

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

KAYIPTAN SONRA YAŞAM

"Komplike Yas ve Tedavisi"



5. BASKI

Vamık D. VOLKAN
Elizabeth ZINTL

PUSULA
yayınevi



KAYIPTAN SONRA YAŞAM

Prof. Dr. Vamık D. VOLKAN

"Bu kitabı yazmak, beni yaşamımın bazı yönlerinin yasını yeniden tutmaya zorladı. Beni, kayıp karşısındaki incinebilir yanlarımın ve savunmalarımın hesabını bir kez daha yapmaya yöneltti ve insanın doğasına ilişkin anlayışımı derinleştirdi. Tüm bunlar, kaybın büyüme için bir araç olabileceği konusundaki düşüncemi pekiştirdi. Öyle umuyorum ki bu kitabı okuyunca yas ve kederin dinamikleriyle ilgili anlayışınız artacak ve insan ruhunun kayıp karşısındaki esnekliğine siz de benim gibi şaşacaksınız."

Prof. Dr. Vamık D. Volkan

"Neden bazılarımız yasın tamamlanması için gereken acı verici ve zorlu psikolojik uzlaşmaları yapabiliriz de bazılarımız yapamaz? Neden bir zamanlar en yakınımızın 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?" Prof. Dr. Vamık Volkan tüm bu soruların yanıtlarını bulabileceğimiz kitabında, ölüm ve diğer kayıplara verdiğimiz psikolojik bir yanıt ve iç dünyamızla gerçeklik arasında uyum sağlayabilmek için yaptığımız bir uzlaşma olan yası ve çözümlenmemiş yasın yaşamımızı nasıl biçimlendirdiğini, kaderimizi nasıl yönlendirdiğini kendi yaşam öyküsünden kesitler ve uzun yıllara dayalı profesyonel deneyimlerinde karşılaştığı vakalardan örneklerle anlatıyor.

Psikoterapi ve Psikoterapistler Derneği (PSİKODER)

www.psikoder.org.tr

Prof. Dr. Vamık Volkan, kayıpların en somutu olan ölümün ve yarım kalmış, dayatılmış ya da aceleye getirilmiş ayrılıkların kalıntılarının insanın duygusal yapısını ve yası yaşayış biçimini nasıl etkilediğini anlattığı bu kitabında, kayıplardan sonra geçirilen psikolojik süreçleri, başarılı yas tutmanın dinamikleri sonucunda gerçekleşen değişimleri ve yenilenmeleri tüm ayrıntılarıyla ele alıyor. Yası komplike hale getiren risk etkenlerini ve komplike yası derinlemesine inceleyerek, çözümlenmemiş yasın izlediği belli başlı yolları psikanalitik ve psikoterapötik olgularla açıklıyor. Yasın insanın esnekliği, yaratıcı uyum ve terapi yoluyla çözümlenmesini gerçek yaşamdan çarpıcı örneklerle gözler önüne seriyor. Ayrıca sanatçılar için esin kaynağı olarak yas ve keder ile yaratıcı süreç arasındaki bağlantıları açıklıyor.

Psikoterapist & Yazar Cem KEÇE

Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği (CİSED) Genel Başkanı

www.cised.org.tr

PUSULA
yayınevi



KAYIPTAN SONRA YAŞAM

**VAMİK D. VOLKAN
ELIZABETH ZINTL**

KAYIPTAN SONRA YAŞAM

**VAMİK D. VOLKAN
ELIZABETH ZINTL**



PUSULA YAYINEVİ

Pusula Kişisel Gelişim, Psikolojik Destek,
Danışmanlık ve Sağlık Eğitim Merkezi Tic. Ltd. Şti.
Çukurambar Mah. 1424. Cadde No: 2/16
Çukurambar/ANKARA
Tel: 0312 213 01 32 – Faks: 0312 213 01 33
www.pusulayayinevi.com
Yayıncı Sertifika No: 47685

Editör

Selen YAĞCI

Işıl VAHİP

Müge KOCADERE

ISBN

978-605-4912-34-6

5. Baskı

Eylül 2020

Kapak

Osman ERDOĞAN

Basım

Bizim Büro Matbaacılık
Sanayi 1. Cadde Sedef Sokak No: 6/1
İskitler/ANKARA
Tel: 0312 229 99 28
Matbaa Sertifika No: 42488

© Bu kitabın tüm yayın hakları Pusula Yayınevi'ne aittir.

Pusula Yayınevi'nin yazılı izni olmaksızın,
kitabın içeriğinin bir kısmı ya da tümü hiçbir biçimde ve hiçbir yolla
kullanılamaz, çoğaltılamaz ya da dağıtılamaz.



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	9
------------	---

I. BÖLÜM: KOMPLİKE OLMAMIŞ YAS

Kriz Döneminde Keder.....	19
Yas Tutmanın Garip Cilveleri.....	20
Normal Keder Nedir?.....	22
Yadsıma Sürecinden Kabullenmeye Doğru.....	22
Yadsıma.....	25
Bölme.....	26
Pazarlık Etme.....	26
Sıkıntı.....	28
Öfke.....	29
Kederli Kriz Döneminde Rüyalarda.....	30
Yas İşi.....	33
Psşik Eşler.....	33
Yeniden Gözden Geçirme: İlişkiyi Tartma.....	34
Yas İşinin Gerektirdikleri.....	37
Dışsal Yeniden Yaşama Geçirme.....	38
Yas İşi Sırasında Rüyalarda.....	40
Yas Tutmaya Bir Son.....	41
Acımasız Armağanlar.....	43
Özdeşimler.....	44

II. BÖLÜM: KOMPLİKE YAS

Yası Komplike Hale Getiren Risk Etkenleri.....	49
Yas Tutmayı Bozan Dış Koşullar.....	55
AİDS'e Bağlı Ölümün Yası.....	56
Kaybeden ve Kaybedilen Arasındaki	
Bitmemiş Meseleler.....	62
Aşılamayan Kayıplar ve Ergenliğin Önemi.....	63
Yadsımada Saplanma.....	65
Kriz Dönemindeki Kederin İç İçe	
Geçen Görünümleri.....	66
Kederin Yokluğu.....	69
Kömür Madencisinin Oğlu.....	70

Bitmeyen Yas.....	73
Zıt Duygular.....	76
Bitmeyen Yastakilerin Rüyaları.....	76
Ölümler Yaşamaya Devam Ederse.....	77
İçer Alınan Nesneler.....	79
Bağlantı Nesneleri.....	81
Yasa Gömülenler.....	87
Sağlıksız Özdeşimler.....	88
Keder Depresyona Dönüştüğünde.....	91
Rüyalar.....	92
Depresyona Karşı Kazanılan Zafer.....	93
Ailedeki Bir Ölüm.....	95
Ölüm Biçimi.....	98
Anne-Babalar Çocuklarını Kaybedince.....	99
Çocuk Düşürmenin Yası.....	100
Kardeşi Kaybetmek.....	100
Çocukların Kayıp Karşısında Tepkileri.....	102
Ergenlik.....	103
Çocukluktaki Kayıpların Sonuçları.....	104
Küçük Kızın Babasını Kaybetmesi.....	105
Kaybedilen Kişinin Yerine Geçen	
Kişilerin Önemi.....	108
Ebeveynle Birlikte Yas Tutma.....	108
Ölmüş Ebeveynle Özdeşim.....	110

III. BÖLÜM: ÇÖZÜMLER

Uyum Sağlama ve Terapi.....	115
Kısa Psikoterapi.....	117
Yeniden Yaslandırma Tedavisi.....	120
Yeniden Yaslandırmaya Genel Bir Bakış.....	123
Bir Yeniden Yaslanma Vakası.....	125
Yaratıcı Çözümler.....	131
Yas ve Yaratıcılık Arasındaki Bağ.....	134
Bir Göçmenin Yasının Sonlanması.....	137
YAZAR HAKKINDA.....	139
KAYNAKLAR.....	142

ÖNSÖZ

John Buckman adlı bir meslektaşım, İrlanda at yarışlarında yüklü bir para kazandıktan sonra depresyon geçirdiği için hastaneye yatan mütevazı bir Londralının öyküsünü anlatmıştı. Bu adam komplike olmuş yas içindeydi. Birdenbire gelen büyük servet, önceki yaşantısının kaybı anlamına geliyordu. Yeni kavuştuğu zenginliğin tüm çekiciliğine karşın, eski yaşantısından bir türlü vazgeçemiyordu.

Bu öyküyü anlatmamın nedeni, yaşamımızın en büyük gerçeklerinden birini göstermesidir: **“İnsanlar bir şeyi kolay kolay bırakamazlar.”** Zorluklar içindeki bir yaşam, lüks ve rahat bir yaşamla yer değiştirdiğinde bile, geride kalanın yasını tutarız. Ben, bu yaşam dersini psikiyatri eğitimimin başlarında öğrendim. Ancak çözümlenmemiş yasin gücünü gerçek anlamda kavramam Alice adındaki bir genç kızla karşılaştıktan sonra oldu.

Alice, hastam olduğunda 18 yaşındaydı. Bir yıl içinde 13,5 kilo verdiği için anoreksiya tanısıyla hastaneye yatırılmıştı. Durumu ilginç bir örüntü sergiliyordu. Tartı o gün 45 kilonun altını gösterirse Alice zayıflık takıntısını unutup istediği kadar yemek yiyor, 46 kiloyu gösterirse kendini açlığa mahkûm ediyordu. Ona bu davranışının nedenini sordüğümde omuz silkerek bunun simgesel önemine ilişkin herhangi bir fikri olmadığını söyledi. Benim de onun bu durumuyla ilgili fikir edinmem epey uzun zaman aldı.

Alice, terapide sorunlarının izini sürerek 3 yıl öncesine, dedesinin ölümüne kadar gitti. 90 kilonun üzerinde olan dedesi, onun için birçok açıdan bir devdi. Dedesi bir yandan içinde yaşadıkları küçük kırsal toplulukta bir öncü, diğer yandan da Alice'in yaşamında en güvenilir sevgi kaynağıydı.

Alice, çocukluğunu dedesinin bakkal dükkanında oynayarak geçirmişti. Uzun boylu, geniş omuzlu yaşlı adam ile kalın saç örgülü küçük kız iki iyi arkadaştlar.

Dedesi kansere yakalanınca aile, Alice'i üzmemek için bu durumu ondan gizlemişti. Dedesi hastaneye yattığında da Alice'in onu ziyaret etmesine izin vermemişlerdi. Dedesinin ölümü Alice için çok yıkıcı bir darbe olmuştu. Cenazede gördüğü dedesinin bedeninin bu kadar küçülmüş ve örselenmiş olmasına inanmamıştı. Konuşanlardan dedesinin 45 kiloya indiğini tesadüfen duyduğunda da kendini kaybetmişti.

Alice'in anoreksiya hastalığı yalnızca komplike olmuş yasına bağlanamazdı. Bu durumun bireyleşme çatışmaları, cinsellik ve gebelik korkuları da dahil olmak üzere birçok kaynağı vardı. Ancak Alice'in 45 kilo olma saplantısı, dedesini ve onunla bağıı koruyabilmek için çaresizce başvurduğu bir girişimdi.

Yıllar önce yaşadığım bu deneyim beni, nasıl yas tuttuğumuzu ve yas tutamadığımız zaman neler olduğunu incelemeye yöneltti. Kaybettığımız kişileri bırakabilmek için gerekli duygusal çalışmayı yapamadığımızda ve bu kişiler binçdişımızda gezinip durduğunda neler olduğunu incelemeye başladım.

Genellikle yas tutmayı yalnızca ölüm ya da boşanma gibi büyük kayıplara bir yanıt olarak düşünme eğilimimiz vardır. Oysa “**yas tutma**”, herhangi bir kayıp ya da değişikliğe verdiğimiz psikolojik bir yanıt, iç dünyamız ile gerçeklik arasında uyum sağlayabilmek için yaptığımız bir uzlaşmadır. “**Keder**” de yas tutmaya eşlik eden bir duygudur ve yaşamımız boyunca karşılaştığımız sıradan kayıplar karşısında keder duyma, tekrarlayıcı biçimde başımıza gelen bir olaydır.

Kaybedilen şey, aile yadigârı bir küpe olabileceği gibi, bir umut, bir ülkü, bir dostluk, bir vatan, bir sevgili, hatta bir eski kendilik de olabilir. Yazar Annie Dillard'ın “***Tinker Vadisindeki Gezgin***” adlı eserinde ifade ettiğı gibi kayıp, yaşamın bedelidir: “*Kaldığın sürece ödenmesi gereken olağanüstü kira!*”

At yarışlarında kazananların çoğunun talihin bu güzel cilvesine John Buckman'ın hastasından çok daha kolay uyum sağladığı ve iyi şeylere uyum sağlayıp ilerlemenin zorluğunun daha az olduğu varsayılabilir. Böyle şeyler kazanan kişilerin çoğu, büyük olasılıkla kısa panik anlarını, bir miktar beklenmedik gözyaşlarını ve ikircikliliklerini hatırlarlar. Bunlar, mezuniyet, evlenme, taşınma gibi mutlu olaylarda yaşadıklarımıza benzer adı konmamış yas tutma işaretleridir.

Yaşamımızın genel gidişatı bu kopmaları gerçekleştirebilme, tüm kayıplara uyum sağlayabilme ve değişimi büyüme aracı olarak kullanabilme yeteneğimize bağlıdır. Yası tam olarak tutulmamış olan kayıplar, yani uyum sağlayamadığımız değişiklikler yaşamımıza gölge düşürür, enerjimizi yutar ve bağlantı kurma yeteneğimizi bozar. Eğer yas tutamıyorsak eski sorunlarımızın, rüyalarımızın, ilişkilerimizin kölesi olarak kalır ve geçmişin melodisine göre dans etmeyi sürdürdüğümüz için bugüne ayak uyduramayız.

Kendi klinik pratiğimde, çözümlenmemiş kayıpların, kutlamalar, izinler, randevular gibi sıradan değişiklikleri yapma yetimizin bile içimize işleyerek, yaşamımızın rengini değiştirdiğini sık sık hatırlamak durumunda kalırım. Öyküsünde yası tutulmamış kayıpları olan biri durağanlığa yapışıp, hep huzursuz edici bulduğu için değişiklik yapmaya ayak diretirken, başka biri de herhangi bir insanın ya da şeyin kendisi için önemli olabileceğini yadsıyarak zorlantılı bir biçimde de olsa değişikliği başlatabilir. Örneğin, kayıplara karşı duyarlı hale gelmiş biri, uzun vedalaşmalara gereksinim duyar ve kendini güvenceye almak için randevularından önce mutlaka telefon eder. Başka biri, anlamlı ya da duygulu ayrılma girişimleri karşısında sıkıntı duyar ve gitme zamanı geldiğinde aniden kalkıp ortamı terk eder.

Çözümlenmemiş kayıpların varlığını sürdürmesi yakın ilişkiler üzerinde daha fazla yıkıcı etki yapar. Yas tutamayan kişiler, uzun süreli sevgi bağlarını da sağlıklı biçimde sürdüremeyebilirler. Bağlarına ya sıkıca tutunurlar ya da yeterince sıkı tutunamazlar.

İşte bu, yaşamın paradokslarından biridir: ***“Ölüm almak istediğinde hırakamıyorsak, yaşam gerektirdiğinde de genellikle tutunamayız.”***

Yas olgusunun tam olarak anlaşılabilmesi için gerekli üç temel unsurdan söz etmek istiyorum. Birinci unsur, her kaybın bizi kaçınılmaz bir keder içine sürüklemesidir. İkincisi, her kaybın tüm geçmiş kayıpları canlandırmasıdır. Üçüncüsü de tam olarak yası tutulabilen her kaybın büyüme ve yenilenme için bir araç olabilmesidir.

Alice, terapisi ilerledikçe 45 kilo olma saplantısının anlamını öğrendi. Yavaş yavaş anoreksiyadan çıktı ve dedesinin yasını tutmaya başladı. Terapi seansları dışında kalan zamanını, evinin tavan arasında fotoğraf albümlerine ve dedesiyle ilişkisini yeniden gözden geçirebileceği hatıraların yer aldığı defterlere bakarak geçiriyordu. Ben de yıllar önce onu raydan çıkarmış olan yas işini yeniden yaşamasını izliyordum.

O sıralarda, hastalarının eski koşullanmalarını ortadan kaldırarak, onları fobilerinden kurtaran çalışmasıyla tanınmış bir davranışbilimciden etkilenmiştim. Bu iki önemli durumun birleşmesi beni, komplike yası olan kişilerin kayıplarına karşı koşullanmalarının ortadan kaldırılabilmesi ve yas tutabilir hale gelebilecekleri fikrini ortaya atmaya yöneltti. ***“Yeniden yaslanma terapisi”*** adı verilen ve belli bir yasın hangi noktada, hangi nedenle komplike olduğunu saptamaya odaklanmış bir tedavi üzerinde çalışmaya başladım. Bu hastalarım bana kayıp karşısında nasıl direndiğimize ilişkin ciltlerce kitaba sığacak bilgiler aktardılar ve ***“bağlantı nesneleri”*** olarak adlandırdığım nesnelerin varlığını açıkladılar. Komplike olmuş yasın kilitli kapısını açan anahtarlar olan bu nesneler, yas tutan kişilerin olağandışı bir önemle duygusal yatırım yaptıkları gündelik eşyalardı.

Yas tutma yetisini bozan dört etken vardır: Birinci etken, kişinin duygusal yapısıdır. Çocukluk gereksinimleri yeterince karşılanmamış ya da bir dizi kayba uğramış kişiler, keder duymakta zorluk çekebilirler.

İkinci etken, kaybedilen ilişkinin özgöl doğasıyla ilgilidir. Aşırı bağımlı ya da bitmemiş meselelerle yüklü bir ilişkinin bırakılması daha zordur. Üçüncü etken, kaybın koşullarıyla ilgilidir. Birinin aniden ya da kötü bir biçimde ölümünü kabullenmek daha zordur. Dördüncü etken, günümüzde kederin dışavurulmasına karşı toplumsal kısıtlamalardır.

Ölümü yadsıyan bir kültürde yaşıyor, hem kaybedebileceğimiz hem de kaybedilen biz olabileceğimiz konusunda incinebilirliğimizle yüzleşmektense, duygusuzluk felsefesini yüceltıyor ve yas tutanları gözyaşlarını içlerine akıtmaya teşvik ediyoruz. Ne var ki kederi yadsımak mümkün değildir. Bu, kırık bir kemiği görmezden gelmeye çalışmak kadar mantık dışıdır.

Başarılı yas tutmanın kesin ve etkili bir reçetesi yoktur. Ben de bu kitabı yazarken kesinlikle böyle bir amaç taşımadım. Her okurun, burada aktarılan öykülerden kaybın her birimiz için ne anlama geldiğini, bizlere ne gibi işaretler verdiğini, hangi eski yaraları deştiğini anlayarak kendine göre bir örüntü yakalamasını sağlamak istedim.

Ölüm, kayıpların en somutudur. Ölüme verdiğimiz tepkilerde, tüm yarım kalmış, dayatılmış ya da aceleye getirilmiş ayrılıklarımızın kalıntılarını görürüz. Bu kitapta da duygusal yapılarımızın, kişisel geçmişlerimizin ve koşullarımızın yası nasıl biçimlendirdiğini açıklamak için ölümü bir prototip olarak kullanmak istedim.

Kitap üç bölüme ayrılmıştır. Birinci bölümde, komplike olmamış yas, yani aramızda bitmemiş meselelerin az olduğu bir kişinin katlanılabilir kaybından sonra geçirdiğimiz psikolojik uzlaşmalarımız incelenmiş, başarılı yas tutmanın dinamikleri ile sonuçta gerçekleşen değişimler ve yenilenmeler anlatılmıştır.

İkinci bölümde, yası komplike hale getiren risk etkenleri ve komplike yas incelenmiş, çözümlenmemiş yasin izlediği belli başlı üç temel yol psikanalitik ve psikoterapötik olgularla açıklanmış ve aile içi yas ele alınmıştır.

Üçüncü bölümde, yasın terapiyle, insanoğlunun esnekliğiyle ve yaratıcı uyumlarla çözümlenmesi anlatılmış, sanatçılar için esin kaynağı olarak keder ve yas tutma ile yaratıcı süreç arasındaki bağlantı incelenmiştir.

Kitap boyunca göreceğiniz üzere, çözümlenmemiş kayıpların yaşamımızı nasıl biçimlendirdiğini ve kaderimizi ne biçimde yönlendirdiğini anlatmak için kendi öykümden kesitlere de yer vermek istedim. Yaşamım, doğumumdan 6 yıl önce ölen bir adamın duygusal varlığı tarafından değiştirilmişti. Bu adam, mühendislik öğrenimi görmek üzere gittiği İstanbul'da esrarengiz bir biçimde kaybolan dayım "*Vamık*" idi. Gidişinden bir süre sonra, Marmara Denizi'nde bulunan bir cesedin ona ait olduğu, üzerindeki giysi parçaları tanınarak anlaşılmıştı.

Doğumumla birlikte, dayımın yalnızca adı değil, aile içinde onun yerini doldurma gereksinimi de bana geçmişti. Dayımın yok oluşunun, annemin ve anneannemin yaşamlarında yarattığı boşluğu doldurmak ve onun ulaşacağını duyumsadıkları başarıya ulaşmak, benim dile getirilmeyen görevimdi. Tabii ki tüm bunlar bilinçdışı olarak yaşanıyordu. O dönemde ne onlar ne de ben onların üzüntüsünün etkileşimlerimize gölgesini nasıl düşürdüğünün farkına varmadık. Ben büyürken dayımın adını nadiren duydum ve evimizde hüküm süren varlığının gücünü psikanaliz eğitimime başlayana kadar fark etmedim.

Bu kitabı yazmak, beni dayımın hatırasını tazelemeye ve böylece yaşamımın bazı yönlerinin yasını yeniden tutmaya zorladı. Beni, kayıp karşısındaki incinebilir yanlarımın ve savunmalarımın hesabını bir kez daha yapmaya yöneltti ve insanın doğasına ilişkin anlayışımı derinleştirdi. Tüm bunlar, kaybın büyüme için bir araç olabileceği konusundaki düşüncemi pekiştirdi. Öyle umuyorum ki bu kitabı okuyunca yas ve kederin dinamikleriyle ilgili anlayışınız artacak ve insan ruhunun kayıp karşısındaki esnekliğine siz de benim gibi şaşacaksınız.

Tam olarak yas tuttuğumuzda, kendimiz ve insan olmak hakkında daha çok şey öğreniyoruz. Öğrendiklerimiz yalnızca daha fazla psikolojik olgunluk kazanmamızı sağlamakla kalmıyor, yaşamla barışık olma kapasitemizi de arttırıyor. Acı verici ve zayıflatıcı bir kaybın bizi zenginleştirdiğine inanmak hiç de kolay değil ama bu kesin bir gerçeklik. Kayıp, can yakıcı bir armağan...

Bu kitabın yazımı, kendi deneyimlerimin yanı sıra, edebiyattan çeşitli kaynaklar sağlayan, yazar Elizabeth Zintl ile birlikte yaptığımız çalışmalar sonucunda gerçekleşti. Çalışmalarımız sırasında vaka örnekleriyle birlikte benim öyküme de yer vermeye ve öykümü benim ağzımdan, birinci tekil şahıs kullanarak anlatmaya karar verdik. Kitabı son olarak gözden geçirdiğimiz sırada, Elizabeth Zintl'in, Roma'da gazetecilik yapan kardeşi Terry, 44 yaşında aniden öldü. Onun kaybı kitabın son biçimini almasında belirgin bir rol oynadı.

Bu kitabın yazımı sırasında bize değerli desteklerini veren ailelerimize ve arkadaşlarımıza derinden teşekkür borçluyuz. Editörümüz Erika Goldman ile yardımcıları Charles Flowers ve Charlotte Sheedy bize hem rehberlik ettiler hem de bizi yüreklendirdiler. Asistanım Lee Ann Fargo, kitaba son biçimini vermek için bıkip usanmadan çalıştı. Amy Futh'un tavsiyeleri bizim için çok değerli oldu. Kitabın büyük bir kısmının yazıldığı Virginia Yaratıcı Sanatlar Merkezi'ne şükranlarımızı borçluyuz. Bize cömert, duygusal desteğini ve kaynaklarını sunan Paul Zintl'e de özel bir teşekkür borçluyuz.

Prof. Dr. Vamık D. VOLKAN
Charlottesville, Virginia

I. BÖLÜM

KOMPLİKE OLMAMIŞ YAS

KRİZ DÖNEMİNDE KEDER

1970 sonbaharında bir sabah işe gitmeye hazırlanırken Kıbrıs'tan kız kardeşlerim arayarak babamın öldüğü haberini verdiler. Bu habere 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 ve eve üzülerek dönmüştüm.

Ölümünden önceki aylarda kız kardeşlerimin mektup ve telefonları babamın durumunun giderek daha da kötüleştiğini anlatıyordu. Babamızın uykusunda huzur içinde ölmesine şükretmelerine ben de üzülerek katılmışım ama telefonu kapatır kapatmaz üzerime bir bitkinlik çöktü. Ağzım kupkuru oldu, gözlerim yaşla doldu. Tüm randevularımı iptal ettim. Ağzımdaki kuruluk ve gözyaşlarım sürerken bir yandan da kederin insanı gafil avlayan gücüne şaşıtm.

İnsanın kayba verdiği yanıtı incelemekle onlarca yılını geçirmiş olan ben, babamın ölümü karşısında taş kesilmiştim. *"Her şeye karşın klasik bir fiziksel tepki veriyorum,"* diye düşündüm. Babamın ölümü, beklenen, merhametli ve yaşa uygun bir kayıptı. Bunun gibi görece zararsız bir kayıp karşısında bile yanıtımız refleksif ve bir dereceye kadar da psikiyolojiktir.

Babam hayatını dolu dolu yaşamıştı. Ölüm zamanı gelinceye kadar, ikimizin arasında çözümlenmemiş pek az sorun kalmıştı ve son vedalaşmamızdan itibaren onun yasını tutmaya başlamıştım.

YAS TUTMANIN GARİP CİLVELERİ

Yaslarımız, parmak izlerimiz kadar kişiseldir. Yasımız geçmişteki kayıp öykülerimiz ve ilişkimizin özellikleri tarafından belirlenir. Aynı aile içinde bile herkesin kederi son derece kişiseldir. Her zaman babamın yakınında yaşayan, sonuna kadar ona bakan ve erkek değil, kız evlat olan kardeşlerim, babamın yasını tutarken mutlaka benim sahip olduğumdan çok daha farklı “sıcak” meselelere sahiptiler. Aynı ortamda ve aynı cinsiyette olmalarına karşın, her birinin yası kuşkusuz ayrı ayrı ve kendine özgüydü.

Ozanlar ve yazarlar kayba, “**ruhsal 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 şey keder için de geçerlidir. Yas tutmanın seyri, kayba hazırlığa, kaybedilen ilişkinin özelliklerine, yas tutanın psikolojik gücüne ve keder duyma kapasitesine bağlıdır.

Enfekte olmuş bir kesiğin iyileşmesi, temiz olan bir kesiğin iyileşmesinden daha uzun zaman alır. Zor ya da çok bağımlı olduğumuz bir ilişkinin yasını tutmak da komplike olmamış yastan daha uzun sürer. Tıpkı küçük bir kaybın, taşınmanın ya da iş yaşamındaki bir yükselmenin, geçmişinde ayrılma zorluğu yaşayan birini belirgin biçimde sorunlara boğması gibi, küçük bir sıyrık hemofilik birinin yaşamını tehlikeye sokabilir.

Ben bir psikanalistim. Bu nedenle, yaşamımızdaki geçişleri ele alma yeteneğimizin annemiz ya da bizi büyüten kişi ile olan ilk etkileşimlerimizle başladığına inanıyor olmam sanırım sizi şaşırtmaz. Eğer yaşamımızın ilk dönemlerindeki bu etkileşimlerimiz sürekli, güven verici ve sevgi dolu ise, değişiklikler karşısında başvurulacak sağlam depolarımız var demektir. Yaşamımız boyunca vazgeçebilme yeteneğimiz; bir sonraki adımı atmaya hazır olmamız, bulunduğumuz çevrenin güvenli oluşu, çevremizdeki kişilerin desteği ve geçmişteki ayrılma/bırakma sicilimizle doğrudan bağlantılıdır.

Yas tutmanın evreleri konusunda farklı görüşler vardır. Her araştırmacı, aynı klinik fenomenleri görse de sınıflandırmalar, araştırmacının hangi kuramsal yaklaşımı benimsediğine göre değişir. Örneğin, bağlanma kuramını ortaya atan John Bowlby (1961) yas tutmanın üç evresi olduğunu ileri sürmüştür. Daha sonra Colin Parkes (1970) ile dört evreden oluşan bir şema üzerinde çalışmışlardır. Bowlby ve Parkes, ilk evreyi hissizlik olarak tanımlarlar. Bu evre birkaç saat ile bir hafta arasında bir zaman dilimini kapsar. 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 evre olan dağınıklıktan (deorganizasyon) sonra, dördüncü evre olan yeniden örgütlenme gelir.

George Pollock (1961) yas tutmanın akut ve kronik dönemlerini ayırmıştır. Akut dönemin, şok tepkisi, duygusal tepkiler ve ayrılma tepkisi olmak üzere üç alt evreye ayrıldığını belirtmiştir. Pollock'a göre kronik dönem, Sigmund Freud'un (1917) klasik yas evresine benzer. Ben de Pollock'un modelini benimserim ancak akut ve kronik terimlerini kullanmayı tercih etmem. Anlamsal zorluklardan kaçınmak için yas tutma sürecini başlangıç dönemi ve yas tutma işi olarak iki evreye ayırırım.

Birinci evre, kaybın ya da kayıp tehdidinin (örneğin, ölümcül hastalık tanısı) gerçekleştiği andan itibaren başlayan kriz dönemindeki kederdir. Bedenimiz ve zihnimiz kedere karşı direnir. Ölümle yüzleşmekten kaçınmak için yadsıma ve bölme savunma mekanizmaları, pazarlık, sıkıntı ve öfke içine girer çıkarız. Acı gerçeği özümlediğimizde kriz dönemi sona erer. Çoğu kişi ölümü kabul etmekle yas tutmanın sona erdiğini varsayar ama aslında yas tutmanın ikinci evresi başlar. Ancak ölümün gerçekliğini bir kez kabul ettikten sonra, ölen kişiyle ilişkimizi artık bizi sürekli uğraştırmayacak bir hatıraya dönüştürebilmek için gereken ince ve karmaşık uzlaşma işine başlayabiliriz.

NORMAL KEDER NEDİR?

“Normal keder” terimindeki iki sözcüğün birbirleriyle çeliştiğini düşünürüm. Kederde normallik çok azdır. Yaşamımızda etkisi olan bir kişinin kaybı tarif edilemez derecede acı vericidir. Öfke, yadsıma ve bölme savunma mekanizmalarıyla örülü tepkilerimiz, rüyalarımız, hayallerimiz tamamıyla tuhaf olabilir. Bir kayıptan sonraki ilk haftalar ya da aylarda verilen bu türden yanıtlar, tıpkı yüksek ateşe eşlik eden var-sanılar gibi, kederin tipik belirtileridir. Bunlar katlanılması ya da inanılması zor ancak tek başına delilik işareti olmayan belirtilerdir.

Özgül bir yas tepkisi ne zaman tehlike işareti verir? Keder için ne zaman yardım alınmalıdır? Bunun en iyi işareti, bir belirtinin uzun sürmesi ve kişinin yaşamını etkileme düzeyidir. Keder içinde ve kendisini yalıtılmış hissedene ya da yasın gidişi konusunda endişe duyan biri onu sevecenlikle dinleyecek bir kulak aramalıdır. Herkes farklı hız ve yoğunlukta yas tuttuğu için yas tutmanın standart süresinden söz edilemez. Ancak komplike olmamış (acısız anlamına asla gelmez) yasın süresi, genellikle bir yıldan iki yıla kadar uzayabilen bir zaman alır.

YADSIMA SÜRECİNDEN KABULLENMEYE DOĞRU

Kaybedilen bir araba anahtarı olsa bile kayıp, kontrol etme ve öngörme yanılsamamıza darbe indirir. Ağır biçimde kayba uğradığımızda ise ilkel terk edilme ve çaresizlik korkularımız bilinçdışımızda yeniden canlanır. Bebekliğimizden itibaren insan olmanın başkalarına gereksinim duyma olduğunu hissederek yaşarız. Çünkü besleyecek ve giydirecek biri olmazsa bebek ölür. Biraz daha büyüdüğümüzde, annemizin sevgisi olmadan yaşayamayacağımızı psişik (ruhsal) olarak algılarız. İster gerçekleşmiş ister tehdit biçiminde olsun aylık tehlikelidir. Öğrendiğimiz ilk yaşam gerçeği budur.

Bir kaybın ardından yadsınmayı bırakarak kaybı kabullenmeye doğru gittiğimiz kriz döneminde paniğe kapılırız. Kederden kaynaklanan tepkilerimiz, fiziksel ve psikolojik bir ilkel çorbadır.

Psikiyatrist Erich Lindemann (1944) şimdilerde klasik olmuş bir makalesinde, bir kısmı Boston'daki efsanevi Coconut Grove Gece Kulübü yangınında yakınlarını kaybedenler olan 101 kişinin kriz dönemindeki keder tepkilerini yayınlamıştır. Bu kişiler birbirinden farklı bireyler oldukları halde tepkileri dikkat çekecek derecede birbirine benzerdi. Kayıptan sonraki saatlerde, nefes almada zorlanma, boğazda düğümlenme, iç çekme gereksinimi, kaslarda gevşeklik ve iştah kaybı yaşamışlardı. Şok ve uyuşukluk içine gömülmüş, çevrelerindeki uzak ve silik olarak görmeye başlamışlardı. Yaşam gerçeküstü bir nitelik almıştı.

Erich Lindemann, bu kişilerin konuşmalarında özellikle de ölen kişiden söz ederken bir tutukluk saptamıştı. Ayrıca, yas tutanlardan bazılarının ölen kişinin özelliklerini, hastalığının son dönemlerinde gösterdiği bazı belirtileri ya da felaket anında göstermiş olabileceği davranışları sergilediklerini gözlemlemişti. Bu vakalarda yas tutan kişinin, ölen kişinin uzun adımlarıyla yürümek ya da jestlerinden birini yapmak gibi bir tür bilinçdışı taklit yaptığını fark etmişti. Bu durum, birisiyle duygusal bir bağın bilinçdışı dışavurumu olan bir özdeşim olarak bilinir. Bu kavramı kitabın sonraki bölümlerinde inceleyeceğiz.

Şokun şiddeti geçtiğinde fiziksel tepkiler yoğunluğunu kaybeder ve gerçek içimize işlemeye başlar. Kriz dönemindeki keder boyunca sürekli olan tek istek kaybedilenin geri gelmesidir. Bu, *"Hep düşünüyorum, uyanacağım ve tüm bunların kötü bir rüya olduğunu anlayacağım,"* diyerek dile getirdiğimiz umuttur.

1988 yılında, Pan Am uçağı İskoçya'nın Lockerbie Bölgesi'nin üstüneyken meydana gelen patlamayla uçağın düşmesinden sonra, bir haber spikeri kriz anındaki kederin canlı bir betimlemesini tüm çıplaklığıyla yapmıştı:

“Yolcuların aileleri ve arkadaşları Kennedy Havaalanı’nda kavuşma umuduyla toplanmışlardı ama sonuç felaket oldu. Orada hulunan bir rahip yas tutan kişilerin başlarını salladıklarını, masalara vurduklarını, yumruklarını gözlerine bastırdıklarını gördüğünü anlattı. İlk korkunç kabullenmeye dalgasından sonra bazıları ağladı, bazıları ise sessizliğe hürünerek derin düşüncelere daldı. Bir kadın kaybettiği çocuğu için kaderle tartışır gibiydi: Böbreklerimi, kalbimi, yaşamımı verirdim. Onun yerine beni alman daha mantıklı olurdu.”

Erich Lindemann, 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 görülür. Benim beklentisel yas tutma sürecimle, zaten aylar öncesinden yasını tutmaya başladığım babamın ölümüne verdiğim sessiz tepki ile spikerin anlattıkları yürek parçalayıcı bir zıtlık içindedir. Yine de Kennedy Havaalanı’ndaki manzara, kriz anındaki keder ve elemin iç içe geçmiş görüntüler halindeki doğasını ve yadsıma, bölme, pazarlık ve öfkenin yükselip alçalmalarını gözler önüne sermektedir.

