

# Yas

## Var mı bu acının bir ilacı?



## TRAVMA

“Bir daha asla mutlu olamayacağım”, “Bu acıyla nasıl yaşayacağım?” diye ağlıyor sevdiklerini kaybedenler. Bu soruya tek cevabımız “Zaman her şeyin ilacıdır”, olabiliyor ancak. Gerçekten öyle mi? Zaman bu acıyı silebilir mi? Yoksa ömür boyu sürer mi?

Yazı: [Deniz Çakmakkaya](#) Fotoğraflar: [Patty Maher](#)

“**A**teş düştüğü yeri yakar” derler. Yasın kişiye özgü doğasını anlatan en etkili

sözlerden biridir bu. Her birimizin mutlaka yaşadığı veya yaşayacağı en evrensel ve en bireysel acıdır yas. Hepimiz biyolojik olarak bağlanma eğilimindeyiz. O yüzden hiçbir zaman değer verdiklerimizden vazgeçmeye hazır olmuyoruz. Yasın bu kadar sık yaşanan, yine de asla kolaylaşmayan doğası bundan kaynaklanıyor. Klinik Psikolog Mia Medina, “Bir kişi, bir ilişki, bir ideoloji, inanç, bir yer, umut vs. herhangi bir sebepten dolayı kaybedilince yaşanan, daha doğrusu kendimizi onarabilmemiz için yaşanması gereken süreçte yas diyoruz” şeklinde açıklıyor. Psikanalistler yas sürecini yapılması gereken bir “iş” olarak tanımlıyor. Yas işi, farklı aşamaları olan içsel bir süreç. 1970’lerde yas üzerine çalışan İsviçreli Doktor Elisabeth Kübler-Ross, yas tutan insanın geçtiği evreleri

detaylandırıp açıklayan ilk kişiydi. O zamandan beri terapistler, herkesin söyleyecek söz bulmakta zorlandığı bu acıyı atlatmak için kaçıışı olmayan beş duygusal evre üzerinde çalışıyorlar: inkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme. Yas işi ancak bu her bir aşamanın kendine ait ruhsal zorluklarını tanımak, anlamak ve aşmakla tamamlanır.

### Beş duygusal aşama

Ölüm haberini aldığımızda ya da sevdiğimiz birinin ağır bir hastalığa yakalandığını öğrendiğimizde şok yaşamamız doğaldır. Ölümü inkâr etmek isteriz. “Bir yanlışlık olmalı” diye düşünürüz. Ardından gözyaşları, isyan ve öfke gelir. Bu duyguların açığa çıkmasına izin vermek gerekir. Elisabeth Kübler-Ross, yazılarında, eşini kaybeden bir kadının kendisine gelerek “Hastanede çığlık atabileceğim bir yer var mı?” diye sorduğunu anlatıyor. O da kadının istediği gibi davranabilmesi için ona odasını veriyor. Kübler-Ross, “Bu aşamada öfkenin açığa çıkmasını desteklemek kişinin öfkeyi kendisine yöneltmesine engel olur” diye açıklıyor bu durumu. Pazarlık aşamasında kaybımızın gerçekliğine >

## Yas: Var mı bu acının bir ilacı?

>> dair farkındalığımız artar. O yüzden zamanı geri döndürmek isteriz. Emine, “Annemin hastaneye yattığı haberini aldığımda Antalya’daydım” diye anlatıyor. “Hemen uçağa binip İstanbul’a geldik ama hastaneye vardığımda onu kaybetmiştik. Ondan sonra uzun süre boyunca yanında olsaydım ölmeyecekti diye düşündüm.” Çaresizlik duygusunun artması ve hayattan zevk alma isteğinin azalmasıyla depresyon aşaması başlar. Bu aşamada, kaybedilen kişiyle ilgili anılar, paylaşımlar sıkça hatırlanır, yeniden şekillendirilir. Son olarak yavaş yavaş kabullenme evresi gelir. Yitirilen kişiyle ilişki farklı bir boyut kazanır. Söz konusu unutmak değil, onunla farklı bir bağ kurmaktır. Eşini kaybeden bir kadın, kocasının yaptığı bahçe işlerini sürdürmeye devam edebilir ya da oğlunu kaybeden bir baba, onun adına bir vakıf kurabilir. Büyümek, bazı şeyleri arkamızda bırakarak yola devam ettiğimiz bir gelişim öyküsüdür. Yaşadığımız deneyimlerle çocukluktan itibaren kazandığımız duygusal olgunluk, özgüven, bağlanma becerileri de yası tamamlamamıza yardımcı olur.

