü Judy Jashinsky'nin öyküsü, bir sanatçının yasa yaptığı *yaratıcı uyumu* temsil etmektedir.

Judy Jashinsky oniki yaşındayken babasını bir kamyon kazasında kaybetmişti. Babası, çekici ancak çok huzursuz bir adammış. Judy Jashinsky, ailesini her yedi sekiz ayda bir farklı bir yere taşıyor ve fakirlik içinde kıt kanaat geçiniyorlarmış. Ailenin en büyük ve tek kız çocuğu olan Judy Jashinsky, babasının en gözde evladıymış. Judy Jashinsky hafta sonu gezilerinde, kamyonda yakışıklı babasının yanında oturarak otoyolda gitmenin heyecanını hiçbir zaman unutmamış. Babası bir gece, birkaç gün sonra döneceğine ve ailesini Milwaukee'ye tatile götüreceğine dair söz vererek yola çıkmış. Yeni bir taşınma esnasında, valizler hazır kapının önünde beklerlerken, babasının ölüm haberi gelmiş. Ailesinin acısı ve yarası o kadar derinmiş ki, Judy Jashinsky'ye babasının cesedi hiçbir zaman gösterilmemiş. Babası geride ne bir sigorta, ne bir birikim, hatta arabanın bir sonraki taksit parasını bile bırakmamış. Judy Jashinsky tam yirmi yıl süresince babasının ölmediğini hayal etmişti:

> Hayalimde babamın az önce evden çıktığını, bütün bunların sadece bir oyun olduğunu düşünürdüm. Sabah okula gitmek için hazırlanırken, annemin bizi aşağıya çağırdığını ve babamın da orada durduğunu hayal ederdim. Ya da onu bir yerde görürdüm, o ise benden saklanırdı.

Ölümünden sonra babası evde adeta bir kahraman haline gelmiş. Fotoğrafının durduğu yer "evin içindeki türbe" gibiymiş ancak adı

nadiren anılırmış. Anmalar sırasında babasına yönelik ne bir sitem, ne de sorumsuzluğuna dair bir ima duymamış. Babasının yüceltilmesi ölüm yıl dönümlerinde iyice yoğunlaşmış. Ailesi için yıl dönümleri adeta "dini bayram" havasına bürünmüş. Judy Jashinsky zamanla babasının yokluğunun bazı küçük yararları olduğunu fark etmeye başlamış. En azından ailesi artık sık sık taşınmıyormuş.

Lise yıllarında resim yapmaya başlayan Judy Jashinsky, üniversite bursunun koşullarını da bu sayede karşılıyormuş. Yetişkinlik dönemine gelinceye dek, yitimin izlerini taşımadığına inanmış. Üniversiteden bir sınıf arkadaşıyla evlenmiş. Üniversiteyi bitirdikten sonra ressamlığı seçerek mesleki kariyerine yön vermiş. Otuzyedi yaşında, sanat yaşamında bir durgunluk olduğunu, işinde yeterince risk alamadığını fark ederek psikoterapiye başlamış. Huzursuzluğunu şu cümleleriyle ifade etmiş:

> O zamana kadar, tuvaldeki her boşluğu doldurmak için titizlikle çabalardım. Son derece kontrollü ve soğuk, kuralına uygun natürmort resimler yapardım. Bir insan resmi çizersem, silik ya da geri planda bir şeyler olurdu. Tam olarak anlaşılabilen bir insan figürünü ortaya çıkarmanın sorumluluğuyla savaşıyordum.

Judy Jashinsky'nin işiyle ilgili sorunları, çözümlenmemiş yasındaki çıkmazı yansıtmaktadır. Bitmeyen yastakilerin keder içinde nasıl donup kaldıklarını ve canlı olmayanlarla uğraştıklarını yansıtan, puslu, belirsiz figürler ya da kontrollü, soğuk natürmortlar yapmış. Resimlerini yaparken kendisini neyin güdülediğinin farkında değilmiş. Bu açıdan irdelendiğinde sanat, tıpkı düşlerimiz gibidir ve bilinçdışı çatışmalarımızı ortaya çıkarır.

Terapisti Jashinsky'yi babasının yitimine odaklandırmış. Kendisinden babasına duyduğu öfkesini, onun ölümünün bilinçdışındaki yadsımasını, bu ölümünün kendisine üniversiteye gitme olanağını sağladığını fark ettiğinde yaşadığı suçluluk duygusunu düşünmesini istemiş. Sağaltımın başlamasından sonra ise babasına bir mektup yazmasını önermiş. Judy Jashinsky, *Washington Ulusal Galerisi*'ndeki en sevdiği köşede yazdığı mektubunda, tüm yaşamını anlatmış.