Bilinçdışımız zaman kavramı tanımaz ve mantıksızdır. Savunmalarımız önce çöker, sonra yeniden canlanır. Bir dakika önce ölümle yüzleştığımızı düşünürken, bir dakika sonra ölmüş kişiyi yemeğe çağırmak için onun telefon numarasını çeviririz.

Kriz dönemindeki kederin psikolojik alt yapısını açıklayabilmek için evrelerini tek tek ele aldım. Ancak bu evreler, bu biçimde bir sınıflandırmanın akla getirdiği kadar düzenli ya da bütünlük içinde yaşanmaz. Bir kayba hazırlanmış olduğumuzda, bu evreler sanki yokmuşçasına sessiz olabileceği gibi, bazı durumlarda oldukça karmaşık bir biçimde ortaya çıkabilirler. C. S. Lewis, bu durumu şöyle ifade eder:

“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 6 ay sonra, yolculardan birinin dul kalan eşi The Wall Street Journal gazetesi muhabirine haberi aldığı zaman gösterdiği tepkiyi anlatmıştı: *“Önce yadsıyorsunuz. Zihniniz oyunlar oynuyor. Haberin yanlış olduğunu düşünüyorsunuz.”*

Kadın, geceyi işadamı olan kocasının düşen uçakta olup olmadığını kontrol etmek için Pan Am’ı arayarak geçirmişti. Sabaha karşı saat 03:30’da havayolu yetkilileri kocasının uçakta olduğunu doğrulamışlardı. Bunun üzerine şansını son bir kez daha zorlayarak düşünmüştü: *“Bugüne kadar 9500 metre yükseklikteki bir uçaktan atlayıp hayatta kalan biri olmuş muydu?”*

Yadsıma, şoku emerek korkunç gerçeği yavaş yavaş sindirmemize yardımcı olan bir tampon gibi iş görür. Mutlak yadsıma, gerçeğe genellikle çabucak boyun eğer. Ölü evini ziyaret ederiz ya da cenaze törenine katılırız. Bu dozdaki gerçeklik, bizi ölümün gerçekliğiyle yüz yüze getirir. Ancak gerçeğin bu türden sınanması eksik kalırsa yadsıma sürebilir.

Heather Brandon’ın (1984) *“Kayıplar”* adlı kitabında, Vietnam’da ölen ABD’li askerlerin aileleriyle yapılmış görüşmeler yer alır. Erkek kardeşinin cesedini hiçbir zaman görmemiş olan genç bir kadın yadsımasını nasıl dışavurduğunu şöyle ifade eder:

“Uzun süre, ‘Bu yalnızca bir yanlışlık. Ölen Paul değil,’ diye düşündüm. Onu aramayı düşünüyordum. Gerçekten... Hem zaman zaman bazı öyküler duyuyorsunuz. Birisi künyesini kaybediyor ya da onun gibi bir şey. Sonra o künye başkasının üzerinde bulunuyor. Bunun gibi bir şey oldu ve sanki bir başkasını gömdük gibi geliyordu.”

BÖLME

Yadsımanın başka bir türü olan bölme, zihnin bir yanı kaybı yadsırken diğer yanının bilmesine izin verir. Babasının cenaze hazırlıkları içindeki bir oğul, okunacak ilahiler için babasının fikrini almayı yapılacak işler listesine not eder. Kedere gömülmüş dul bir kadın, dışarıda kocasının arabasının sesini duyduğunda ya da bir zamanlar yaptığı gibi köpeği gezdirdiğini gördüğünde ya da odada bir sevgilinin varlığını duyumsadığında bölme iş başındadır.

Genç bir arkadaşım babasını kaybettikten bir gün sonra kahvaltı masasına büyük bir rahatlıkla oturmuştu. Bir gece önce, onu iyi olduğuna ve kederinden dolayı mutsuz olmadığına ikna eden babasının odasında olduğunu hissetmişti.

Bölme, o kadar yaygındır ki, bazı toplumlarda bu uğramalar kültürün içine yerleşmiştir ve normal yas tutma sürecinin bir parçasıymış gibi kabul edilirler. Geride kalanlar ölenin ziyaretini beklerler. Bu ziyareti vedalaşmak için son bir fırsat olarak görürler ve rahatlık duyarlar.

Yasla ilgili etnografik çalışmalar, kayba ilişkin tepkilerin toplumlar arası benzerlikler gösterdiğini saptamıştır. Rosenblatt (1975) Kızıl Eskimolardan Çinli köylülere, İspanyol Basklarından Amazon ormanlarının Jivarolarına kadar 78 topluluğun etnografik tanımlamalarına içerik analizi araştırma yöntemlerini uygulamıştır. Duygusal ifade biçimleri, bir gruptan diğerine farklılaşsa da insanlar her yerde keder tepkileri vermektedir.

PAZARLIK ETME

Pazarlıkta, kaybın olduğuna ilişkin daha yüksek düzeyde bir farkındalık vardır. Ancak direnç bizi kaderle psişik pazarlıklara oturtacak kadar işi uzatır. Ayrılıktan önceki son günleri, haftaları, saatleri geri getirmeye çalışarak yeniden yaşarız.

Janice, arabasıyla erkek kardeşinin cenaze töreninden dönüyordu. Uzakta yeşil bir kilometre levhası seçiliyordu. Bu pazarlık fırsatını hemen değerlendirdi: *"Eğer eve kadar olan uzaklığı doğru tahmin edebilirsem, ölüm kötü bir rüya. Eğer ölüm rüyaysa kardeşime benim için ne ifade ettiğini anlatacağım."*

Pazarlıkların yanında, bir dizi *"Şunu yapmalıydım..."* cümlesi sıralarız: *"Grip olduğunda onunla daha çok ilgilenmeliydim. İsteddiği kitabı kütüphaneden almalıydım. Son gece uyumayıp onunla oturmalıydım. Ona, onu ne kadar çok sevdiğimi söylemeliydim..."*

Babamın ölümünden birkaç hafta sonra, kendimi onun eski sağlık sorunları üzerine kafa yorarken buldum. Birkaç yıl önce bir diş apsesi olduğunu hatırladım. Kendimce bir kuram geliştirdim. Dişindeki enfeksiyon hiçbir zaman tam olarak tedavi edilememiş ve beynine yayılarak onun zihinsel olarak gerilemesine yol açmıştı. Suçluluk duygusu içinde kıvranıyordum: *"Neden ona antibiyotik kullanması için ısrar etmemiştim? Neden onu ABD'de tıbbi bakımına refakat edebileceğim bir tıp merkezine getirmemişim?"* Saplantılı bir halde durumu başka türlü nasıl ele alabileceğimi inceliyordum.

Suçluluk duygum, Kıbrıs adasında siyasi kargaşanın olduğu dönemde, ABD'de rahat koşullarda yaşamamdan dolayı ailemle ilgili sık sık hissettiğim genel suçluluk duygularıyla birleşmişti. Bu düşüncelerimi, dönüp dolaşıp birkaç kez böylesi duygularla boğuştuğuktan sonra bırakabildim ve geçmişte doğru kararlar verdiğime ikna oldum. Babamın ölümüne dişindeki sorunun neden olduğu biçimindeki mantık dışı suçluluk duygumla, Kıbrıs adasının siyasi istikrarsızlığının onun yaşamı üzerindeki etkisiyle ilgili haklı üzüntümü birbirinden ayırabildim.

Bu türden geçici suçluluk anları ve yanıp yakınmalar kriz evresindeki kederde genellikle belirgindir. Hatta bazı kültürler, suçluluğun dışavurumlarını benimsenmiş ve yas döneminde cezayı gelenekleri arasına almışlardır.

Örneğin, Yeni Zelanda'daki Maoris gibi bazı ilkel kabilelerde ölen kişinin ailesi kayıplarını ifade etmek için memelerini keserler. Eğer ölüm bir kaza sonucu olmuşsa, ölen kişinin akrabalarının diğer kabilelerden gelen temsilciler tarafından dövülmesi bir gelenektir. Ayrıca, ziyaretçiler ölen değerli arkadaş için hayır yapılmasını da beklerler. Bu “ilkel” insanların geçici suçluluk duygularının silinmesine izin veren geleneklerindeki bilgelige dikkatinizi çekmek isterim.

SIKINTI

Önemli bir insanı ya da bir şeyi kaybetmek, reddedilme ve güçsüzlük duygularını harekete geçirdiğinden, kaybın gerçekliği yavaş yavaş içimize işledikçe iç sıkıntısı duyarız. Beden ısımızdaki yükselmenin fiziksel işlevlerimizde bir sorun olduğunu göstermesi gibi, sıkıntı da ruhsal dengemizin bozulduğuna işaret eden bir tür duygusal ateştir. Sıkıntı o kadar rahatsız edicidir ki, paniğimizin etkisini azaltabilmek uğruna uzun yollar kat ederiz.

Lynn Caine, “*Dul*” adlı etkileyici kitabında, kederin nasıl kendisini kaybetmesine neden olduğunu anlatır: “*Bana bakacak, beni sevecek birinin özlemini çeken yitik bir çocuktum. Herhangi birinin...*” Bir zamanlar bir kokteylde tanıştığı bir politikacıya da şunları yazar: “*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 bin Dolar gönderin.*” Adam da ona yardım edemeyeceğini bildiren bir yanıt gönderir.

Bir adam sevgilisinin AIDS'ten ölmesinin ardından duygularını şöyle tanımlıyordu:

“*Sokakta tuhaf bir biçimde her şeyden korkarak yürüyorum. 10 yıldır Manhattan'da oturuyorum. Zarar görme olasılığının her zaman farkındayım ama bu başka bir şey... Sanki bir şeyden sürekli korkuyorum ama onu adlandıramıyorum.*”

Bir arkadaşım, kız kardeşinin ani ölümünden sonra her yerde tehlike 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 göstermişti. O da buna bir tür yanıt veriyordu.

ÖFKE

Biri bizi istemeden terk etse bile geride kalmak bizi çileden çıkarır. Bir kadın, kocasının bir motosiklet kazasında ölmesinin ardından, *“Sonunda bir erkeğe güvenebildiğimi hissediyordum ama o, o... çocuğu beni terk edip gidiyor!”* diyordu. Boşanma ya da terk edilme durumlarında, kapı kilitlerini değiştirmekten tutun da mahkemeye vermeye kadar çeşit çeşit öfke çıkarma yolu vardır. Oysa ölüm durumunda toplumsal kurallar öfkelenmeye izin vermez.

Artık uygulanmayan eski bir âdetin ne kadar akıllıca olduğunu sık sık düşünmüşümdür. Bu âdete göre, varlıklı Kıbrıslı Türk aileler, evden çıkarılırken tabuta, *“Nereye gidiyorsun? Bizi nasıl bırakırsın?”* diye bağırıp çağırımları için öfkeli matemciler tutarlardı.

Ölen ya da bizi terk eden birine nasıl deli gibi öfkelendiğimizizi nadiren kabul ederiz. Bunun yerine ya doktoru azarlar ya cenaze töreninde gerçekleşen bazı şeylerden yakınır ya da boşanma avukatına patlarız. Arthur Miller, *“Timebends”* adlı otobiyografisinde, annesinin 27 yaşındaki yakışıklı erkek kardeşi Hymie’nin ölümüne tepkisini şöyle anlatır:

“Lennox Caddesi ile Üçüncü Cadde’nin kesiştiği köşedeki eczaneye kadar yürüyüp bir aspirin istedi. Eczacı, aspirini vermek için döndüğünde müşteriyi ölü olarak yerde yatar buldu... Annem, haberden 24 saat sonra, hıçkırıklara boğulmaksızın hâlâ tek bir soluk alamıyordu. Tuvalet masasının aynasına bakarak yüzüne siyah peçeyi indirirken, ‘O Allah’ın belası eczacı, daha hızlı hizmet verseydi, kardeşimin hayatını kurtarmış olacaktı!’ diyordu.”

Belirli bir öfke, gerçekleri kabul etmeye başladığımızı gösteren sağlıklı bir işarettir. Tek bir öfke dalgası, yadsıma, bölme ve pazarlık etme döngüsünde nadiren yeterli olur. Bu dönemler, gerekli düzeyde bağışıklık kazanabilmek için yapılan bir dizi aşılama gibidir.

C. S. Lewis, bunu şöyle ifade eder: “*Aynı bacak tekrar tekrar kesilir. Bıçağın ete ilk batışı tekrar tekrar hissedilir.*” Kriz dönemindeki keder sonlanırken, yadsıma ve bölme yavaş yavaş azalır. Bu anlar usulca farklı şekle bürünür. Anneyi çağırma içtepisi daha çok acı verici ve keskin hale gelir: “*Keşke annemi çağırabilseydim!*” Kaybın bütün ağırlığı duyumsanmaya başlanır.

KEDERLİ KRİZ DÖNEMİNDE RÜYALAR

Rüyalar, bilinçdışımızla bağlantı kurar, arzularımızı yerine getirmemize yardım eder, sorunlarımız üzerinde çalışır ve uyanık yaşamımızda kabul edilemez saydığımız düşünceleri dile getirirler. Bu nedenle kederli kriz dönemindeki rüyalarımızın öyküleri, ölümü kabullenmeyle ilgili uyanık yaşamdaki çatışmayı yansıtır. Bu dönemdeki bazı rüyalar tamamıyla yadsımadır. Bu türden rüyalarımızda genellikle mutlu sonlar yaratırız. Örneğin, bir erkek çocuk, rüyasında annesini ölümcül bir trafik kazasından kurtarmıştı. Peter ise, babasının kanser nedeniyle ölümünden birkaç ay sonra rüyasında, babasının mezarından kalkarak üstünü başını silkelediğini görmüştü. Babası, “*Ölü olmaktan ve burada yatıp durmaktan...*” diyordu.

Heykeltıraş Louise Nevelson’ın oğlu, annesinin arkadaşlarının ömrünün son yıllarında, annesini ondan uzak tuttuklarına inanıyordu. Annesinin ölümünden sonra onu hem fiziksel hem de duygusal olarak kendisine geri getiren bir rüya görmüştü. Rüyasında, annesi ona artık yalnızca 2 mil uzakta oturduğunu söylemiş ve kendisini sık sık ziyaret etmesini istemişti:

"New York'a daha fazla katlanamadım. Çevremdeki insanlardan hoşlanmıyorum. Ben de onları atlattım. Bu bir çingene numarası. Aslında ölmedim. Hepsi bir şaka. Benim gömüldüğümü gözünle görmedin değil mi?"

Ölen kişinin ölü ve diri olarak görüldüğü rüyalarda, bölme belirgindir. Örneğin, bir kadın rüyasında, ölen amcasını cenaze töreninde yanında otururken görmüştü. Kaybın bilincine varmaya eşlik eden öfkeyi hissetmeye başladığımızda, bu öfke rüyalarımızda da karşımıza çıkar. Öfkeli rüyalar, tıpkı uyanık yaşamdaki öfke gibi, yas tutan kişinin ölümün bilincine varmasına yardım eder. Örneğin, bir kadın kocasının ölümünden birkaç ay sonra rüyasında, kocasının onu tokatladığını görmüştü.

Ölümü giderek artan kabulleniş de rüyalarda yüzeye çıkar. Örneğin, bir adam rüyasında erkek kardeşinin mezarı başında oturmuş, tabutun içinde çürümekte olan kardeşiyle konuşmuştu. Bir kadın, erkek kardeşinin ölümünden 4 ay sonra, rüyasında gebeliğin ileri bir döneminde kürtaj olduğunu görmüştü; ondan bir yaşam alınıyordu. Bu türden rüyalar hoş olmasalar da ölümün onaylanması yolunda girişimlerdir ve ölüm kabullenildikten sonra genellikle tekrarlanmazlar.

Kriz dönemindeki kederin görevini, yani ölümü kabullenme gereksiniminin çözülmesini yerine getiren rüyalar vardır. Analizde olan orta yaşlı bir kadının, intihar riski yüksek olan, kronik depresyonlu bir kocası vardı. Kadın bir akşam eve döndüğünde kocasını mutfakta kendini asmış olarak bulmuştu. Hemen ipi kesmiş ve sunni solunum yaparak onu yaşama döndürmeye çalışmıştı. Kocasının ağzından taşan mide sıvılarına dayanamaz hale gelinceye kadar uğraşmıştı.

Kocasının intiharının üzerinden bir aydan fazla bir süre geçtikten sonra, analistine her gece aynı rüyayı gördüğünü söyledi. İntihar günü gerçekte olduğu gibi eve dönüyor, kocasının ölü bedenini buluyor ve onu yaşama döndürmeye çalışıyordu. Kocasının ölümden bir buçuk ay sonra rüya başka türlü sonlandı.

Rüyanın yeni versiyonunda, uzun kurtarma girişimi yerine, kızgınlık içinde bıçağı kapmış ve kocasının ölü bedenine saplamıştı. Bundan sonra, tekrarlanan rüya kesildi. Kriz döneminin kederi sona erdi ve yas işine, yani ilişkinin gözden geçirildiği ve kaybın sıcaklığını kaybetmeye başladığı döneme geçti.

YAS İŞİ

Bir kadın, kocasının ölümünden 6 ay sonra, *“Alyansımı çıkarıyorum, ölüm bizi ayırıncaya kadar diye söz vermiştim, işte ayırdı. Bu kadar... Ben yaşama devam etmek zorundayım,”* demişti. Bu sözler kocasını yürekten seven bir kadın tarafından söylenmişti. Bu kadının acısının, alyansının sol elinden çıktığı kadar kolay dinmesini ve ilişkisinin kolayca huzur bulmasını ne çok isterdim. Ancak ölüm, ilişkiyi bitirmek bir yana, daha da kızıştırır.

Bir ölümü kabullendikten sonra yaşamımıza devam etmek isteriz. Acının ortadan kalkmasını ve kendimizi yeniden yaşama katmayı arzularız ama kaybettiğimiz kişinin duygusal varlığı kafamızın içinde dolaşıp durur. Bizi onunla yeni ve daha uygun bir ilişki düzenlemeye zorlar. İşte bu uzlaşma dönemi **“yas işi”** olarak adlandırılır. Bu terimi Sigmund Freud, bir kayıptan sonra sağlamamız gereken iç ve dış uyumları tanımlamak için kullanmıştır. Başarılı bir yas işi için gerekli iki ana bileşen vardır. Birincisi, ilişkimizi bizim için ne anlama geldiğini değerlendirmek üzere yeniden gözden geçirmek, ikincisi ise onu geleceği olmayan bir hatıraya dönüştürmektir.

PSİŞİK EŞLER

Freud, psikanalizde bir dönüm noktası olan **“Yas ve Melankoli”** adlı eserinde duygusal bağlarımızdan asla isteyecek vazgeçmediğimizi belirtmiştir. Terk edilmiş olmamız, bizi terk eden kişiyle ilgilenmekten vazgeçmemiz anlamına gelmez. Onun duygusal varlığına yanıt vererek ilişkimizin sürmesini sağlarız. Ben, bu durumu **“psişik eş”** (psychic double) olarak adlandırıyorum.

Dünyamızda yer alan ya da yer almış tüm kişilerin ve nesnelerin psişik eşlerini taşıyırız. Ancak bu eşler, hiçbir zaman tam bir kopyaya benzemezler. Tıpkı bir modelin resmini yapan sanatçı gibi, psişik eşleri, gerçeği görüş biçimimiz, gereksinimlerimiz, düşlemlerimiz, sınırlılıklarımız ve deneyimlerimizin süzgecinden geçirerek yaratırız.

Psişik eş, insanın kişiliğini tarafsız bir gözlemcinin değerlendireceği biçimde simgelemek durumunda değildir. Asıl önemli nokta şudur: Psişik eşler, ilişkinin bizim yaşadığımız biçimiyle psikolojik gerçeğini simgeler. Psişik eşler barındırabilme yetisi, yaklaşık olarak 2 yaşında belirir. Psikanalistler bu kritik beceriye “**nesne sürekliliği**” adını verirler. Nesne sürekliliği, çocuğa zihninde bir dizi karakteri tutabilmesini ve tek başına kaldığı zamanlara katlanabilmesini sağlar.

Psişik eşleri barındırabilme yetisi sağlamlaştıkça çocuk giderek daha uzun sürelerle yalnız kalabilmeyi becerir. Yalnız kalmaya tahammülü olmayan yetişkinleri hepimiz biliriz. Bu durum için akla gelen ilk olasılık bu gelişim basamağında bir şeylerin ters gittiğidir.

Yas işinin anlaşılabilmesi için psişik eşler kavramı önemlidir. Gerçek dünyamızda sürmekte olan bir ilişkimizdeki kişi bizi etkiler. Biz de psişik eşi buna göre yeniden gözden geçirir, değişiklikler yaparız. O kişi dünyamızı terk ettiğinde, gerçek dünya yaşantısı azalır ya da yok olur ama psişik eş sıcaklığını korur. Hatta ayrılık nedeniyle bu sıcaklık daha da kızışır. Yas işi, kaybın ateşini söndürmeyi ve psişik eşi soğutmayı da içerir.

YENİDEN GÖZDEN GEÇİRME: İLİŞKİYİ TARTMA

İlişkinin bizim için ne anlama geldiğini ve neyi kaybettiğimizi değerlendirebilmek için bağlantımızın yavaş çekim bir tekrarını yaparız. İlişkimizin üzerine oturduğu yüzlerce ögeyi ayırıştırır ve bunları hatıralarımızda, rüyalarımızda, hayallerimizde yeniden oynarız.

Sevgi dolu hatıralar, mutluluk duygularını uyandırır. Hayal kırıklıkları, karşılanmamış beklentiler, çözümlenmemiş gerginlikler, onarılmamış yaralar, yeniden engellenme, öfke ve üzüntü hissetmemize yol açar. Her şey nasıl gitmişse, öylece kabullenmeyi sağlayabilmek için yeniden gözden geçirilen nesne, bu öğeleri soğukkanlılıkla değerlendirmenin bir yolunu bulmak zorundadır. Psişik eş ne kadar zorlayıcıysa yeniden gözden geçirme de o derece karmaşık ve yeniden birleşme arzusu da o kadar acı verici olur. Bağlantı ne kadar yakınsa o kadar fazla hatıra ve duygu vardır. İkircikliliği (ambivalans) ve rekabeti körükleyen çok sayıda durum söz konusudur. Keder çözümlenmeden önce tüm bunların uzlaşmasının yapılması gerekir.

Kaybettiğimiz herkes ya da her şey aynı zamanda, görünen dış kullanımının ya da ona verilen rolün ötesine uzanan bir anlam taşır. Bunlar kaybı arttıran yan işlevlerdir. Örneğin, bir Türk arkadaşımın tatildayken mücevherleri çalınmıştı. Sigorta raporunda da belirtildiği gibi, çalınan mücevherlerin değeri orta dereceliydi. Ancak arkadaşım için o küpeler, kolyeler ve bilezikler yerine konamazdı. Onlar, onun vatani ve ailesi ile olan somut bağlarıydı. Aylarca kendini yıprattı. Hemen her konuşmada kendisine bu kaybını hatırlatacak bir şeyler buluyor ve her bir mücevher parçasını ve öyküsünü sevgiyle anlatarak hırsızlığı temcit pilavı gibi yeniden pişirip önümüze koyuyordu. Bu onun gözden geçirmesinin bir parçası, moral bozucu bir kayıpla barışma yoluydu.

Yan kayıpların neler olduğunu anlamak bazen kolaydır: Para, mal, prestij, toplumsal konum ve konfor bunların en yaygın olanlarından bazılarıdır. Boşanan ailelerde para sıkıntısı olabileceği gerçeği ayrılmayı daha da zorlaştırır. Bazen bir eve giren para, iki evi birden geçindirmek zorunda kalır. Toplumumuzda insanlar genellikle evli olup olmadıklarına göre tanımlandıkları için dul ve boşanmış olan kişilerin, çift kavramına bu kadar önem veren bir toplumda yalnız olmaları yüzünden, kayıplarının daha karmaşık hale geldiği ve ağırlaştığı bilinir.

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

“O 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 da annesinin ölümünü izleyen yas günlerini şöyle anlatır:

“Neyin yasını tutuyorum? Onun yaşamını kaybetmesinin mi? Zevklerinin sona ermesinin mi? Artık asla tatlı pınar suyu içemeyecek ya da güneşte oturamayacak, torunlarını göremeyecek... Yoksa yasını tuttuğum benim kendi kaybım mı? Onun fiziksel varlığına doyamam mı? Onun yan odada, yan evde, komşu şehirde olduğunu bilmek... Ya da belki çocukluğumu ve gençliğimi, geçmişimi kaybetmenin yasını tutuyorum. Ondaki bana ait kayıtların yasını tutuyorum. Onun desteğinin, onayının, işler kötü gittiğinde düzeleceğine ilişkin 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 güveniyordu. Babası aniden öldüğünde, yalnızca babasını değil, aynı zamanda onun disiplinli psişik yanını da kaybetmiş oldu. Babasının imgesini canlı tutabilme çabası içinde, onun ölümünden 9 ay sonra bir askeri akademiye başvurdu. Askeri akademi babasının yerini pek tutmadı. Jake, zamanla akademiden olanaksız bir şeyi, babasının sevgisini istediğini anlamaya başladı. Babasının yasını tuttukça, yaşam hakkındaki yeterli iyimserliğini ve babasının imgesini bir hatıraya dönüştürebilmek için gerekli olan özgüveni de yeniden kazandı. Üniversite öğrenimine geri döndü.

YAS İŞİNİN GEREKTİRDİKLERİ

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

Bir merdiven düşünün... Durduğumuz yer iyiye, merdivenin ayakları yere sağlam basıyorsa ve bir sonraki basamağa çıkmaya hevesliyse, yükseklerle çıkabiliriz. Merdiven sallanıyorsa ya da çok hızlı çıkmaya zorlanıyorsa, basamaklara hakimiyet duygusu olmaksızın korkuyla çıkarız.

Ayrılıklar sağlıklı olmamışsa, yas işi çok daha yavaş gider. Güncel kayıplarla barış yapabilmek için geçmişimizdeki yası tamamlanmamış kayıplarımızla yüzleşmeye zorlanırsınız. Yazar Anne Philipe, kocası Gerard'ın ölümünden sonra kendini toparlayabilmek için önce, geçmişte anne-babasının boşanması sırasında çok küçük olduğu için yasını tam olarak tutamadığı acıya geri dönmek zorunda kaldığını şöyle anlatır:

“Üstesinden gelinemeyeni bulmak için yeniden çocukluğuma 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 son derece yorucudur. Bilinçdışımızda tekrar tekrar gözden geçirmeler yaşarken geçmişin sürekli kuşatması altında kalırız. Dahası, ilişkinin öğelerinin üzerinden geçtikçe tekrar tekrar kaçınılmaz yalnızlığımızla ve özlemimizle yüzleşmek zorunda kalırız. Tüm bunların sonucunda güçten, kuvvetten düşmemize şaşmamalı...

Bazen keder bizi tuhaf bir biçimde avutur. Çünkü keder, kaybettiğimizle aramızda en azından elle tutulur bir bağıdır. Ancak yavaş yavaş günün talepleri kendini göstermeye

başlar. Kayıptan kendimizi kurtarmak ve yaşama devam etmek isteriz. Yine de bir parçamız hâlâ tutsaktır. Gözden geçirmeyi tam olarak bitirememiştir, bırakmaya hazır değildir. Kederin sona ermesini ve kaybedilen kişiyi hatırlatacak daha az şey olmasını istemek bilinçdışında ihanet gibi görülebilir.

Bu türden duygusal stresler, bizi bir dizi fiziksel yakınma ve hastalık riski altında bırakır. Örneğin, bazı kişiler, bir yakınları öldüğünde 1-2 yıl boyunca çok daha fazla sigara içerler ya da uyuşturucu ya da alkolden daha fazla medet umarlar. Bu kişiler bir yakınını kaybetmemiş olanlara kıyasla ağrıdan, sızıdan daha çok yakınır.

DIŞSAL YENİDEN YAŞAMA GEÇİRME

Yas işinin işaretleri sıklıkla gündelik yaşama yansır. Örneğin, boşanma günü yaklaştıkça yapılan yasal uzlaşmalar, birisini bırakmak için gerekli psikolojik uzlaşmalara paralel bir yapı oluşturabilir. İdeal olarak yasal süreç, boşanan eşlerin ilişkilerini yeniden değerlendirmelerine, dertlerini dökmelelerine ya da her biri için değerli olan bir şeyi alıkoymalarına ve bağımsız yaşama geçmelerine izin verir.

Kayıpların türü ve yoğunluğu farklıdır. Boşanmadaki yas işinin, ölümden sonra tutulan yastan biraz farklı bir gidişi vardır. Çünkü eski eşle etkileşim sürer ve yasal işlemler yas işinin asıl kısmı haline gelir. Ölüm ve boşanma sonrası yaşanan kayıplar arasındaki temel fark, eski eşe dünya gözûyle bakabilmektir. Bu durum hayal kurmayı ve ülküleştirmeyi kısıtlar, ayrılığın gerçek nedenlerinin göz önünde kalmasını sağlar. Aynı dinamikler göçmenlerin kederinde de yaşanır. İsteyerek memleketten ayrılmak boşanma yüzünden keder duymakla paraleldir. Kişi isterse boşandığı eşini ya da ayrıldığı memleketini tekrar görebilir. Bu türden geri dönüşler, hayal ve ülküleştirmeyi kontrol altında tutar. Öte yandan sürgün edilmek bir ölüm gibi yaşanır.

Bir sanatçının eseri, sıklıkla bilinçdışı uzlaşmalarının uzantısıdır. Yas acıları içindeki bir sanatçı, yazarak, resmederek, besteleyerek, kaybettiği ilişkisini değerlendirme girişimi olan bir eser ortaya koyabilir. Bu türden yeniden yaşama geçirmelerin en belirgin örneği şiirlerdir. Sanatsal yeteneği olmayan kişiler de hatıra eşyalarını bir araya toplar, fotoğraf albümleri düzenlerler. Bunların arasına neleri alacaklarını özenle seçerken, yas işini de yapıyor olurlar: *“İşte bu onun ne ifade ettiğini gösteriyor, bu onun vasiyetiydi, kaybettiğim bu işte!”*

Psikolojik karşı koyuşlarımız, sıklıkla ölen kişiye ait olan ya da onu hatırlatan nesnelere yansıtılır. Bir dulun, ölen eşinin dolabını temizlemesine ya da eczacıya artık ilaç hazırlamamasını söylemesine kadar haftalar ya da aylar geçebilir. Evi kapatmak, reçeteyi iptal etmek, giysileri dağıtmak ölümü onaylar. Kaybedilen kişinin psişik eşine yoğun bir biçimde bağlı kaldığımız sürece bu türden bir kopuşu gerçekleştirmeye hazır olamayabiliriz. Yazar Lynn Caine, *“Dul”* adlı eserinde kanserden ölen kocasının sabahlığını aylar boyunca ne biçimde kullandığını şöyle anlatır:

“İşten eve gelir ve her gece o eski sabahlığın içine girerdim. Bir süre sonra, sabahlığı cuma akşamları giyip bütün hafta sonu evin içinde o biçimde gezer oldum. Bu sabahlıkla ilgili çok tuhaf davrandığımı ancak aylar sonra fark edebildim ve onu attım... Sonra suçluluk duygusuna kapıldım. Yalnızca eski püskü bir sabahlık olduğumu biliyordum. Ama duygusal olarak o, bana hâlâ sarılan, beni hâlâ rahatlatan Martin'di. Sabahlığı attığımda, kendimi küçük bir cinayet işlemişim ve cezalandırılacakmışım gibi hissettim.”

Lynn Caine'in sabahlığı attığında kendisini bir cinayet işlemiş gibi hissetmesi, algılarının bir ölçüsüdür. Yası sonlandırmak için psişik eşi bir hatıraya dönüştürür ve kendimizi onun gücünden kurtarırız. Bu ayrılmayı bilinçdışında, öldürme gibi hissedilebiliriz. Aşırı öfke, suçluluk ya da bağımlılık içermeyen ilişkilerde suçluluk ve ihanet duygusunu geride bırakabilir, böylelikle de ayrılmayı gerçekleştirebiliriz.

Tabii ki, bu manevraların çoğu, farkındalık düzlemimizin altında gerçekleşir. Oyuncu Helen Hayes, kocasının ölümünden sonraki 2 yılı şöyle anlatır:

“İnsan tımarhaneye kapatılmayacak derecede ne kadar delirebilirse o kadar delirmiştim. O iki yıl boyunca gerçekten normal bir dakikam bile olmadı. Bu yalnızca keder değildi, zihnim karman çormandı. Kafayı üşütmüştüm... Ve bu gerçek! O durumdan nasıl çıktım bilmiyorum. Çünkü o durumdayken de o durumda olduğumu bilmiyordum.”

YAS İŞİ SIRASINDA RÜYALAR

Rüyalarımızın açık içeriğinden ya da anlattıkları öyküden yas işinin izini sürebiliriz. Bu türden rüyalar tipik olarak, geride bırakılmaya karşı duyulan öfke, yeniden birleşme arzusu, ilişkinin dinamiklerinin yeniden oynanması gibi yas işinin öğelerini içerirler. Kardeşi Vietnam’da ölen bir kadın yas işinin başlangıcındaki rüyalarını şöyle anlatıyordu:

“Birisi içeriye girmek için pencereye vuruyor ve bu kişi kardeşim oluyordu. Rüyalarımda onu içeriye almaya çalışıyordum ama alamıyordum. Onu içeriye alabileceğim bir kapı ya da pencere açmanın bir yolu yoktu. Bunun gibi birçok rüya gördüm. Hatta iyi rüyalar da gördüm. Onun geri döndüğünü, evde olduğunu, her şeyin yolunda olduğunu gördüm.”

Anna Freud, yası tamamlama isteğimizle, bunu ölmüş kişiye ihanet olarak duyumsamamız nedeniyle ortaya çıkan suçluluk duygusu arasında sıkışıp kaldığımız noktada görülen rüyaları tanımlamıştır. Anna Freud’a göre bu rüyalarda, ölmüş kişi yalnızlık ve terk edilmişlikten yakınırken görülebilir. Bazen ölmüş kişi kılık değiştirmiş olur ama rüyayı görenin onu tanıması için çok çabalar.

Hastam Elsa’nın rüyası, yası tamamlamamızın, ölmüş kişiyi terk ettiğimiz anlamına geldiği algısını yansıtıyordu. Elsa, annesinin ölümünden bir yıl sonra gördüğü rüyasında, annesiyle birlikte mutfakta fırtınayı seyrediyordu ve sel suları yükseliyordu. Elsa, evden çıkmaları gerektiğini aksi halde öleceklerini biliyordu ama annesi onunla birlikte gelmiyor.

kaçmayı deneyemeyecek kadar yorgun olduğunu söylüyor ve Elsa'dan tek başına gitmesini istiyordu. Elsa, hıçkırıklar içinde ağlayarak annesine veda ediyor ve evden ayrılıyordu.

Yas işinin sonuna simgesel rüyalar eşlik edebilir. Örneğin, donmuş bir göl çözölmeye başlar. Bir çiçek açar. Kara bulutlar çekilir. Psikanalist George Pollock'un hastalarından biri, babasının yasını tutarken rüyaları gri renkliydi. Sonunda yası hafıfledikçe yeşil bir filiz belirmişti. Pollock, bu çağrışımların **“yeniden canlanan bir şey”** ile ilgili olduğunu belirtir. Sanki serbest kalan enerji, uzun, soğuk, gri bir kışın ardından ilkbaharın gelişini müjdelere gibidir.

YAS TUTMAYA BİR SON

Yas tutma işi ne zaman biter? Bu sorunun en gerçek yanıtı, bizim için önemli olan hiç kimseyi ya da hiçbir şeyi bırakmadığımızdır. Bilinçdışı zaman tanımadığı için bir kişiye ya da bir şeye duygusal yatırım yaptığımızda, onun psikik eşini zihnimizin derinliklerinde saklarız. William Faulkner'in ifade ettiğı gibi, *“Geçmiş asla ölü değildir... Hatta geçmiş bile değildir.”* Bir kayıp, her zaman canlanabilir ve yeniden can yakabilir. Bu nedenle, yasımızı tam anlamıyla tutsak bile, ölüme ilişkin yıldönümlerinde keder yineleyebilir.

Bu yıldönümleri, ilişkiyi ya da ilişkinin sonunu hatırlatan birlikte yaşanmış önemli bir olay, mevsim, günün herhangi bir zamanı, hafta ya da yıl olabilir. Psikik eşlerin yeniden etkinleşmeleri doğaldır. Bunlar, komplike olmamış yasta yıllar içinde silikleşir.