### **Bir adım geri, iki adım ileri**

Yas aşamaları döngüseldir. Çocuğunun ölümünün üzerinden yıllar geçmiş olmasına rağmen, “Neden olduğunu bilmiyorum ama kendimi yeniden kızgın hissediyorum; oysa bu aşamayı atlattım” diyen bir ebeveynin yaşadığı duygunun hiç de anormal olmadığını söyleyebiliriz.

Yas yaşayan kişi haftalarca mutlu görünüp hayattan keyif almaya başlamışken, aniden depresif ya da hiperaktif bir hale gelebilir. Bu aşamalarda hem kendine hem de yas yaşayan kişiye karşı yargılayıcı olmamak, “Yine mi ağlıyorsun?” ya da “Çok abartılı davranıyorsun” gibi ifadelerden kaçınmak gerekir.



# “Çocuklara ölümü anlatmak için yolculuk, kayboluş, denize açılış gibi soyut kavramlar kullanmak yerine doğadaki canlılardan yola çıkın”

Gözde Sancak, Uzman Psikolog

## Yas nasıl paylaşılır?

Yakınını kaybetmiş birine yardım etmek için en gerekli ve önemli iki özellik, iyi bir dinleyici olmak ve empati gösterebilmek. Tabii az önce saydığımız beş aşamayı bilmek yas sürecinde kişiye destek olabilmemizi sağlar. Yas yaşayan kişinin geçmekte olduğu içsel süreçleri anlamak, ona yardım etmemizi kolaylaştırır. Mia Medina, yas dönemindeki sosyal desteğin, kişinin hayatının kayıp öncesindeki akışına geri dönebilmesi için önemli bir etken olduğunu söylüyor. “İnsanın bazen yalnız kalmaya da ihtiyacı olur, ancak sosyal izolasyon bu süreçteki zor duyguları içinden çıkılmaz hale getirebilir. Buna karşılık, kişinin yanında kendini iyi hissettiği insanlarla zaman geçirip onlardan destek alması, yine bu süreci daha hafif yaşamasına yardımcı olabilir.”

## Çocuklara ölümü anlatmak

Elbette çocuğun ölümle ilgili kavrayışı yaşına ve gelişim dönemine göre farklılık gösterir. 12 yaş öncesi çocuklar ölümü anlamakta zorlanırlar. Uzman Psikolog Gözde Sancak, çocuklara ölümü anlatmak için yolculuk, kayboluş, denize açılış gibi soyut kavramlar kullanmak yerine doğadaki canlılardan yola çıkmayı tavsiye ediyor. Ayrıca çocuklar kayıpla ilgili duygularını yetişkinler kadar açık gösteremeyebilir. Gözde Sancak, “Yetişkinlerden farklı olarak çocuklar tekrarlayan ve yoğun duygusal, davranışsal tepkiler vermeyebilirler. Duygularını anlık yaşayıp hiçbir şey olmamış gibi yaşamaya devam edebilirler. Her ne kadar umursamıyor gibi görünseler de çocukların yas süreci yetişkinlere göre daha uzun sürer” diyor. Çocukların yas tutma süreçlerini anlamamız, onlara bu süreçte yardımcı >>

## Zuhal, 51 yaşında, Mimar

### “Kızımı trafik kazasında kaybettim”

“Gece onun telefonundan aradılar, hastaneye çağırdılar beni. Polis odası varmış, orada oturtular. Sonra ayakkabılarımı getirdiler önüme koydular. Şokta gibiydim. Beni aldılar sakinleştirdiler. Hayal meyal hatırlıyorum yaşadığım şeyleri. Başlarda her yerde o vardı, zamanla kaldırdım resimlerini. Zaten içinde yaşıyorsun ve büyüyen bir yara olarak yaşıyorsun. Ondan sonra da her dakika her şeyini görünce çok zor oluyor. Sanki o tatilde şimdi, sanki yurt dışındaymış gibi geliyor bazen. Çalışmak iyi geldi bana, ayakta tuttu beni. Tabii hâlâ yıldönümlerini zor geçiriyorum.”

## Yas: Var mı bu acının bir ilacı?

>> olmamızı kolaylaştırır. Bu nedenle Gözde Sancak, açık ve samimi bir iletişim kurulmasının, çocuğun yaş dönemine uygun olarak cenazeye katılmasının ölümü somutlaştırabilmesi için gerekli olduğu görüşünde. Sancak, “Cenaze töreni kaybıyla vedalaşması için bir fırsattır” diyor.