Mektubunda babasının ölümünün kendisine yaşamı süresince elde edemeyeceği bir fırsat tanıdığı için duyduğu suçluluğunu itiraf etmiş. Babasının sorumsuzca yaşam tarzına karşı beslediği öfkesini, iki sayfa dolusu sitemleriyle ortaya dökmüş. Mektubu bitirdiğinde, kendisini boşalmış ve babasının ölümüyle yüzleşmiş olarak hissetmiş.

Ertesi sabah televizyonu açtığında ve genç İngiliz denizci *John Torrington*'ın hiç bozulmamış cesediyle ilgili haberi izlediğinde sarsılmış, "Babamın ölü bedenini hiç görmemiştim ve tam babamla uğraşırken aniden bu cesedi gördüm." demiş. Acilen cesedin fotoğrafını bulmuş, Torrington'ın gezi rotasını ve antropoloğun cesedi nasıl bulduğunu incelemiş. Genç denizcinin resmini yapmaya karar vermiş ve bu kararını terapistine sanki bir şaka gibi ifade etmiş. Çünkü, bu resmi yapmanın sonuçlarından korkmuş: "Tanrım, tüm yaşadıklarımdan sonra şimdi, geriye gidip bir ceset resmi yapacağım!" diyerek endişesini dile getirmiş.

Terapistinin babasına mektup yazması konusundaki önerisine ve Jashinsky'nin de duygularını böylesine görkemli bir yaratıcılığa dönüştürmesine daima hayranlık duymuşumdur. Jashinsky, mektubunu babasıyla olan ilişkisini yeniden gözden geçirmeye başlamak için kullanmıştı. Ardından uzun zaman önce ölmüş ancak bedeni sanki daha dün ölmüş gibi duran Torrington'ın öyküsüne sarılmıştı. Bu öykü, Jashinsky'nin zihninde hiç ölmemiş gibi donmuş ve babasının yasını çözümlemesi için faydalı bir işlev görmüştü. Bana göre; Judy Jashinsky'nin *Uyuyan Güzel* tablosunun öyküsü, ders kitaplarındaki yas tanımlamalarına uyan mükemmel bir örnektir.

Jashinsky, Torrington'ın gerçek boyutlardaki resminin ana hatlarını bir ay süren yaratıcılık furyası içinde bitirmiş. Beş ay süresince de resme yapraklar, su, duman, ateş vb. ayrıntıları eklemiş. Resmin iki tarafına kenarlıklar koyarak onu törensel bir hale getirmiş. Resmi tamamladıktan sonra onaltı hafta beklemiş. Resme *Uyuyan Güzel* adını verdiğinde ise, artık düşlerinde babasını görmediğini fark etmiş. Hem babasının ölümüyle, hem de canlı resimler yapamamasıyla ilgili sorunlarını çözmüş. Yaşadığı huzuru, "Bunun şimdiye kadar yaptığım en güzel resim olduğunu içgüdüsel olarak biliyordum!" cümlesiyle dile getirmiş.

YAS VE YARATICILIK ARASINDAKİ BAĞLANTILAR

Sanatçılar bilinçdışları ile çalışırlar. Bu nedenle, yitimin yaratıcılığı beslemesi şaşırtıcı değildir. Yas ile yaratıcılık arasındaki bağlantılar, sanat ve edebiyat eleştirmenleri kadar psikanalistleri de etkilemiştir. Özellikle de George Pollock ve William Niederland'ı.[1] Bir eleştirmen için bir sanat eserindeki en önemli şey, eserin estetik değeridir. Yas konusunu öğrenen öğrenciler için yasın sanatçının yitim ile ilgili devam etmekte olan çatışmasını, *yaratıcı bir bağlantı nesnesini*, kederi tamir etme ya da onu yenme girişimini gözlemlemek oldukça ilginçtir.

Özkıyım sonucunda ölen ve şiirlerinde sıklıkla babasını erken yaşta yitirmenin acısını dizeleyen ünlü şair Sylvia Plath'ı düşünüyorum: Sylvia Plath, "Baba" adlı şiirinde şu dizeleri yazmıştır:

> Yirmi yaşındayken ölmeyi / Ve sana geri dönmeyi denedim / Kemiğim bile bunu yapardı...