Bazı kişiler, çocukları kendilerinin önemli bir kayba uğradığı yaşa geldiğinde yıldönümü tepkisi gösterirler. Örneğin, annesini 15 yaşındayken kaybeden bir adam, kızı 15 yaşına girince kederinin tekrarlandığını fark etmişti. Evlenme, mezuniyet, ödöl alma gibi yaşamımızın önemli dönüm noktalarında, bizim için önemli olan kişilerin psikik eşlerini, sanki onların onayını istercesine yeniden etkinleştiririz.

Bu tür yeniden yas tutma son derece doğaldır. Sevdiklerimizin orada bizimle 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, kayba ait düşüncelerimizi her gün hatırlamaz, tekrarlamaz ve bu düşüncelerimize duygusal olarak yanıt veremez hale geldiğimizde yas sonlanmıştı. Bir kaybımızı, yokluğu nedeniyle içimize acı saplanmadan hatırlamak bize keyif verebilir. Komplike olmamış yasta, genellikle 1-2 yıl boyunca tatilleri ve diğer yıldönümlerini beklenmedik bir acı yaşamaksızın atlattığımızda yasımız tamamlanmış demektir. Yas çözümlendikçe, dünyanın rahatsız edici engellenmelerle dolu olduğu duygusu azalmaya başlar.

Bir arkadaşım arabasının sileceğini kırdığında, yasının pratik olarak sonlandığını fark etmiş, yalnızca omuz silkmişti. Birkaç saniye sonra, bu olaya yanıtının son birkaç ay içindeki tepkilerinden ne kadar değişik olduğunu fark etmişti. Yasin sancıları içindeyken atan her sigorta, ilgisiz her satıcı, her küçük aksilik, onun kendini kişisel bir hakarete uğramış gibi hissetmesine yol açıyordu. Yazar Toby Talbot, **“Annem Hakkında Bir Kitap”** adlı eserinde, kederinin yavaş yavaş azalışını ve buna eşlik eden iyimserliğini şöyle anlatır:

“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. Bir hastalığın yavaş yavaş iyileşmesi gibi, insanın kendini bu biçimde iyileştirmesi... Bana sevmeyi ve sevgiyi almayı öğreten oydu. Korkmamayı da... Yaşamında ve ölümü karşılayış biçiminde daima huzur içindeydi. Hazırdı. Özgür bir kadındı. ‘Bırak beni, gideyim,’ demişti. Peki anne, seni bırakıyorum, git. Ayrılık zamanı geldi. Benim için dünyaya tek başına geri dönme zamanı...”

ACIMASIZ ARMAĞANLAR

Klinik çalışmalarında, hastalarımın çocukluk çatışmaları çözüldükçe yeni bir enerji ve canlanmaya kavuştuklarını sıklıkla gözlemişimdir. Aynı olgu, yas tamamlandıkça da görülür ve yeni işlere, ilişkilere yatırım yapmak için şiddetli bir istek duyarız. Artık harcayacak enerjimiz vardır ve çevremizdeki insanlarla ilişki kurma yeteneğimiz geri gelmiştir. Artık geçmişe tutsak değilizdir. Bu enerjiyle birlikte olgunluk ve empati (eşduyum) de gelir. Kendimizi daha iyi anlamaya başlarız. Saçma tartışmalara, kısır kıskançlıklara, boşa geçirilen zaman dilimlerine kısılıp kalmak istemeyiz.

Bir erkek hastam, sevgilisinin ölümünden sonra, yaşamın geleneksel dindarlıkla ilgisi olmayan manevi bir boyutunu keşfettiğini söylemişti. Bunu, tüm yaşamı boyunca radyoda kısa dalga istasyonlarını dinleyip sonra birdenbire uzun dalga istasyonu olduğunu da keşfetmeye benzetmişti. Tüm bunlar büyümenin simgeleridir. Tabii ki aslında kaybedilenin yerini doldurmaya yetmezler. Haham Harold Kushner oğlunun ölümüne ilişkin duygularını şöyle anlatır:

“Aaron’ın yaşamı ve ölümü sayesinde, hiçbir zaman olamayacağım kadar duyarlı bir insan, daha etkili bir din adamı, daha anlayışlı bir yol gösterici oldum. Ama eğer oğlumu geri getirecek olsaydı bu meziyetlerin hepsini gözümü kırpmadan geri verirdim.”

Daha derin bir kavrayışın ötesinde pratik olarak yasin sonuna ulaştığımızda, kaybettiğimiz ilişkiden gereksinim duyduğumuz bir şeyi kendimize mal ederiz ve bunu özdeşimler yaparak başarırız.

ÖZDEŞİMLER

Yazar Daphne Du Maurier, 33 yıllık kocasının ölümünden sonra, onun yaşam düzenini taklit ederek ve eşyalarını kullanarak destek bulduğunu anlatır:

“Onun bazı şeylerini aldım. Onun gömleklerini giyiyor, yazı masasında oturuyor, yüzlerce taziye mektubunu yanıtlamak için onun kalemlerini kullanıyordum. Onun dokunduğu tüm nesnelerle özdeşim yaparak onunla yakın oluyordum. En zor olan gecelere katlanmaktı. Sıcak bir şeyler içme alışkanlığı, iki köpeğe verdiği şekerler, okuduğu dualar... Onun alışkanlıklarını sürdürdüm. Çünkü bu da acıyı azaltıyordu.”

Daphne Du Maurier, tanımı gereği bilinçdışı bir süreç olan “özdeşim” terimini yanlış kullanmakla birlikte, özdeşimlerin kederi yatıştırma gücünü sezmiştir. Sevdığımız kişinin beğendiğimiz ya da gereksinim duyduğumuz yönlerini taklit ederek yaşamımızda açılan gediği kapatmaya ve kendimizi sağlamlaştırmaya çalışırız. Bu tamamen bilinçdışı bir tutumdur. Ancak özdeşim taklitten daha fazlasıdır. Özdeşim, bir kişinin bazı yönlerini, ülkülerini ve işlevlerini, genellikle istemediğimiz halde üzerimize alarak gerçekleştirdiğimiz bilinçdışı bir süreçtir.

Freud, özdeşimi bir başka kişiyle kurulan duygusal bağın en erken ifadesi olarak tanımlar. Anne-babamızla, bebekliğimizden itibaren onların davranışlarını taklit ederek ve yetiştirildiğimiz ortamdaki yaşantıları içimize alarak özdeşim yaparız. Örneğin, erkek çocuk, tıraş olurken babasını seyreder. Sonra aynanın karşısına geçip onu taklit eder. Kız çocuk, okulda annesi gibi bacak bacak üstüne atar.

Çevremizdekilerin çeşitli yönleriyle, ülküleriyle, işlevleriyle yaptığımız pek çok bilinçdışı özdeşimimiz vardır. Yaşamımız boyunca başka kişilerle özdeşimler yapmaya ya da özdeşimlerimizi bozmaya devam ederiz. En erken özdeşimlerimiz; kişiliğimizi, karakterimizi, çekirdek değerlerimizi biçimlendirmede büyük önem taşırlar.

Bu süreç aynı zamanda bir tür paradoksu da içerir. Bir başkasının özelliklerini, ülkülerini, işlevlerini üzerimize aldıkça ona bağımlılığımız azalır. Bir benzetme yapacak olursak; yabancı dil öğrenirken bir öğretmeni model alır ve onunla özdeşim yaparız. Sonra o dilde ustalaşınca artık öğretmene gereksinimimiz kalmaz. Yakınlık arzusunun dışavurumu olarak başlayan bu süreç, sonunda kendi başımıza ayakta durmamıza yardım eder.

Freud (1905) özdeşimlerin ayrılmayı uzaklaştırma çabasıyla başladığını belirtmiştir. Çocuk bilinçdışında anne-babasını kendisine yakın tutmaya çalışırken onlar gibi olur. 1-2 yaşlarındaki bir grup çocuk ve annelerini laboratuvarındaki oyun alanında gözleyen araştırmacılar tarafından özdeşimlerin gücü ortaya konmuştur. Anneleri odayı terk edince çocukların çoğu annelerinin kalktıkları sandalyelere tırmanmıştır.

Yıllar önce, Virginia'nın yemyeşil ortamından bir yıllığına ayrılıp tıp fakültesi eğitimimi aldığım Ankara'ya gittim. Türkiye'de olmaktan mutluydum ama Virginia'nın doğasını da özliyordum. Her gece rüyamda çim tohumu alıp Ankara'nın çorak topraklarına serptiğimi görmeye başladım. Bu rüyalarımnda diğer anlamların yanı sıra, bir özdeşim yapmaya çalışıyordum ve kaybettiğim Charlottesville ortamındaki uzak kaldığım ve özlediğim şeyleri kendime sağlamak istiyordum.

Özdeşimler, bu biçimde rol oynayarak yası tamamlamamıza yardım ederler. Psişik eşin seçilen özellikleriyle özdeşimler yaparak, diğer kişinin en çok gereksinim duyduğumuz yanlarını alıp sindiririz. İlişkimizde iyi olan şeyleri içimize alır ve onları kimliğimizin bir parçası yaparız. Özdeşimler kaybettiğimiz kişiye ya da nesneye yakın kalabilmemiz için bilinçdışı bir arzuyla güdülenir ve bir tür içsel hatıra gibi işlev görürler.

Zenginleştirici özdeşimler, kaybettiğimiz kişinin psikiş eşinden kısa süre içinde ayrılmamıza yardımcı olurlar. Bir zamanlar bize verilmekte olanı artık kendi kendimize sağılar hale geliriz. Bu biçimde psikiş eşten ayrılabilir ve kaderin bir cilvesi olarak kayıp deneyimimizle zenginleşiriz.

Özdeşimlerin bazıları o kadar yaygındır ki klişeleşmişlerdir. Kocasını ölünceye kadar para işleriyle hiç uğraşmamış bir kadın finans işlerindeki yeteneğini keşfedebilir. Bir avukatın bir baltaya sap olamamış oğılu, babasının ölümünden sonra hukuk öğrenimine başlayabilir.

Daha incelikli başka özdeşimler de vardır. Toplumsal ortamlara girme ve dışadönüklük konusunda karısından medet uman bir adam, aile üyelerine karşı besleyici olmak ve arkadaş edinebilmek için yöntemler geliştirebilir. Kadınlık duygusunun pekiştirilmesi açısından kocasına bağımlı bir kadın, yastan kendine güvenen ve kadınlığını hisseden biri olarak çıkabilir. Toby Talbot, yastan çıkarken annesinin güçlü yönleriyle yaptığı özdeşimleri şöyle anlatır:

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

II. BÖLÜM

KOMPLİKE YAS

YASI KOMPLİKE HALE GETİREN RİSK ETKENLERİ

“Kayıpsız sevgi yoktur ve bir miktar yas tutmaksızın kaybın ötesine geçmek diye bir şey yoktur. Yas tutamamak, ölüm ve yeniden doğumun büyük, insanca döngüsüne girememektir...”

Robert Jay Lifton

Neden bazılarımız yasın tamamlanması için gereken acı verici ve zorlu psikolojik uzlaşmaları yapabiliriz de bazılarımız yapamaz? Neden bir zamanlar anne-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 kolay değildir. Kişinin keder tepkisini birçok yorum katmanı ve durum belirler.

Kaybedilen ve kaybeden arasındaki çözümlenmemiş meseleler, kişinin yas tutma kapasitesini zorlayan dış koşullar, geçmişteki çözümlenmemiş kayıplar ve ayrılıklara dayanamayan bir duygusal yapı gibi bazı risk etkenleri kişiyi komplike yasa yatkınlaştırabilir. Yasın ne zaman komplike olabileceğini kestirmeye çalışmak öncelikle kişinin öyküsünü ayrıntılarıyla bilmeyi gerektirir. Bu türden risk etkenlerinin nasıl bir araya gelebileceğini kendi yaşamımdan bir kesitle açıklamak isterim. Meslek yaşamımı kayıp ve yası incelemeye adanmış için genellikle yaşadığım bir kaybın çocukluğumu gölgelediği sanılır. Bazen kayıp her çocukluğu gölgeler ve çocukluk yenilgilerle doludur.

Yüzeyden bakıldığında, çocukluğumda payıma pek az kayıp ve üzüntü düşmüştür. Lefkoşa'da üç çocuklu iki öğretmen tek oğlu olarak doğdum. Kız kardeşlerimin ve benim derslerimiz çok iyiydi. Şanslı çocuklar gibi görünüyorduk.

Aile yaşantımızı etkileyen çözümlenmemiş bir kaybın olduğunu ancak yıllar sonra öğrenecektim. Dayılarımdan biri, İstanbul'da mühendislik okumak için Kıbrıs'tan ayrılmış ve esrarengiz bir biçimde ortadan kaybolmuştu. Kayboluşundan 53 gün sonra, polis Marmara Denizi'nde yüzen bir ceset bulmuş ve cesedin üzerindeki giyecek parçalarından dayıma ait olduğu saptamıştı. Bu olaydan 6 yıl sonra doğduğumda bana ölen dayımın adı verilmişti.

Çözümlenmemiş bir kaybın alttan alta aile yaşamını yönlendirdiği evlerin çoğunda olduğu gibi, benim ailem de dayımın ölümüne uyum sağlamış gibi görünüyordu. Evde dayımın adı çok az geçirdi. Ben bu kazayı merak uyandıran esrarengiz bir olay gibi düşünerek büyüdüm. Psikanaliz eğitimime başladığımda, hiç tanımadığım bu kişinin yaşamımı nasıl belirlediğini, kederin rolü ve kimlik konusundaki sorulara olan ilgimi nasıl biçimlendirdiğini anladım.

Benim büyük ölçüde bilinçdışı olan rolüm, ölen dayımın yerine geçerek, annemin ve anneannemin kederini onarmaktı. Onların dayıma olan derin özlemleri bir bakıma hafiflemişti, çünkü dayım benim içimde yaşıyordu. Ölümünden sonraki yıllar boyunca ailem onu sürekli olarak överek şöhretini zirveye çıkarmıştı. Onun zekâsı efsaneleşmişti. Ailemize büyük bir onur getirmenin ve parlak günler yaşatmanın onun alnında yazılı olduğuna inanıyorlardı.

Onun ülküleştirilmiş görevini miras alarak yerine getirmek için elimden geleni yaptım. Ona benzeyip benzemediğime bakmak için onun futbol formasıyla çekilmiş bir fotoğrafını epeyce incelediğimi hatırlıyorum. Şimdi onun dublörü olmakla ilgili karmaşık duygularımın olduğunu fark ediyorum.

Her çocuk kendisi olduğu için sevmek ister, sevilen bir kişiyi hatırlattığı ya da eski bir rolü oynadığı için değil... Dayımın selefi olmayı ve bu statünün sağladığı ayrıcalığı sevmeme karşın, kusursuz olma gereksinimi beni yıprattı. Ergenliğim boyunca şimdi kendi kendime yaptığım baskıya atfettiğim migren ağrıları çektim. Davranışlarımdaki bilinçdışı isyan girişimlerini de görebiliyorum.

Okuldaki son yılımda, bir final sınavında yaptığım aptalca bir yazım hatası hem akademik derecemi düşürdü hem de beni dayımın sözü edilen mükemmel okul başarısından uzaklaştırdı. Futbol sahasında hiçbir zaman parlak bir oyuncu değildim. Belki de futbol bana uygun olan spor değildi ya da bir yanımdayımın kopyası olmayı ısrarla reddediyordu. Ancak, sanki onun kaybını yeniden sahneleyip onunla özdeşleşmiş gibiydim. Kıbrıs adasından ayrılıp Türkiye’de tıp fakültesine gitmemin arifesinde bir gün arkadaşlarımla birlikte şnorkelle dalarken aniden nefes alamadım. Arkadaşlarım beni hemen sudan çıkardı. Dayımın trajedisi neredeyse benim trajedim oluyordu.

Türkiye’de tıp fakültesine başladım ve Erol adında Kıbrıslı bir Türk olan arkadaşımınla birlikte iki masa, iki sandalye, iki yatak ve açık bir mutfaktan oluşan tek odalı küçük bir daireye yerleştik. O yıllarda Erol ile daha da yakınlaştık. O hiçbir zaman sahip olmadığım küçük kardeşim olmuştu.

Tıp fakültesinden mezun oldum ve Chicago’da, kadrosunda başka yabancıların da bulunduğu bir hastanede intörlüğe başladım. Şehir yaşamına alışkın olmama ve Batı alışkanlıklarını tanımama karşın, tamamıyla Batı dünyasına gömülmek rahatsız ediciydi. 600 hastadan sorumlu ve çok fazla iş yükü olan tek nöbetçi hekim olduğum geceler, 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 bizim alışmamız için çok az şey yaptı. Yabancılar için hazırlanan resmi yönlendirme programı, yalnızca bize hükmedildiği duygusunu pekiştirmeye yaradı. Örneğin, yönlendirme kitapçığının bir bölümünde, hepimizin çok iyi bildiği bir araç olan telefonun nasıl kullanıldığı hakkında ayrıntılı yönergeler vardı: *“Ahizeyi kaldır. Gülümse! Merhaba de!”*

Amerikalıların bazı alışkanlıkları beni şaşırtıyordu. Tereddütle konuştuğum İngilizce ve iyi tanımadığım Amerikan tıp jargonu sıklıkla iletişimimi bozuyordu. Bir gece, hemşireye farklı bir adla bildiğim bir ağrı kesiciyi hastaya vermesini söylemenin uygun yolunu bulabilmek için ne kadar çabaladığımı hatırlıyorum.

Toplumsal etiketleri okuma konusundaki yetersizliğim yüzünden, bir kadın görevlinin benimle ahbaplık kurup beni yemeğine davet ettiği akşam çok zorlanmıştım. Bu kadının duygusal bir ilişki istediğini zannederken, rahibe olduğunu öğrendim. Bu dönemde, bir rahip olan ilk hastamı kaybettim. Daha önce hiç görmediğim biçimde ailesi rahibin ölümünü metanet ve sükûnetle karşılamıştı. Oysa kendi ülkemde ölüm, yoğun olarak dışa yansıtılan duygularla karşılanırdı. Bu deneyim beni çok sarsmış ve üzmüştü.

Ben zar zor kaynaşmaya uğraşırken Kıbrıs'ta, Yunanlılar ve Türkler arasında siyasi gerginlikler patlak vermişti. Terörist hareketler her gün can alıyordu. Haberleşmede aksaklıklar vardı ve adadaki Türklerin istiflenmeye zorlandığını öğrendim. O sıralarda dedemin evinde 16 aile barınıyordu.

O yıl, kayıp karşısında başvurabileceğim tüm kaynaklarım büyük ölçüde tükenmişti. Vatanımdan ayrılmıştım, kendimi soyutlanmış, yıpranmış ve takdirden pay alamamış hissediyordum. Vatanımın yasını tutarken bile hasret çekiyordum. Yakınlarımı terk ettiğim için kendimi suçluyor ve onların güvenliğinden endişe ediyordum.

Bir gün, Kıbrıs'a ailesini ziyarete giden Erol'un Yunan teröristler tarafından öldürüldüğü haberini aldım. Hasta annesine ilaç almak için gittiği eczanede kurşunlanmıştı. Yüreğim dağlanmıştı. Erol'un ölümü çok mantıksız ve korkunç derecede vahşiydi. Diğer arkadaşlarım ve akrabalarım da benzer bir kaderi paylaşabilirdi ve benim onlara yardım etmeye gücüm yetmiyordu.

Yalnızlığım kederimi arttırmıştı. Eğitim aldığım Amerikan hastanesinde kimse Erol'u ya da Kıbrıs'taki gergin siyasi ortamı bilmiyordu. Ayrıca Erol'un ölümünün içimde uyandırdığı karmaşık duyguları, ailemi ve arkadaşlarımı terk ederek adadaki ekonomik zorluklardan ve siyasi gerginlikten kaçtığım için yaşadığım suçluluğu anlamaları olası değildi.

İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra Nazi toplama kamplarından kurtulanların psikanalizinde, doğal ya da insan eliyle oluşturulan felaketlerden kurtulanların iç dünyalarının, bilinç ya da bilinçdışındaki suçluluklarının, yas tutmadaki zorluklarının ve suçluluktan dolayı bağlarını gevşetme zorluklarının incelenmesi sırasında dikkat çeken ve **“hayatta kalanın suçluluğu”** olarak bilinen, çoğunlukla da bir çatışmada arkadaşlarını kaybeden askerlerde görülen durumu yaşamış olduğumu daha sonraları öğrendim.

Bu suçluluk bende duygularımı ve Erol'un ölümünün anlamını yadsıma, sevdiğim her şeyin tehdit altında olduğu gerçeği ile yüzleşmekten kaçınma gereksinimine yol açmıştı. Kıbrıs'ın uzak olması, arkadaşlarım ve ailemle nadiren haberleşebilmem yadsımama olanak sağlamıştı. Erol'un ölümü hakkındaki tüm gazete kupürlerini ve mektupları ortadan kaldırıp kendimi işime vermiştim.

Bir gün Erol'un adını hatırlayamadığımı şaşkınlıkla fark ettim. Sonraki birkaç yıl anadilimi bile hatırlayamadığım anlar oldu. Tabii ki o zaman bunun mantıklı açıklamasının Türkçeyi nadiren kullanmam olduğunu düşünüyordum ama şimdi bilinçdışı suçluluğumun bastırmama neden olduğuna inanıyorum.

O dönemde ifade edilmemiş öfkemin ölçüsünü gösteren tuhaf bir olay hatırlıyorum. Bir arkadaşım bana büyük bir gururla silah koleksiyonunu göstermiş ve atış taliminde ona katılmam için ısrar etmişti. Daha önce hiç silah kullanmamıştım. Arkadaşım beni atış denemesi yapmam için ikna ettiğinde hedefe nişan aldım ve öfke içinde birbiri ardına ateş ettim. Her defasında hedefi vurdum. Sanıyorum bilincimin hemen altında, çaresizliğime, Erol'u öldürenlere ve vurularak beni terk eden arkadaşıma kızgındım.

Psikanaliz, Erol için yas tutmama ve bu denli kanlı bir dönem sırasında vatanımdan uzak kaldığım için hissettiğim suçlulukla yüzleşmeye olanak sağlayıncaya kadar yıllar geçti. O dönemde kederimi rafa kaldırıp uzaklaştırmıştım. O sıralarda beni tanıyan hiç kimse, böyle sorunlarım olduğunu düşünemezdi. Hastalarım baktım, evlendim, çocuklarım oldu. Tüm bu süre boyunca kederimi bastırmakla meşguldüm. Ölüm ve yeniden doğumun büyük, insanca döngüsüne katılma yetimden feragat ediyordum.

Erol için yas tutmaya psikanalizde başlamış olmama karşın, yas işini 12 yıllık uzun bir aradan sonra Kıbrıs'a ilk kez döndüğümde tamamladım. Erol'un ailesini ve ortak arkadaşlarımızı ziyaret etmeye özen gösterdim. Şimdi bunu, Erol ile arkadaşlığımızın, onun yaşamının ve ölümünün epeyce gecikmiş bir gözden geçirilmesi olarak değerlendiriyorum.

Erol'un ölümü örneğini, bazı etkenlerin bir araya gelerek yas tutmayı nasıl zorlaştırdığını anlatmak için verdim. Erol ile yakın ve göreceli olarak ikirciksiz (birbirine zıt duygular içermeyen) bir ilişkimiz vardı. O, benim hassas, yalnız, evden uzak olduğum ve başka birçok kaybımı sindirmeye çabaladığım bir dönemde öldü. Yas tutma becerim aşırı derecede yüklenmişti. Kıbrıs'ta olup cenaze törenine katılsaydım yadsıyam zorlaşır ve kederlenme olanağım olurdu. Böylelikle de Erol'un ölümü benim için uzun süren sorunlar oluşturmazdı. Hayatta kalmanın suçluluğu riski de büyük ölçüde azalırdı.

Sonraki sayfalarda söz edeceğim risk etkenleri yalnızca yol göstericidir, çünkü insan ruhunun nelere dayanacağını ve nelerle yıkılacağını ölçmenin bir yolu yoktur. Genellikle aynı kişisel geçmişi paylaştıkları için, kardeşlerin zayıf psikolojik noktalarının benzer olması beklenir ama çoğunlukla öyle olmaz. Anne-babalar her çocuğa benzer biçimde davranmaz. Doğum sırası, duygusal yapı, kişisel deneyim ve örselenmeler, ailedeki roller, özellikle de bilinçdışı roller, kişinin kayba dayanma yetisini belirler.

YAS TUTMAYI BOZAN DIŞ KOŞULLAR

Kederlenmek için zaman ve mekâna gereksinim duyarız. Bu nedenle birçok din ve kültürde psikolojik olarak yas tutma gereksinimine hitap eden cenaze törenleri vardır. Yas tutan kişinin, cenazenin planlanmasına katılması, ölen kişinin bedenini görmesi ve art arda gelen başsağlığı dileklerini kabul etmesi, ölümü yadsımayı zorlaştırır. Yadsımayı zorlaştırmamanın ötesinde bu törenler, yasla ilgili sorunların su yüzüne çıkması ve çözülmesi için de yararlıdır. Örneğin, cenaze töreni, tabut ya da defin yeri hakkında bir türlü karar veremeyen biri, ölümün bir unsurunu kabul etmeyle ilgili zorluk yaşıyor olabilir. Günümüzde din ya da aile sistemlerinden uzaklaşılması, yası komplike hale getirmektedir.

Bazı durumlarda tam olarak yas tutmamız, ölümün doğasından dolayı engellenir. Ani bir ölüme eşlik eden şok, yas tutma sürecini dondurabilir. Ani ölümler, dünyanın güvenli bir yer olduğuna ilişkin inancımızı sarsar. Kendimizi bir açıklama ararken ve kaybı bir biçimde önleyemediğimiz için suçluluk hissederken buluruz. Bu durumun doğruluğunu onaylayan birçok farklı çalışma yapılmıştır.

1969 yılında, Virginia Üniversitesi'nde, komplike yas nedeniyle tedavi gören 23 hastanın tümü sevdiklerini aniden kaybetmişlerdi ve yas tutma süreçleri donmuştu. Ölüm, hayatta kalanın beklemediği bir anda, örneğin kısa bir tatildeyken gerçekleşirse, bu ölüm uzun süreli bir hastalık sonucunda

da olmuş olsa ani olmuş gibi yaşanır. Harvard Üniversitesi'nde 45 yaşın altındaki dul kadın ve erkeklerle yapılan çalışmada, eşlerinin ölüm haberini aniden alanlarda, yas tutan diğer gruplara kıyasla daha fazla sıkıntı, kendini kötü hissetme ya da depresyon yaşandığı ve yaslarının komplike olma olasılığının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca ölüm biçiminin vahşi olmasının eklediği komplikasyonlar da vardır.

Kederlenmek için gerekli öfkeyi bastırırız ya da yer değiştiririz. Çünkü hiddeti ifade etmek kişiye çok tehdit edici gelir, sanki yankılanan bir ölüm gibidir. İnsanın kaybı yadsıma isteğini önceki sayfalarda açıklamıştık. Ölüm sırasında uzakta ya da başka işlere odaklanmış olmamız, yadsımanın fırsat bulmasını sağlar. Örneğin, bir savaşın ortasında askerler genellikle yas tutmazlar. Çünkü dikkatlerini toplamak için kederlerini bastırmaları gereklidir.

Sevdiğimiz biri bizden uzakta öldüğünde, onun ölü bedenini hiç görmezsek ya da cenazesine katılmazsak bu yalıtılma, yadsımamıza olanak verir. Bu yalıtım yalnızca coğrafi değildir. Bir ölüm; intihar, aşırı dozda madde alma ya da AIDS gibi bir etiket taşıyorsa, hayatta kalanlar toplumsal ağın dışında bırakılabilir ve kederlerini ifade etmekten yoksun kalabilirler.

Sonuç olarak, etkili bir biçimde yas tutabilmek için kaybetme fikrine katlanabilmemiz gerekir. Bir kayıp için yas tutmakta olan biri, yeni bir kayıpla karşılaşırsa kedere dayanma gücünün kalmadığını hissedebilir.

AİDS'E BAĞLI ÖLÜMÜN YASI

AİDS tanısının genellikle ölümden birkaç ay ya da yıl önce konması **“beklentsel yas”** için zaman tanıdığından ve ayrılmaya hazırlık yapmaya olanak verdiğinden AIDS'e bağlı ölümler, herhangi bir kronik hastalık sonucunda ölüme benzer. Ancak farklı açılardan bakıldığında, AIDS'e bağlı ölümlerin kendine özgü özellikleri vardır. Hastalığa konan sosyal etiket, kederi daha acı ve yalıtıcı duruma sokabilir.

Tiyatro eleştirmeni Michael Feingold, *“Köyün Sesi”* adlı tiyatro eserine ilişkin yazısında, AIDS’in kaybın görünümünü nasıl değiştirdiğini şöyle özetler:

“AIDS bizi alışılmış ölüm sahnesindeki rollerimizden yoksun bırakır. Ölümle geliştirebilecek olduğumuz rahatlatıcı etkileşimleri engeller. Salgın halindedir, dolayısıyla hiçbir zaman pek kişisel kalmaz. Adaletsizce zamanından önce gelir, rastgele muaf tutar ya da yakalar. Böylece hiçbir zaman tamamen kaçınılmaz değildir. Rastgele yakalanmalardan dolayı, kişi AIDS’i kendi davranışlarının bir sonucu olarak göremez. Trajik bir tiyatronun kahramanının yapması gerektiği gibi tüm sorumluluğu hiçbir zaman almaz. AIDS yalnızca orada vardır. Şu ya da bu biçimde insanlara, onların kaderine düşeni dağıtır. Kimi yaşamları budar, kimine dokunup dert vermez. Kimisine gizlice çektiği 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 önlemlerle, 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 dolayı komplike olabilir ve ön plandaki komplike edici güçler çoğunlukla kültürelidir. Manhattan St. Vincent Hastanesi’ndeki destek programının yöneticisi Kathleen Perry bu durumu şöyle ifade eder:

“AIDS hastalarına gösterilen hoşgörüsüzlük ve ayrımcılık, AIDS’ten yakınlarını kaybeden kişileri de içine alır. Bu kişiler genellikle destek sisteminden yoksundurlar. Acıları hakkında konuşacak kimseleri yoktur. Sıklıkla da ‘gizlice kayıp yaşayanlar’ olarak adlandırdığımız duruma gelirler. Bizim kültürümüz ölen kişiyi değersizleştirir, insanı bundan daha çok yalnızlığa iten ne olabilir?”

Kurban kendi yarattığı kaderi için suçlandığından, AİDS'e bağlı ölümün kederi bir intihar için yas tutmaya benzetilebilir. Hayatta kalanlar, kederlerinin teselliye değer olmadığı mesajını alırlar. Bu yüzden de acılarını dışavurarak boşaltma rahatlığını hissedemezler.

Anne Blake, kızı Dolores'e AİDS tanısı konduğunda, konuşup destek alabileceği birini bulmaya çalışırken, arkadaşlıklarını yeniden değerlendirdiğini fark etmişti. 35 yıllık bir arkadaşından yardım istemiş ama arkadaşı onu geri çevirmişti. Anne Blake, duygularını şöyle ifade ediyordu:

"Dolores'i kaybetmenin üzerine bu ayrılmayla da baş etmek zorundaydım. Bu yalnızca AİDS'e özgüdür. Eğer sevgilinizi ya da çocuğunuzu kanserden kaybederseniz arkadaşlarınız koşup sizi toparlar. 'Kızımda AİDS var,' dersiniz, herkes sizden elini eteğini çeker. Siz hastalığın çehresi haline gelirsiniz,"

1984 yılında, Eşcinsel Erkekler Sağlık Derneği'nin talebi üzerine, St. Vincent Hastanesi, AİDS'ten yakınlarını kaybedenler için kendine yardım grupları kurdu. Bu önemli çalışma, AİDS kederinin özellikleri hakkında program yöneticisi Kathleen Perry'den dinlediğim ve aşağıda anlattığım önemli kavrayışı kazandırmıştır. Bunları paylaştığı için St. Vincent Hastanesi'ne özel teşekkürlerimi sunuyorum.

Bir AİDS hastası için yas tutma, HIV pozitif tanısını almasıyla başlar. Çünkü o anda yaşam tekrar eskisi gibi olmayacak biçimde değişmiş gibi görünmektedir. Ancak bir uyum döneminin ardından, kişinin sağlık durumu iyiye, günlük yaşam yeniden az çok normal düzenine dönebilir.

Sonraki büyük darbe AİDS'in belirti vererek ortaya çıkmasıyla olur. Bu noktada, hastalar ve aileleri ölümün acımasız gerçeğiyle karşılaşır. Hastalığın iyileşmesi ya da ortadan kalkması için çok az umutları vardır. Bu kişiler, önemli bir tampon işlevi görerek yas tutmanın gerçeği yavaş yavaş sindirmesini sağlayan yadsımayı sürdürmekte zorluk çekerler. Hepimiz AİDS hastalarının pek uzun yaşamadıklarını biliyoruz. Böylece bu teselliden yoksun kalırız.

AİDS tanısının ardından, hastalar çalışma becerilerini ve pazarlık güçlerini kaybettikçe keder, bir dizi yavaş inişe geçiş ve komplikasyonla kendini gösterir. AİDS'e yakalananların çoğunun genç olması ve tıp dünyasının bu hastalığa çare bulamaması gerçeği de bunun acımasız ve doğal olmayan bir yazgı olduğu duygusunu arttırır ve yası daha da zorlaştırır. AİDS hastasıyla ilişki cinsellik içeriyorsa yas, bulaşma korkusuyla komplike olabilir. St. Vincent Hastanesi destek grubuna katılan bir üye, yaşadığı ikilemi şöyle özetliyordu:

“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.”

Kathleen Perry, kederin bitkinlik, mide-bağırsak rahatsızlıkları, uyku bozuklukları ve yorgunluk gibi fiziksel belirtileri AİDS'le ilgili belirtilere benzediği için AİDS kapma korkusunun çok daha ürkütücü hale gelebileceğini de ekliyordu. Hayatta kalan kişinin, AİDS'ten kaybettiği yakınıyla olan ilişkisi resmi olarak tanınmıyorsa ve kaybının boyutlarına yeterince anlayış gösterilmiyorsa yas komplike olabilir.

St. Vincent Hastanesi destek grubundan bir mühendis, çalışma arkadaşlarının onun özel yaşamıyla ilgili hiçbir şey bilmediklerini ve ailedeki bir hastalıkla neden bu kadar meşgul olduğunu anlamadıklarını anlatıyordu. Onun gizleme gereksinimi, hasta sevgilisiyle ilgilenmesi nedeniyle ortaya çıkan fiziksel ve duygusal gerginliğini yoğunlaştırmıştı. Aynı gruptaki başka bir üye, iyi niyetli kişilerin kederini nasıl hafife aldıklarını şöyle anlatıyordu:

“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 ve hayatta kalan partneri cenaze töreni hazırlıklarından uzak tutuyor, ortak eşyaları üzerindeki haklarından yoksun bırakıyor ya da öfkelerini ona yöneltiyorlarsa, ilişkinin resmi olarak tanınmamasının verdiği acı daha da ağırlaşır. Aile, ölümü belirli bir yaşam tarzı ya da davranışla ilişkilendiriyorsa, kedere boğulmuş her aileyi bölebilecek bağıllık ve bakım meseleleri AIDS'e bağlı ölümden daha çok alevlenir. Anne Blake, bunu şöyle ifade ediyordu:

"İnsanların bu hastalıkla ilgili anlamadığı birçok şey var. Kişilerin sevişirken ya da madde kullanırken akıllarında ölmek düşüncesinin olmadığını anlamıyorlar."

Bazı aileler, AIDS'e konan etiketten kaçınmak için hastalığın özelliklerini gizler ve ölümün gerçek nedeninin ortaya çıkacağı korkusuyla akrabalarını ve arkadaşlarını hastaneden ya da cenaze töreninden uzak tutarlar. Bu kaçınma, aileyi yalnızlığa iter ve geleneksel destek kaynaklarından uzaklaştırır. Bunun sonucunda da yas komplike hale gelebilir. Kathleen Perry, bu durumu şöyle ifade ediyordu:

"Hayatta kalanlar, normal kayıp duygularıyla baş başa kalırlar ama aynı zamanda oluşturdıkları aldatmaca ve ayrımcılığın tuzağına düştükleri için yoğun öfke ve utanç yaşarlar. Bu utanç, yasinin çözülmesini engelleyebilir."