### Yas ne zaman tehlikeli bir hal alır?

Herkes değişen hız ve yoğunlukta yas tutar. Genellikle bu sürecin bir-iki yıl içinde tamamlanması beklenir. Daha sonra yıldönümlerinde canlanma görülebilir. Kayba dair düşünceleri her gün hatırlamadığımızda, tekrarlamadığımızda ve duygusal olarak yanıt vermez hale geldiğimizde, yas işini tamamlamış oluruz. Onu hatırladığımızda acı hissetmeyiz. Ancak bazen bitmeyen bir yas dönemi

içinde sıkışıp kalabiliriz. Bahsettiğimiz aşamalardan birinde takılabiliriz. Bir anne, ölen kızı için sofraya tabak koymaya devam edebilir, halüsinasyon görebilir, ağlama krizleri geçirebilir; ya da acı, geçmeyen baş ağrıları gibi somatik belirtilerde kendini gösterir. Kaybedilenle aramızdaki ilişki, suçluluk duygusu, halledilmemiş konular, ölümün oluş şekli yası yaşamamıza ve tamamlamamıza engel olabilir.

Mia Medina, “Yaşadığımız kayıpla yüzleşip bunun getirdiği zor duyguları (üzüntü, öfke, isyan vs.) direkt olarak deneyimleyemiyorsak, acımızı kendimize döndürürüz, bu da daha depresif semptomlara (değersizlik, umutsuzluk, çaresizlik) ya da kişinin kendine yönelik yıkıcı davranışlarına (madde bağımlılığı, bedene zarar verme, intihar düşünceleri vs.) yol açabilir. Böyle durumlarda danışmana gitmek son derece önemlidir” diyor.

### Duygu, 25 yaşında, Psikolog “İçimde bir yara var”

“Temmuz’un 15’inde uyuyorsunuz ve bir uyanıyorsunuz ki canınızdan bir parça kopmuş, ağabeyiniz gitmiş, yaslandığınız bir dağ yıkılmış. Aradan iki ay geçmeden canından çok daha büyük bir parçayı, anneni alıyor hayat. İçinizde acı acı kocaman çığlıklar kopuyor ama o kocaman yaşamışlık ardından hissettiğinizse, kabullenmek, şaşkınlık... Kendine zaman verme. Tam olarak bu; bir yolda yürüyorsunuz ve pat diye yönünüz değişiyor.

İnsan canının bir parçasını kaybedince diğer her zerresi için telaşlanabiliyor. En ufak şeyde ‘Ya ona da bir şey olursa’ diyor. Çünkü daha önce hiç yakın acısı yaşamamışken birden hayatının merkezlerinden birini kaybediyorsun. Her şeyin çok kısa sürede gerçekleşmesi gerçek bir şaşkınlık dönemi. Şimdiyse her şey hayal gibi. İnsan yaşadıklarını düşündükçe, eski anılarını yâd ettikçe gerçek mi hayal mi pek ayıramıyor bazen. Acının tadını çok geç aldım ben. Ağabeyimin ardından annemi de kaybedince, iki ayda iki cenazenin gerçekliğini günler geçince, aylar geçince idrak ettim. İçimde bir yara var. Bu yara bazen o kadar kanıyor ki acısıyla gözyaşlarıma hâkim olamıyorum. Ama bazen de öylece duruyor. Bu benim kabullendiğim ömürlük yaram. Artık bedenimin, ruhumun bir parçası. Hayatımın, yaşantımın, kişiliğimin, bundan sonramın parçası. Elim gibi... Kolum gibi... Kocaman bir yangından kalan ebedi iz gibi...”

## “Yaşadığımız kayıpla yüzleşip duygularımızı deneyimlemeliyiz.”

Mia Medina, Klinik Psikolog

### Toplumsal yas

Afetler, terör olayları, şiddet gibi toplumsal olarak paylaşılan travmaların yaşanış şekli, toplumun ruhsallığını belirler. Toplumsal olarak, aynı bir birey gibi acımızı anlamlandırmaya, onunla yüzleşmeye, yaralarımızı sarmaya ihtiyaç duyarız. Toplumsal olarak paylaştığımız ritüeller bu acının ifade edilebilmesini kolaylaştırır. Medina, dayanışma kapasitesi olan bir toplum olduğumuzun altını çizerek, “Şehit cenazeleri gibi yüzleşilebilen bir kayıp olduğunda, duyguları derinine deneyimlenip ifade edilebiliyor ve insanlar birbirine destek olabiliyor” diyor.

Kayıp yaşamak, bütün o acı veren zor süreçleri aşmak bizi olgunlaştırır. Kendimizle, yakınlarımızla, hayatla ilgili bakış açımız değişir. Ertelediğimiz istekleri, hayatla ilgili beklentilerimizi, arzularımızı yeniden gözden geçiririz. Yas süreci tamamlandığında kaybettiğimiz ilişkinin güzel yönlerini yeni ilişkilere aktarmaya hazır hale geliriz.



## Ruh varası, vürek hizası

“Kolektif travmanın ürettiği yastan ancak birbirimizle aynı omuz ve vürek hizasında durarak iyileşebiliriz.”