Burada belirleyici etken yetenektir. Sylvia Plath'ın yası çözümlenmese bile, yaratıcı çalışması başarılı bir eser yaratmıştır. Bir edebiyat eleştirmeni bununla yetinebilir ancak psikanalist yetinmez! Psikiyatrist meslektaşım Demetrios A. Julius, John Lennon'ın yarım kalmış yasını ve Beatles'ın son dönem şarkılarındaki yasa yönelik yinelediği göndermelerini incelemiştir: John Lennon'ın annesi Julia ve babası Alfred, ergenlik yaşlarında evlenmişler. Babası, John'un doğumundan itibaren belirli aralıklarla ortadan kaybolurmuş. Annesi de John'u kendi ailesine gönderirmiş. John beş yaşındayken babası ortaya çıkmış ve ayrılmaya karar veren ailesi John'dan kiminle yaşayacağına dair bir seçim yapmasını istemiş. John, ilk önce babasıyla kalmayı seçmiş. Annesi arkasını dönüp yürüdüğünde ise, ağlayarak ardından koşmuş ve annesini tercih etmiş (dünyaca ünlü Beatle oluncaya dek babasını bir daha görmemiş.)

1. Bu konunun geniş bir incelemesi Pollock, George (1989)'da bulunabilir.

John'un annesine olan sadakatine rağmen, annesi yine O'nu kız kardeşine bırakmış. John için baba figürünü imgeleyen eniştesi, John onüç yaşındayken ölmüş ve annesi yeniden yaşamına girmiş. John çevresindeki herkesi dışlama pahasına sırtını sadece annesine dayamış. Ancak, onsekiz yaşındayken annesi evlerinin önünde bir arabanın çarpması sonucu ölmüş.

Dr. Julius, John Lennon'ın müziğinde, annesi Julia'nın ve önceki yitimlerinin izini araştırmıştır. Birçok şarkısı, örneğin "Julia" adlı şarkısı, annesine olan özlemini ve onu arayışına dair göndermeleri içermektedir. Tıpkı, diğer olgu örneklerinde anlattığımız Sarah'nın hamağı ya da Phyllis'in taşının, onları yitimlerine bağlaması gibi, John Lennon'ın müziği de annesiyle buluşma noktası işlevi görmüştür.

Bağlantı nesnelerinin yasın çözümlenmediğinin bir belirtisi olduğunu bir kez daha hatırlayalım: Bağlantı nesnesi işlevi gören bir sanat eserinin altında da aynı psikodinamikler bulunmaktadır. Sanatçılarda ise yaratıcılık, bu dinamiği (ölen kişiyi hem arama hem de onunla birleşmekten korkma), insan ifadesinin çok daha üst düzeyine, güzellik ve gerçeklik alanına taşımaktadır. Örneğin, Phyllis'in taşı, kendisi dışında hiç kimse için bir anlam taşımıyordu. Oysa ki, bir sanat eserinin başkalarına da ilham verebilme gücü vardır.

Yası yaratıcılıkla telafi etme, sadece ölümle sınırlı değildir. Psikanalist William Niederland'ın da belirttiği gibi, beden parçalarının yitimi ya da yitim tehdidi, bireyleri farklı beceriler geliştirmeye, incinmeyi tamir etmeye yöneltmektedir. Fransız ressamlar, Edgar Degas'nın, Claude Monet'nin gözleri rahatsızdı. Çocuk felci nedeniyle iki yaşında sakat kalmış Sir Walter Scott edebiyatın en yenilmez şövalyesi *Ivanhoe*'yu yaratmıştır. Şair William Butler Yeats şiirlerinde yaşlılığın ümitsizliğini, gençliğin yitimini ifade etmiştir.

Niederland, engelli ressam Toulouse-Lautrec'nin resimlerinde yaşamındaki telafi ediciliğini sezdiğini, "Eğer bacaklarım daha uzun olsaydı asla ressam olamazdım!" dediğini söylemiştir: Jashinsky, gecikmiş yasına karşı zaferini *Uyuyan Güzel* tablosuna yansıtmış ve ölü bir denizcinin resmini yaparak yasını çözümlemiştir. Ardından dev bir bir tuvale ünlü kaşif Christopher Columbus'ün hayat dolu mürettebatını resmetmiştir.

BİR GÖÇMENİN YASININ SONLANMASI

1969 yılında, anavatanım Kıbrıs'taki Türkler ve Yunanlılar arasında süregelen gerginlikleri inceleyen *Brookings Enstitüsü*'nün Politika Grubu'ndan bir davet almıştım. Bu politikacılar, Kıbrıs'ta yaşayan iki kültürün kaynaşmış bir Kıbrıs ulusu olarak barış içinde yaşayamamasına şaşırmışlar ve benden adadaki çocukluğum hakkında bir konuşma yapmamı istemişlerdi. Onlara her iki grubun kimlik duygusunu ve kendi kültürlerine olan sağlam bağlılıklarını aktarmaya çalışırken kendimi çözümlenmemiş kayıplarımı yeniden dile getirirken bulmuştum. Brookings Enstitüsü'ndeki bu önemli deneyimim, beni yeni gelişmekte olan *politik psikoloji* alanına yöneltmişti.