AIDS'e bağlı ölümün yası, yas tutma kapasitesi aşırı yüklendiği için komplike olabilir. 1980'li yılların başından beri bazı toplumlar, uzun süren hastalıklar, savaşlar vb. içinde yaşamış, her gün arkadaşlarının ve sevgililerinin üst üste gelen ölüm haberleri biriktikçe, bir ölümün yasını tutma şansına hiç sahip olamamışlardır. Paul Monette, "**Ödünç Alınmış Zaman: Bir AIDS Günlüğü**"nde AIDS'in, onun dünyasına nasıl saldırdığını şöyle açıklar:

"Kimse AIDS konusunda nereden başlayacağını bilemiyor. Artık Los Angeles'taki arkadaşlarım hastalık öncesi- nin nasıl bir şey olduğunu zar zor hatırlıyor. 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 mazretiyle 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 mahkûm gibi, elinizdeki herhangi bir şeyden bir silah uydurursunuz. Çetin bir ceviz gibi savaşırsınız, alçakça savaşırsınız ama ondan daha alçakça savaşamazsınız."

Paul Monette'in savaş imgesini kullanması rastlantı değildir. AIDS salgınından kurtulan eşcinsel erkeklerin deneyimlerine en yakın örneğin savaş zamanı birçok kayıp yaşamış askerlerin deneyimleri olduğu ileri sürülür. Öte yandan bu örnek de pek uygun değildir. Çünkü, askerlerin ölümleri ülkelerini savunmak gibi ahlaki bir duyguyla karşılanırken, AIDS'e bağlı ölümler tamamen rastgele ve mantıksızdır.

Yas tutma, yalnızca kaybın kederini tam anlamıyla yaşamayı değil, geçmişteki tamamlanmamış yasların da işlenmesini içerir. Kayıplar üst üste çakıştığında bu işler olanaksız hale gelir. Bir yas danışmanı, "*HIV dünyasında yaşayanlar, bir kişinin keder döngüsünü tamamlayıncaya kadar dört ya da on tanesi daha ölmüş olur,*" diyordu.

AIDS, tüm bir kuşağın gelecek algısını ve yaşam beklentisini yeniden tanımlamıştır. Çağımızda yaşayan genç erişkinler için ölüm tuhaf bir durum ve soyut bir kavramdır. Şimdilerde, yirmili ve otuzlu yaşlardaki kadın ve erkekler, çoğul kayıplarla baş etmeye çalışıyorlar. Kendisine de HIV bulaşmış bir sosyal hizmet uzmanı, New York Times'a bu virüsün dünyasını nasıl sınırladığını anlatırken, AIDS'ten ölen yüz kişiyi iyi tanıdığını ve şimdi yakın arkadaşlarının yaklaşık yarıdan fazlasının hasta ya da ölmüş olduğunu söylüyordu.

Bir ziyaret için New York'a döndüğünde, kendisini Yahudi soykırımından sonra Berlin'e dönmüş bir Yahudi gibi hissettiğini şöyle anlatıyordu:

“Benim bildiğim dünya gitmiş... O kadar çok kişi için yas tutuyorum ki... Kırklı yaşlarımın başındayım, benim ve yaşlıtlarımın hayatın sonuna geldiğimizi kabul etmek zor. Bu dayanma sınırının çok ilstünde bir şey. Benim düşündüğüm-den yaklaşık otuz yıl daha erken...”

Halen AIDS salgınının uzun süreli etkileri ve sonucunda ortaya çıkan psikolojik durumlarla ilgili kapsamlı çalışmalardan uzağız. Eşcinsel topluluğun AIDS'in verdiği zararlarla 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, çünkü acıya karşı verilen yaratıcı yanıtları temsil ediyorlar.

KAYBEDEN VE KAYBEDİLEN ARASINDAKİ BİTMEMİŞ MESELELER

Yasta göze çarpan çelişkilerden biri, bir ilişki ne kadar mutlu ve olgunsa zaman ya da gelişmeler ilerlememizi gerektirdiğinde, o ilişkiyi bırakmanın kolay olmasıdır. Bu, ayrılmanın acı olmadığı anlamına gelmez. Ayrılık yine insanın yüreğini sızlatabilir ama ilişki bağımlı ya da ikircikli değil, tamamlayıcı olduğunda yasını tam olarak tutabiliriz.

Tersi durumlarda da bunun doğruluğu kanıtlar. Kaybettiğimiz kişiye ne kadar bağımlıysak, özgüvenimizi yükseltmek için ona o kadar gereksinim duyarız ve onu bırakmak da o kadar zor olur. Bu durumun en belirgin ve acımasız örneği, bir çocuğun annesi ya da babası için yas tutmasıdır. Ergenlik tamamlayıncaya kadar, anne ya da babanın ölümü, tanımı gereği bitmemiş meselelerle doludur. Çocuğun henüz hem bir örnek hem de sevgi ve onay kaynağı olarak anne-babasına gereksinimi vardır. Benzer biçimde, bir çocuğun ölümünde de anne-baba için yasinin tamamlanması neredeyse olanaksız olabilir.

Çocuk, anne rahmine düştüğü andan itibaren, annenin ve babanın geleceğe bakışı, çocuğu da içerecek biçimde değişir. Anne-baba, çocuğa bakma, onu sevmek ve onun kendilerinden daha uzun süre yaşaması beklentisi içindedirler.

AŞILAMAYAN KAYIPLAR VE ERGENLİĞİN ÖNEMİ

Yas tutmadaki temel iş, yoksunluk ya da terk edilmeye uyum sağlamayı içerir. Geçmişte, anne ya da babanın çözümlenmemiş ölümü gibi aşılamamış kayıplar olduğunda yeni bir kaybın yasını tutmakta zorluk çekeriz. Somut ve gözlenebilen kayıpların ötesinde psikanalistlerin “**gelişimsel kayıplar**” olarak tanımladıkları kayıplar da dikkate alınmalıdır. Bunlar, normal psikolojik gelişimdeki çatlaklardır.

Çocuk, sevginin olduğu güvenli bir ortamda büyümüşse ayrılma-bireyleşme ve ödipal çatışmalar gibi önemli psikolojik uzlaşmalar sırasında büyük olasılıkla gereksinimi olan desteği almıştır. Bir deyişe göre, iyi bir anne yalnızca yaslanılacak birisi değil, yaslanmayı gereksiz kılan kişidir.

Psikanalist Martha Wolfenstein, bir yetişkin olarak yas tutma yetisinin gelişebilmesi için ergenliğin sağlıklı bir biçimde tamamlanmasının önemli olduğunu ileri sürmüştür. Wolfenstein’a göre, ergenlik, yas tutma için bir provadır, aynı dinamikleri içerir. Ergenlik sırasında, anne, baba ve diğer aile bireyleri ile çocukluk ilişkileri gözden geçirilir. Ergen, bağıllığını arkadaş ilişkilerine aktarmak ve dünyasını genişletmek için onlara ve onların psişik eşlerine olan duygusal yatırımını hafifletir.

Buradaki anahtar ifade, ergenliğin sağlıklı tamamlanmasıdır. Aile içindeki ilişkiler zayıfsa ya da anne-baba ergenin bağımsızlaşma girişimlerini tehdit olarak algılayorsa, ergen anne-babasından ayrılamaz. Örneğin, bir ergen, boşanmakta olan anne-babasından ayrılmakta zorluk çekebilir, çünkü aile ilişkileri zaten inişli çıkışlıdır ve anne-babasını bir arada tutmak konusunda kendisini sorumlu hissedebilir.

Benzer biçimde, bir ergen, yeterince sevgi ve destek alamadığı alkolik annesinden ya da kendisini kötüye kullanan babasından ayrılmakta zorluk çekebilir. Bu tür yetersiz ebeveynlik, anne, baba ve ergen arasında çözümlenmemiş meseleler olduğuna işaret eder.

Neden bazı kişiler bu risk etkenlerini içeren kayıpları yaşadıkları halde etkili bir biçimde yas tutabilirler? Bu sorunun yanıtı, insan doğasının esnekliğinde ve insanın olumlu şeyler keşfetme gücünde yatar. Gerekli kaynaklarımızı keşfetmemize yardımcı olmak için bazen bir çocuğun doğumu, yeni ve doyurucu bir aşk ya da bilgili bir terapist gibi, yerinde ve zamanında gelen bir gelişimsel ivme yeterli olabilir.

YADSIMADA SAPLANMA

Benzin istasyonu görevlisi ve 30 yaşında olan Fred, bir sabah iş yerindeyken hızla bir ambulans geçti. Biraz sonra onu erkek kardeşinin bir kazada öldüğü haberini vermek için aradılar. Birinci dereceden akrabası olduğu için cesedin teşhis edilmesi işi Fred'e düşmüştü. Çarpmanın etkisiyle erkek kardeşinin bacakları ezilmişti. Fred cesedi teşhis ettikten hemen sonra çalıştığı benzin istasyonuna döndü. Sonraki günlerde bu olayın kötü bir rüya olduğu konusunda ısrar etti. Cenaze törenine katılmak yerine işe gitti. Erkek kardeşinin tatilini uzattığı için şehir dışında olduğunu söyleyerek komşularının başsağlığı dileklerini geri çevirdi.

Fred, kardeşinin ölümünden bir ay sonra psikiyatrik muayene için getirildi. Terapi seanslarında, erkek kardeşi ile ilişkisinin sevgi dolu olduğunu anlattı. Ancak anlatımında örtülü bir duyarlılık seziliyordu. Kardeşi, ailede sürekli onun bir adım ilerisinde olmuştu. Çocukken bir kavga sırasında, kardeşini camlı bir kapıya doğru itince kardeşinin bacakları kesilmişti. Fred, bu kanlı sahneyi de kıskançlık ve öfkesinin yıkıcı gücünü de asla unutamamıştı. Hastane morgundaki sahne, onun uzun süreden beri bastırıldığı suçluluğunu yeniden canlandırmıştı.

Kriz döneminde hayatta kalan kişinin ölümle yüzleşmekten kaçınmak için yadsıma, bölme, pazarlık gibi çeşitli savunmalar kullandığından söz etmiştik. Zamanla ölüm gerçeği oturmaya başladıkça, kişi yapılamamış şeyler için suçluluk, terk edildiği için endişe ve kızgınlık hissedebilir. Yas, kriz dönemindeki kederde donarsa kişi, genellikle bu döngü içinde takılıp kalır. Yine de Fred'in tümünden yadsıması olağandışıydı. Meslek yaşamım boyunca böyle bir vakayla bir daha karşılaşmadım.

Fred, erkek kardeşinin kazada parçalanmış bacakları ile yıllar önce, çocukluğunda kesilen bacakları arasındaki bağlantıyı kurar kurmaz yadsıması ortadan kalktı. Ondan kardeşinin cesedini teşhis etme rüyasını bir kez daha anlatmasını istedim. Bu kez, kardeşinin gerçekten öldüğünü anlamasıyla birlikte ağlamaya başladı. Geçmişte zaman zaman, kardeşine karşı zafer kazanmayı gizlice istediği için hastanedeki sahnenin ona ne kadar suçluluk hissettirdiğini anlatabildi. Bütün bunları yalnızca söze dökmek bile Fred'in erkek kardeşinin ölümünü kabul etmesi ve kiliseden bir din adamının yardımıyla yas sürecine girmesi için yeterli olmuştu.

Farklı toplumlarda yas sürecinin sağlıklı bir biçimde geçirilmesine yönelik gelenekler vardır. Örneğin, mezarlıkta tabutun üzerine kürekle toprak atmak, kişinin ölümü idrak etmesini sağlar. Batı kültürlerinde yakınını kaybeden aileler 2 yıl süreyle koyu renk giysiler giyerler. Bu 2 yıllık süre, yaklaşık olarak ölüme uyum sağlamak için gereken sürenin karşılığıdır. Yasın çözümlenmekte olduğunun bir işareti olarak giysilerin rengi yavaş yavaş açılır.

KRİZ DÖNEMİNDEKİ KEDERİN İÇ İÇE GEÇEN GÖRÜNÜMLERİ

Yadsımanın yanı sıra bölme, pazarlık ve öfkeyi de içeren Carl vakası, Fred vakasından çok daha karmaşıktı. Hastanenin psikiyatri bölümünde ayaktan hasta tedavi edilen birimin sorumlusu olduğum sırada, bir gün FBI'dan arandım. Bir tepede, elindeki silahla otomobille geçen kişilere nişan alan bir adamı tutuklamışlardı. Adam etraftaki kayalara Amerikan başkanının adının baş harflerini kullanarak tehdit edici sloganlar yazmıştı. Bu olay, Kennedy suikastı dehşetinin hâlâ taze olduğu ve Charles Whitman'ın bir kuleye tırmanarak aşağıdaki kişilere rastgele ateş edip Texas'ın Austin kentini terörize ettiği 1960'larda oldu.

Yirmili yaşlarda genç bir adam olan Carl ile 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. Eski bir hükümlü olan babası onunla hiç ilgilenmezdi. Annesi, onu yetiştirmeleri için kendi anne-babasının çiftliğine bırakmıştı.

Carl, dedesiyle oluşturduğu özel bağ ile çocukluğundaki acıları hafifletmeye çalışmıştı. Anneannesi öldüğünde Carl'ın yası komplike olmadan, olaysız tamamlanmış gibi görünmüştü. Anneannesinin ölümünden bir süre sonra Carl evlenmiş, çiftliğin içinde kendisi ve karısı için bir ev yapmıştı.

Carl, çocukluğundaki kayıpları nedeniyle kendini iyi ve güvende hissetmek için dedesinden destek alıyordu. Bu tür bağımlı ilişkiler, ikirciklilik ve öfke ile yüklüdür. Başkasına karşı bu kadar kırılgan olmak kişide öfke yaratır. Carl, dedesi hayattayken yoğun öfkesini kontrol edebiliyordu ama dedesi öldüğünde paniğe kapılmıştı. Cenaze töreninde dedesinin bedeninin tabutun içinde olduğunu mantığıyla bilmesine karşın, bir yandan da dedesini çiftlik evinin içinde yürürken gördüğünden emin olduğunu söyledi. Bu bile tek başına bölmeyi açıklayan iyi bir örnekti. Bölme, kaygı yaratacak bir durum değildir, kriz dönemindeki keder sırasında yaşanan olağan bir deneyimdir. Ancak Carl'ın davranışları, kaybıyla ilgili karmaşık duygularıyla baş edemediğini göstermeye başladı.

Her gece düzenli olarak dedesinin mezarına gidip gün ağarıncaya kadar mezarın üzerinde oturuyordu. Ona bunun nedenini sorduğumda, bunu dedesini aşağıda tutmak için yaptığını söyledi. Bu, onun dedesine bu kadar bağlı olmasının öfkesini yansıtıyordu. Madalyonun tersi de aynı biçimde ortadaydı. Dedesi mezarından kalkmak isterse diye onu çıkarabilmek için arabasının bagajında bir kürek bulunduruyordu. Mezardaki gece nöbetleri haftalarca sürdü. İkinci ayın sonunda, Carl sabah saat 9'dan akşam 5'e kadar çalıştıktan sonra bütün gece mezarın başında oturmaktan bitkin düşmüştü.

Akşamüstleri en olmadık şeyler öfkeye kapılmasına yetiyordu. Tabii ki onun bu durumun genel bitkinliğinden kaynaklandığı düşünülebilir. Ancak onunla konuştuktan sonra, durumunun terk edilmenin yer değiştirmiş öfkesini de içerdiğini düşündüm. Bu öfke patlamaların birinde, Carl dağa çıkmış ve FBI'ın dikkatini çeken sloganları yazmıştı. Seansların birinde ona dedesinin adını, soyadını sordum ve Amerikan başkanının adının baş harfinin aynı zamanda dedesinin adının da baş harfleri olduğunu fark ettim. Carl buna çok şaşırdı. Dedesinin psişik eşini, başka bir baba figürü olan Amerikan başkanı ile birleştirdiğinin farkında değildi.

Carl vakası, kriz dönemindeki keder komplike olduğunda neler olabileceğini gösteren dramatik bir örnektir. Annesi ve babası onu küçük bir çocukken terk ettiğinde, Carl'ın kendisi için önemli kişilerin sevecen psişik eşlerini içinde tutup sürdürebilme yetisi sınırlıydı. Bu nedenle, kendini sürekli olarak güvencede hissedebilmek için ona bakan dedesinin fiziksel varlığına gereksinim duymuştu. Bu durum, annesinden yalnızca kısacık bir süre için ayrı kalmaya dayanabilen küçük bir çocuğun durumuna benzer. Çocuk, annesini görür görmez onun kucağına koşar ve psikanalist Margaret Mahler'in belirttiği gibi, sevgi ve güveni **“yeniden depolar”**. Dedesine olan bağımlılığı Carl'ın gücüne gidiyor ama yalnız kalmaya da katlanamıyordu. Dedesinin ölümü, önceki terk edilmelelerine karşı duyduğu yoğun öfkesini yeniden canlandırmıştı.

Öfke, genellikle ölüm gerçeğini kabullenmeye başladığımızı işaret eder. Öfkemizi doğrudan ya da dolaylı olarak çıkartır ve yaşama devam ederiz. Ancak Carl'ın yaşamındaki tüm terk edilmelerine karşı aşırı bir öfkesi vardı. Carl, kriz dönemindeki kederin özellikleri olan yadsıma, bölme, pazarlık ve öfkeye saplanıp kalmış ve tekrar tekrar yaşamaya mahkûm olmuştu. Terapötik çalışmamızı yaptığımız dönemde, Carl çarpıcı ve trajik bir dönüm noktası yaşadı. Serviste yatan bir hastayı kendini asmış olarak buldu. Hemen ipi kesip çılgınlar gibi ilkyardıma girişti.

Acil yardım ekibi, hastanın ölü olduğunu söylediğinde Carl, “*Tanrım, gerçekten ölü! Ölüm diye bir şey var!*” diyerek hıçkırıklarla ağladı. Sonra da derin bir uykuya daldı. Sakinleşmiş olarak uyandı ve hastane ekibiyle yapılan seanslarında dedesinin ölümünü sakin bir biçimde kabul edebildi.

Bu olay talihli bir zamanda gerçekleşmişti. Terapi seansları, Carl’ın yadsımasını zayıflatmıştı. Bir cesetle yakın temas kurma, onu yaşama döndürmeye çalışma ve başaramama deneyimi, yadsımasının kalıntılarını ortadan kaldırdı ve böylece yas tutma sürecine girebildi. Sonraki 5 yıllık süreçte, Carl tuhaf belirtileri olmadığını, karısı ve çocuklarıyla mutlu bir yaşam sürdürdüğünü bildirdi.

KEDERİN YOKLUĞU

Kriz dönemindeki çözülmemiş kederin en yaygın biçimi, yadsıma girişimi, yani kederin olmamasıdır. Bu tür durumlarda, kayıpla ilgili acı veren duygulardan bilinçdışı olarak kendimizi koruruz. Ölüme, boşanmaya ya da diğer bir değişime iyi uyum sağlamış gibi görünebiliriz ama bunu duygularımıza izin vermeme pahasına yaparız.

Kederin olmaması biçiminde verilen tepkinin psikodinamiğini anlamak, özellikle günümüzde yoğun duyguların, hele de kederin ifade edilmesi konusundaki tabuyu göz önüne aldığımızda oldukça önemlidir. Tüm bunlar karşısında metin olan kahramanlar alkışı hak ederler. Onlar kayıpları olduğunda, Clint Eastwood ve John Wayne geleneğiyle yüzlerini belli belirsiz bir acıyla buruşturup, omuzlarını dikleştirir ve atlarını günbatımına doğru sürerler. Aslında bu kahramanların sonunun kötü olacağı kesindir. Yas tutmada başarısızlık, kırık bir kemiği onarmadaki başarısızlıkla eşdeğerdir.

Psikanalist Helene Deutsch “**kederin yokluğu**” tepkisini ilk olarak 1937’de yayınladığı ünlü makalesinde tanımlamıştır. Deutsch, kederlenememenin çocukluktaki çözülmemiş bir kayıptan kaynaklandığını ileri sürmüştür. Ona göre, bastırılmış duygular sonunda bir ifade yolu bulur.

Yakınını kaybetmiş bir kişi, kısa süre sonra sağlıklı görünebilir, ağlamaz, öfkesini ya da acısını göstermez. Çevresindekiler onun kayba iyi yanıt verdiğini sanarak yanırlar. Çünkü kayıptan bir süre sonra, ki bu yıllar sonra da olabilir, ilgisiz başka bir kayıp, ölüm ya da ayrılık hakkında bir şey okuduğunda ya da duyduğunda rahatsızlık, öfke ya da üzüntüye kapılır. Deutsch, herhangi bir duygu ortaya çıkarmak için çabaladığı halde yaşama karşı “**azap dolu duyarsızlık**”tan yakınan bir adamdan söz eder. Başka bir vakada, kendi kederini hissedemeyen, ancak yaşamı boyunca başkalarının üzüntüleriyle onların yerine duygusal boşalma yaşayan orta yaşlı bir kadını anlatır.

KÖMÜR MADENCİSİNİN OĞLU

Keder yokluğu gösterenler, ölümü ya da acı verici kaybı yadsımazlar, yalnızca kayıpla bağlantılı duygularını yadsırlar. Ancak Will’de olduğu gibi, keder sonunda ortaya çıkar. Babası kömür ocağındaki kazada öldüğünde, Will yirmili yaşların başındaydı. Haber ansızın geldi. Bir gece Will, annesi ve kız kardeşi akşam yemeği için babasının eve gelmesini bekliyorlardı. Onun yerine, maden ocağı şirketinin bir temsilcisi kapıda belirdi. Ocağın çatısı çökmüştü. Will’in babası, üzerine düşen enkazın altında kalarak hemen ölmüştü. Haberi duyunca annesi ve kız kardeşi donup kalmışlardı. Ailenin tüm sorumluluğunu üzerine alan Will, o anda da daha sonra da ağladığını ya da başka duygular hissettiğini hatırlamıyordu. Hatırladığı tek şey evin erkeği olma zorunluluğuydu.

Birkaç yıl sonra, Will büyük bir şehre taşındı ve memur olarak çalışmaya başladı. Ansızın olağandışı atakları olmaya başladı, dizleri büküldüğü için ayakta duramıyordu. Birçok nöroloğa gitti ve bir dizi testten geçti. Sonunda hastanenin psikiyatri servisine yönlendirildi. Will’in öyküsünü alırken, ilk atağın babasının 9. ölüm yıldönümünde geldiğini anladım. Tüm ataklar babasının akşam yemeği için eve geldiği saatlerde oluyordu.

Will'in bastırılmış kederini tetikleyebilecek bir nedeni öğrendim. Babasının yaşam sigortası olarak maden ocağı şirketinin yaptığı ödemeler, ölümünden 9 yıl sonra kesilmişti. Ölüm yıldönümü ile ölü evine gelen dünyevi bir kayıp birleşmişti. Dahası, ödemelerin kesilmesi Will'in tekrar ailenin erkeği olmasını gerektiriyordu. Evin gereksinimlerini karşılayan kişi rolünü tekrar üstüne almıştı. Yasını yoluna koyması için kısa bir süre yatarak tedavi görmesi yeterli oldu ve belirtileri kayboldu.

Keder yokluğu gösteren kişilerin görünürdeki metaneti yüzeyde olduğu için kaçımızın bu tür savunmaları kullandığını öngörebilmek zordur. Psikanalist John Bowlby, **“Bağlanma ve Kayıp”** adlı kitabının 3. cildinde kederin yokluğuna ilişkin ipuçlarını ayrıntılarıyla açıklamıştır. Bowlby'ye göre bilinçli kederin yokluğunu uzun sürelerle gösteren yetişkinler, genellikle kendine yeten kişilerdir. Bağımsızlıkları ve kendilerine hâkim olmalarıyla gurur duyarlar, başka duyguları küçümserler. Gözyaşlarını bir zayıflık olarak değerlendirirler. Bir kayıptan sonra, hiçbir şey olmamış gibi yaşamlarını sürdürmekten gurur duyarlar. Meşgul ve etkindirler. Kayıpla fevkalade baş ediyormuş gibi görünebilirler. Ancak duyarlı bir gözlemci onların gergin olduğunu ve çabuk öfkелendiğini fark eder. Kayıpla ilgili şeyleri hatırlamak istenmez ya da kaybı hatırlatan şeylerden kaçınırlar. Doğal olarak, bu durumun türleri vardır. Bazılarının neşesi biraz zorlama gibi görünür, bazılarıysa taş gibi katı ve çok resmidir. Bowlby, ölümcül hastalığı olan çocukların anne-babalarıyla Amerikan Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nün yaptığı çalışmadan Bay AA vakasını şöyle anlatır:

“Lösemili bir çocuğun babası, 33 yaşındaki satış elemanı Bay AA, neşeli, canayakın ve etrafındakileri memnun etmeyi seven biriydi. Her gün hastaneye geliyordu. Araştırmacılar ve ekip, onu dışadönük buluyordu ama oğluyla zaman geçirmekten kaçındığını fark ettiler. Bay AA, diğer hasta çocukları görmeyi üzücü bulduğunu söylüyordu. Bir hafta sonu, oğluyla baş başa bir süre geçirmek zorunda kalmıştı. O

haftanın araştırma görüşmesinde, psikiyatristler onun en azından biraz kaygı, keder işaretleri ya da sıkıntı göstermesini beklediler. Ancak şaşırarak, onun her zamanki keyifli halinde olduğunu ve hiçbir aktif keder işareti göstermediğini gördüler. Bu çalışmada uzamış stresin endokrin salgılara etkisi araştırılıyordu ve Bay A.A.'nın sonuçları ilrkültülcüydü. Laboratuvar değerleri normalin iki katının üzerine fırlamıştı. Bu, yasin psikolojik ve davranışsal öğelerinin yokluğunda bile, fizyolojik öğelerin ortaya çıktığını düşündürüyordu."

Bowlby'ye göre, metanetli kişiler üzüntülerinin konuşulmasına izin vermemekle birlikte, genellikle başkalarının iyiliği ile aşırı ilgilidirler. Kendi yadsıdıkları şefkati, başkalarına vererek **"kompulsif verici"** haline gelirler. Yazar Anne Tyler, **"Kazara Turist"** adlı kitabında Macon Leary adlı karakterinde keder tepkisinin olmamasını dokunaklı bir biçimde anlatır. Macon yaşamında kendisini korumayı ilke edinmişti ve oğlunun bir hamburgercide nedensiz bir biçimde vurularak ölmesiyle bu yaşam biçimi daha da pekişmişti. Karısı ona şöyle diyordu:

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

Anne Tyler, kitabında, benim burada **"Yası Komplike Hale Getiren Risk Etkenleri"** başlıklı bölümün sonunda tartıştığım sevindirici gelişimsel ivmeye benzer bir biçimde Macon Leary'ye yardım eder. Sıcakkanlı bir köpek eğiticisi ile onun oğlunun sevgisi, zamanla Macon'ın direncini çözer. Kendi oğlunun kaybı için keder duymasına olanak sağlar ve buzları çözülür.

BİTMEYEN YAS

“Yere ve göğe öyle şeytani bir güç hükmetti ki evrenin doğal düzenini değiştirdi. Annemin yüreği Auschwitz’in du-manlarla kaplı gökyüzünde yüzüyordu. Kırk yıl boyunca gözümün önündeki sis perdesini silmeye çalıştım ama gözlerim hâlâ yanıyor anne...”

Isabella Leitner

İngiltere Kraliçesi Viktorya’nın biyografisini yazan Lytton Strachey, Kraliçe’nin sevgili Albert’ı öldüğünde, hanedandan *“dehşetin vurduğu şatoda çınlayan uzun ve acı bir feryadın”* yükseldiğini ve ardından hanedanın koyu bir kas-vete gömüldüğünü anlatır:

“Kraliçe, Albert’in giysilerinin her gece serilmesini ve her gün küvetinin ovulmasını emretti. Albert’tan söz ederken şimdiki zamanı kullanıyordu. Dış ilişkilerde, onun modası geçmiş fikirlerine yapıştı. Törenlere katılmaktan vazgeçti ve onun ölümünden sonra yaşadığı yaklaşık kırk yıl boyunca de-rin bir yasa gömüldü.”

İnsanların yaslarını bile lüks içinde tuttukları bu dö-nemde Viktorya, yası yeni boyutlara taşıdı. Ülkeyi baştan başa Albert’in heykelleriyle donattı. Ayrıca kalıcı bir ulusal anıt mezar yapmak üzere bir vakıf kurdu. Bu anıt mezar bu-gün Kensington Parkı’nda, 65 metre yüksekliğinde ve 170 tane mermer heykelcikten oluşan görkemli bir yapı olarak boy göstermeye devam ediyor. Bu, aynı zamanda yaşam boyu yas tutan Kraliçe’nin bir anıtı olarak da kabul edilebilir. Sü-rekli yas tutanlar, kaybettikleri ilişkiyi bir biçimde çözüm-leme çabası içinde, ilişkilerini durmadan gözden geçirirler. Çözüme hiçbir zaman ulaşamazlar, çünkü kayıp öyle sıcaktır ki soğuyamaz.

Bazı durumlarda bitmeyen yas beklenen bir durumdur. Yahudi soykırımının yaşamı altüst eden dehşetinde ya da bir çocuğun hoyratça ve ani kaybında olduğu gibi kayıp öyle boyutlarda olabilir ki yas tutan kişi kaybıyla asla barışamaz.

Bitmeyen yastakiler, komplike olmamış yasta tipik olarak 1-2 yıl içinde kaybolan işaret ya da belirtileri yıllar sonra da göstermeye devam ederler. Bu dinamiği konu alan **“Gerçekten, Çılgınca, Derinden, Dona Flor ve İki Kocas ve Hayal Tarlaları”** gibi filmleri izlemiş olabilirsiniz. Bu filmler, ilişkilerin bitmemiş özelliklerine bağlı olarak ölmüş biriyle alışılmadık ölçüde yoğun biçimde uğraşmaya devam eden karakterleri anlatır. Tiyatro yazarı Arthur Miller, yengesiyle karşılaşmasını ve onun, onlarca yıl önce ölmüş olan amcasına hâlâ süren saplantısına ilişkin gözlemlerini şöyle anlatır:

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

Saplanmanın derecesi kişiye göre değişebilir. Bitmeyen yastaki kişilerin bazılarında bu saplanma bastırılmıştır. Sürekli yas tutanların birçoğu yeniden evlenirler ve başarılı bir meslek yaşamları olur. Ancak enerjilerinin bir kısmı başka yerlerdedir. Zihinlerindeki uğraşın ipuçları sıklıkla dil sürçmelerinde ortaya çıkar. Ölmüş kişilerden söz ederken, *“Ali’nin kıvırcık saçları var”*, *“Güniz lahanayı hiç sevmez”* gibi şimdiki zaman kullanırlar. Tanıdığım bir adam, 10 yıl önce boşandığı ilk karısından *“Karım”* diye söz ediyordu. Şimdiki karısı onun ikinci karısıydı. İlk evliliğinin fotoğraf albümü, ikinci evliliğin albümüyle yan yana duruyordu.

Kocasının ölümünden onlarca yıl sonra, Kraliçe Viktorya ilginç bir şey gördüğünde, içinde Albert’ın resmi olan küçük broşu açıp gördüğü şeyi ona da gösterirdi.

Bazı insanlar evin bir bölümünde adeta ölünün türbesi gibi bir köşe ayırırlar. Böylece ölünün onlarla birlikte olduğunu ya da uzakta olmadığını hissederler. Sıklıkla reenkarnasyona, ruh çağırma seanslarına ve diğer doğüstü konulara yoğun ilgileri vardır.

Bitmeyen yastakiler, ölülerine yalnızca bir duygusal övgüymüş gibi görünen törensel davranışlarını sürdürürler. Ancak daha yakından incelediğimizde, sıkıntıyla yüklü bir ilişkinin sürdüğü ortaya çıkar. Hastalarımın biri, yaşlı babasının ölümünden sonra onun eski arabasını elden çıkarmamış ve hiçbir zaman kontağı bile çevirmemesine karşın arabanın bakımı için yüklü miktarda para harcamayı sürdürmüştü.

Hastam Bernard, huysuz karısıyla ilişkisini sürdürme gereksinimini oldukça çarpıcı bir biçimde anlatıyordu. Karısının ölümünden sonraki yıllarda, onun mezarında mutsuz olduğu düşüncesine saplanmıştı. Cenazeyi bulunduğu mezardan çıkartıp, yatak odasının penceresinden görünen bir yere taşıttı. Kısa bir süre sonra, karısının doğa içinde daha rahat olacağına karar verdi ve onu bir kır mezarlığına taşıttı. Cenazeyi üçüncü kez taşıtmayı planlarken, ailesi terapiye gitmesi için ısrar etti.

Zihnindeki uğraş, huysuz ve zalim bir yatalak haline gelmiş olan karısına sadık kalmak için kendini zorlamasını yansıtıyordu. Karısının ölümünden sonra, ona kızgınlık duyduğu ve sadık kalmadığı için suçluluk hissediyordu. Bu suçluluk ve kendisine suçluluk hissettirildiği için duyduğu ve bastırdığı öfke karısının psişik eşini küllendirmesini engellemişti. Evlilik dinamiklerini, yani sırtındaki yükü ve içindeki öfkeyi, aynı zamanda bu yüzden duyduğu suçluluğu karısının mezarı için endişelenerek sürdürüyordu.

ZIT DUYGULAR

Sürekli yas tutan kişi, kaybı geri döndürmek ve kaybettiği kişiyle tekrar birleşmek ister. Ancak aynı zamanda, kaybettiği ilişkinin daha az uğraştırıcı olmasını da ister. Bu, kaybedilen kişiyi kurtarma özlemi ile ondan kurtulma dürtüsü arasında bir çatışma yaratır. Yazar Bruce Duffy, bu çatışmayı şöyle açıklar:

“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 RÜYALARI

Komplike olmamış yasta genellikle kısa bir süre için görülen rüyalar, bitmeyen yasta yaşam boyu devam eder. Bu kişilerin rüyalarında genellikle üç ortak tema vardır. Birincisi, hareket edememe duygusunu yansıtır ve birbiri ardına gelen cansız tablolardan oluşur. Hastalarımın biri, rüyasında çerçeve içinde bir ağaç resmi görmüştü. Tanımlamasını istediğimde, ağacın, içinde tuttuğu ve saplandığı kedere uygun olarak salkım söğüt (İngilizcede ağlayan söğüt olarak geçer) olduğu ortaya çıktı. Başka bir hastam rüyalarını, dilimlenmiş ekmeğin paketten dökülmesine benzetmişti.

İkinci tür rüyalar, kaybedilenin geri getirilebileceği yanılsamasını doğrudan yansıtır. Bir ceset tabutun içinde boncuk boncuk terlemektedir ya da uzun süre önce gömülmüş olan bir ölünün bedeni bozulmamıştır. Bu tür rüyalar, hem ölü kişinin aslında canlı olduğu duygusunu hem de yas tutan kişinin zıt duygularını yansıtır. Kişi yasını tamamlayabilmek için ölünün ölü kalmasını ister, ancak ölmüş olan kişi yaşamaya devam eder.

Üçüncü tür rüyalarda, kaybedilen kişinin tehlikede olduğu ya da ölüm kalım savaşı verdiği görülür. Hastam Bill, sık sık babasını yanan bir arabadan çekip çıkarmaya çalıştığı bir rüya görüyordu. Ancak kaçınılmaz olarak kurtarma tamamlanamadan rüya sona eriyordu. Bill sıkıntı içinde uyanıyor ve bir kez daha kaybını çözümleyemeden kalıyordu.

ÖLÜLER YAŞAMAYA DEVAM EDERSE

Bitmeyen yastakilerden bazıları ölmüş kişiyi yalnızca rüyalarında görmekle kalmaz, aynı zamanda onu tıpkı hayali oyun arkadaşı olan çocuklar gibi içsel bir arkadaş olarak sürekli hissederler. Hayali oyun arkadaşı bazen geçicidir, bazen de bir sorunun göstergesi olabilir. Bitmeyen yastaki kişi, ölenle benzer bir ilişki kurup ona göre davranabilir. Onun orada olduğunu hisseder, hatta onun ruhunu içinde taşıdığını bile hissedebilir.