**Prof. Dr. Kemal Sayar, Psikiyatrist**

Travma, konuşulamayan ve düşünilemeyen deneyimlere işaret eder. Ruh yarası. Kelimelere dökmekte zorlandığımız, insanın hayata tutunduğu yerleri törpüleyen, sıra dışı bir deneyim. Sıra dışılığı nadir oluşundan değildir, insanın hayata normal uyumunun sınırlarını zorladığı, bu sınırların dışına çıktığı içindir. Kurban o ana dek kendisine hiç sormadığı sorulara cevap bulmak zorundadır. Ruh yaralandığında, ortada cevaplardan çok sorular vardır. Onca travmadan sonra nasıl iyileşeceğiz? Bu güvensiz dünya başımıza başka ne türlü çoraplar örecektir? İnsan olarak bizi bu dünyada ayakta tutan bazı temel inançlarımız var. Dünyanın özünde müşfik, tahmin edilebilir ve anlamlı bir yer olduğuna inanırız. Kendimizi sevilesi ve değerli varlıklar olarak görürüz. Bu inançlar bize bir güvenlik duygusu ve incinmezlik yanılması verir. Oysa travmalar, büyük ruhsal örselenmeler bu inançları kökünden sarsar. Kötülüğe maruz kaldığımızda veya tanık olduğumuzda, dünyaya dair inançlarımız ve bugüne dek geliştirmiş olduğumuz iyi anlatılar yara alır. Yaralandığımızda fark ederiz ki biz incinebilir varlıklarız. Hemen bir anlam ararız yaşadıklarımıza. Başımıza gelen neden bizim başımıza

gelmiştir ve olan bitenler bize ne anlatmaktadır? O anlamı bazen kendi hayat öykümüzde, bazen bizden önce yaşamış olanların oluşturduğu geniş kültürel anlatıda buluruz. Toplumca örselendiğimiz zamanlarda imdada kültürel kaynaklarımız yetişir; toplumun yüzyıllar boyunca biriktirdiği antikolar, bünyemize saldıran mikroplara karşı harekete geçer ve bağışıklık sistemimizi tahkim eder. Ne ki kültürel kaynakların toplumun bütününe tutarlı bir güvence sunmadığı zamanlar da vardır. Toplumun ruh ve mana olarak ayrıştığı, siyasi taraftarlığın millet olma ahlakının önüne geçtiği zamanlarda kolektif travmalar bir tektonik kaymaya yol açar, olumlu olan olumsuz ile yer değiştirebilir. Güvenin yerini paranoya, destek ve dayanışmanın yerini saldırganlık, pozitif kimliğin yerini negatif kimlik veya kimlik karmaşası alabilir. Kolektif travma, bizi bir arada tutan bağları infilak ettirerek toplumsal hayatın temel dokularını tahrip ediyor. Acıda ve sevinçte ortak bir millet olduğumuz duygusunu havaya uçuruyor. Kolektif travma, tanımı gereği kültürel sistemin sürekliliğine ve bütünlüğüne doğrudan bir saldırıdır. Aslında kültür, vazifesini doğru yaptığında travmanın yıkıcı etkilerini

tamponlar. Ruhsal travma bireysel düzlemde çaresizlik ve yalnızlık hissi üretiyor; iyileşebilmek için düştüğümüz yerden daha güçlü bir biçimde doğrulabilmemiz ve çevremizle yeniden bağ kurabilmemiz gerekiyor. Öğrendiklerimizi hayatımıza katabilmemiz, güç ve kontrol duygumuzu berkitmemiz ve güven duyduğumuz insanlarla yeniden dayanışma içine girebilmemiz icap ediyor. İyileşebilmek için neyi yitirdiğimizi bilmek kadar, neyin hâlâ elimizde olduğunu da fark edebilmemiz şart. Umuda tutunmak ve geleceği, bu ülkenin birbirinden farklı düşünen insanları olarak birlikte kurmak zorundayız. Bunun için milli bir dayanışma duygusunun harekete geçirilmesi, dış siyasette olduğu kadar iç siyasette de dost ve düşman tanımlarının gözden geçirilmesi gerekiyor. Ruh yarasını iyileştirecek olan vürek hizasıdır. Memleket gibi, türküler gibi, üzerimizdeki gökyüzü gibi acı da hepimizindir. Başımız dara düştüğünde, yaslandığımız o büyük istinatgâh olarak şükür ki hâlâ birbirimizin omzunda ağlayabilecek bir birikimimiz vardır. Kolektif travmanın ürettiği yastan ancak birbirimizle aynı omuz ve vürek hizasında durarak iyileşebiliriz. Ben ve öteki arasındaki duvarları kaldırarak.