Çalışmalarım sırasında birçok kez çeşitli etnik ya da ulusal çatışmaların taraflarıyla tanışma fırsatını buldum. Kuzey İrlanda Katolikleri'nin ve Protestanları'nın, Tamiller'in ve Sri Lanka Sinhalesleri'nin, İsrailliler'in ve Filistinliler'in, Azerbeycanlılar'ın ve Ermeniler'in acı öykülerine kulak verdikçe yitimin ve yasın dilini duyuyor, *kuşaktan kuşağa aktarılan incinme öykülerini* dinliyordum.

Zamanla bu politik öyküleri, yitimler ve kazançlar açısından incelemeye yöneldim. Etnik ve ulusal grupların nasıl yas tuttuğunu inceleyecek araştırmacılar aramaya başladım. Gerçek anlamda çalışmalarım ise yaklaşık on yıl sonra başlayabilmişti.

Ele almam gereken bir hayli fazla konu vardı: Hala yası tutulacak bir yitim, Türk kökenli bir Amerikalı olarak kimliğim ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki yaşam tarzına uyumum...

Bu yas işi için bir araç "bulmak" tam dört yılımı almıştı. Bu araç, *Princeton Üniversitesi*'nde tarih profesörü olan çok yakın arkadaşım Norman Itzkowitz ile birlikte 1973 yılında yazmaya başladığımız, modern Türkiye'nin babası Atatürk'ün psikobiyografisi olmuştu.

Mustafa Kemal Atatürk, bir Türk çocuğu için; George Washington, Abraham Lincoln ve John F. Kennedy'nin bir karmasının Amerikan toplumundaki imgesiyle kıyaslanabilecek en karizmatik baba figürüdür.

Bu konunun bana değişik düzeylerde (Kıbrıs ve Türk kültürünü geride bırakarak Amerika'ya göç etmiş olmam, babamın yeni ölmüş olması, adadaki arkadaşlarımın ve ailemin yaşamını her gün tehlikeye sokan politik huzursuzluk) yansıyacağının farkında olduğum halde, Norman ile bu projenin yaklaşık onsekiz ayda tamamlanacağını öngörmüştük.

"Ölümsüz Atatürk" ("Immortal Atatürk") adını verdiğimiz kitabımızı beş yıl sonra bitirdik. Bu kitabı yazmamızın bu kadar uzun sürmesi rastlantı değildi. Atatürk'ü anlama yolundaki uzun serüvenim bir dizi yitimimin yasını tutmama ve göç etmem ile ilgili konuları işlememe neden olmuştu. Kitabımızın yayınlanmasını kutladığımız gece düşümde, etrafımın yabancı dilde gazetelerle çevrildiğini görmüştüm. Sadece başlıkları anlayabiliyordum çünkü hepsinde aynı başlık vardı: "Atatürk öldü!" Ben ağlıyordum...

Atatürk, benim için babamı, Türk kimliğimi, geleneklerimi ve köklerimi temsil ediyordu. Bu kitabın ve düşümün tamamlanmasıyla birlikte, analizimden sonra bile devam eden eski sorunlarımı gömdüm. Türk kökenli bir Amerikalı olarak kendimi çok daha rahat ve bütünleşmiş olarak hissettim.

O zamandan bugüne dek politik psikolojiye olan ilgim giderek daha da fazla arttı. Temel odak noktam; ulusların ve etnik grupların nasıl yas tuttuğu, bir grup yas tutamadığında neler olduğu, neler yaşandığı, korkunç bir savaş ya da diğer ağır yitimler yası iyileşemeyecek hale getirirse neler olabileceği ya da neler yaşanabeleceği üzerinedir.

Çözümlenemeyen yitimler ve yasın tutulamaması, sadece bireylerin değil, aynı zamanda toplumsal ve politik süreçlerin de kaçınılmaz birer parçası haline gelmektedir. Bu alanda yapılan araştırmaların, uluslararası ilişkiler kavramını genişleteceği ve politik çatışmaların barışçıl yöntemlerle çözülmesinde önemli rol oynayacağı konusunda halen iyimserim. Komplike yas ile ilgili araştırmalarım, benim için Vamık dayımın ölümü ile ilgili bilmeceyi çözmüştü. Bu çalışmamdaki ilgimin kısmen de olsa, çatışmalarla yıpranmış Kıbrıs adasında yetişmemden kaynaklandığını ve yaraları sarma girişimimi temsil ettiğinin bilincindeyim.

Kaynaklar

Ascher, Barbara (1989.) *New York Times, Nov. 19*, p.30.

Blos, Peter (1968.) Character Formation in Adolescence. In *Adolescence Passage*, pp.171-191. New York: International Universities Press, 1979.

Bowlby, John (1980.) Loss: Sadness and Depression. *Attachment and Loss*, Vol.3. New York: Basic Books.