Bu durum, kayıpla olan çatışmayı çözümleyememekten kaynaklanır. Daha önce tartıştığımız gibi ayrılma, kaybedilen ilişkideki psişik eşin kızıışmasına ve hayatta kalan kişinin bilinçdışında belirginleşmesine yol açar. Olağan yas işinde, özdeşimlerin gözden geçirilmesi ve işlenmesi yoluyla psişik eş küllenir ve özümсенir. Böylece yas tutan kişi ilişkiden ayrılabilir ama sürekli yas tutanlar ayrılamazlar. Psişik eş, yas tutan kişinin yaşamında etkili bir varlık olabilir ve ona rahat vermez hale gelir. Psikanalistler bu tür duygusal varlıklara “**içe alınmış nesne**” (introject) adını verirler. Yas tutan kişi içe alınmış bir nesneyi sıklıkla bedeninden ayrı bir ses olarak hisseder. Bazen ölmüş kişinin bir minyatürü olarak hissedilebilir ama aslında içe alınmış nesne kaybedilen ilişkinin dinamiklerini temsil eder.

Pulitzer ödüllü gazeteci Russell Baker otobiyografisinde annesinin kalıcı etkisini, “*Annemin kafamın içinde dönüp durması*” biçiminde ifade eder.

Bu durum, Russell Baker'ın bozukluk gösteren bir içe alınmış nesnesi olduğu anlamına gelmez. Yalnızca annesini talepkâr bir esin kaynağı olarak yanına çağırılmaktadır. Ancak yine de yazar bu dinamiği o kadar iyi anlatmıştır ki, içe alınmış nesnenin nasıl etkili bir varlık olabileceğini açıklamak için onun tanımlamalarını ödünç alıyorum. Russell Baker'ın durumunda, içe alınan nesnenin etkisi olumlu olmuştur.

"Şimdi dünyanın ölü bildiği annem, benim zihnimde hâlâ serbestçe dolaşıyor. Bazı sabahlar beni gün ağarmadan uyandırıyor. 'Dayanamadığım bir şey varsa, o da pes eden kişidir,' diyor. Bütün yaşamım boyunca annemden bunu duydum. Şimdi, karanlıkta uyandığımda, annemin yeni güne başlayacağını ve uyumak isteyen içimdeki o işe yaramaz aylakla savaştan öfkeli enerjisini hissediyorum."

Bitmeyen yastakiler içe alınmış nesnelerinden bahsederken, tanımları bu kadar heyecan verici değildir. Çekici ve genç bir işadamlı olan Ted, yaptığımız tanı görüşmesinde otoriter ağabeyi Randolph'la olan sorunları dışında, yaşamının iyi gittiğini söyledi. Randolph işe giderken ve eve dönerken, Ted'e giderek artan yoğunlukta nutuklar atıyordu. Uzun bir iş gününün ardından, bu öğüt dolu konuşmalar Ted'de gerginlik yaratıyordu.

Önce, Randolph'un Ted ve ailesi ile birlikte yaşadığını sandım. Ancak Ted görüşmenin ortalarında, Randolph'un birkaç yıl önce bir av kazasında öldüğünden söz etti. Ted'in Randolph'la birlikte yaşadığı varsayımım bir anlamda doğrudu. Çünkü Ted, göğsünün içine Randolph'un başının yerleştiğini hissediyordu. Randolph'a kızdığında, Randolph alnında bir kurşunla gözünün önüne geliyordu. Bu, bilinçdışı olarak ağabeyinin ölümünü yeniden yaşama geçirme ve onun ölü kalmasını sağlama çabasıydı. Ama Ted, ölü ağabeyini başarıyla öldürememişti. Daha sonra Ted'e ne olduğunu bilmiyorum, çünkü onu bir daha hiç görmedim.

İÇE ALINAN NESNELER

Diğer bir hastam Phyllis'in kederi, bir noktada 'Ted'in-kine benzer bir içe alınan nesne oluşturmuştu. Zaman geçtikçe, Phyllis yaşantısını dışsallaştırdı. Bu vaka örneği, hem içe alınan nesne hem de bağlantı nesneleri kavramlarını açıklamaktadır.

Zihinsel engelli kız kardeşi Cara öldüğünde, Phyllis yirmili yaşlarının başında bir genç kızdı. Cara ergenlik yıllarından beri bir kurumda kalıyordu. Eve yalnızca hafta sonu izinlerinde geliyordu. Bu ziyaretlerin birinde Cara merdivenlerden kaymış ve boynu kırılarak hemen oracıkta ölmüştü.

Phyllis kazanın olduğu gece erkek arkadaşıyla ilk kez dışarıya çıkmıştı. Cara için üzülmeyi yanı sıra, onun ölümünün yeni aşk macerasını bozabileceğini düşünerek sinirlendiğini daha sonra suçluluk duyarak hatırlayacaktı. Cenaze töreni sırasında Phyllis'in aklı yeni erkek arkadaşındaydı. İlahiler arasında, dansa ne kadar zaman sonra giderse duygusuz biri gibi görünmeyeceğini hesaplıyordu.

Cenazeden sonraki haftalarda, hem teselli edici hem de zor hatıralar Phyllis'in zihnine üşüşmüştü. Çocukken Cara'nın hastalığına çok üzülür ve onu iyileştirmeyi hayal ederdi. Anne-babasının Cara'nın bir kurumda kalmasına ilişkin kararlarına katıldığı için pişmanlık duyuyordu. Ancak yavaş yavaş kız kardeşinin ölümüne uyum sağladığını hissediyordu. Kendi kendine, zaten Cara aslında kuruma gittiğinde bizi terk etmişti diye düşünüyordu.

Birkaç ay sonra, bir arkadaşıyla birlikte arabayla şehir dışına giderken, Phyllis önlerine fırlayan bir ata çarptı. Hayvan havaya fırladı. İki arkadaş atın asfalta çarpıp boynunu kırmasını dehşet içinde izlediler. Arkadaşı polis çağırmak için gittiğinde, Phyllis hayvanın çırpınarak can çekişmesini izledi. Kaderin, kız kardeşinin ölümünü tuhaf bir biçimde tekrarladığı duygusuyla çaresizlik ve azap hissetti. Yol kenarında bazı kayalar olduğunu fark etti ve bu sahneye dayanabilmek için bu kayalar kadar sert olması gerektiğini düşündü.

At son nefesini verirken, Phyllis yerdeki düz taşlardan birini aldı. Taşı bir süre elinde tuttuktan sonra cebine attı. Eve gittiğinde taşı yatak odasındaki dolapta bir kutuya koydu.

Sonraki birkaç yıl boyunca Phyllis, Cara'nın etrafında olduğu duygusuna kapıldı. Bu duygu, özellikle Cara'nın eve dönme zamanı olan hafta sonlarında yoğunlaşıyordu. Phyllis kız kardeşinden işaretler arıyordu ama aynı zamanda bu işaretleri bulmaktan korkuyordu. Bir keresinde, pencerenin önünde bir gürültü duydu. Mantığıyla bunun olanaksız olduğunu bilmesine karşın, Cara'nın yakındaki bir ağaçtan düştüğünden emin olduğu duygusuna kapıldı.

Phyllis zamanla, Cara'nın merdivenlerin dibinde yatan minyatürünü içinde taşıdığı duygusunu geliştirdi. İşyerindeyken, Cara'yı uyandırmak için ayağıyla dürtme isteği duyuyordu. Hatta bazen bu dürtmeler sert tekmelere dönüşüyor ve bundan suçluluk duyuyordu. Phyllis, Cara'nın varlığını neyin çağrıştırdığını genellikle ayırt edebiliyordu. Örneğin, bir keresinde cinsel anlamda oynaşmak terimini kullandığında, aklına hemen kız kardeşinin kırılan boynu gelmişti. ("*Oynaşmak*" sözcüğü İngilizcedeki "*necking*" yerine kullanılmıştır; "*neck*" boyun anlamına gelmektedir.)

Phyllis, Cara'nın "**varlığı**" dışında kendisini normal hissediyordu. Cara'dan söz ederken şimdiki zaman kullanıyordu. Benimle görüşmeye başlamadan önceki yıl, ölümlerle temas kurmaya çalışan bir gruba katılmıştı. Phyllis'in sürekli yas tutan kişilerin profiline mükemmel bir biçimde uyduğuna dikkatinizi çekmek isterim. Kız kardeşiyle ilişkisinde ne belirgin suçluluk hissediyor ne de depresif yasa gömülen kişilerde görülen özgüven eksikliğini ya da kendine yönelik eleştirel tutumu sergiliyordu. Yasın 6. ayı ile 1. yılı arasında olsaydı, Phyllis'in belirtilerini olağandışı bulmazdım. Bununla birlikte Phyllis, ölmüş bir kişiyle ilişki kurmak için ne kadar enerji harcadığının farkına vardığında yardım istemişti ve yaşamına devam etmek istiyordu.

Terapide Phyllis'i, Cara ile geçirdiği çocukluk yılları hakkında konuşması konusunda yüreklendirdim. Zekâ özü-
nün daha az belirgin olduğu ve aileye daha az engel oluşturu-
duğu ilk yıllarda kız kardeşiyle ne kadar eğlendiklerini an-
lattı. Phyllis, Cara'nın durumunun ciddiyetini öğrendiğinde,
günlerini kardeşini iyileştirme hayalleriyle geçirmişti. Cara
kuruma yatırıldığında ve Phyllis hiçbir çarenin olmadığını an-
ladığında yas tutmaya başlamıştı. Ancak bu yas, Cara'nın ku-
ruma gitmesinin verdiği suçluluk dolu rahatlama ile karış-
mıştı. Bu yüzden Phyllis'in kız kardeşi ile ilişkisi zıt duygu-
larla yüklüydü ve ölümün yasını tutmayı zorlaştırıyordu.

Psikanalitik psikoterapide, hasta çocukluk beklentile-
rini, çatışmalarını, isteklerini ve savunmalarını yeniden ya-
şama geçirmek için “**aktarım**” adı verilen süreçte terapistini
kullanır. Phyllis'in bana atfettiği duygulardan biri sürekli
meşgul olduğumdu. Hatta seanslar sırasında onu dinleyeme-
yecek kadar meşgul olduğumu söylüyordu. Bu duygularını iş-
ledikçe, Cara'nın varlığının birçok haklı nedenden dolayı,
anne-babasına çok fazla yük yüklediğini ve onları çok meşgul
ettiğini anladı. Cara'ya olan kızgınlığını kabul etmeye ve an-
lamaya başlaması suçluluk duygularını azalttı. Anlayışı geliştikçe
Cara ile ilişkisindeki sıcak öğeleri soğutabildi ve normal
yas işine girişebildi.

BAĞLANTI NESNELERİ

Phyllis'in bende uyandırdığı sorulardan biri, arabasıyla
ata çarptığı gün yol kenarından aldığı düz taşın önemiyle il-
giliydi. Phyllis'e göre taşın bir tür sihri vardı ve onu saklamak
zorunluluğu hissediyordu. Taşa bakmayı sevmediği halde,
nerede olduğunu her zaman biliyordu. Düz ve pürüzsüz taşın
sertliği onun için birkaç farklı düzeyde anlam ifade ediyordu.
Öncelikle ona Cara'nın göğsünün düzlüğünü ve erkek karde-
şinin Cara'ya “*taş kafa*” diye savunma nitelikli şaka yapışını
hatırlatıyordu. Taş aynı zamanda Phyllis'i de temsil ediyordu.

Kardeşini kaybetmenin örselenmesini atlatmak için kendini katılaşmış hissedişini, kardeşini boynu kırılarak kaybedişini ve atın aynı biçimde ölmesini izlemek zorunda kalışını hatırlatıyordu. Taş tek başına, Cara ve Phyllis'in duygusal tasarımlarını ya da psişik eşlerini gündeme getirebiliyordu. Taş, Phyllis'in süregelen bağıllığının sergilendiği bir dış alan ve bir buluşma noktası haline gelmişti.

İçe alınmış bir nesne oluşturmakla bir bağlantı nesnesi yaratmak arasında bir ilişki vardır. İçe alınmış bir nesne bedeninde duyumsanır. Böylece, psişik eş ve kendilik etkileşir. Bir zamanlar bir meslektaşım, içe alınmış nesnesi sağ omuzuna kayan bir hastasından söz etmişti. İçe alınmış nesne bedeninde dışında ancak yine de bağlantılıydı. Bağlantı nesnesi dışsallaştırılmış içe alınmış nesnenin ve ona bağlı kendilik tasarımının buluştuğu noktadır. Bağlantı nesnelerini hem ilişkiyi dış dünyada yeniden yaratmak hem de canlılığı ve çatışmayı yeniden yakalamak için kullanırız. Bağlantı nesneleri ilişkinin şarkısını çalar. Ne yazık ki aynı zamanda, yas tutanın uyum sağlamasını ve yaşamda ilerlemesini engeller.

Bu tür sihirli hatıraların, ilk olarak çocukken Kıbrıs adasında ilgimi çektiğini fark ettim. 15-16 yaşlarındayken, anneannemin daha önce hiç görmediğim bir sırt çantasını açtığını gördüm. Çantanın içinde ölmüş dayımın eşyaları ve esrarengiz bir biçimde ortadan kaybolmasıyla ilgili gazete kupürleri vardı. Anneannem sırt çantasını açtı, içindeki her şeyi çıkardı, evirip çevirdi ve her birine tek tek dokundu. Bir süre sessizce ağladıktan sonra eşyaları yerine koydu ve çantayı tekrar sakladı. Anneannemin bu işlemi yaptığını yalnızca bir kez gördüm ama zihnimde yer etti. İlginç olan ise o evdeki bütün gizli yerleri bilmekle övündüğüm halde, o sırt çantasını hiçbir zaman bulamamış olmamdı. Bu yaşantıyı bastırdım ve hastalarım anneannemin sırt çantasını hatırlatan nesneler getirmeye başlayınca kadar uzun yıllar hatırlamadım. Küçük yaşlarda yaşadığım bu deneyimin, günlük yaşantımızdaki nesnelere sihirli özellikler atfetme biçimimize olan hayranlığımıza kadar uzandığını düşünmüşümdür.

Psikolojik isteklerimizi ve savaşımlarımızı temsil edecek nesneler kullanırız. Örneğin, çocuklar kendilerini ve çevrelerini tanımaya başladıkça, teknik olarak **“geçiş nesneleri”** olarak bilinen oyuncak ayılar ve yumuşak battaniyeler taşırlar. Tespihler, nazar boncukları, uğur taşları gibi bazı nesnelerin endişeyi yatıştırdığı biçiminde bir yanılsama vardır. Ancak yaşamımızdaki bazı nesneler belirli amaçlara hizmet eder. Mücevherler kendimize güvenimizi yamar, kulüplerin amblemleri ve işaretleri, ait olmayla ilgili kaygımızı yatıştırır, fetişler, cinsel performans kaygımızı azaltır ve bağlantı nesneleri de kayıp hakkındaki çatışmalarımızı emer.

Nesilden nesile aktarılan aile yadigarlarıyla, bağlantı nesnelerini birbirinden ayırmak önemlidir. Basit kederde, bir hatıra yalnızca bir hatıradır. Yası olağan seyir izleyen bir kişi, kendisine miras kalan bir yüzüğü korumak için sıkıntı duymadan, anlamsız bir zorlantı hissetmeden görme isteğiyle gözünün önünden kaldırma isteği arasında çatışma yaşamadan takabilir.

Babamın ölümünden sonra, mallarında olan hakkımdan vazgeçtim ama kız kardeşlerimden, babama ait saklayabileceğim simgesel bir eşyayı benim için seçip ayırmalarını istedim. Onlar da fevkalade düşünceli seçimler yaparak benim için iki şey ayırdılar. Bunlardan biri, babamın 1960’larda beni ziyaret ettiği sırada tuttuğu ve Kuzey Carolina dağlarını anlattığı günlük, diğeri de İngilizlerin Kıbrıs adasını aldıklarında babama verdikleri 1922’den kalma vatandaşlık belgesiydi. Üzerinde babamın mühürlü fotoğrafı olan vatandaşlık belgesi, halen evimin duvarında asılıdır; anavatanım olan adanın ve varlığını sürdüren ailemin çalkantılı geçmişiyle yankılanır, kimliğimin ve babama olan bağımın beslenmesine yardım eder.

Hatıra olarak saklanan eşyalar ile bağlantı nesneleri arasındaki fark, seçim ile zorlantı arasındaki tanımlanması zor alanda yer alır. Bir bağlantı nesnesi, yas tutan kişinin kaybıyla ilgili çatışmalarını ve kaybın ondan aldıklarını yeniden canlandırdığı sürece psikolojik olarak sıcaktır.

“*Yas İşi*” başlıklı bölümdeki Lynn Caine’den yapılan alıntıda, kocasının sabahlığına yazarın nasıl bağlandığını görüyoruz: “*Yalnızca eski püskü bir sabahlık olduğunu biliyordum. Ama duygusal olarak o, hana hâlâ sarılan, beni hâlâ rahatlatan Martin’di.*” Sabahlık bir bağlantı nesnesi haline gelebilecek tüm dinamiklere sahipti. Lynn Caine zorlantının üstesinden geldi. Yasının bu yönünü işledi ve sabahlığı attı.

Birçok şey bağlantı nesnesi işlevi görebilir. Bunlar genellikle kaybedilen kişiye ait olan ya da kaybı akla getiren işlevsel eşyalardır. Yas tutan kişi, kaybın olduğu ortamı hatırlattığı için onları seçebilir. Bunlara “**son dakika nesnesi**” denir. Hastalarımın biri, erkek kardeşinin öldüğü haberi geldiğinde pikaba koymakta olduğu plakları saklamıştı.

Bazı şarkılar, mimikler ya da belli ifadeler de bağlantı işlevi görür ve bunlara “**bağlantı fenomeni**” adı verilir. Hastam Tina’nın babası başarısız bir aşk macerasının ardından kendini başından vurarak intihar etmişti. Cenaze töreninde yağmur yağmaya başlayınca Tina’nın aklına “**Yağmur Damlaları Durmadan Başıma Düşüyor**” (Rain Drops Keep Falling on My Head) şarkısı gelivermişti. Sonra çağrışımları aracılığıyla, şarkının sözlerini babasının başına kurşun yağması biçimindeki kabul edilemez isteğiyle ilişkilendirdi. Bir kez boşanmakla, bir kez de isteyerek ölmekle kendisini iki kez terk ettiği için babasına kızgındı. Şarkıyı rastlantı eseri radyoda dinleyinceye kadar Tina’ya ne kadar uygun olduğunu fark etmedim. Şarkı, “**Benim için ağlamıyor**” (Crying not for me) biçiminde devam ediyor ve Tina’nın babası için yas tutmayacağının bilinçdışı tasarımını özetliyordu.

Yaşayan kişiler bile bağlantı nesnesi olabilir. Deneyimlerime göre, bu durum en fazla, sürekli yas tutanların çocuklarında görülür. Bir anlamda ben, annem ve anneannem için yaşayan bir bağlantı nesnesi ya da başkasının yerine konan çocuktum.

Ölmüş dayımı onlar için canlı tuttum. Onun adını taşıdım, yüksek idealleri olan iyi bir öğrenci olarak onun ülküleşmiş geleneğini sürdürdüm. Neyse ki bu bilinçdışı görev katlanılabilir düzeydeydi. Annem ve anneannemle ilişkimde birçok olumlu özellik olduğu için bu görev beni hiçbir zaman bunaltmadı.

Bağlantı nesnesi genelde günlük yaşamda kullanılmadığı için ayrıcalıklıdır. Örneğin, değerli bir saat hiç takılmaz, pahalı bir fotoğraf makinası içinde film olmadan bekler. Bağlantı nesneleri olan eşyalar kullanılmak yerine, göz önünden kaldırılır. Yas tutan kişi zaman zaman onu çıkarır ve kendisini onun büyüüne bırakır. Onun nerede olduğunu her zaman bilir ama dışarıdan bakıldığında ona aldırıyor gibi görünür.

Bağlantı nesnesi titizlikle korunur. Çünkü yas tutan kişi onu kederini dışsallaştırmak için kullanır. Bağlantı nesnesini kullanarak kederi dışsallaştırmak, bitmeyen yastaki kişiye bir kontrol duygusu verir. Bağlantı nesnesine bir şey olursa ve böylece kederi ortadan kaldıramazsa, yas tutan kişi savunmasından yoksun kalır ve acı veren duyguların şiddeti altında ezilir. Hastam Sarah'a olan şey de buydu.

Sarah ve Jeff ormanın derinliklerinde kurulmuş bir ev satın alıp kendileri gibi doğaya saygılı çocuklar yetiştirmeyi hayal etmişlerdi. Ancak Sarah hamile kalamıyordu ve kısırlık evlilikte sorunlara yol açtı. Jeff'in başka bir kadınla bir ilişkisi oldu ve Sarah bunu öğrendi. Jeff i terk etmeyi düşündü ama doktorlar kısırlık için yeni bir operasyon önerince vazgeçti. Operasyondan sonra, çiftin iyimserliği arttı. Gelecekteki aile yaşamlarının simgesi olarak yeni bir hamak aldılar ve evlerinin yanındaki iki büyük ağaca bağladılar. Bir gün hamakta uzanırlarken, aralarında öfke dolu ve acı bir kavga patlak verdi. Tartışmanın ardından da seviştiler. Ertesi gün Jeff, iş yerindeki bir kazada öldü.

Hamak Sarah için sihirli bir hale geldi. Kimsenin o hamağa uzanmasına izin veremiyordu. Kışın karlı günlerinde ya da sert fırtınalarda bile hamağı kaldıramıyordu. Hamak, Jeff'e bağlanabileceği bir buluşma yeri idi. İlişkilerinin iyi ve kötü yanları hamağın iplerine düğümlenmişti. Zaman geçtikçe hamak çürümeye başladı. Jeff'in ölümünden 6 yıl sonra askıları kopan hamak düştü. Hamağın parçalarını yerde görünce, Sarah'ın Jeff ile ilgili çatışmalı duyguları patladı. Onları içselleştirdi ve depresyona girdi. Bana depresyonu için gelmeye başladı. Ancak ben, hamağın varlığını ve onu hem Jeff'e olan sevgisini hem de Jeff'in onun kısırlığına gösterdiği tepkiye olan öfkesini yalnızca bir karış uzakta tutmak için kullandığını çok sonraları öğrendim.

YASA GÖMÜLENLER

“Sonunda depresyon bana geldiğinde, aslında bir yabancı değildi, hatta habersiz bir misafir bile değildi; onlarca yıldır kapımı çalıyordu.”

William Styron

Başarılı ve genç bir avukat olan Steve, ailesine düşkün bir eş ve babaydı, ta ki kişiliğine uymayan bir biçimde kadın peşinde koşmaya başlayıncaya kadar... Karısının en yakın arkadaşıyla bir macera yaşadı. Ardından işyerindeki sekreterlerden iki tanesiyle ilişkiye girdi. Bunları öğrenen meslektaşları hiddete kapıldılar. Karısı onu terk etti. İş yaşamı kötüye gitti. Evliliğini ve işini kurtarma çabasıyla terapiye başladı.

İlk görüşmelerde şaşkınlık içinde olduğunu itiraf etti. Karısını gerçekten seviyordu ve evliliğini sürdürmek istiyordu. Ancak diğer taraftan, karşısına çıkan bütün çekici kadınlarla ilişkiye girmek için karşı konulmaz bir dürtü hissediyordu. Sanki dışarıdan bir gözlemciymiş gibi bu dürtüsel davranışlarından yalıtılmış ve uzaklaşmış hissettiği anlar olduğunu söylüyordu.

Steve'den çocukluğu hakkında konuşmasını istedim. Ailesinin hayatta kalan tek çocuğu olduğundan söz etti. Erkek kardeşi, 18 ay önce bir motosiklet kazasında ölmüştü. Ancak Steve hemen beni bu ölümün etkisini atlattığına inandırmaya çalıştı. Steve ve kardeşi hiç yakın olmamışlardı, huyları çok farklıydı. Steve kardeşini tip biri, hiç uslanmayan kaprisli bir çapkın olarak tanımladı. Steve ise her zaman sorumluluk sahibi evlat, iyi öğrenci ve örnek aile babası olmuştu.

Anne-babası Steve'in somut başarılarla dolu yaşam tarzını sözde takdir ediyorlardı ama Steve onların, kardeşinin karşı cinsle yaşadığı serüvenlerden kardeşi adına zevk aldıklarını biliyordu. Ona "*Don Juan*" adını takmışlardı.

Kazadan sonra, Steve tüm cenaze hazırlıklarını yapmayı kabul etti. Anne-babası, kardeşinin elinde Playboy Kulübünün anahtarıyla gömülmesini istiyordu. Steve itiraz etse de anne-babası aldırmayınca, bu isteklerini yerine getirmek zorunda kaldı. Erkek kardeşi tabutunda, cinsel uğraşın toplumdaki en belirgin simgesini tutan elleri göğsünde kavuşturulmuş olarak gömüldü.

Steve'in terapisi sonraki birkaç hafta boyunca hızla ilerledi. Çapkınlığın kişiliğine hiçbir biçimde uymadığını anlattığında, bu biçimde davranabilen birini tanıyıp tanımadığımı sordum. Kendi davranışlarıyla kardeşinin sevmediği özellikleri arasında paralellik kurmaya başladı. Anne-babasının sevgisi için ömür boyu yaşadığı rekabetten dolayı, kadınların peşinden koşan kardeşi ile özdeşleştiğini fark etti. Çatışmayı yeniden harekete geçirmiş ve anne-baba sevgisi için yarışan çocukların ortak bilinçdışı isteği olan gözde evlat olma arzusunu yeniden canlandırmıştı.

SAĞLIKSIZ ÖZDEŞİMLER

Ölümden sonraki saatlerde, bazen geride kalanın kaybedilen kişinin fiziksel özellikleriyle çok hızlı özdeşimler yaptığını fark ederiz. Yas tutan kişinin ölümlüdeki hastalığın belirtilerini benimsemesi durumunda olduğu gibi, bu özdeşimler sağlıksız olabilir. Örneğin, Colin M. Parker, kocasının geçirdiği kalp krizine bağlı olarak sesini kaybeden bir kadının vakasını anlatır. Kocasının ölümünden sonra, dul kadın 10 gün konuşamamıştı. Ancak burada benim asıl ilgilendiğim, bir kişinin psişesinin sorunlu parçaları haline gelen daha oturmuş özdeşimlerdir.

Sağlıksız özdeşimler zorlama olarak görünebilir. Ancak örnekleri çoktur. Kötü davranılan çocuğun kendisi de çocuğuna kötü davranan bir anne ya da baba haline geldiğinde işleyen dinamik budur. Yetişkin kişi, çocuklara kötü davranmanın yanlış olduğunu mantığıyla bilir ve bir çocuğa hiçbir zaman zarar vermemeye yemin etmiştir. Ancak kötü davranma konusundaki çatışmasının üstesinden gelemez.

Bu kişi, baskı ve şiddetin çocuk yetiştirmenin temel parçaları olduğu bir ev ortamında özdeşimler kurmuştur. Kişi, bu özdeşimleri işlemediği sürece, tüm bilinçli iyi niyetlere karşın bu döngüyü yineler. Sağlıksız özdeşimler, kurbanların kendilerini baskılayanlara benzemeye başladığı ve **“Stockholm sendromu”** olarak bilinen süreç içinde de gerçekleşebilir. Psişik yapısına zarar veren ya da psişik yapısının tamamen kapanmasına neden olan bir örselenme yaşayan kurban, kişiliğini oluşturan önceki özdeşimlerini kullanma becerisini kaybedebilir. Kırılmış ve gerilemiş olarak özdeşim kurabileceği bir otorite figürü arar ve kendisini esir alanların ya da muhafızların görüşlerini benimser.

Steve örneğinde neyin ters gittiğini kesin olarak söyleyemesek de durumun bileşenlerine bakabiliriz. Erkek kardeşinin ölümü iki risk etkeni içeriyordu. Bu ölüm hem aniydi hem de kötü bir biçimde olmuştu. Başka bir risk etkeni de aralarındaki tamamlanmamış meseleydi. Bu kesinlikle onlarca yıllık bir meseleydi. Ama anne-baba Playboy anahtarının tabutun içine konması konusunda ısrar edince yeniden canlanmıştı. Ayrıca Steve kıskançlık içindeki bir çocuk olarak, anne-babasının takdirinden hak ettiği payı alabilmek için en azından bilinçdışında erkek kardeşinin ölmesini istemişti. Ancak mantık olarak, Steve hiçbir zaman erkek kardeşinin ölmesini istememişti ama bilinçdışı mantıksal olarak işlemez. Şimdi isteği yerine gelmişti ve bunun için suçluluk duyuyordu.

Burada sürekli yas tutanlarla, yasa gömülenlerin psikolojik şeması arasındaki farka dikkatinizi çekmek isterim. Sürekli yas tutanlar, kendileri ile kaybettikleri kişi arasındaki sınırı net olarak belirlenmiş bir biçimde tutarlar ve ilişkiyi sürekli olarak yeniden oynarlar. Sağlıksız özdeşimler yapan kişi ise bu sınırları kaybeder. Yas işini yaparken, Steve anne-babasının sevgisi için yarışı bırakmamıştı. Rekabeti özümsemiş, her iki parçayı da oynamak üzere kendini bölmüştü. Ruhu savaş alanına dönmüştü. Erkek kardeşindeki sevmediği özellik, kendisindeki sevmediği özellik haline gelmişti. Bu yolda ilerleseydi sonunda depresyona girebilirdi. Steve'in belirtilerine depresyon eşdeğeri olarak tanı konabilirdi, yani klinik depresyonun psikodinamiklerini sergiliyordu. Ancak depresyonda gibi görünmüyordu.

Steve'in terapisi hızla ilerledi. Yalnızca erkek kardeşinin çözümlenmemiş yasına odaklandık ve çalışmamızı 4 ayda tamamladık. Son seanslarımızın birinde, Steve güzel bir kadına baktığını ve ona yaklaşmamak için kendi kendisiyle konuştuğunu anlattı. Sanki içindeki psişik eşine söylercesine göğsüne vurmuştu: *"Sana, beni rahat bırak dedim."* Bu çok memnunluk vericiydi, çünkü Steve özdeşim kurmanın psişik sürecini, aklıyla anlamamanın ötesinde dinamiğini de yaşayarak anlamıştı.

Steve vakasında, sağlıksız özdeşimi kökünden çözümlemek kolaydı, çünkü gerçek yaşamdan bir öyküyle çalışmıştık. Bazen bir özdeşim, psişik bir gerçeğin ya da mitin üzerine temellenmiştir. Bir zamanlar, aşırı derecede tedbirli bir hastam vardı. Tedbirli olmasının izini, timus sorunu için radyasyon tedavisi aldığı erken çocukluk dönemlerine kadar sürdük. Aşırı koruyucu olan annesi sürekli onun sağlığı için endişe ediyordu. Güneşten korunması için başına her zaman şapka giydiriyordu. Zaten hastanede fazlasıyla X ışını alıyordu. Analizi ilerledikçe, hastam timus sorununun ne olduğunu ve annesinin endişelerinin kökenini merak etmeye başladı.

Bazı araştırmalar yaptı ve hastalığa yakalananın aslında erkek kardeşi olduğunu öğrendi. Hastam timus sorunu yaşamamıştı ama o dönemde, annesinin ihmali yüzünden gerçekten acı çekmişti. Kardeşinin bakımı uğruna annesini kaybetmişti. Annesinin sevgisini kazanmak için çaresiz ve bilinçdışı bir girişimle kardeşinin hastalığıyla özdeşleşmişti. Steve için playboy olmanın anne-babasının sevgisini kazanması anlamına gelmesi gibi, onun için de hastalıklı ve muhtaç olmak annesinin sevgisini kazanmak anlamına geliyordu.

KEDER DEPRESYONA DÖNÜşTÜğÜNDE

Psikolojik, biyokimyasal ve psikososyal birçok etken bir araya gelerek depresyon yaratabilir. Örneğin, depresyonla uyku arasındaki ilişki üzerine önemli araştırmalar yapmış olan psikanalist David R. Hawkins'e (1985) göre, depresyon yalnızca bir nedene indirgenemez, birkaç temel anormalliğin son ortak yoludur.

Hawkins depresyonu diyabete benzetir. Karbonhidrat metabolizmasını bozan ve insülini etkileyen birçok farklı bozukluk, diyabeti ortaya çıkarabilir. Hawkins, psikososyal konuların da depresyonda rol oynadığını belirtmiştir. Kişinin intrapsişik örgütlenmesinin (zihin) de bir rol oynadığını ve bu intrapsişik etkinin genellikle kayıpla ilgili olduğunu ekleyebilirim. Ölüm dışında birçok başka psikososyal ve intrapsişik olayın depresyona neden olduğu açıktır. Eğer biyokimyasal ve fizyolojik etkenler baskınsa, depresyonun psikolojik olmayan etkilerden kaynaklandığı söylenir. Bununla birlikte, bu hastalar analiz edildiğinde, psikanalistler her zaman fizyolojik olanlarla iç içe geçmiş psikolojik etkenlerle karşılaşırlar.

Ben burada, çözümlenmemiş yastan kaynaklanan depresyona odaklanacağım. Bu biçimde etkilenen kişilere “**yasa gömülmüş kişiler**” adını veriyorum. Yasa gömülmüş kişinin, sorununun kaynağının çözümlenmemiş yas olduğu konusunda hiçbir fikri yoktur.

Steve kardeşinin ölümünün üstesinden geldiğine ve kaybın izini taşımadığına gerçekten inanıyordu. Çünkü kardeşinin psikik eşiyle hem sevdiği hem de nefret ettiği özelliklerini ayırım yapmadan içe alarak özdeşleşmişti. Bu sürece, “**olduğu gibi**” (in toto) özdeşim denir. Aksine komplike olmamış yasta özdeşimler seçici olarak, tamamlayan, zenginleştiren özelliklerle yapılır. Olduğu gibi özdeşimin işaretleri, genellikle Steve örneğindeki gibi daha incelikli olur.

Depresyon, ifade edilememiş öfkenin içe döndürülmesidir. Yasa gömülmüş kişi, kaybettiği kişiye karşı duyduğu öfkeyi ve bunun sonucu olan suçluluğu içe döndürmüştür. Yas işinin temel sorusu olan ilişkiyle barış yapıp, ilişkiyi yinelenmeyi bırakıp, ilerleyip ilerleyemeyeceğimiz sorusu, yasa gömülmüş kişi için eziyettir. Bu, edebiyatın yasa gömülmüş en ünlü kişisi olan Shakespeare’in Hamlet’indeki gibi, “*Olmak ya da olmamak*” sorunu haline gelir:

*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
İnsanoğluna miras binlerce acıyı sona erdiririz
İçtenlikle arzu edilen de budur!*

Çeviren: Tuna İncesulu

RÜYALAR

Yasa gömülmüş kişilerin rüyalarındaki öykülerin deseni, sıklıkla içsel çatışmalarını, yani kaybedilen kişinin hem sevilen hem de nefret edilen yönleriyle özdeşimi yansıtır. Jason rüyasında, ölmüş erkek kardeşine ait olan şık bir takım elbiseyi giydiğini görmüştü.

Elbiseyi üzerinden çıkarmaya çalıştığında çıkaramamış, elbise etine gömülmüştü. Rüyası bitmeden önce elbise/deri ayrılıp dağılmaya başlamıştı. Bu rüyanın öyküsündeki desen, kaybedilen erkek kardeş ile yapılan özdeşimi yansıtıyordu. Aynı zamanda bu sağlıksız özdeşimden kurtulma isteğini de ifade ediyor ama o bunu yapamıyordu.

Yasa gömülmüş kişiler, tanım gereği depresiftirler. Bu nedenle rüyaları genellikle depresyonlarıyla ilgilidir. Örneğin, rüyalarında kendilerini, kanser gibi güçten kuvvetten kessen bir durumda görebilirler. Bir adam rüyasında bacağına kangren olduğunu ama doktorların bacağına kurtarmak için onu ameliyat edemediğini görmüştü.

DEPRESYONA KARŞI KAZANILAN ZAFER

Yazar William Styron, 1990 yılında yayınlanan *“Karanlık Gözükünce”* adlı eserinde, 60 yaşına yaklaşırken nasıl intihar riski olan bir depresyona gömüldüğünü, özenli ve etkileyici bir dille anlatır. Styron bu depresyonu, küçük bir çocukken kaybettiği annesinin tamamlanmamış yasına bağlamıştır. Ancak Styron, annesinin ölümünün kendisini bu kadar etkilediğine ilişkin yıllarca bir fikir sahibi olmadığını da belirtmiştir.