Bowlby, John (1961.) Process of Mourning. *International Journal of Psycho-Analysis*, 42:317-340.

Brandon, Heather (1984.) *Casualties: Death in Vietnam; Anguish and Survival in America*. New York: St. Martin's Press.

Caine, Lynn (1974.) *Widow*. New York: William Morrow Company, Inc.

Deutsch, Helene (1937.) Absence of Grief. *Psychoanalytic Quarterly*, Vol.6, pp.12-23.

Du Maurier, Daphne (1981.) *The Rebecca Notebook and Other Memories*. London: Victor Gollancz.

Feingold, Michael (1990.) *Introduction in The Way We Live Now: American Plays and the AIDS Crisis*, (ed.) M. Elizabeth Osborn. New York: Theatre Communications.

Freud, Anna (1967.) About Losing and Being Lost. *The Psychoanalytic Study of the Child*, Vol.22, pp.9-19.

Freud, Anna (1958.) Adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child*, Vol.13, pp.255-278.

Freud, Sigmund (1917.) Mourning and Melancholia. *Standard Edition*, 14:237-258.

Freud, Sigmund (1905.) Three Essays on the Theory of Sexuality. *Standard Edition*, 7:130-243.

Freud, Sigmund (1900.) The Interpretation of Dreams. *Standard Edition*, Vol.4, 5.

Glick, Ira O., Weiss, R.S., and Parkes, Colin M. (1974.) *The First Year of Bereavement*. New York: John Wiley: Interscience.

Kushner, Harold S. (1981.) *When Bad Things Happen to Good People*. New York: Schocken Books.

Lewis, C.S. (1963.) *A Grief Observed*. London: Faber and Faber. New York: Bantam Books, 1976.

Lewis, M., Feiring, C., and Weinraub, M. (1981.) The Father as a Member o the Child's Social Network. In *The Role of the Father in Child Developmen* (ed.) M.E. Lamb, pp.259-264. New York: Wiley.

Lindemann, Erich (1944.) Symptomatology and Management of Acute Grief. *American Journal of Psychiatry*, 101:141-148.

Mahler, Margaret S. (1968.) *On Human Symbiosis and the Vicissitudes of Individuation*. New York: International Universities Press.

McGuire, Edna (1968.) *The Maoris Of New Zealand*. New York: Macmillan.

Miller, Arthur (1987.) *Timebends: A Life*. New York: Grove Press.

Monette, Paul (1988.) *Borrowed Time: An AIDS Memoir*. New York: Harcourt, Brace & Jovanovich.

New York Magazine, September 25, 1989, p.94.

Niederland, William G. (1968.) Clinical Observations on the Survivor Syndrome. *The International Journal of Psychoanalysis*, 49:313-315.

Niederland, William G. (1961.) The Problem of the Survivor. *The Journal of the Hillside Hospital*, 10:233-247.

Ostenveiss, M., Solomon, F., and Green, M., (Eds.) (1984.) *Bereavement: Reactions, Consequences, and Care*. Washington, DC.: National Academy Press.

Parkes, Colin M., Weiss, Robert S. (1983.) *Recovery from Bereavement*. New York: Basic Books.

Parkes, Colin M. (1972.) *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life*. New York: International Universities Press.

Philipe, Anne (1963.) *No Longer than a Sigh*. Paris: Rene Juilliard.

Pollock, George H. (1989.) *The Mourning-Liberation Process, Vol.1, 2*. Madison, Ct.: International Universities Press.

Pollock, George H. (1961.) Mourning and Adaptation. *International Journal of Psycho-Analysis*, 42:341-361.

Pollock, George H. (1961.) Mourning and Adaptation. *International Journal of Psycho-Analysis*, 42:352.

Rochlin, Gregory (1965.) *Griefs and Discontents: The Forces of Change*. Boston: Little, Brown & Co.

Rosenblatt, P.C. (1975.) *Uses of Ethnography in Understanding Grief and Mourning in Bereavement:Its Psychosocial Aspects*, (Eds), B. Schoenberg, I. Gerber, A. Wiener, A.H. Kutscher, D. Peretz, and A.C. Carr, pp.41-49. New York: Columbia University Press.

Shanfield, Stephen B., Swain, B.J., and Benjamin, G.A.H. (1986-1987.) Parents' Responses to the Death of Adult Children from Accidents and Cancer: A Comparison. *Omega*, 17:289-297.

Tahka, Veikko (1984.) Dealing with Object Loss. *Scandinavian Psychoanalytic Review*, 7:13-33.

Talbot, Toby (1980.) *A Book About My Mother*. New York: Farrar, Strauss & Giroux.

Tyler, Anne (1985.) *The Accidental Tourist*. New York: Alfred A. Knopf.