Yoğun çalışma ve aşırı içki yoluyla, annesinin kaybıyla ilgili çözümlenmemiş ve bilinçdışı çatışmalarını bastırmıştır. Evlenmiş, çocukları olmuş ve edebiyat alanında büyük ün elde etmiştir. Ancak kederi dışarıya uğramıştı. Bedeni alkole isyan etmiş ve temel savunma hatlarından birini yıkmıştı. Ümitsiz, hastalıktan korkan biri haline gelmiş ve sonunda çalışamaz olmuştu. Melankoliye kapılmıştı. Bu hiçbir şeyin delemmediği bir karanlıktı, ne başarı, ne mutlu bir ailenin tesellisi, ne de ilaç tedavisi. Bir gece, bir intihar girişimine ramak kala, ailesinden kendisini hastaneye yatırmalarını istedi. Hastanede, yavaş yavaş ızdırabının kaynağını çözmeye başladı.

Annesinin yasını neden başarıyla tamamlayamadığı bir bilmece değildi. Annesi öldüğünde yalnızca 11 yaşındaydı. Bir ebeveynin ortadan kaybolmasına izin vermek ve tam olarak yas tutabilmek için gereken psikolojik donanıma sahip olamayacak kadar küçüktü.

Sanatçılar, bilinçdışı çatışmalarını işleyebilmek için sanatlarını kullanırlar. Styron'un da belirttiği gibi, depresif ve intihar riski olan karakterlerle dolu romanları, onun ne tür şeytanlarla savaştığını gösteriyordu. Depresyonunun bilinçli olarak farkında değildi ama onu nasıl ifade edeceğini sezgileriyle biliyordu:

“Sağlığıma kavuştuktan ve yaşadığım sıkıntılar ışığında geçmişe bakabildikten sonra, depresyonun yıllar boyunca yaşamımın tüm alanlarına nasıl yapıştığını açıkça görmeye başladım. Kitaplarımda intihar sürekli bir tema olmuştur. Romanlarımdaki üç ana karakter de kendini öldürmüştü. Yıllardan sonra ilk kez, romanlarımı bölüm bölüm yeniden okurken, kadın kahramanlarımın kıyamete giden patikalardan sendeleyerek indiği bölümlerde bu genç kadınların zihninde, depresyonun coğrafyasını ne kadar gerçeğine uygun yaratmış olduğumu algıladığımda şaşkınlığa düştüm.”

Yasa gömülmüş kişilerin temel ikilemini yansıtan **“Sophie'nin Seçimi”** adlı romanın temasına da işaret etmek istiyorum. Romanda, Nazi Almanya'sında Yahudi bir annenin, iki çocuğundan hangisini yanında tutacağı konusunda, o anda vermek zorunda kaldığı kararı aklından çıkmaz. Diğer çocuk ölüme gitmiştir. Bu, yasa gömülmüş kişinin dinamliğini anlatan çarpıcı bir örnektir. Bir parçanızı kurtarmak için bile olsa, diğer parçanızı nasıl öldürürsünüz?

Styron'un depresyonunu gönüllü olarak anlatması bir cömertlik göstergesidir. Çözümlememiş yasını, sorununun kaynağı olarak adlandırması da büyük bir yarar sağlamıştır. Zamanın tüm yaraları iyileştirmedeğini kanıtlamıştır. 50 yıl sonra bile, çözümlememiş kaybın gücü vardır.

AİLEDEKİ BİR ÖLÜM

“Aileler bir arada kalmalıdırlar. Yoksa her şey kontrolden çıkar. Babam, bilirsiniz... Onun nasıl biri olduğunu hatırlayamam bile, yani hayattayken. Ama öldüğünden beri, babam her yerde ve rüyalarımnda...”

Marilynne Robinson

Sally, bana aile hekimi tarafından gönderilmişti. Birkaç yıl önce kanserden kaybettiği kocası Malcolm’un ölümüyle baş etmekte zorluk çekiyordu. Kendi sorunlarına ek olarak, çocuklarının da hâlâ Malcolm ile aşırı derecede meşgul olduğundan endişe ediyordu. Sally’nin öyküsünü dinledikten sonra, onun açmazını hemen anladım. Kocasını “*güzel yaşama sarılmak*” ifadesine yeni bir anlam katmıştı.

Kanserinin ölümcül olduğunu öğrendiği andan itibaren, Malcolm yaşamın haksızlığına sövüp saymaya başlamıştı. Sally, öldüğü ana kadar kocasının bu sıkıntısını gidermek için çabaladığını canlı olarak hatırlıyordu. Son aylarında, Malcolm sonraki 10 yıl için ailenin olası geleceğini, her önemli bayramı, doğum gününü, mezuniyeti ve yıldönümünü titizlikle planladı ve okunması için bir dizi mektup yazdı. Mektuplarda, oğullarının okul ve meslekleri ile ilgili önerilerde bulunmuş, dünyadaki varlığını hatırlatmış ve hatırasını asla öldürmemeleri için onları zorlamıştı. Bir Şükran Günü mektubunda oğullarına, “*Bugün anneniz hindiye doldururken, beni bahçede sizlerle futbol oynarken düşünün,*” yazmıştı.

Malcolm’un kendisinin nasıl bir kişi olduğunu, ne tür ilkeleri savunduğunu ve neyi sevdiğini çocuklarının bilmesini istemesinde yüce özellikler vardı. Kuşkusuz, ölümünden hemen sonraki aylarda bu mektuplar ailesini teselli etmişti. Bu mektuplar aynı zamanda ailenin bitmeyen bir yasa saplanıp

kalmasına yol açmıştı. Mektuplar, kaybı sıcak tutan şeyle yüklüydü: Malcolm'un ölümü karşısında yaşadığı korku ve yoğun öfke, ölümsüz olma gereksinimi ve çocukları üzerindeki denetimden vazgeçememesi... Mektupların yalnızca bayramlarda okunması işleri daha da zorlaştırıyordu. Bayramlar ve diğer aile toplantıları yas tutmada önemli dönüm noktalarıdır ve ölümü onaylarlar. Babasız geçen her bayramda, ölüm gerçeği daha çok yerleşir. Her geçen bayramla birlikte kişi kayba biraz daha uyum sağlar. Oysa bu ailede, Malcolm'un açılan her mektubuyla yas da yeniden açılıyordu.

Her aile kendine özgüdür. Dolayısıyla, bir ailedeki kaybın sonuçları konusundaki herhangi bir tartışma genel olmalıdır. *“Yası Komplike Hale Getiren Risk Etkenleri”* başlıklı bölümde anlattığım gibi, kişilere uyan risk etkenlerinin aynısı ailelere de uyarlanabilir. Örneğin, bir kişinin yas tutma kapasitesinin bir dizi kayıpla dolmuş olabileceği gibi, bir aileninki de dolabilir. Bir kişinin kendilik duygusu belli bir kişinin ölümüyle sarsılabileceği gibi, önemli bir üyenin kaybıyla bir ailenin de kimlik duygusu ve kaderi tehlikeye girebilir.

Bir ailenin senaryosu, o ailenin paylaşılmış geçmişi, mitleri, gelenekleri, geçmişteki kayıpları ve kişisel beklentileriyle yazılır. Bunlar güçlü etkilere sahiptir ve her aile bireyini zorunlu olarak içine alan bir oyunun sahneye konmasına neden olurlar ama bazı aile bireylerine düşen roller zarar verici olabilir. Köken ailemizdeki işlevimiz, dışarıdaki davranış örüntümüzden oldukça farklı olabilir. Bir insan iş yaşamında yeterli bir kişi olabilir ama aile içinde çocukça sorunlar çıkaran biri rolüne saplanabilir.

Ölümden sonra bir ailenin toparlanması, kaybedilen kişinin rolünün doldurulmasının zorluk derecesine bağlıdır. Yas tutma süreci, uzun yıllar önce bize verilen roller de dahil olmak üzere, köken ailelerimizde oynadığımız birçok rolü yaşamımızdaki dış gerçekliğe uydurmayı gerektirir. Geliştikçe, kendimizi çok yönlü kimliğe sahip kişiler olarak görmeye başlarız. Ben bir eş, bir psikanalist, Türk kökenli bir Ameri-

kalı, bir baba ve iyi bir sinema izleyicisiyim. Ancak aynı zamanda bir evlat, bir ağabey ve ailemin içinde ölmüş dayımın yerini doldurmakla görevlendirilmiş biriyim.

Psikanalizde **“yansıtmalı özdeşim”** terimi, kişinin kendisinin bir bölümünü, başka bir kişiye yüklediği durumları anlatmak için ilk olarak Melanie Klein (1946) tarafından kullanılmıştır. Bazen bir hastanın beni bir çocuk olarak duyumsadığını fark ederim. Dikkatli bakıldığında kendi çocuk kimliğini bana yansıttığı ortaya çıkar. Birçok psikanalist, bu tür yansıtmalı özdeşimlerin aile dizgelerindeki işleyiş biçimlerini betimlemiştir. Aile bireylerinden biri, bir başka aile bireyinin kendilik özelliklerinden bir kısmının deposu haline gelir.

Örneğin, bir zamanlar oğlunun aşırı çekingen olduğundan yakınan serüvenci bir adam tanıdım. Aile dizgesini yakından incelediğimde, oğlunu bu biçimde tutmasında babanın bir çıkarı olduğu ortaya çıktı. Çocukken içedönük olan bu baba, cesaretini bir savunma olarak geliştirmişti. Oğlunun doğumuyla birlikte, bilinçli olarak bunu yaptığının farkında olmadığı halde, çekingen kendiliğini oğluna mal etmiş, yani yansıtmıştı. Bu nedenle oğlunun cesaret kazanmasını görmeye hevesli değildi. Oğlu cesaret belirtileri gösterdiğinde baba, hemen ona dünyadaki tehlikeleri hatırlatıyordu.

Diğer yansıtmalı özdeşimlerde, bilinçdışında bir aile bireyine eski bir rol mal edilerek bunu üstlenmesi istenir. Örneğin, bir anne bilinçdışında nefret ettiği kız kardeşinin, kızında vücut bulduğuna karar verebilir. Kız kardeşiyle ilişkisinde olduğu gibi, çocuğuyla rekabet içine girmekten ve sevgisini yadsımdan kendisini alıkoyamaz. Ancak yansıtmalı özdeşimlerin her zaman yıkıcı özellikleri olmaz. Bir aile bireyi olumlu atıflarla yüklenmiş olabilir ve ailenin kurtarıcısı olarak görülebilir.

Yansıtmalı özdeşimin hedefi olan bir aile bireyi kaybedildiğinde, aile dinamiklerinin yeniden düzenlenmesi gerekir. Geride kalan, kaybedilenin rolünü üstlenebilecek başka bir çocuk ya da kardeş aramak ya da kaybedilen bireye yansıttığı kendi özelliğini geri almayı göze almak zorundadır.

ÖLÜM BİÇİMİ

Bir aile bireyinin ölüm biçimi ve bu ölümün nasıl ele alındığı, aile bireylerinin yas tutma becerisini etkiler. “*Yası Komplike Hale Getiren Risk Etkenleri*” başlıklı bölümde anlattığım nedenlerden dolayı, ani ya da kötü bir ölüm biçimi en zor olanıdır. İntihar, ani oluşuna ve şiddet içermesine ek olarak, açıkça yaşanan suçluluk duyguları, utanç ve etiketlenme nedeniyle bir aileyi komplike yasa yatkınlaştırır. Ailede intihardan önce de büyük olasılıkla gerginlik yaşanmıştır. Ayrıca tüm aile bireyleri kurbanı kurtarmak için yeterince uğraşmadıkları biçiminde bir suçlulukla savaşırlar.

Anne-babadan birini intiharla kaybeden çocuklar, onların mutsuzluğuna kendilerinin neden olduğuna, en azından acılarını hafifletemedikleri için suçlu olduklarına inanırlar. Anne-babanın “*Beni deli ediyorsun!*” gibi ifadeleri, çocukta yaşamı boyunca ona eziyet edebilecek biçimde yankılanır. Anne-babayı intiharla kaybetmek, bilinçdışı özdeşimler nedeniyle çocuktaki intihar düşüncelerinin temelini oluşturur. Bunun ötesinde, aileyi terk etmeyi seçen birisi geride kalanlarda öfke uyandırır. Bu öfke sıklıkla bastırılır, çünkü kötü bir biçimde ya da intihar yoluyla ölmüş birine hiddetlenmek kabul edilemez bir şey olarak görülür. Sonuçta kurban yeterince ceza görmüştür.

Kayıptan sonra iyileşen aileler, uygunsuz ölçüde yansıtımlı özdeşimi olmayan, yeterince sağlıklı yapıları ve sağlam bir aile kimliği duygusu olanlardır. Pratik olarak, bir ailedeki dürüstlük ve saygı geleneği yas tutmaya yardımcı olur. Her aile bireyinin duygularını ifade etmesine ve soru sormasına izin verilmelidir. İdeal olarak, ölümle ilgili gerçekler her bireyle yaşına uygun bir biçimde paylaşılır ve yas tutma törenlerine katılması desteklenir.

ANNE-BABALAR ÇOCUKLARINI KAYBEDİNCE

Freud, kızı Sophie'nin ölümünden sonra bir arkadaşına yazdığı mektupta bir çocuğun ebeveyninden önce ölmesinin korkunç bir şey olduğunu söyler. İnsanın yasını tutmak zorunda kalabileceği en zor kayıp budur. Bir çocuğun ana rahmine düşmesiyle birlikte, anne-babalar bilinçdışında geleceklerini çocuklarını da içerecek biçimde ayarlarlar. Bir çocuğun ölümüyle, anne-babalar yalnızca çok değerli bir bağı değil, aynı zamanda öngördükleri geleceği de kaybetmiş olurlar. Bu nedenle, evlat ölümü yası tutulamayacak kadar yakıcı olur. Çocukların ölümü genellikle suçluluk duygusuyla komplike olur. Anne-baba olarak, elden gelen hiçbir şey olmasa bile, çocuklarımızı bir biçimde korumamız gerektiğine inanırız.

Halen ailesiyle birlikte yaşayan bir çocuğun ölümü ailedeki dengeyi bozar. Eğer böyle kayıplar aileyi birleştirmezse, aile bireyleri kayba bir anlam verme çabası içinde, öfke ve suçluluk duygularını ifade etmek için uğraşırken yeniden onarılamayacak biçimde birbirlerinden kopabilirler. Bir zamanlar bir uçak kazasında iki çocuğunu kaybetmiş bir çift tanıdım. Adam, karısının ergenlik öncesi dönemdeki çocuklarının yalnız uçmaları için erken olduğu konusundaki itirazlarını bastırmak için haftalar harcamıştı. Kaza motordaki arızadan kaynaklanmıştı ama kadın kocasını çocuklarının uçmasına izin verdiği için suçlamıştı ve aralarındaki bağ kopmuştu.

Bir çocuğun kaybından sonra nasıl iyileşebilirsiniz? Emin değilim. Freud, ölen kızının 36 yaşına gireceği gün, bir arkadaşına mektubunda şöyle yazmıştı:

“Böyle bir kaybın 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.”

Aslında olması gereken de budur. Bırakmak istemediğimiz o sevgiyi sürdürmenin tek yolu budur.

Bazı anne-babalar benzer ölümleri önlemeye çalışan örgütlerin içinde yer alarak uyuma yönelik bir çaba gösterirler. Örneğin, Silah Kontrolü Derneği, oğulları bir serseri kurşuna kurban giden çocuğun anne-babası tarafından kurulmuştur. Alkollü Araç Kullanmaya Karşı Olan Anneler, alkollü araç kullanmaya bağlı kazalarda çocuklarını kaybeden anne-babaların üye olduğu bir dernektir. Anne Blake, kızı Dolores'i AIDS'ten kaybettikten sonra AIDS yüzünden ölümleri çevreleyen karanlık sessizliği bozmaya karar vermişti. Çeşitli gruplara kaybı hakkında konuşmalar yaptı. New York'taki St. Vincent Hastanesi'nde yas danışmanı olarak çalışmaya başladı. Tüm bunlar yaşanan acılara verilen yaratıcı tepkilerdir.

ÇOCUK DÜŞÜRMEİNİN YASI

Dünyada ortalama beş gebelikten biri düşükle sonlanır. Ancak toplum olarak, tuhaf bir biçimde, bu tür kayıplarla pek ilgilenmeyiz. Anne-babanın, çoğu kez henüz doğmamış olan çocukla derin bir bağ oluşturduğunun ve bu bağ kaybedildiğinde de yas tutmaya gereksinimleri olduğunun farkına varmayız. Tersine, iyi niyetle söylenmiş basmakalıp sözlerle bu ilişkiyi küçümsemiş oluruz. Anne-babaya ne kadar üzgün olduğumuzu söyleriz. Ama ardından da bir sürü başka çocukları olabileceğini ekleriz. Düşüğün fetüsün kusurları olduğu için gerçekleştiğini ileri sürerek bu sonun hayırlı olduğunu belirtiriz. Düşük yapmak her iki ebeveynde, özellikle de annede başarısızlık ve yetersizlik duygusunu harekete geçirir. Eğer anneye yas tutması için fırsat verilmezse kayıpla ilgili uzun süreli sorunlar yaşayabilir.

KARDEŞİ KAYBETMEK

12-13 yaşlarımdayken, bir köy şenliği sırasında akrabalarımızı ziyaret etmek için ailece babamın çocukluğunu geçirdiği köye gitmiştik. Kaldığımız evin sahipleri eğlenceleri başlatacak olan bir oyunda yer alıyordu. Kostümler ve sahne donanımları evin her yanına yayılmıştı.

Bir gün kız kardeşimle birlikte oyun oynarken, sahne dekoru olduğunu sandığım bir tabancayı elime aldım ve kız kardeşimin başına doğrulttum. Ev sahibimiz bana silahın dolu olduğunu haykırınca dehşet içinde silahı yere attım. Bu hatıra yıllar içinde silikleşti. 1980'lerde kız kardeşim beni Virginia'da ziyaret etti. O sırada, beyninde bir tümör olduğu belirlendi ve Virginia Üniversitesi Hastanesi'ne yatırıldı. Kız kardeşimin ameliyatından kısa bir süre önce masaj yaptırmam gerekti. Masör sağ elimin ve kolumun kasılmış olduğunu fark etti ve yoğun bir biçimde koluma masaj yapmaya başladı. Sağ elimdeki tabancayı kız kardeşimin başına doğrulttuğum ve neredeyse beynini dağıtacağım an birden aklıma geldi ve suçluluk duygusuyla sarsıldım. Bu duygunun kız kardeşimin beyninin bir kez daha tehlike altında olduğu gerçeğiyle harekete geçtiğine inanıyorum.

Kız kardeşim ölmedi. Ancak onu kaybetme tehdidi bile beni yas tutmaya yöneltti ve onun psişik eşiyle ilişkiyi alevlendirdi. Kız kardeşim günlerce komada kaldı ve bu süre boyunca aklımdan çıkmadı. Yetişkin olarak bir kardeşi kaybettiğimizde ya da kaybetme tehdidi hissettiğimizde çocukluk dinamiklerimizin nasıl canlandığını ve bilinçdışında tüm çocukluk döngülerini gözden geçirdiğimizi anlatmak için bu öyküyü aktardım.

Klinik çalışmalar, kardeş ilişkilerinin aynı zamanda ne kadar olumlu ve yardımcı olduğunu göstermiştir. Örneğin, kardeşlik deneyimi bize paylaşmayı, iyi bir arkadaş olmayı, bir yaşıtla uzlaşmayı ve sorumluluğu öğretir. Bir kardeş öldükten sonra, bu olumlu özellikler gözden geçirilir, çatışmalar da yeniden canlanır. Bu gözden geçirme sessiz ve katlanılır ya da huzur kaçırıcı olabilir. Kaçınılmaz olarak kardeşe yönelik özlem, suçluluk ya da öfke harekete geçer.

Bir kardeşin kaybı hepimizin birlikte yaşlanacağımız yanılısamasının sonuna işaret eder. Aynı zamanda bu ölüm gelecek olayların habercisidir. Hem kardeşimizin ölümünün hem de kendi ölümümüzün yasını tutarız.

Yazar Barbara Ascher, erkek kardeşi AIDS'ten öldüğünde şöyle yazmıştı: *"Bir kardeş öldüğünde, ölüm bizi eteğimizden çeker. Sımsıkı pençesini hiç gevşetmez. Sizi de tutar. Evet, sizi de..."*

ÇOCUKLARIN KAYIP KARŞISINDA TEPKİLERİ

Çocukluktaki kayıplar konusunda yapılan araştırmalar sonucunda iki konuda fikir birliğine varılmıştır. Bilinçdışıyla ilgili çalışmalar, ayrılığın küçük bir çocuk için bile koparıl-mak olarak yaşandığını göstermektedir. İkinci olarak, çocuğun kaybedilen kişiyle yaşantısı ne kadar uzunsa ve psişik eşi sürdürebilme yetisi ne kadar fazlaysa, çocuğun yası yetişkininkine o kadar benzemektedir. Herhangi bir çocuğun ölümüne olası tepkisinin ne olacağını anlamak için dikkate alınması gereken bazı noktalar vardır: Çocuğun yaşı ve içsel dayanıklılığı/esnekliği, ev ortamının güvenli olup olmaması, ölümün biçimi ve yetişkinlerin kaybın yerine bir şeyler koyabilme ve teselli sağlayabilme becerisi.

Çocuğun ölüm kavramını anlama yetisi yaşına göre değişir. 2-3 yaşından önce, yaşamlarındaki önemli insanları kaybeden çocuklar bir şeylerin eksik olduğunu hissederler. Bu açlık duygusundan farklı değildir. Bir yetişkinin yası, kaybettiği kişinin psişik eşiyle bağlantısını kesmeyi de gerektirir. Ancak bu yaştaki bir çocuğun pek az nesne sürekliliği (bir başka kişinin psişik eşini oluşturup sürdürebilme yetisi) vardır ve yası bir yetişkininkine benzemez. Tek ebeveynli bir evde ya da yas tutan bir ebeveynin çocuğu olarak büyüyerek yarım ve eksik bir yaşantısı olan çocuk, kaybettiği kişinin hayali imgesini yaratır ve bu imgeyi sürdürmek için çabalar.

2-3 yaşlarındaki bir çocuk, yetişkinlerin yardımıyla ölüm kavramından bir şeyler anlayabilir. Çünkü o zamana kadar büyük olasılıkla, bir böcek, çiçek, evcil hayvan gibi ölü bir şey görmüş olacaktır.

4 yaşında küçük bir erkek çocuk babasının cennete gittiği haberini sakince kabullenmişti. 3 ay sonra babası anaf-kulu gösterisine gelmeyince çocuğu sakinleştirmek çok zor olmuştu. Çocuk, cennetin herhangi bir yer olduğunu varsaymıştı. Çocukların ölümü anlamadaki yetersizliklerini şu tür ifadelerinden de anlayabiliriz: *"Biliyorum, annemin geri gelmeyeceğini söylediniz. Ama ona telefon etmek istiyorum."*

5-10 yaş arasındaki çocuklar, ölümü geri döndürülebilir ve geçici bir şey olarak görürler. Bu, bir tür istek-gerçeklik çatışmasına yol açar. Çocuk alttan alta kişinin ölmediğine inanır. Çocuk ölümün ne olduğunu bilir ama kendisinin ölebileceğini düşünmez. 10 yaşından sonra, ölüm kavramı ve ölümün bir son olduğu konusunda daha gerçekçi olur.

Ergenlik öncesindeki bir çocuğun kayba tepkileri genellikle bir yetiştikine tuhaf gelebilir. Bunlar yastan etkilenmiş bir kişiden beklediğimiz tepkilere hiç uymaz. Bir çocuk, dışarıdan bakıldığında, evde beslediği hayvanının ölümüne bir aile bireyinin ölümünden daha fazla üzülyormuş gibi görünebilir. Çünkü evcil hayvanın ölümünün kederi ile baş edilebilir. Bu nedenle de bunun ifadesine izin verebilir. Önemli bir yetişkinin ölümü ile yüzleşmek ise çok tehdit edici olabilir. Bu nedenle çocuk bilinçdışında bunu yadsır ve hiç üzüntü belirtisi göstermez. Yazar Bruce Duffy, 11 yaşında annesini kaybettiğinde, ailesinin onun duygusuz olduğunu ve uygun-suz zamanlarda gülmeye yönelik yabanıl, terbiyesizce bir eğilim içine girdiğini düşündüklerini anlatır. Oysa o, üzüntü duygularına katlanamadığı için onları bilinçdışında gülmeye çeviriyordu. Buna **"duygunun tersine çevrilmesi"** adı verilir.

ERGENLİK

Ergenlik, yas tutmak için psikobiyolojik bir prova işlevi görür. Ergenler bilinçdışında anne-babalarına olan bağlarını gevşetirler, arkadaşlarına ve yaşıtlarına bir miktar bağlılık aktarırlar. Ergenliğin başarıyla tamamlanması, kişiye yetişkin gibi yas tutabilme modeli sağlar.

ÇOCUKLUKTAKİ KAYIPLARIN SONUÇLARI

Çocuk büyüdükçe, ayrılık, sevilmemeye, bedenine zarar geleceği ve kendi beklentilerini karşılayamama korkusu gibi farklı korkuların ve düşlemlerin üstesinden gelmeyi öğrenir. Dramatik bir kayıp olduğunda, çocuğun uzlaşıp bir yerlere oturtmaya çalıştığı gelişimsel senaryo ile gerçek kayıp birbirine karışır. Çocuk bir biçimde kendini suçlar ve sonuçta ya duygularını bastırır ya da bu noktada saplanıp kalır.

Çocukluktaki kayıpların mutlaka sorunlu yaşamlarla sonuçlandığını söyleyemeyiz. Ancak bir çocuğun farklı yaşlarda kayba vereceği olası tepkileri ve kaybın sürecelecek en ağır etkilerini görmeye çalışmak için Abe adlı varsayımsal bir vaka düşünelim. Bu erkek çocuk 2 yaşındayken, yani annesinin psişik eşini oluşturamadan önce annesi ölürse, annesinin hayali imgesini yaratacaktır. Annesinin yerine geçecek etkili bir kişi olmazsa, durmadan bir kadın arayan ama onların hiçbirine sadık kalamayan bir yetişkin olabilir ya da Abe tam ters yola gider, aşırı bağımlı olur ve birisine, büyük olasılıkla da kendisinden yaşlı kadınlara yapışır.

Annesi, Abe 2-3 yaşındayken ölürse, kendisinde doğuştan sevilmeyecek bir şey olduğunu hissederek büyüyebilir. Savunma olarak, herkesin sevgi ve ilgisini çekmesi gerektiği duygusunu geliştirebilir. Eğer Abe 3-5 yaşları arasında ödipal rekabet sorunlarıyla uğraşırken babası ölürse, rekabet sorunları olan biri haline gelebilir. En ufak bir kıskırtmayı, örneğin patronun sabırsızlıkla söylediği bir sözü, meydan okuma gibi algılayabilir ya da başka bir yola sapar ve durmadan özdeşleşebileceği güçlü bir baba arar. Rekabet içinde, Abe ya oldukça agresif olur ya da rekabetten kaçınmaya çalışır. Çünkü ödipal suçluluğun kalıntıları yüzünden kazanmak, onun için tehdit etmek, ezmek, hatta diğerini öldürmek anlamına gelebilir.

Çocuk büyüdükçe, ailesi bir arada olan çocukların ebeveynleriyle olan dengeleyici gerçek yaşam deneyimleri olmaksızın, kaybettiği ebeveyninin hayali imgesini geliştirir. Örneğin, 6 yaşındaki bir çocuk annesini çok sevecen ve güçlü biri olarak ölküleştirir. Büyüdükçe ve annesinin de kusurları olduğunu gördükçe, buna uygun olarak psişik eşini biçimlendirdikçe, annesinin periler kraliçesi olduğu düşüncesi değişecektir. Eğer annesi, çocuk onu gerçekçi olarak biçimlendirmeden ölürse, annesiyle boy ölçüşecek kişiler bulmakta zorluk çekecektir.

Genellikle, ergenliği tamamlamadan bir ebeveynini kaybeden ve ebeveynin yerine geçecek ve yas tutmaya yardım edecek iyi birini bulamayan çocukların yası tamamlanamaz ve bitmeyen yastaki kişiler haline gelirler. Ebeveyn “ölümsüz kayıp” figürü haline gelir. Bu, kişinin peşini bırakmayan bir eksikliktir. Marilynne Robinson’un “*Ev İşleri*” adlı eserindeki çocuk karakter bunu şöyle açıklar:

“Annem beni kendisini bekler halde bıraktı ve içimde bekleme ve beklenti alışkanlığını oluşturdu. Şu anın anlamı, onun yokluğuyla dolu olmasından geliyor.”

KÜÇÜK KIZIN BABASINI KAYBETMESİ

Babası bir uçak kazasında öldüğünde Barbara 4 yaşındaydı. Babanın FBI’daki görevi sık sık seyahat etmesini gerektiriyordu. Bu nedenle ölümü başlangıçta Barbara’da az etki yarattı. Annesi Barbara’ya babasının bir daha geri dönmeyeceğini söylediğinde, Barbara ölümün bir son olduğunu kavrayacak kadar büyümemişti. Her gece babasının dönmelerini dilemeye başladı. O yaşta bir çocuk için dilekler sihirlidir. Babasının dönmelerini o kadar ısrarla istedi ki dileğinin yerine geldiğinden emin olmaya başladı. Ona göre gerçekte babası yaşıyordu. Büyürken mantığıyla babasının öldüğünü biliyordu ama önceki dilek-gerçeklik çatışması bilinçdışında varlığını sürdürdü.

Böylece, Barbara babasının gizli bir görevde çalıştığı kuramını geliştirdi. Babasını, halkı zalimlerden kurtarmak için kendi aile yaşamını ve mutluluğunu feda eden yüksek erdemli bir adam olarak görmeye başladı. Barbara ortaokuldayken annesi yeniden evlendi. Barbara'nın üvey babasıyla bir sorunu olmadı ama bu adam, kahraman babasıyla kıyas kabul etmezdi. Annesi, Barbara'ya başka çocuğu olmayacağını açıkladığında, Barbara bunu hemen babasının hayatta olduğunu annesinin de bildiğinin bir işareti olarak algıladı ama sonra da abartılı bulduğu bu düşüncesinden vazgeçti.

Ergenliğin başlarındayken Barbara, ergenlerin rock yıldızlarına, sporculara ve artistlere gösterdikleri olağan ilginin pek azını gösterdi. Bunun yerine dedektif öykülerini bir nefeste okuyor, televizyondaki polisiye dizileri ilgiyle izliyordu. Ancak bu ilgilerini, adından ender olarak söz edilen ölmüş babasıyla asla ilişkilendirmede. Lise ve üniversite boyunca Barbara örnek bir öğrenciydi. Üniversiteden sonra, araştırmacılar, savcılar, savunma avukatları gibi işi suçluları adaletle teslim etmek olan ve kendisinden yaşça büyük evli erkeklerle çıkmaya başladı.

Bu aşk maceralarının başında Barbara çok neşeli oluyordu. Arkadaşlarına, talihin mükemmel aşkı karşısına çıkarıldığını anlatıyordu. 4-6 ay sonra, Barbara'nın neşesi bozuldukça ilişkisi de bozuluyordu. Partnerinin onu terk etmesine yol açacak bir kavga çıkarıyordu. Bir kez daha yalnız kalan Barbara depresif oluyor ve kendisini cezalandırırçasına eleştiriyordu. Birkaç ay içinde yeni bir "*mükemmel erkek*" ortaya çıkıyor ve Barbara canlanıyordu.

Bu döngü yaklaşık 4 yıl boyunca 5 kez tekrarladı. Sonra Barbara, Justin'le tanıştı. Örüntüye uygun bir biçimde Justin yaşça büyük ve evli bir adamdı. Justin işini ondan gizledi ve aniden "*görev gereği*" şehri terk etti. Bu, Barbara'yı, Justin'in gizli ajan olduğunu düşünmeye yöneltti. Birkaç ay içinde Barbara huzursuzluk duymaya ve uyuyamamaya başladı. Uyuyakaldığında ise rahatsız edici rüyalar görüyordu.

Rüyalarının birinde, anneyi temsil eden bir kadının küçük bir kızla el ele yürüdüğünü gördü. Kadın diğer elinde tatlı bir yavru köpeğin ipini tutuyordu. Çocuk köpeğe yaklaşmak istediğinde, köpek bir yılanı dönüşüyordu.

Barbara ayrılmak isteyince Justin küplere bindi. Onun peşini bırakmadı. Bir gece Barbara'nın kapısını kırdı, bu arada kapıyı kapatmaya çalışan Barbara'yı yaraladı. Acil servis ekibi, dikiş atma işlemi bittikten sonra da çılgınca ağlamaya devam eden Barbara'yı psikiyatri servisine sevk etti. Doktorlar, iniş ve çıkışlarının döngüsünü saptadıklarında, Barbara'ya halk arasında manik depresyon olarak bilinen bipolar bozukluk tanısını koydular.

Doktorlardan biri, erken yaştaki baba ölümünün sorunda rol oynadığını düşünmüş ve konsültasyon için beni aramıştı. Sonra da Barbara genç bir meslektaşımın benim süpervizyonum altında tedaviye başladı. Psikoterapi sürecinde, Barbara'nın evli erkeklerle olan serüvenlerinin, ergenliğinde dedektif dizilerine olan düşkünlüğü gibi babasını arayışı olduğu anlaşıldı. Barbara, babasının yasını hiç tutmamıştı. Bunun nedeni kısmen, 4 yaşındaki bir çocuğun bu kadar önemli bir figürü, yerine geçecek yeterli bir kişi olmadan bırakamamasıydı. Babası yaşadığı için, hiçbir erkeğin onun yerine geçmesine izin veremiyordu. Bir erkeğe ilgi duyduğu zaman, düşlemindeki baba imgesini ona yansıtıyor ve babasını bulduğu için seviniyordu. İlişkinin sonu kaçınılmaz olarak kötü bitiyordu. Çünkü bu mükemmel erkeğin yalnızca bir insan olduğunu fark etmek onu hayal kırıklığına uğratiyordu. Aynı zamanda bilinçdışı, mantığa göre işlemediği için bu macera ensest (yasaksevi) içeren özelliklerinden dolayı suçluluk hissetmesine neden oluyordu. Ne de olsa, kesinlikle annesine ait olan babasıyla yatıyordu.

Rüyasında, annesinin köpeğini çirkin bir yılanı dönüştüren küçük bir kız olduğunu görmüştü. Suçluluk onu bunalttığı anda, son bir tartışma yaratarak sevgilisinden kurtuluyordu.

Döngü tamamlanıyordu: Erkek onu seviyordu, o erkeği seviyordu ama birlikte olamıyorlardı. Böylece, sevilen ama terkedilen olduğu çocukluk senaryosu tekrar oynanıyordu. Babasını arıyordu, onu buluyordu ve kaybediyordu. Psikanalitik terapide, Barbara bu duygularının birçoğunu terapistine aktardı. Bir zamanlar sevgililerine ve ölmüş babasına yansıttığı tüm duyguları bilinçdışı olarak terapistine yükledi. Zamanla, çocukluğunu hatırlayabildi, terapötik ortamda bunu yorumladı ve yeniden işledi. Böylece Barbara yavaş yavaş yas tutmaya, terapistten/babasından vazgeçmeye başladı. Zamanla, tanıdığı her erkekte babasını aramaya son verebildi. Artık döngüyü yinelemeye mahkûm değildi. Çünkü babasıyla ilişkisini çözümlemişti.

KAYBEDİLEN KİŞİNİN YERİNE GEÇEN KİŞİLERİN ÖNEMİ

Mutlu aile ilişkileri, doğuştan sevgi ve güven duygusu olan bir çocuğun, kaybın acısı da dahil olmak üzere krizin üstesinden en iyi biçimde geleceği ileri sürülebilir. Anna Freud ve Dorothy Burlingham'ın İkinci Dünya Savaşı hava saldırıları sırasında Londra'daki çocuklarla yaptıkları çalışma bunu destekler niteliktedir. Bu çalışma, sakin ve güven veren annelerin ya da anne yerine geçen kişilerin varlığında küçük çocukların psikolojik olarak zarar görmediklerini göstermiştir. Dış dünyada bombalar patlarken bu anneler, çocuklarının kendilerini güvende hissettikleri koruyucu bir ortam sağlamışlardı. Ancak tersi de geçerliydi. Eğer bombalar annede endişe uyandırıyorsa, çocukta da endişe uyandırıyordu.

EBEVEYNLE BİRLİKTE YAS TUTMA

Hayatta kalan bir ebeveynin baş etme yetisi, yasını tamamlayabilmesi, çocuğu rahatlatması, ona kaybedilenin yerine geçecek uygun nesneler sağlaması, çocuğun kayıptan sonra toparlanmasında son derece etkilidir.

Janet daha bebekken, babası İkinci Dünya Savaşı'nda denizaşırı bir yerde ölmüştü. Onu hiç hatırlamıyordu. Yalnızca izindeyken kucagında Janet'le çekilmiş bir fotoğrafı vardı. Janet'in annesi bitmeyen yastaydı. Akrabalarının evine taşınmış ve kızı 5 yaşına gelinceye kadar, kocasının cenazesini memlekete getirme düşüncesiyle uğraşmıştı. Bu konudaki azminin karşılığını görmüş ve kocasının mezarını yerel mezarlığa naklettirmişti. Anne tekrar evlenmiş ve bir çocuk daha doğurmuştu. Janet annesinin yeni evliliği ve kız kardeşinin doğumuyla birlikte, annesinin yalnızca kendisine yönelik ilgisini ve annesiyle birlikte yaşadığı akrabalarını kaybetmekle kalmamış, annesini kardeşine kaptırmıştı. Tüm bu somut kayıplar babasının kaybıyla birleşmişti.

Janet'in annesi, bir yanını yeni yaşamından ayrı tutuyordu. Bu bölüm çözümlenmemiş yasına ayrılmıştı ve Janet bunun yürütücüsü olmuştu. Babasının mektuplarının durduğu kilitli kutu Janet'e emanet edilmişti. Janet'in yatak odasının duvarına babasının çok büyük bir portresi asılmıştı. Üvey babası diğer aile bireyleriyle aynı soyadı taşıması için onu nüfusuna geçirmek istemiş ama annesi buna izin vermemişti. Küçük kasabadaki anma günü kutlamaları Janet'in kendini hem özel hem de kimsesiz hissetmesine yol açardı. Kasabanın tek şehidinin kızı olarak Janet, babasının adını taşıyan küçük anıta bayrak koymak için seçilirdi.

Annesi, Janet'e dünyanın kayıp ve felaketlerle dolu olduğu duygusunu aktarmıştı. Janet, uçakla Washington'a giderken California'da bir uçak düştüğünde annesi, bunu kötü bir işaret olarak değerlendirmişti. Janet telefon edinceye kadar gergin bir biçimde dolanıp durmuş ve çılgınca ne kadar çok felaketle karşılaştıklarını anlatmıştı. Bu tür bir anneliğin ve çocuktaki olası etkilerinin tersine, savaş zamanı Londra'daki annelerin güven verici duyguları, çocuklara sakinlik aşılama için yeterliydi.

Vietnam Savaşı bitmek üzereyken, Janet yirmili yaşlarının sonlarındaydı. Esirlerin serbest bırakılmalarıyla ilgili televizyon haberleri Janet'in geri dönmeyen babasının yasını

tetiklemişti. Savaşla ilgili diğer görüntüler, savaş filmleri, Vietnam'ı Anma Günü, diğer anma günü kutlamaları onu üzüyordu. Böyle zamanlarda, babasız büyümenin yalnızlığını kimsenin anlamadığını düşünüyordu.

Janet yetişkin olduğunda, kendinden yaşça çok büyük biriyle evlendi. Bu seçimin babasının yerine geçecek birini arayışının sonucu olduğunu biliyordu. Bu, kendi içinde bir bozukluk değildir, çünkü her zaman geçmişteki ilişkilerimiz, sevmek ve evlenmek için seçtiğimiz kişi konusunda etkilidir. Ancak, Janet'in durumu çözümlenmemiş çocukluk kayıpları olan bir kişinin örüntüsüne uyuyordu. Hayal kırıklığı ve terk edilmekten kaçınmak için evliliğinde belli bir uzaklığı korumaya çaba gösteriyordu. Kocasıyla yakınlığa gereksinim duyduğunda onu itiyordu. Bilinçdışında tekrar reddedilmekten korktuğu içi bağımlı olduğunu fark edemiyordu.

Janet, çözümlenmemiş yasin bağlanma yetisini nasıl bozduğunu anlatmak için öyküsünü bu kitapta aktarmamı cömertlikle önerdi. Bununla birlikte, Janet öyküsüne mutlu bir son da sağladı. Arlington Mezarlığı'nda İkinci Dünya Savaşı'nda ebeveynlerini kaybetmiş olan 600 kişiyle birlikte bir anma törenine katıldı. Bu babası için çok gecikmiş bir törendi ve Janet'e içinde hapsedilmiş yası için bir çıkış sağlamıştı. Babasını hiç tanımamış olan başka kişilerle tanıştı ve birbirlerine öykülerini anlattılar. Bu onun yalıtılmışlık duygusunu hafifletti. O günü bir huzur duygusuyla bitirdi.

ÖLMÜŞ EBEVEYNLE ÖZDEŞİM

İdeal olarak, çocukların gelişmelerine ve çeşitli gelişim dönemleriyle baş etmelerine yardımcı olmak için özdeşleşecekleri iki ebeveyn vardır. Ebeveynlerden biri yoksa, çocuk bilinçdışında bu sorunun üstesinden gelmesine yardımcı olacak bir hayalet ebeveyn yaratır. Örneğin, zamanla annesinden vazgeçip babasıyla özdeşleşmek ve ödipal travmayı çözmek için babasız bir erkek çocuğun annesi için yarışacağı bir rakip yaratmaya gereksinimi vardır.

Bu tür hayaletlerin kötü tarafı, hayatta olan bir anne ya da baba ile olduğu gibi gerçek denemelerin yapılamamasıdır. Böylelikle bu hayali ebeveynler sıklıkla abartılarak ya ülküleştirilir ya da gereğinden fazla korkutucu hale getirilirler.

Anna Freud, eşyalarına sahip çıkamayan **“kronik eşya kaybediciler”**den söz etmiştir. Bu kişiler, sürekli olarak paralarını kaybederler, ödevlerini okulda unuturlar, arkadaşlarında kalmaya gittiklerinde bazı giyeceklerini bırakırlar. Anna Freud, bu tür durumlarda iki katmanda özdeşimin işlediğini belirtir. Kronik eşya kaybediciler, edilgin olarak kaybettikleri eşyalarla özdeşim kurarlar ve böylece kaybolma duygularını yeniden depolarlar. Öte yandan ölerək çocuklarını geride bırakan anne-babalarıyla da etkin olarak özdeşim kurarlar. Kronik eşya kaybediciler eşyalarına, anne-babalarının kendilerine davrandıkları gibi davranırlar.

Anna Freud’un kronik eşya kaybedicileri, kayıp İsrail askerlerinin çocukları hakkındaki bir yazıyı akla getirir. Bu çocuklar yineleyen bir biçimde eşyalarını kaybediyorlar ve ağlayıp bağıryorlardı. Eşyalar bulunduğunda ise, bunları herkese gösteriyor ve ailedeki yetişkinleri sevinip bu iyilik halini kutlamaya zorluyorlardı.

Bazen özdeşimler daha çarpık hale gelir ve çocukta tuhaf davranışlar ya da tipik özellikler biçiminde kendini gösterebilir. 19. yüzyıl Fransız yazarı George Sand’in babası, o 4 yaşında bir kız çocuğuyken attan düşüp ölmüştü. Psikanalist Helene Deutsch, George Sand’in erkek adı kullanmasının, pantolon giymesinin ve erkeksi olarak değerlendirilen diğer alışkanlıkları edinmesinin babasıyla bir özdeşim olduğunu ileri sürer. Deutsch, George Sand’in birçok macerasının kadınlığını geri getirecek kuvvetli, güçlü ve tanrısal bir baba arayışı olduğunu belirtir ve onun kendisinin de bu düşünceye katılır gibi görüldüğünü ekler:

“Sadakatsizliğimin her zaman kaderden kaynaklandığını hissetmişimdir... Bir ideal arayışı içinde mükemmel olmayanı, mükemmelliğe daha yaklaştım gibi görünen için terk etmeye zorlanmışım.”

İnsanın örselenmeye tepkisini genelleştirmek ya da benzer biçimde insan doğasının dayanıklılığını tahmin etmek zordur. Bu kitap üzerinde çalışırken, 1990'ın Şubat ayında tanıdığım 18 yaşındaki Filistinli genç Fuat'ta mutlaka bir bozukluk olduğunu düşünebilirdik. Ancak o iyileştirici ve zenginleştirici özdeşimler yapabilmiş ve böylelikle insan ruhunun bir zaferini temsil etmişti.

Fuat'ı Tunus'ta savaş yetimleri için açılmış bir okulda tanıdım. 5 yaşındayken, düşman askerler tarafından anne-babası ve kız kardeşlerinin vahşice öldürülmesine tanık olmuştu. Değişik ülkelerde bir dizi yetimhanede yetişmişti. Yıllar içinde, köklerinin tüm izlerini kaybetmişti. Ailesinden kalma ne bir eşya ne bir fotoğraf vardı. Yalnızca hayal meyal hatırladığı hatıralar vardı.

Onunla görüştüğümde, anne-babasının görünüşlerini bilinçli olarak hatırlamıyordu. 3 yaşlarındayken başına gelmiş bir kazayı hatırlıyordu ve o sırada anne-babasının hayatta olduğuna inanıyordu. Büyükannesi ateşin üzerinde yemek pişirirken tencereyi devirince, kızgın yağ etrafa saçılmış ve Fuat'ın sağ ayağını yakmıştı. Anne-babasının buna nasıl tepki verdiğini hayal etmekten hoşlanıyordu. Hatırlamamasına karşın, babasının kendisini kucağına alıp acısını hafifletmek için yanığın üzerine merhem sürdüğünden emindi. O kazanın sonucunda, ailesiyle bağlantısı haline gelen uzun kırmızı bir yanık izine sahip olmuştu. Bu iz, Fuat için anne-babasının kendisine destek ve güç verişini temsil ediyordu. Her gece uykuya dalmadan önce yaptığı törensel hareketle bacağını tutarak, "*Annemi ve babamı derimin altında saklıyorum,*" demişti. Fuat yetimhane futbol takımının kaptanıydı ve güçlü sağ ayağıyla attığı gollerle ünlüydü.

III. BÖLÜM

ÇÖZÜMLER

UYUM SAĞLAMA VE TERAPİ

“Tüm araştırmalarımızın sonu, başladığımız yere ulaşmak ve orayı ilk kez tanımaktır.”

T. S. Eliot

Yas çoğunlukla profesyonel yardım gerektirmez. Zaten çoğu kişi de profesyonel yardım aramaz. Birçok kişi yalnızca, çeşitli duygularını rahatça ifade edebilecekleri destekleyici bir sosyal ağa gereksinim duyar. Yas sürecinde yadsıma, bölme, pazarlık, suçluluk ve öfkenin olağan olduğunu, yas işinin hem sıkıntılı hem de dengeleri bozan bir dönem olduğunu ve olağan yasın bazen tuhaf bir biçime bürünebileceğini öğrendiği zaman kişi genellikle rahatlar. Genç bir avukat, babasının ölümünden birkaç ay sonra, rüyasında babasının bedeninin karardığını ve etlerinin kemiklerinden ayrıldığını görmüştü. Bu rüya onu dehşete düşürmüştü. Ancak bir yas danışmanına gidip, böyle rüyaların yasın sonunda görülen tipik rüyalar olduğunu öğrenince rahatlamıştı.

Toplum olarak, ölümü konuşma konusundaki tabuları kaldırarak yas tutanlara yardımcı olabiliriz. Yas tutan kişiyi, akrabaları ve arkadaşlarıyla bu yaşadıklarını ve eşlik eden duygularını açıkça konuşması için yüreklendirebiliriz. Birçok din görevlisi, komplike olmamış yasın gidişi hakkında pek çok şey bilir. Ölümcül hastalığı olan kişilerin ailelerine hizmet vermeleri ve toprağa verme törenlerine nezaret etmeleri, onların yas tutan kişilerin zıt duygularını, acılarını ve öfkelelerini ifade etmek için duydukları gereksinime duyarlılık göstermelerini sağlar. Herhangi bir dine bağlılığı olmayan kişiler, yaşamlarındaki bu önemli dönemde sıklıkla kendi törenlerini oluştururlar. Örneğin, sevdikleri kişinin gömülmesi ve onu hatırlatması için belirli bir yer seçerler.

Dul Kadınlar ya da Şefkatli Arkadaşlar gibi dayanışma programlarının, benzer kayıplar yaşamış kişilere birbirleriyle tanışma olanağı sağlayarak büyük ölçüde yardımcı oldukları bilinmektedir. Bu tür destek grupları, yas tutan bir kişinin suçluluğunu ve öfkesini boşaltacağı güvenli bir ortam sağlar.

Yas danışmanları ve sağlık profesyonelleri terapötik tutum oluştururken, kaynak olarak bu kitabın ilk bölümlerinden yararlanabilirler. Örneğin, eşini kalp krizinden kaybeden biri, altta yatan fiziksel bir belirti olmaksızın göğüs ağrılarından yakınıyorsa, sağlıklı bir özdeşimin başlangıcını sergiliyor olabilir. Hasta izlenirken bu durumun göz önünde bulundurulması önemlidir.

Ebeveynlerini ergenlik çaığında kaybetmiş olan kişilerle yapılan çalışmalar, yas tutan ergenlerin korunmaması gerektiğini göstermiştir. Kederlerini ifade etmeleri ve cenaze törenlerine katılmaları yüreklendirilmelidir. Ergenliğini tamamlayan kişiler bir yetişkin gibi yas tutabilirler. Önceki bölümde belirtildiği gibi, çocukların ölüme tepkileri yaşa göre değişir. Ancak küçük bir çocuğun bile, yasin bir başlangıcı ve bir sonu olduğunu bilmeye gereksinimi vardır. Çocuğun, yetişkinlerin yas tuttuğunu, sonra da yası aşabildiğini görmesi önemlidir.

Kaybın su yüzüne çıkardığı çatışmaları çözümlemek için psikoterapötik yardıma gereksinim duyan görece az sayıdaki kişi için, tedavi seçenekleri kısa süreli psikoterapiden psikanalize kadar değişebilir. Bu tedavinin etkin olması için, kaybın kişiye ne ifade ettiğini ve yasin nasıl komplike olduğunu incelemeye zaman ayrılmalıdır. Ne yazık ki, günümüz psikiyatrisinde ilaç yazılması tercih edildiği için ilaçlar kalıcı tedavinin yerini almaya başlamaktadır. İlaça duyulan bu güven, ekonomik baskılarla ve sigorta şirketlerinin şip şak bir tedaviden daha fazlasını üstlenmek istememesiyle desteklenmektedir. Komplike yas nedeniyle acı çeken bir kişiye ilaç vermek yanlış bir yaklaşımdır. Bu kitaptaki örnekler, yası çözümlemek için duyguları açığa çıkarmanın önemini vurgulamaktadır. İlaçlar duyguları köreltir ve yasin gidişini bozar.

KISA PSİKOTERAPİ

En sevdiğim kısa psikoterapi deneyimim, Louise olarak adlandıracağım nazik, orta yaşlı bir kadın hastam ile olandır. Aile doktoru, Lousie'in paranoid ve psikotik olduğunu düşünüyordu. Belirtilerinin oğlunun ölümünden sonra başladığını bildiği için onu bana yönlendirmişti. Louise ve kocasıyla ilk olarak karşılaştığımda gergin oldukları belliydi. Sıkıca el ele tutuşmuşlardı. Louise'i odama aldım. Hemen patladı ve "*şikeli bir maç*"ın özüne ulaştığını söyledi.

Louise sakinleştğinde bana öyküsünü anlattı. İki oğlu vardı. Küçük oğlu kısa bir süre önce kendi özel uçağını kullanırken ölmüştü. Gelini de oğluyla birlikte uçaktaydı, ancak o yara almadan kurtulmuştu. Havacılık yetkilileri kazanın oğlunun dikkatsizliğinden kaynaklandığını ortaya çıkarmıştı. Buna karşın, Louise kazayı gelininin planladığını iddia ediyordu. Louise'in gelinine atfettiği tek suç bu değildi. Kazadan önceki haftalarda gelininin oğlunu zehirlemeye çalıştığından kuşkulandı.

Benimle görüşmeye başlayıncaya kadar, Louise bir yılını ve enerjisinin çoğunu kazanın nedenini anlamaya çalışarak harcamıştı. Gelinini araştırmak, otopsi ve kaza raporlarını incelemek üzere bir dedektif tutmuştu. Bu sırrı çözmeye çalışarak geçirdiği uykusuz geceleri anlattı. Uykusuz kaldıkça kuşkuları artıyordu. Louise'in kocası, gelinlerinin oğullarını öldürmeyi planlamış olamayacağını, çünkü iyi bir evlilikleri olduğunu söylüyor, karısını ikna etmeye çalışıyordu. Ayrıca, gelin uçağın düşmesini istemiş olsa bile, kendisi aynı uçağın içindeyken bu kazayı ayarlamış olmasının mümkün olmadığını altını çiziyordu.

İlk görüşmemizde Louise, bu "*şikeli maç*"ı nasıl ortaya çıkardığını anlattı. Konuştukça, oğlunun ölümüyle geçmişteki kayıplarla ilgili bazı çatışmaların canlandığını ve bir zamanlar Louise'in kendisinin de şikeli bir maçta kurban olduğunu fark ettim.

Louise, kalabalık bir ailenin ortanca ve tek kız çocuğuydu. Çocukluğunda erkeklerin baskısı altındaydı. Ancak anne-babasının şefkati bunu dayanılır kılıyordu. 13 yaşındayken erkek kardeşlerinden biri, apandisiti patlayarak ölmüştü. Louise'in annesi için ölen oğlu saplantı haline gelmiş ve anne bitmeyen bir yas içine girmişti. Tek kız çocuk olarak Louise, evi idare etmekten ve erkek kardeşleriyle ilgilenmekten sorumlu olmuştu. Kimse ona ilgi göstermiyordu, ailesi lise mezuniyet törenine bile gelmemişti.

Louise, kendini yenik düşmüş, şikeli bir maçta haksızlığa uğramış gibi hissetmişti. Kullandığı bu spor teriminden de çocukluğunun erkek kardeşlerinin egemenliği altında geçtiği anlaşılıyordu. Bu duruma, işini iyi yapan biri haline gelecek uyum sağlamıştı. Mezun olunca çalışmaya başlamış, yirmili yaşlarının başında, parasının büyük bir kısmını bir başka erkek kardeşinin ameliyatına yardım etmek için kenara ayırmıştı. Talepkâr olmayan ve ona özlediği anneliği yapan bir adamla tanışıp evlenmişti. Bencil olmayan, önceliği başkalarına veren yaşam tarzını sürdürmüştü. Bunu, annesinin ihmale karşı öfkesiyle yüzleşmekten kaçınmak için bir savunma olarak kullandı.

Bir gün, Louise'in annesi ölmek üzere olduğuna karar verdi. Artık yetişkin olan çocuklarını çağırdı. Onlara ölen oğluna ait olan ve yıllarca sakladığı bazı gizli nesneleri verdi. Son arzusu çocuklarının ve onların çocuklarının bu bağlantı nesnelerini hayatları pahasına korumalarıydı. Louise, bir şey söylememesine karşın çok öfkelen-di. Annesi yaşamını böyle sürdürdükçe Louise, gençlik yıllarının nasıl kaybolduğunu ve kızının mutluluğu pahasına annesinin kendi yasına nasıl gömüldüğünü fark etti.

Louise, gelini hakkındaki kuşku ve yakınmalarını tekrarlayıp, gelininin cenazede ne kadar aldırılmaz görüldüğüne işaret ediyordu. İki kadının (annes-i ve gelini) üzüntü ve acı karşısındaki donukluğunun kafasında birleştiğini anladım.

Louise'c aldırılmaz gelin ile aldırılmaz anne arasındaki bağlantıyı dikkate almasını önerdim. Geline verilen sakinleştiricilerin onu donuk göstermiş olabileceğini söyledim. Louise, bu görüşmeden gelinini haksız bir biçimde yargılamış olabileceğini düşünerek çıktı. İlk görüşmemizden sonra evine dönerken gelininin evine uğradı. İki kadın bütün gece oturdu- lar ve ortak kayıpları hakkında konuşup ağladılar. Louise ge- linini gerçekten üzülen bir dul kadın olarak görmeye başladı. Onu, annesinin genç versiyonu olarak görmekte daha fazla ısrar etmedi ve bu iki deneyimi birbirinden ayırabildi. Bunun ortaya çıkması Louise'i yasına geri döndürdü.

Sonraki 6 ay boyunca, Louise'i 8 kez gördüm. Görüş- melerin birinde, şikeli maç temasıyla bağlantılı olarak bir ço- cukluk hatırasını kendiliğinden anlattı. Louise yaklaşık 13 ya- şındayken, erkek kardeşi (birkaç ay sonra ölen) Louise ile alay etmişti. O da karşılık olarak erkek kardeşinin değerli oyuncak uçağını merdivenlerden fırlatmış, uçak kırılıp pa- ramparça olmuştu. Louise bu hatırayı ve o sırada duyduğu suçluluğu yıllarca bastırmıştı.

Sonraki görüşmelerde Louise'in tedavisi, erkek karde- şinin çocukluğundaki kaybı ve buna bağlı bilinçdışı suçluluk duygusu üzerinde odaklandı. Erkek kardeşinin yasını tutması aksamıştı. Çünkü onun ölümü, beraberinde annesinin sevgi ve ilgisinin kaybını da getirmişti. Louise'in oğlunun ölümü, çocukluğundaki suçluluk duygusunu da canlandırmıştı. An- cak bu suçluluk, tüm yönleriyle bilinçli olarak farkına varabi- leceğinden çok daha fazlaydı. Temel senaryo değişmemişti. Bir uçağın düşmesinden ve ardından bir erkeğin ölümünden bir kadın sorumluydu. Ancak yansıtmalı özdeşim yoluyla ka- til rolünü gelinine vermişti.

Louise'in bana yalnızca kısa süreli psikoterapi için gel- miş olması nedeniyle, öyküsünün yarattığı diğer konuları araştırmadık, temel kişilik yapısını da değiştirmeye girişme- dik. Ölümle ilgili suçluluğunu ve annesine öfkesini yüzeye çıkarmak, onun normal yas tutmaya başlaması için yeterli oldu. Normal yasını tuttu ve belirtileri kayboldu.

Oğlunun ikinci ölüm yıldönümünden sonra bana bir mektup yazdı. Bu yıldönümünde, gelini de dahil olmak üzere bütün aile, ölen oğlunu anmak için bir tören düzenlemişti. Bu anıma töreni, yas işinin bittiğine işaret ediyordu, artık benim yardımına gereksinim duymuyordu. Birkaç yıl daha Louise'den yılbaşı kartları aldım, her şey yolundaydı.

YENİDEN YASLANDIRMA TEDAVİSİ

1963 yılında, genç bir öğretim üyesi olarak Virginia Üniversitesi Tıp Merkezi'ne geldiğimde, bana bir gardırop boyutlarında penceresiz bir oda verilmişti. Değerli bir akademik kadronun üyesi olmanın heyecanı ve bölüm hiyerarşisinde en altta olmanın verdiği gayret ve heves içinde bu odayı kabul ettim. Bu gardırop oda, alanında o dönemin yıldızlarından biri olan ve davranışçı terapiyle ilgili çalışmalarıyla büyük dikkat çeken Dr. Joseph Wolpe'nin köşedeki çok pencere-reli odasının yanındaydı. Davranışçılar, psikolojik sorunların bilinçdışı çatışmalardan kaynaklandığına değil, öğrenilmiş tepkilerden ve koşullanmalardan kaynaklandığına inanırlar.

Bu sırada, danışmanım psikanalist Dr. David Wilfred Abse'nin yönetiminde eğitime ve eğitim analizime başlamak üzere Washington Psikanaliz Enstitüsü'ne başvurduğum. Kabul edildiğimde, haftada birkaç kez Washington'a gitmeye başladım. O günlerde Washington'a arabayla gidip dönmek yaklaşık 6 saat sürüyordu. Psikanalize ilgim bölümdeki konumumu biraz zora sokuyordu. Başkanımız, haftalık akademik toplantılarda psikanalizin 20 yıla kalmadan ölü bir meslek olacağı konusunda yorumlar yapmaya başlamıştı. Ayrıca **“yeniden koşullanmayı”** bekleyen hastaların oluşturduğu uzun sıraları düşününce Dr. Wolpe'nin başarısını göz ardı etmek zordu.

Wolpe, kendisinin insanları **“hızla ilyleştirilmesinin”** mümkün olduğuna ve psikanalizin etkisiz olduğuna sık sık işaret ederdi. Geriye dönüp baktığımda, o zamanlar onu kışkandığımı ve psikanalizin temel taşı olan bilinçdışına inanmamasına karşın, kendine güvenine hayranlık duyduğumu düşünürüm.

Basit bir anlatımla, bir kişi köpeklerden korkuyorsa, Wolpe bunun geçmişte köpeklerle ilgili korkutucu bir deneyimden kaynaklandığına inanıyordu. Buna karşın, aldığım eğitim doğrultusunda bu kişinin köpeklerden korktuğuna ancak köpeğin başka bilinçdışı ve bastırılmış korkuları temsil edip etmediğinin araştırılması gerektiğine inanıyordum. Sanırım analist arkadaşlarım da Wolpe’nin yaptığı gibi hastaları yeniden koşullama yolu arama çabamın, **“saldırganla özdeşim”**den ya da Wolpe ile artan rekabetimden kaynaklandığını söyleyeceklerdir. Ancak, Wolpe’nin aksine, ben kişileri köpek ya da örümcek gibi dışsal korkuları nedeniyle değil, içsel korkuları nedeniyle yeniden koşullamak istiyordum.

Yasla ilgili sorunları olan kişilerin, bu türden dar bir terapi için ideal adaylar olduğuna karar verdim. *“Neden yas tutan kişileri kaybın tetiklediği bir çatışmaya karşı yeniden koşullayacak bir yöntem geliştirmeyeyim?”* diye düşündüm. Böylelikle, **“yeniden yaslandırma”** adını verdiğim bir tedavi yöntemi geliştirdim. Bu yöntem, kişinin genel psikolojik varlığını büyük oranda göz ardı ederek, somut kayba verilen tepkiler üzerine odaklanıyordu. Yasa saplanıp kalan hastalar aramaya başladım. Yalnızca onların kaybedilen ilişkileri, ölen kişiyle ilgili hatıraları, ölüm anına ve cenaze törenine ilişkin tepkileri gibi konulara odaklandım. O günlerde ne kadar mekanik olduğumu, ne kadar çok girişim yaptığımı, durmaksızın hastalarımın düşüncelerindeki çarpıtmaları ve yer değiştirmiş suçluluklarını ayırt etmeye çalıştığımı hatırladıkça kendime şaşıyorum.

Dedesi ile yaşamını gözden geçirmesine yardımcı olmak için hatıra defterlerini ve fotoğrafları kullanan Alice ile yaptığım çalışmadan etkilenerek, yas tutan kişilerden ölmüş kişilerin fotoğraflarını getirmelerini istemeye başladım. Hastanın ölen kişinin fotoğrafına bakarak onun hakkında konuşmasının, o kişiyle ilgili duygu ve düşüncelerini açıklıkla ifade etmesine yardım ettiğini düşündüm. Bunların tümü, kişinin eski savaşları tekrar tekrar yaşayarak yıllarını geçirmemesi için, ölmüş kişinin etkisini hafifletmeye ve hastayı yeniden koşullamaya yönelik girişimlerdi.

Bazı hastalar, fotoğraflarla birlikte, kaybettikleri ilişkileriyle ilgili bir psişik gerçeği yansıttığını düşündükleri eşyaları ve diğer nesneleri getirmeye başladılar. Bazen, biraz duyarsız olduklarını itiraf ettikleri nesneleri de getirirlerdi. Bazı zamanlar bu nesnelere dokunmak hatta bakmak suçluluk, korku, acı ve hatta yoğun öfke dalgaları yaratırdı. Başlangıçta, bu tepkilere daha çok şaşırıyordum ve neyi açığa çıkarıldığını merak ediyordum. Ancak kısa bir süre sonra, bu kırk saatlere, bozuk fotoğraf makinelerine ve çatlak gözlüklere verilen yoğun tepkiler, bana anneannemin ölen oğluna ait eşyaları sakladığı sırt çantasını hatırlattı ve **“bağlantı nesneleri”**ni keşfetmemi sağladı.

Mesleğimde ilerledikçe, **“sihirli iyileşme”** düşüncesinden sıyrıldım. Yine de yeniden yaslandırma terapisi kavramını kullandım. Bu terapi, yasin hangi noktada saplandığını belirlemek, bu saplanmayı gevşetmek ve yas tutan kişinin o noktadan başlayarak kaybı için yeniden yas tutmasını sağlamak yöntemi olarak gelişti. Yıllar içinde terapi esnekleşti ve kaybın yas tutan kişide neleri harekete geçirdiğini araştırmaya daha fazla zaman ayırdım. Bağlantı nesneleri, uyguladığım tedavinin temelini oluşturmaya devam etti.

Yeniden yaslandırma terapisi genellikle hastayla haftada 3-4 kez görüşme yapılarak, 2-4 ay arasında sürer. Yüzleşilen malzemenin doğasına bakılacak olursa, bu tedavinin oldukça yoğun olduğu görülür.

Yeniden yaslandırma terapisi adaylarının dikkatle seçilmesi gerekir. Adayda bu sürecin ortaya çıkardığı anksiyeteye dayanabilmek için yeterli psikolojik güç olmalıdır. Yeniden yaslandırma için en uygun hastalar, bitmeyen yastaki kişilerdir. Bu kişiler, kaybettikleri kişiyi tekrar görme umudunu taşırlar, yine de yeniden birleşmekten korkarlar. Çünkü yeniden birleşme, yasin hiçbir zaman çözümlenmeyeceğine işaret eder. Bazı vakalarda, yasa gömülme ile bitmeyen yas tutmanın dinamikleri çakışabilir. Eğer depresyon katı bir biçimde yerleşmemişse, bu kişilerde yeniden yaslanma başarıyla gerçekleşir. Yeniden yaslanmanın yalnızca bir kez denenmesi gerektiğine inanıyorum. Eğer ilk tedavi denemesi başarılı olmazsa, temel psikolojik değişiklik üzerine odaklanan başka bir psikoterapi yöntemi gereklidir.

YENİDEN YASLANDIRMAYA GENEL BİR BAKIŞ

Terapist ilk olarak hastayla onun yas tutamamasının nedenlerini belirlemek için somut kayıplarla birlikte çocukluktaki gelişimsel kayıpları da dikkate alarak tanıya yönelik bir görüşme yapar. Ben ayrıca formülasyonlarımı hastaya açıklamadan önce, içe alınmış nesne ya da sağlıklı özdeşim olup olmadığını belirlemeye ve bağlantı nesnesinin izini sürmeye çalışırım. Hasta kaybettiği kişi ile uğraş içinde olduğu için, yeniden yaslandırma terapisinin ilk amaçlarından biri, hastanın kendisi ile kaybettiği kişi arasındaki ayırımı yapmasına yardım etmektir. Örneğin hasta, babasının ölümünden kısa bir süre önce, ondan aldığı incitici bir mektuptan söz etmişti. Görüşme ilerledikçe, babasının sözcüklerinin bilinçdışı yankısıyla kendisini eleştirmeye başladı. Yorumlar arasındaki benzerliğe işaret ettim ve duygularını babasınıninkilerden ayırt etmesini istedim. Bu yaklaşım, yas tutan kişiyle kaybedilen kişi arasındaki düğüm olmuş bağı çözmeye başlar. Paradoks olarak, ölüm gerçeğini anladıkça yoğun duygular, suçluluk, öfke ve üzüntü canlanır.

Bunun ardından, hastayı kaybı hakkında konuşması, ölüme neden olan hastalık ya da kaza ortamını hatırlaması, ölü bedeni gördüğünde ve cenazeye katıldığında verdiği tepkileri anlatması için yüreklendiririm. Yasın nasıl komplike olduğu konusundaki formülasyonum, bunu yaparken bana yol gösterir. Hastaya doğrudan soru sormaktan kaçınırım. Aksine, yorum ve açıklığa kavuşturma gibi teknikleri kullanarak hastayı içgörüyeye yöneltmeye çalışırım.

Zamanla hasta zıt duygularını fark eder. Bir taraftaki kaybettiği ilişkiyi geri getirme özlemi, öteki taraftaki bu duygunun esaretinden kurtulma isteği tarafından dengelenir. Hastayı bu tür zıt duyguların normal olduğu konusunda rahatlatmak yerine, bu mesajı terapötik yansızlık ve empati yoluyla iletmek gerekir. Empati içeren ifadeler, hastanın kaybettiği kişiyi neden hem kurtarmak hem de ondan kurtulmak istediğini araştırmasını sağlar. Bu noktada hasta öfkelenir, ölüm ve ölen kişiyle ilgili geçmiş deneyimlerini farklı biçimlerde yeniden yaşar. Hasta yeniden yaslanmaya başlamıştır.

Yeterli miktarda duygu dışavurumundan sonra, hastadan görüşmeye bir bağlantı nesnesi getirmesini isterim. Başta, hasta bu nesnenin varlığını görmezden gelir. Zamanla, nesneye dokunmasını ve aklına gelenleri söylemesini isterim. Hasta genellikle bağlantı nesnesini çatışmalı bir ilişkinin saklandığı sihirli bir kutuya benzetir. Bağlantı nesnelere yatırılan yoğun duygulardan her zaman çok etkilenmişimdir ve diğer psikoterapistleri de bu konuda uyarmak isterim. Bir bağlantı nesnesi haftalarca süren duygusal fırtınaları harekete geçirebilir. Önceleri belirsiz olmakla birlikte, sonradan ayrımlaşarak hem terapistin hem de hastanın öfke, suçluluk, vicdan azabı, üzüntü gibi duygularının ayırdına varmalarını sağlar. Daha sonra, hasta nesneyi atsa da saklasa da bağlantı nesnesi gücünü kaybeder. Bağlantı nesnesi etkisini kaybettikçe, hasta daha fazla sıkıntı hisseder ve yasını tamamlamaya hazır hale gelir. Hastalar ilişkiye elveda dercesine, mezarı ziyaret ederek (eğer daha önce hiç yapmamışlarsa) ya da kaybın hatırasını yaşatacak başka bir şeyler bularak son adımları atarlar.

Bu süreç boyunca rüyalar hastanın yeniden yaslanmasının neresinde olduğu konusunda ipuçları verir. Hastam Kelly, terapisinin başında, rüyasında yeşil bir çayır görmüştü. Daha sonraki rüyalarında, çayır sürülerek dar bir çukur kazılmıştı, ardından ölmüş olan babasını canlı ama tekerlekli sandalyeye bağlı görmüştü. Son rüyalarından birinde, Kelly babasını ve tekerlekli sandalyeyi çukura koymuştu. Yaklaşık bir hafta sonra, rüyasında bir kez daha yemyeşil bir çayır gördüğünü söyledi. *“Ancak bu kez, babamın ölü ve gömülmüş olarak yeşil çimenlerin altında olduğunu biliyorum,”* dedi. Bu, yeniden yaslanma çalışmasının sona erdiğine işaret ediyordu.

BİR YENİDEN YASLANMA VAKASI

30 yaşlarında bekar bir kadın olan Julia, sekreter olarak çalışıyordu. Psikiyatri birimimize, uyumakta zorluk çektiği, çaresizlik hissettiği ve işinde dikkatini toplayamadığı için gelmişti. Annesi 7 ay önce ölmüştü ve o zamandan beri Julia annesinin gerçekte ölmediği, onun her hareketini izlediği ve geri gelebileceği düşüncesiyle uğraşıyordu. Geceleri, annesinin yaşama dönmek için çabaladığı rahatsız edici rüyalar görüyordu. Özellikle korkutucu bir rüyasında, Julia’nın annesi çılgınca tabutuna vurarak dışarı çıkmaya çalışıyor, Julia ise cenaze malzemecisine yüksek dozda sakinleştirici vermesi için yalvarıyordu. Bu rüyalar Julia için öylesine korkutucu halde gelmişti ki onu hastaneye yatırmaya karar verdik.