Volkan, Vamık D., (ed.) (1985.) *Psychotherapy of Complicated Mourning in Depressive States and Their Treatment*, pp.271-295. Northvale, NJ.: Jason Aronson.

Volkan, Vamık D. (1981.) *Linking Objects and Linking Phenomena: A Study of the Forms, Symptoms, Metapsychology and Therapy of Complicated Mourning*. New York: International Universities Press.

Volkan, Vamık D., and Josephthal, D. (1980.) The Treatment of Established Pathological Mourners. *In Specialized Techniques in Individual Psychotherapy*, (Eds.), T.B. Karasu, and L Bellak, pp.118-142. New York: Brunner/Mazel.

Volkan, Vamık D. (1979.) *Cyprus— War and Adaptation: A Psychoanalytic History of Two Etnic Groups in Conflict*. Charlottesville, VA.: University Press of Virginia.

Volkan, Vamık D., Cilluffo, A.F., Sarvay, T.L (1975.) Re-grief Therapy and the Function of the Linking Object As a Key to Stimulate Emotionality. *In Emotional Flooding*, (ed.) P. Olsen, pp.179-224. New York: Behavioral Publications.

Volkan, Vamık D. (1974.) Death, Divorce and the Physician. In *Marital and Sexual Counseling in Medical Practice,* (Eds.), D.W. Abse, C.M. Nash, and L.M.R. Louden, pp.446-462. New York: Harper & Row.

Volkan, Vamık D. (1972.) The "linking objects" of Pathological Mourners. *Archives of General Psychiatry,* 27:215-222.

Volkan, Vamık D. (1970.) Typical Findings in Pathological Grief. *The Psychiatric Quarterly,* 44:231-250.

Volkan, Vamık D., and Showalter, R.C. (1968.) Known Object Loss, Disturbance in Reality Testing and "Re-grief Work" as a Method of Psychotherapy. *Psychiatric Quarterly,* 42:358-374.

Volkan, Vamık D. (1966.) Normal and Pathological Grief Reactions. *Virginia Medical Monthly,* 93:651-656.

Wall Street Journal, July 7, 1989, p.1

Wolfenstein, Martha (1969.) Loss, Rage and Repetition. *Psychoanalytic Study of the Child,* 24:432-460.

Wolfenstein, Martha (1966.) How Mourning is Possible? *Psychoanalytic Study of the Child,* 21:93-123.

Zisook, S. (1987.) *Biological Aspects of Bereavement.* Washington, DC.: American Psychiatric Press.

İsim Dizini

Abse, D. Wilfred, 153
Ascher, Barbara, 129
Atatürk, Mustafa K., 170, 171

Baker, Russell, 96
Binswanger, Ludwig, 125
Blake, Anne, 70, 72, 126
Bowlby, John, 21, 85, 86
Buckman, John, 5, 6
Burlingham, Dorothy, 137

Caine, Lynn, 30, 44, 103
Columbus, Christopher, 169

Degas, Edgar, 169
Deutsch, Helene, 84, 140, 141
Dillard, Annie, 6
Du Maurier, Daphne, 52
Duffy, Bruce, 94, 131

Eastwood, Clint, 84
Eliot, Ness, 134, 145

Faulkner, William, 46
Feingold, Michael, 69
Freud, Anna, 45, 75, 137, 140
Freud, Sigmund, 21, 32, 37, 38, 52, 125

Hayes, Helen, 44

Itzkowitz, Norman, 170, 171

Jashinsky, Judy, 165, 166, 167, 169
Julius, Demetrios, A., 168, 169

Kennedy, John F., 170
Klein, Melanie, 122, 163
Kushner, Harold, 51

Leitner, Isabella, 89
Lennon, John, 168, 169
Lewis C.S., 25, 31, 40
Lifton, Robert J., 59
Lincoln, Abraham, 170
Lindemann, Erich, 23, 24

Mahler, Margaret, 82
Miller, Arthur, 31, 92
Monet, Claude, 169
Monette, Paul, 72

Nevelson, Louise, 33
Niederland, William, 168, 169

Parkes, Colin, 21
Perry, Kathleen, 69, 70, 71, 72
Philipe, Anne, 41
Plath, Sylvia, 168
Pollock, George H., 21, 45, 47, 168

Queen Victoria, 91, 92

Robinson, Marilynne, 119, 133
Rochlin, Gregory, 21

Sand, George, 140, 141
Shakespeare, William, 115
Strachey, Lytton, 91
Styron, William, 107, 117, 118

Talbot, Toby, 40, 47, 54, 55
Torrington, John, 167
Toulouse-Lautrec, 169
Tyler, Anne, 86, 87

Volkan, Vamık D., 11, 13, 21, 33, 64

Walter, Scott, 169
Wayne, John, 84
Washington, George, 170
Wolfenstein, Martha, 75
Wolpe, Joseph, 153, 154

Yeats, William B., 169

Konu Dizini

Affektin tersine çevrilmesi, 131
Aktarım, 100
Akut yas, 125
Anoreksi, 5, 6, 8
Aşılamayan kayıplar, 75

Bağlantı nesneleri, 8, 97, 101, 102, 103, 104, 150, 155, 157, 169
Bağlantı fenomeni, 103
Beklentisel yas tutma, 24
Bilinçdışı özdeşim, 53, 124
Bipolar bozukluk, 135
Bitmemiş meseleler, 8, 9, 74
Bitmeyen yas, 91, 92, 95, 96, 97, 104, 133, 138, 155, 166
Bölme 21, 22, 24, 27, 31, 33, 79, 80, 81, 83, 147

Çözümleme, 91, 112, 140, 148, 167, 169
Çözümlenmemiş kayıplar, 7, 9, 61, 84, 170
Çözümlenmemiş yas, 5, 9, 112, 114, 118, 138, 139, 166

Depresyon, 5, 33, 67, 105, 107, 112, 114, 116, 117, 118, 155
Dışadönüklük, 54
Dışavurum, 23, 29, 53, 79, 157
Dışsallaştırmak, 104

Eski kendilik, 6
Eşduyum, 51, 156

Geçiş nesneleri, 102

Hayatta kalmanın suçluluğu, 66
Hemofilik, 20

İçe alınmış nesne, 96, 97, 101, 156
İçsel anı, 53
İçsel korku, 154
İçtepi, 31
İkirciklilik, 6, 39, 74, 81

Kalıcı sağaltım, 148
Komplike olmamış yas, 9, 15, 20, 46, 47, 91, 95, 114, 147
Komplike yas, 8, 9, 57, 61, 67, 124, 148, 171
Kompülsif verici, 86
Kronik eşya kaybediciler, 140

Manifest içerik, 32
Manik depresyon, 135
Mutlak yadsıma, 26

Nesne sürekliliği, 38, 130

Olağan yas, 27, 96, 100, 147, 151
Olduğu gibi özdeşim, 114

Ödipal çatışma, 75
Ödipal drama, 140
Ödipal rekabet, 132
Ödipal suçluluk, 133
Ölümsüz kayıp, 133

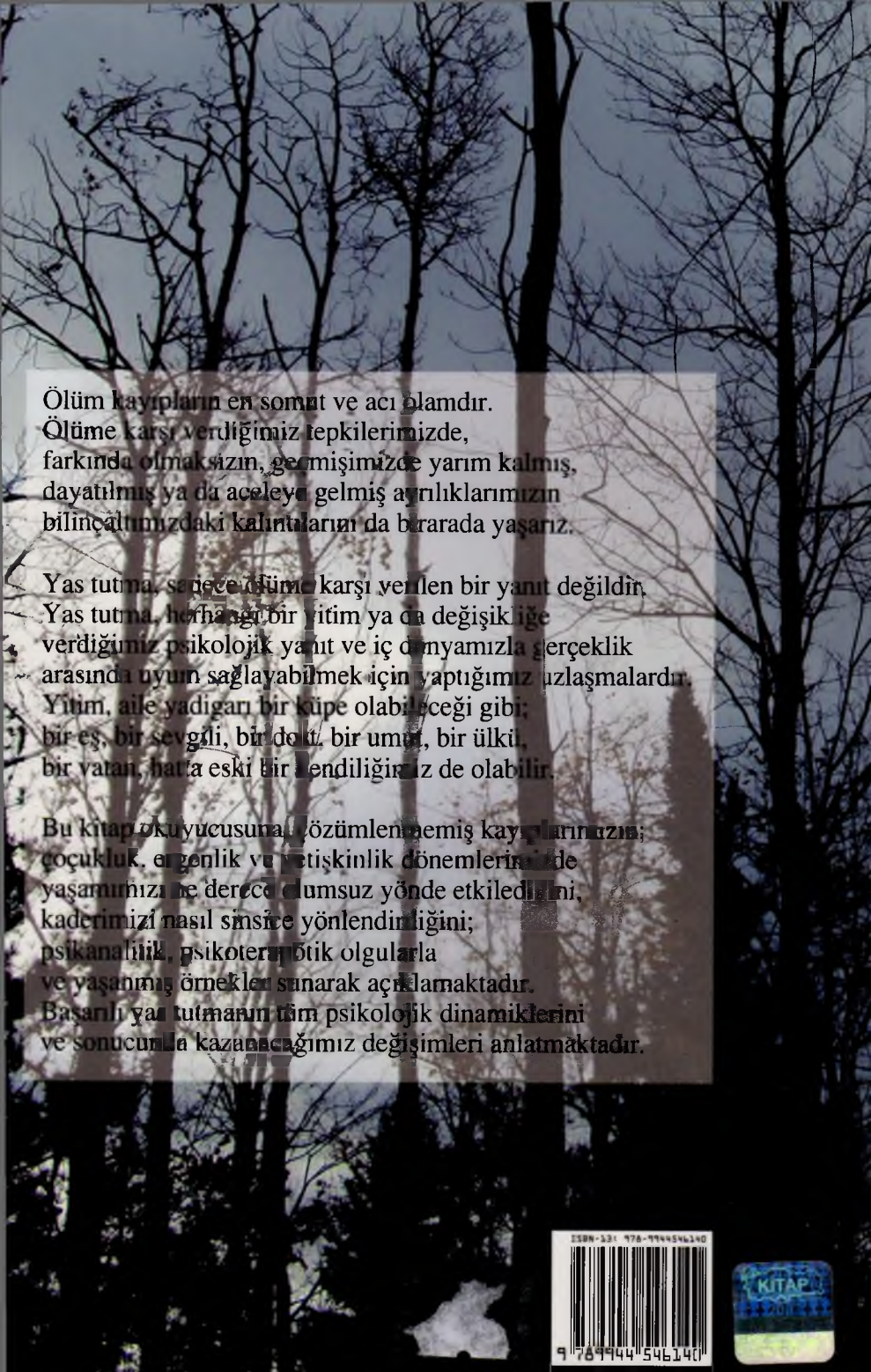
Örüntü, 5, 9, 122, 135, 139
Özdeşim, 24, 51, 52, 53, 54, 96, 111, 112, 114, 116, 122, 123, 124, 140, 141, 147, 151, 154, 156, 159
Özkıyım, 33, 34, 68, 70, 117, 118, 124, 168