Julia’yı hemen sevdim. Annesinin geri döneceği düşüncesiyle paniğe kapılmadığı zamanlarda, hoş ve oldukça akıllıydı. Bana derli toplu bir kişisel öykü verdi. Onunla konuştukça, yeniden yaslanma tedavisi için iyi bir aday olacağından emin olmaya başladım. Hastanede yattığı sırada, onunla haftada 4 kez görüştüm. Onunla ilgilenen hemşireler de yeniden yaslanma konusunda eğitim almışlardı ve terapisinin gidişi hakkında bilgiliydiler. Julia’ya hiç ilaç verilmedi.

Julia, tanımlamaktan kaçınsa da annesine karşı zıt duygular içinde olduğunu ortaya koyuyordu. Tanı görüşmesinde Julia, annesini bazen bir “*canavar*”, bazen “*çok tatlı bir kişi*” olarak tanımlamıştı.

Julia, yaşamı boyunca evde anne-babasıyla birlikte yaşamıştı. Babası öldüğünde, kendisinden büyük 5 kardeşi evden ayrılmıştı. Julia kendisini 10 yıl boyunca, bacağı kesildiği için tekerlekli iskemleye bağımlı hale gelen şeker hastası annesine bakmaya adanmıştı.

Julia’nın, annesinden ayrılmayla ilgili sorunlarının, yalnızca son 10 yıl boyunca kendisini köle gibi ona adanmasıyla sınırlı olmayıp, geçmiş yaşamıyla da ilişkili olabileceğinden kuşkulandım. Julia, 6 aylıkken, annesi bir yangında kötü bir biçimde yanmış ve neredeyse bir yıl Julia’ya bakamamıştı. Anne-çocuk ilişkisinin erken dönemlerindeki bu bozulmanın Julia’yı ayrılmalara ve onaylanmaya karşı duyarlı hale getirdiği düşüncesinden yola çıktım. Bu bağlanma gereksiniminin, onların sonraki ilişkilerinde ve Julia’nın annesini bırakma zorluğunda da ortaya çıktığını düşündüm.

İlk görüşmelerimizde, Julia’dan annesi ile ilişkisini anlatmasını istedim. Annesinin sürekli ondan hizmet beklediğini, onu baltaladığını ve iğnelediğini öğrendim. Julia bu kötü davranışlara katlanıyordu, çünkü annesiyle arasında özel bir bağ olduğu düşüncesiyle büyümüştü.

Terapinin ilk haftasında Julia’yı hastane odasında ziyaret ettiğimde, onu yatağında kaskatı uzanırken buldum. “*Bakın, bir ceset gibiyim,*” dedi. Odasındaki çiçekler yüzünden keyfi kaçmıştı. Çünkü onlar odasını “*ölü evi*”ne çevirmişti. Bazen bacaklarındaki zayıflıktan ve yürüme zorluğundan yakınıyordu. Yürüyemeyen ölmüş annesi ile yıkıcı bir biçimde özdeşim kurma girişimlerini fark etmemek mümkün değildi. Ona bu belirtilerin annesine ait olduğunu açıkladım. Bu karmaşık özdeşimlerin, annesinin zulmünden kurtulma isteğinin yarattığı suçlulukla ilişkili olabileceğini söyledim.

Julia, annesinin baskıcı taleplerinden ve annesi adına yaptığı özveriden daha açıklıkla söz etmeye başladı. Annesi için üniversiteye gitmekten vazgeçmişti. Erkek arkadaşı birlikte başka bir şehre taşınmayı istediğinde ondan ayrılmıştı. Ara sıra annesinin ölmesini istediğini itiraf etti. Bu asi düşünceler ona o kadar fazla suçluluk hissettiriyordu ki yaşlı annesine verdiği hizmeti iki katına çıkarmıştı. İşyerinden annesine günde birkaç kez telefon etmeye ve ayrıca nefes aldığından emin olmak için annesinin yatağının ayakucunda uyumaya başlamıştı.

Julia, annesinin ölümünden bir yıl önce kendisinden pek beklenmeyecek kadar özgürce bir davranışta bulunmuştu. Eski erkek arkadaşıyla bağlantı kurup onunla bir hafta geçirmek için plan yapmıştı. Erkek arkadaşıyla yaptığı seyahat sırasında kırmızı bir sabahlık almıştı. Seyahatten döndüğünde annesi sabahlığı görmüş ve giymek istemişti. Sonraki yıl boyunca annesi neredeyse sürekli olarak o sabahlığı giymiş ve o sabahlık üzerindeyken ölmüştü. Julia'nın varsanılarından birinde, annesi hastane odasında üzerinde kırmızı sabahlıkla görünmüştü.

Julia, bana bu öyküyü anlattıktan sonra, annesi hakkında zıt duygular hissetmesi için nedenleri olduğunu düşüncesini istedim ve terapimizin bu konulardan bazılarının farkına varmasına yardımcı olmasını umut ettiğimi söyledim. Julia ile annesi arasında özel bir bağ olduğu fikrini, ailesinin alevlendirdiğini öğrendim. Çabucak eve gelip annesinin ölü bedenini taşımışlar ve bu manzarayı görmekten Julia'yı korumuşlardı. Annesinin ölümünü hatırlatacak her şeyi ortadan kaldırmışlardı. Julia, kırmızı sabahlığı gizlice kurtarmayı başarabilmişti. Onu bir çöp torbasına koymuş, ağzını sıkıca bağlamış ve gardırobunun arkasına atmıştı. Bu ayrıntıyı duyduğumda, kırmızı sabahlığın bir bağlantı nesnesi olduğunu anladım.

Cenaze töreninde rahip, kendini annesine adamasını överek ve özverisini kutlayarak Julia'yı yüceltmişti. Bu törende, Julia kendisini düzenbaz ve iki yüzlü hissetmişti. *"Onun ölmesini kaç kez istediğimi bir bilseler..."* diye düşünmüştü. Törenin sonunda, annesinin ölü bedenine bakmak için kapağı açık olan tabuta yaklaşmış, ancak bakamadan bayılmıştı. Annesinin geri geleceği konusundaki korkuları, onun ölü bedenini hiç görmemesinden de kaynaklanıyordu.

Julia ile çalışmaya başladıktan birkaç hafta sonra, rüyaları, güçlü ve öfke dolu olan anneden kaçma ve kurtulmaya çabalama temasında odaklanmıştı. Servis hemşireleri, Julia'nın neşeli çehresinin kaybolduğunu, sikkın ve ciddi göründüğünü söylediler. Bu sıralarda, Julia'nın bir yakınından kırmızı sabahlığın olduğu torbayı hastaneye getirmesini istedim.

Julia, 12. görüşmemizde odasına girdiğimde, içinde kırmızı sabahlığın olduğu çöp torbasına doğru yöneldi. Torbanın ağzının nasıl büzüldüğünü gördüğümde, zavallı Julia'nın annesinin boğazını defalarca sıkma istemiş olabileceği biçimde torbayı sıkıca bağladığını düşündüm. O gün Julia torbaya hiç dokunmadı. Buna karşın annesinin varlığı yine de belliydi. Ona, amacımızın torbayı açması, sabahlığı çıkarması ve onun anlamı hakkında konuşması olduğunu ama kendisini buna hazır hissetmeden yapmamasını söyledim.

Sonunda, Julia kendisini torbayı açmaya hazır hissetti. Ancak sabahlığı çıkardığında paniğe kapıldı. Sabahlığı yere attı ve *"Beni buradan kurtarın! Dayanamıyorum!"* diye bağırarak odadan kaçtı. Zamanla Julia sabahlıkla odada kalabilme ve annesinin hatıralarıyla bağlantı kurabilmek için sabahlığı kullanmaya başladı. Böylelikle, yas işi için gerekli olan gözden geçirme başlamış oldu. Onu aşırı suçluluk, öfke ya da üzüntüden korumak için ben yanımdaydım.

Julia'nın varsanıları ortadan kayboldu ve annesiyle ilgili rüyaları bir kez daha değişti. Şimdi annesini rüyalarında büzülmüş ve küçülmüş olarak görüyordu. Annesi artık güçlü değildi.

Rüyalarından birinde, annesi küçük bir tabut içinde yüzüyordu. Julia'nın hemşireleri, onun bu sıralarda kötüleştiğini, daha sıkıntılı görüldüğünü gözlemlediler. Aslında, deneyimlerim bana bunun iyi bir işaret olduğunu göstermişti. Savunmalarından sıyrılıyordu ve kaybına uygun biçimde sıkıntı hissediyordu.

Tedavisinden bir ay sonra Julia'nın rüyaları, annesini bırakma isteğini yansıtmaya başladı. Rüyasında, annesinin cenazesi için mezarlıkta olduğunu ama mezarın olmadığını görmüştü. Bu durum, cenazeye gelenleri ve annesini büyük bir hayal kırıklığına uğratmıştı. Ertesi geceki rüyasında, bir tepenin üstünde annesini tekerlekli sandalyeyle gezdirdiğini görmüştü. Birden annesini aşağıya itmiş ve annesi itiraz etmeden gitmişti. Julia bunu yapmasının normal olduğunu hissetmişti. Bu rüyadan sonra, günlük yaşamında da kaygısı kayboldu.

Hastaneden taburcu olmadan hemen önce, kendisini enerjik ve yaşama bağlı hissetme gibi, yasının sonuna gelmiş bir kişinin özelliklerini göstermeye başladı. Eski erkek arkadaşı ile ilişkisini sürdürme olasılığından söz ediyordu. Akra-balarından biri Julia'ya annesinin mezarının resmini getirdi ve Julia mezar taşı kataloglarına bakmaya başladı.

İki görüşme sonra, bir gün önce düzenlediği töreni duyunca şaşırdım. Hastanede tanıştığı bazı hastaları toplamış ve törenle kırmızı sabahlığı yakmıştı. Ona ne sabahlıktan kurtulması gerektiğini ne de onu yakmasını ima etmiştim. Bununla birlikte, onu ateşe verme kararının çocukluğunda bir yangının ardından annesini kaybetmenin örseleyici etkisiyle ilgili olduğunu düşündüm. Yangından sonra annesinin yokluğu, aralarındaki zor ilişkiyi yaratmış ve ardından Julia'nın ayrılmayla ilgili sorunlarını hazırlamıştı. Julia sabahlığı yakarak, simgesel olarak annesiyle ilişkisinde istemediği özelliklerden kendisini kurtarıyordu. Aynı görüşmede, annesi için bir mezar taşı ısmarladığını öğrendim. Hastaneden çıkmadan önce yaptığı son şey, mezarı ziyaret etmek oldu.

Yeniden yaslanma terapisinin tamamlanmasının ardından Julia'yı 3 yıl boyunca mektupla izledim. Bir mektubunda, *"Kendimi harika hissediyorum. Artık karanlıktan, yalnız kalmaktan ve gerçek duygularımı ifade etmekten korkmuyorum,"* yazmıştı. Yaşamında büyük rol oynayan yangına ilginç bir gönderme de yaparak şöyle diyordu: *"Kendimi çok enerjik hissediyorum ve yeni yerlere gidip, yeni şeyler yapmak için yanıp tutuşuyorum."* Yanıp tutuşuyorum sözcüklerinin altını çizmişti.

YARATICI ÇÖZÜMLER

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

Melanie Klein

Yıllar önce, Washington’da bir sanat galerisi, sanatçılara esin veren ölümler hakkında **“Memento Mori”** adında bir grup gösterisi düzenlemişti. Sergilenen eserlerden biri **“Uyuyan Güzel”** adlı büyük bir tabloydu. Bu tabloda, 1842 yılında denizde ölen ve cesedi 1980’lerin sonuna doğru Kanada civarındaki bir adadan çıkarılan bir denizci resmedilmekteydi. Buzların altında toprağa gömülen ceset mükemmel bir biçimde korunmuştu, gözleri bile bozulmamıştı. Tablo çok etkileyiciydi. Ancak benim için aynı derecede ilginç olan şey, Judy Jashinsky’nin neden bu genç denizcinin resmini yaptığını incelemektir. Onun öyküsü, bir sanatçının yas ile yaratıcı uyumu temsil ediyordu.

Jashinsky, 12 yaşındayken babasını bir kamyon kazasında kaybetmişti. Babası çekici ama hiçbir zaman durulup oturmamış huzursuz bir adamdı. Ailesini her 7-8 ayda bir başka yere taşır ve kıt kanaat geçinirlerdi. En büyük ve tek kız çocuk olan Jashinsky, babasının en gözde evladıydı. Jashinsky hafta sonu gezilerinde, kamyonda yakışıklı babasının yanında oturarak otoyolda gitmenin heyecanını hâlâ hatırlıyordu.

Babası bir gece, birkaç gün sonra döneceğine ve ailesini Milwaukee'ye tatile götüreceğine söz vererek yola çıkmıştı. Valizler hazır, kapının önünde babayı beklerlerken ölüm haberi gelmişti. Yaraları o kadar korkunçtu ki, Jashinsky'ye cesedi hiç göstermemişlerdi. Babası geride ne bir sigorta ne bir birikim ne de arabanın bir sonraki taksitini bırakmıştı. Jashinsky, 20 yıl boyunca babasının hiç ölmediğini hayal ettiğini şöyle anlatıyordu:

“Hayalimde babamın az önce çıktığını, bütün bunların 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 benden saklanırdı.”

Babası evde bir kahraman haline gelmişti. Fotoğrafının durduğu yer evin içindeki bir türbe gibiydi. Babasının adı nadiren anılır, anıldığı zaman da büyük bir saygıyla anılırdı. Asla bir sitem fısıltısı ya da sorumsuzluğuna ilişkin bir ima olmazdı. Ailenin onu yüceltmesi ölüm yıldönümlerine kadar bulaşmıştı. Yıldönümleri dini bayram havasına bürünmüştü.

Sonraları Jashinsky, babasının yokluğunun bazı küçük yararları olduğunu fark etmişti. Artık aile sık sık taşınmıyordu. Ayrıca, lisede resim yapmaya başlayan Jashinsky, üniversite bursu koşullarını karşılıyordu. Jashinsky yetişkinliğe erişinceye dek, kaybın izlerini taşımadığına inanıyordu. Üniversitedeki sınıf arkadaşıyla evlenmiş ve resim dalında mesleğine başlamıştı.

37 yaşında sanat yaşamında bir durgunluk olduğunu ve işinde yeterince risk almadığını düşünmüş ve psikoterapiye başlamıştı. Jashinsky'nin işiyle ilgili sorunlar, çözülmemiş yasındaki çıkmazı yansıtıyordu. Bitmeyen yastakilerin keder içinde nasıl donup kaldıklarını ve canlı olmayanlarla uğraştıklarını yansıtan puslu, belirsiz figürler ya da kontrollü ve soğuk natürmortlar yapabiliyordu.

"O zamana kadar, tuvaldeki her boşluğu doldurmak için titizlikle çabalayarak son derece kontrollü ve soğuk, kurallına uygun natürmort resimler yapardım. Bir insan resmi çizersem, silik ya da geri planda bir şey olurdu. Tam olarak anlaşılabilen bir insan figürünü ortaya çıkarmanın sorumluluğuyla savaşıyordum," dediği resimlerinde kendisini neyin güdülediğinin farkında değildi. Bu bakımdan sanat, rüyalarımız gibidir, bilinçdışı çatışmalarımızı ortaya çıkarır.

Terapist, hemen Jashinsky'nin babasının kaybına odaklanmasını sağladı. Aileyi yüzüstü bıraktığı için babasına olan öfkesini, onun ölümünü bilinçdışında yadsımasını ve ölümünün ona üniversiteye gitme olanağı sağladığını fark ettiğinde yaşadığı suçluluğu düşünmesini istedi. Tedavinin başlamasından birkaç ay sonra da babasına bir mektup yazarak duygularını anlatmasını önerdi.

Jashinsky, Washington Ulusal Galerisi'ndeki en sevdiği köşeye gitti ve babasına bir mektup yazdı. Mektubunda yaşamını, işini anlattı ve onun ölümünün yaşamı boyunca elde edemeyeceği bir olanağı ona tanıdığı konusunda için için duyduğu suçluluğu itiraf etti. *"Yaşamımı ve mesleğimi en iyi biçimde sürdürme yükümlülüğüm vardı,"* diyordu. Babasının sorumsuzca yaşam tarzına olan öfkesini, iki sayfa dolusu sitemle ifade etti. Kendisini boşalmış ve babasının ölümüyle yüzleşmiş hissetti.

Ertesi sabah, Jashinsky televizyonu açtı ve genç İngiliz denizci John Torrington'ın hiç bozulmamış cesedi hakkındaki haberle sarsıldı. *"Babamın ölü bedenini hiç görmemiştim ve tam babamla uğraşırken, aniden bu cesedi gördüm,"* diyordu. Cesedin fotoğrafını buldu. Torrington'ın gezi rotasını ve antropoloğun cesedi nasıl bulduğunu incelemeye başladı. Birden bu genç denizcinin resmini yapacağını hissetti. Bu düşüncayı terapistine bir şaka biçiminde ifade etmekle birlikte, bunun sonuçlarını göze alamıyordu: *"Tanrım, tüm bunlardan sonra, şimdi geriye gidip bir ceset resmi yapacağım!"*

Terapistinin babasına mektup yazması konusundaki önerisini Jashinsky'nin böylesi bir yaratıcılığa dönüştürmesine hayranlık duydum. Jashinsky mektubu, babasıyla ilişkisini gözden geçirmeye başlamak için kullandı. Sonra da uzun zaman önce ölmüş ama bedeni sanki dün ölmüş gibi duran genç bir adamın, öyküsü onu sarstı. Torrington, Jashinsky'nin zihninde sanki hiç ölmemiş gibi donup kalan babasının yasını çözümülemesi için mükemmel bir araçtı. Jashinsky'nin *“Uyuyan Güzel”*inin öyküsü, ders kitaplarındaki yas tanımlamalarına uyan bir örnektir.

Jashinsky, Torrington'ın gerçek boyutlardaki resminin ana hatlarını bir aylık yaratıcılık furyası içinde bitirdi. Sonraki 5 ay boyunca, ayrıntıları ekledi. Jashinsky resmin tamamlanmadığı duygusuna aldırmamaya çalışırken, resim yaklaşık 16 hafta daha bekledi. Sonra da iki tarafına kenarlıklar koyarak resmi daha törensel hale getirmeye karar verdi. Resme yapraklar, su, duman ve ateş ekledi. Bu bir yılını daha aldı. Resme *“Uyuyan Güzel”* adını verdi ve artık rüyalarında yineleyen biçimde babasını görmediğini fark etti. Yalnızca babasının ölümüyle ilgili sorunlarını çözmekle kalmamış, aynı zamanda canlı resimler yapamaması sorununun da üstesinden gelmişti. *“Bunun şimdiye kadar yaptığım en güzel resim olduğunu içgüdüsel olarak biliyordum,”* diyordu.

YAS VE YARATICILIK ARASINDAKİ BAĞ

Sanatçılar bilinçdışları ile çalıştıkları için kaybın yaratıcılığı beslemesi şaşırtıcı değildir. Yas ve yaratıcılık arasındaki bağlantı, sanat ve edebiyat eleştirmenleri kadar, özellikle George Pollock ve William Neiderland başta olmak üzere, psikanalistleri de etkilemiştir. Bir eleştirmen için sanat eserindeki en önemli şey, estetik değeridir. Yas konusunu öğrenen öğrenciler için ise, bir sanat eserinin yasın, sanatçının kayıpla ilgili devam eden çatışmasını, yaratıcı bir bağlantı nesnesini, kederi tamir etme ya da onu yenme girişimini temsil ettiğini fark etmek ilginçtir.

İntihar ederek ölen ve şiirleri sıklıkla babasını erken yaşta kaybetmenin acısını konu alan şair Sylvia Plath'ın "**Baba**" adlı şiirindeki dizeler şöyleydi: "*Yirmi yaşındayken ölmeyi... Ve sana geri dönmeyi, dönmeyi denedim... Kemiğim hile bunu yapardı...*" Burada belirleyici etken yetenektir. Plath'ın yası asla çözümlenmese de yaratıcı çalışması başarılı bir eser vermiştir. Ancak edebiyat eleştirmeni bununla yetinse bile psikanalist yetinmeyecektir.

Psikiyatrist arkadaşım Demetrios A. Julius, John Lennon'ın yarım kalmış yasını ve Beatles'ın son dönem şarkılarındaki buna yönelik yineleyen göndermeleri incelemişti. John Lennon'ın anne-babası Alfred ve Julia ergenliklerinde tanışıp evlenmişlerdi. Ancak Alfred, John'un doğumundan sonra belli aralıklarla ortadan kayboluyordu. Julia, küçük John'u anne-babasına ve kız kardeşlerine gönderip duruyordu. John, 5 yaşındayken Alfred tekrar ortaya çıktığında John'dan annesi ile babası arasında seçim yapmasını istemişler ve o babasını seçmişti. Ama annesi arkasını dönüp yürüdüğünde, çılglık çılgılığa koşarak annesinin ardından gitmişti. (Dünyaca ünlü Beatles oluncaya kadar babasını bir daha görmeyecekti.) Bu sadakat gösterisinden sonra bile annesi John'u kız kardeşine bırakmıştı. John, ona baba figürü oluşturan eniştesine çok düşküncüydü. Ancak John 13 yaşındayken eniştesi ölmüştü. Julia, ergenliği sırasında oğlunun yaşamına yeniden girince John, arkadaşları dahil olmak üzere herkesi dışlama pahasına sırtını annesine dayamaya başlamıştı. John, 18 yaşındayken annesi evin önünde bir araba çarpması sonucunda ölmüştü.

Julius, Lennon'ın müziğinde annesi Julia'nın ve önceki kayıplarının izini araştırmıştır. Birçok şarkısının adı ve sözleri, en belirgin olarak da "**Julia**" adlı şarkısı, annesine özlemine ve arayışına göndermeler içerir. Sarah'ın hamağı ve Phyllis'in taşının onları kayıplarına bağladığı gibi, Lennon'ın müziği de kaybettiği annesiyle buluşma noktası işlevi görüyordu.

Sürekli yas tutan kişilere ait bağlantı nesnelerini, yası çözümleyememenin bir belirtisi olarak tanımlandığını belirtmiştim. Bir bağlantı nesnesi işlevi gören sanat eserinin altında da aynı psikodinamikler vardır. Ancak sanatçının durumunda, yaratıcılık bu dinamiği (ölen kişiyi hem arama hem de onunla birleşmekten korkma), insan ifadesinin daha üst düzeyine, güzellik ve gerçeklik alanına taşır. Örneğin, Phyllis'in taşı, Phyllis dışında kimse için bir anlam taşımıyordu. Bir sanat eserinin ise başkalarına esin verme gücü vardır.

Yası yaratıcılıkla telafi etme, yalnızca ölümle sınırlı değildir. Psikanalist William Nederland'ın da belirttiği gibi, beden parçalarının kaybı ya da kayıp tehdidi, kişileri başka beceriler ve yetenekler geliştirmeye ve incinmeyi tamir etmeye yöneltir.

Fransız ressamlar Edgar Degas ve Claude Monet'nin gözlerinde bozukluk vardı. Çocuk felci nedeniyle 2 yaşında sakat kalan Sir Walter Scott, edebiyatın en yenilmez şövalyesi "*Ivanhoe*"yu yarattı. William Butler Yeats en güzel şiirlerinde, yaşlılığın ümitsizliğini ve gençliğin kaybını ifade etti. Neiderland, engelli olan ressam Toulouse-Lautrec'in, resimlerinin yaşamındaki telafi edici işlevini sezdiğini, "*Eğer bacaklarım biraz daha uzun olsaydı, asla ressam olamazdım,*" sözleriyle dile getirdiğini söyler.

Babasının gecikmiş yasına karşı zaferini "*Uyuyan Güzel*"de temsil eden Judy Jashinsky'ye geri dönelim. Uzun yıllar insan resmi yapamayan Jashinsky yasını çözümlemek için ölü bir denizcinin resmini yapmış ve ardından büyük bir tuvale dünyaca ünlü kâşif Kristof Kolomb'un hayat dolu mürettebatını resmetmiştir. Jashinsky'nin sanatında yeni ufukları araştırmaya devam edeceğini sanıyorum.

BİR GÖÇMENİN YASININ SONLANMASI

Anavatanım Kıbrıs'taki Türkler ve Yunanlılar arasında süregelen gerginlikleri inceleyen Brookings Enstitüsü'nün politika grubundan 1969 yılında bir davet aldım. Bu politikacılar, bu iki kültürün kaynaşmış bir Kıbrıs ulusu olarak barış içinde yaşayamamasına şaşkınlıklarını dile getirerek 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 buldum.

Brookings'teki bu deneyimim, beni yeni gelişmekte olan politik psikoloji alanına yöneltti. Çalışmalarım sırasında birçok kez çeşitli etnik ya da ulusal çatışmanın taraflarıyla tanışma fırsatını buldum. Kuzey İrlanda Katoliklerinin ve Protestanlarının, Tamillerin ve Sri Lanka Sinhaleslerinin, İsrailiilerin ve Filistinlilerin, Azerbaycanlıların ve Ermenilerin acı öykülerine kulak verdikçe kayıp ve yas dilini duyuyor, nesilden nesile aktarılan incinme öyküleri dinliyordum.

Zamanla bu politik öyküleri kayıplar ve kazançlar açısından inceler oldum. Böylece etnik ve ulusal grupların nasıl yas tuttuğunu inceleyecek araştırmacılar aramaya başladım. Yine de çalışmam gerçek anlamıyla yaklaşık 10 yıl sonra başlayabildi. O zamanlar bilmiyordum ama ele almam gereken bir konu vardı: Hâlâ yası tutulacak bir kayıp, Türk kökenli bir Amerikalı olarak kimliğim ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki yaşama uyumum... Bu yas için bir araç bulmak 4 yılımı aldı. Bu araç, Princeton'da tarihçi olan yakın arkadaşım Norman Itzkowitz'le birlikte 1973'te yazmaya başladığımız modern Türkiye'nin babası Atatürk'ün psikobiyografisi oldu. Atatürk, bir Türk erkek 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, yani Kıbrıs ve Türk kültürünü geride bırakarak Amerika'ya göç etmiş olmam, babamın yeni ölmüş olması, arkadaşlarımla ve ailemin yaşamını her gün tehlikeye sokan politik huzursuzluk açısından yansıyacağını farkında olduğum halde, bu projenin yaklaşık 18 ayda tamamlanacağını öngörmüştük.

Kitabı 5 yıl sonra bitirdik. Bu kitabı yazmamızın bu kadar uzun sürmesi bir rastlantı değildi. Atatürk'ü anlama yolundaki uzun serüven, bir dizi kaybımın yasını tutmama ve göç etmemle ilgili konuları işlememe neden oldu. Kitabın yayınlanmasını kutladığımız gece, rüyamda etrafımın yabancı dilde gazetelerle çevrildiğini gördüm. Ancak başlıkları anlayabiliyordum. Çünkü hepsinde aynı başlık vardı: "*Atatürk öldü.*" Ben ağlıyordum. Atatürk babamı, Türk kimliğimi, geleneklerimi ve köklerimi temsil ediyordu. Bu kitabın ve rüyanın tamamlanmasıyla birlikte, analizimden sonra bile süren eski sorunları gömdüm. Türk kökenli bir Amerikalı olarak kendimi daha rahat ve bütünleşmiş hissettim.

O zamandan beri, politik psikolojiye gittikçe daha fazla ilgi duydum. Odak noktam, ulusların ve etnik grupların nasıl yas tuttuğu, bir grup yas tutamadığında ne olduğu, korkunç bir savaş ya da diğer ağır kayıplar yası iyileşemeyecek hale getirirse ne olacağı üzerinedir. Sonuçta, çözülmemeyen kayıplar ve yas tutamama toplumsal ve politik süreçlerin bir parçası haline gelmektedir. Bu tür araştırmaların, uluslararası ilişkiler kavramını genişleteceği ve politik çatışmaların barışçı yöntemlerle çözülmesinde rol oynayacağı konusunda iyimserim. Komplike yasla ilgili araştırmalarım, benim için dayımın ölümüyle ilgili bilmeceyi çözmüştü. Bu çalışmadaki ilgimin de kısmen, çatışmalarla yıpranmış Kıbrıs adasında yetişmemden kaynaklandığını ve bu yaraları sarma girişimimi temsil ettiğini biliyorum.

YAZAR HAKKINDA

Kıbrıs'ta doğmuş olan Prof. Dr. Vamık D. Volkan, Tıp eğitimini, 1957 yılında ABD'ye gelmeden önce Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde tamamlamıştır. Virginia Üniversitesi'nde emeritus psikiyatri profesörü, aynı zamanda Washington Psikanaliz Enstitüsü'nde emeritus eğitmen ve süpervizör analist olarak görev yapmaktadır. Virginia Üniversitesi'nde 39 yıl görev yapmıştır. Bu sürenin 18 yılında üniversiteye ait Blue Ridge Hastanesi'nin tıbbi direktörlüğünü yürütmüştür. 2002 yılında emekli olmuştur. 2003'te Massachusetts, Stockbridge'de bulunan Austen Riggs Center'daki Erikson Enstitüsü'nün kıdemli Erik Erikson akademisyeni olmuştur. Son 10 yıldır, yılın 3 ila 6 ayını burada geçirmektedir.

Prof. Dr. Volkan, 1980'lerin başında Amerikan Psikiyatri Birliği, Psikiyatri ve Dış İlişkiler Komitesi'nin üyesi ve sonra da başkanı olmuştur. Komite, gayri resmi müzakereler için, etki sahibi olan İsrail, Mısır ve Filistinli kişileri bir araya getirmiştir. Prof. Dr. Volkan, 1987'de Virginia Üniversitesi Tıp Okulu'nda, Zihin ve İnsan Etkileşimleri Çalışmaları Merkezi'ni (Center for the Study of Mind and Human Interaction-CSMHI) kurmuştur. CSMHI, ulusal ve uluslararası çatışmaların farklı yönleri, terörizm, toplumsal travma, etnik gerginlik, ırkçılık, büyük grup kimliği, göç, yas, nesiller arası aktarım ve lider-takipçi ilişkileri gibi konularda giderek artan bir temele dayanan, teoride ve pratikte kanıtlanmış bilgileri uygulamaya geçirmiştir. CSMHI'nin fakültesinde psikanaliz, psikiyatri, psikoloji, diplomasi, tarih, siyaset bilimi ve çevre politikası uzmanları görev almıştır. 1987'de Sovyet Duma; Sovyetler Birliği ve ABD arasındaki mevcut zorlukların incelenmesi için CSMHI ile bir sözleşme imzalamıştır.

CSMHI üyeleri daha sonra Baltık Cumhuriyetleri, Kuveyt, Arnavutluk, eski Yugoslavya, Gürcistan, Güney Osetya, Türkiye, Yunanistan ve daha birçok ülkede çalışmalar yürütmüştür. Prof. Dr. Volkan, CSMHI'nin, tarih, siyaset bilimi ve diğer alanların, psikanaliz ile ilişkisini inceleyen Zihin ve İnsan Etkileşimi (Mind and Human Interaction) dergisini kurmuştur. Prof. Dr. Volkan, ABD'nin eski başkanı Jimmy Carter'ın yönetiminde kurulan Uluslararası Müzakere Ağı'nın (International Negotiation Network-INN) (1989-2000) ve Uluslararası Psikanaliz Birliği Terör ve Terörizm Çalışma Grubu'nun (Working Group on Terror and Terrorism, International Psychoanalytic Association) da üyesidir. Arnavutluk ve Makedonya'da Uluslararası Sağlık Örgütü (WHO) için geçici danışmanlık yapmıştır. 2006 yılında Güney Afrika'nın Cape Town şehrinde, Başpiskopos Desmond Tutu'nun barışçıl adalete adanmış yaşamı ve "Gerçek ve Uzlaşma Komisyonu"nun 10. yıl kutlamasının açılış konuşmasını yapmıştır. Ayrıca, 27 ülkeden gelen destek mektuplarıyla, pek çok kez Nobel Barış Ödülü'ne aday gösterilerek onurlandırılmıştır.

Prof. Dr. Volkan, Finlandiya'da Kuopio Üniversitesi (günümüzdeki adı ile Doğu Finlandiya Üniversitesi), Türkiye'de Ankara Üniversitesi ve Rusya'da Doğu Avrupa Psikanalitik Üniversitesi'nden fahri doktora unvanlarına sahiptir. Türk- Amerikan Nöropsikiyatri Derneği'nin, Uluslararası Politik Psikoloji Derneği'nin, Virginia Psikanaliz Topluluğu'nun ve Amerikan Psikanalistler Koleji'nin başkanlıklarını yürütmüştür. Tel Aviv'deki Rabin İsrail Araştırmaları Merkezi'nde Yitzhak Rabin Üyesi; Harvard Üniversitesi'nde misafir profesör, Viyana ve Bahçeşehir Üniversiteleri'nde siyaset bilimi misafir profesörü olarak bulunmuştur. Türkiye'de üç üniversitede psikiyatri profesörü olarak görev yapmıştır. 2006 yılında, Viyana'da Fulbright/Sigmund Freud misafir psikanaliz akademisyeni olarak; 2015 yılında da Bogota'daki El Bosque Üniversitesi'nde misafir profesör olarak bulunmuştur.

Kendisine verilen pek çok ödölün yanında, 2014 yılı için Nevitt Sanford Ödülü, Elise M. Hayman Ödülü, L. Bryce Boyer Ödülü, Margaret Mahler Literatür Ödülü, Hans H. Strupp Ödülü ve Amerikan Psikanalistler Koleji Üstün Görev Ödülü'nün sahibi olmuştur.

Ayrıca 2015 yılında, Dünya Psikoterapi Konseyi işbirliğiyle Viyana şehrinde verilen Sigmund Freud Ödülü ve Mary S. Sigourney Ödülü'nü almıştır. Sigourney Ödülü, "ülkeler ve kültürler arasındaki çatışmalara psikanalitik düşüncenin uygulanmasına ufuk açıcı katkılarda bulunan kişi" olarak üstlendiği rol ve "ilkel zihinsel durumlarda nesne ilişkileri kuramının kullanımına yönelik klinik yaklaşımı ile ağır kişilik bozuklukları konusundaki anlayışı geliştirmesi" nedeniyle verilmiştir.

Prof. Dr. Volkan, Türkçe, Almanca, Rusça, İspanyolca, Japonca, Yunanca ve Finceye çevrilmiş 50'den fazla psikanalitik ve psikopolitik kitabın yazarı, eş yazarı, editörü ya da eş editörüdür. Yüzlerce rapor ve kitap bölümü yazan Prof. Dr. Volkan, Journal of the American Psychoanalytic Association da dâhil olmak üzere 16 ulusal veya uluslararası profesyonel derginin yazı inceleme kurulunda görev yapmış ve American Journal of Psychoanalysis 2015 Elmas Yılı özel sayısının misafir editörlüğünü üstlenmiştir.

Prof. Dr. Volkan, 2007 yılında kurulan Uluslararası Diyalog İnisiyatifi'nin (International Dialogue Initiative-IDI) emeritus başkanlığını yürütmektedir. IDI üyeleri İran, İsrail, Almanya, Rusya, Türkiye, Birleşik Krallık, ABD ve Batı Şeria'dan gayri resmi temsilcilerden oluşmaktadır. Temsilciler, dünya ilişkilerini psikopolitik bir bakış açısından incelemek için yılda iki kere bir araya gelmektedirler. Prof. Dr. Volkan, ulusal ve uluslararası konferanslara katılmaktadır.

KAYNAKLAR

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Glick, Ira O., Weiss, R.S., 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., Weinraub, M. (1981) *The Father as a Member of the Child's Social Network*. In *The Role of the Father in Child Development*, (ed.) M.E. Lamb, s.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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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*. (ed), B. Schoenberg, I. Gerber, A. Wiener, A.H. Kutscher, D. Peretz, A.C. Carr, s.41-49. New York: Columbia University Press.

Shartfield, Stephen B., Swain, B.J., 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, Vamik D. (1966) *Normal and Pathological Grief Reactions*. Virginia Medical Monthly, 93:651-656.

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

Volkan, Vamik D. (1972) *The "Linking Objects" of Pathological Mourners*. Archives of General Psychiatry, 27:215-222.

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

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

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

Volkan, Vamik 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, s.179-224. New York: Behavioral Publications.

Volkan, Vamik D., Josephthal, D. (1980) *The Treatment of Established Pathological Mourners*. In *Specialized Techniques in Individual Psychotherapy*. (ed.), T.B. Karasu, L. Beliak, s.118-142. New York: Brunner/Mazel.

Volkan, Vamik D., 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.

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

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

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