Politik psikoloji, 170, 171
Psikolojik yanıt, 6
Psikoterapötik, 9, 148
Psikolojik uzlaşma, 9, 43, 61, 75
Psişik eş, 38, 39, 44, 46, 53, 75, 82, 93, 96, 101, 112, 114, 128, 130, 132, 133

Sağaltım, 8, 67, 82, 85, 113, 117, 135, 148, 151, 154, 155, 161, 166
Sağlıksız özdeşimler, 111, 112, 116, 156
Son dakika nesnesi, 103
Sürekli yas, 91, 92, 94, 96, 99, 104, 112, 169

Terapötik, 32, 83, 136, 147, 156

Yadsıma, 8, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 31, 32, 65, 66, 67, 68, 70, 79, 80, 83, 84, 123, 147, 166
Yanılsama, 23, 95, 102, 129
Yansıtmalı özdeşim, 122, 123, 124, 151
Yas işi, 21, 34, 35, 37, 38, 41, 43, 45, 54, 96, 100, 112, 114, 147, 152, 161
Yasaksevi, 136
Yaratıcı uyum, 9, 165
Yas tutma, 6, 8, 9, 20, 21, 22, 24, 27, 41, 46, 59, 61, 64, 65, 66, 67, 68, 70, 72, 73, 74, 75, 83, 84, 100, 104, 121, 122, 124, 127, 128, 132, 133, 136, 151, 155
Yeniden kederlenme terapisi, 8
Yeniden yaslandırma, 154, 155, 156



Ölüm kayıpların en somut ve acı olamdır.
Ölüme karşı verdiğimiz tepkilerimizde,
farkında olmaksızın, geçmişimizde yarım kalmış,
dayatılmış ya da aceleyle gelmiş ayrılıklarımızın
bilinçaltımızdaki kalıntılarını da birarada yaşarız.

Yas tutma, sadece ölüme karşı verilen bir yanıt değildir.
Yas tutma, herhangi bir yitim ya da değişikliğe
verdiğimiz psikolojik yanıt ve iç dünyamızla gerçeklik
arasında uyum sağlayabilmek için yaptığımız uzlaşmalardır.
Yitim, aile yadigarı bir küpe olabileceği gibi;
bir eş, bir sevgili, bir dost, bir umut, bir ülkü,
bir vatan, hatta eski bir kendiliğiniz de olabilir.

Bu kitap okuyucusuna, çözümlenememiş kayıplarının;
çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde
yaşamımızı ne derece olumsuz yönde etkilediğini,
kaderimizi nasıl sinsice yönlendirdiğini;
psikanalitik, psikoterapötik olgularla
ve yaşanmış örnekler sunarak açıklamaktadır.
Başarılı yas tutmanın tüm psikolojik dinamiklerini
ve sonucunda kazanacağımız değişimleri anlatmaktadır.

ISBN-13: 978-9944546140