

T.C.



DİCLE ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
Psikiyatri Anabilim Dalı
Prof. Dr. Faruk GÜRGEN

44536

**GÜNEYDOĞU ANADOLU BÖLGESİNİ KONU
ALAN EDEBİ ESERLERDEKİ YAS
REAKSİYONUNUN KLASİK YAS BİLGİLERİ İLE
KARŞILAŞTIRILMASI**

(UZMANLIK TEZİ)

TEZ YÖNETİCİSİ

Prof. Dr. Faruk GÜRGEN

Dr. Atalay GÜZEL

T-44536

DİYARBAKIR.- 1995

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ ve AMAÇ	1
GENEL BİLGİLER	2
TARİHÇE	2
NORMAL VEYA AKUT YAS REAKSİYONUNUN PATOGONOMONİK ÖZELLİKLERİ	2
NORMAL YAS REAKSİYONU TEPKİLERİ	3
YAS REAKSİYONUNUN SAFHALARI	7
YAS REAKSİYONUNUN 4 TEMEL İŞLEVİ	8
YASIN SÜRESİ	9
YAS REAKSİYONUNU ETKİLEYEN FAKTÖRLER	9
PATOLOJİK YAS REAKSİYONU	22
YAS KOMPLİKASYONLARI	23
YAS VE OLGUNLAŞMA	24
ATFETME-UYUM İLİŞKİSİ	24
YAS YÖNETİMİ VE TEDAVİSİ	26
MATERYAL METOD	28
KAYIP REAKSİYONLARINI İÇEREN EDEBİ ESER ÖZETLERİ VE ANALİZLERİ	29
SONUÇLAR VE TARTIŞMA	44
ÖZET	47
SUMMARY	48
KAYNAKLAR	49

Ö N S Ö Z

Bu çalışmayı hazırlamamda değerli öneri ve katkıları ile bana yardımcı olan Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Başkanı Sayın Hocam Profesör Doktor Faruk GÜRGEN'e, ayrıca Psikiyatri ABD'da görevli diğer öğretim üyeleri, asistan ve çalışanlara katkılarından dolayı teşekkür ederim.

*Dr. Atalay GÜZEL
1995 - Diyarbakır*

GİRİŞ VE AMAÇ

Yas reaksiyonları günlük hayatta sık karşılaşılan, ancak akışına ve gelişimine pek dikkat edilmeyen olaylardır. İnsanların hayatında değişik zamanlarda kayıplarla karşılaşma kaçınılmazdır. Yas, kayıba karşı yanıt olarak gelişen çok boyutlu, kompleks psikolojik reaksiyonların tümünü tanımlamak için kullanılır (4). Yas reaksiyonu sevilen bir kişinin ölümü, evden yatılı okula giden çocuk, sevdiği kedisi kaybolan kadın, grup liderliğini kaybeden kişi ve bir uzvunu kaybeden kişinin gösterdiği reaksiyonları tanımlamak için kullanılırsa da en çarpıcı yas reaksiyonu sevilen bir kişinin ölümü ile oluşandır. Böyle bir kayıp, ilk defa yaşayan kişi için, sıkıntılı ve korkutucu bir yaşantıdır.

Ölüm; evrenselliği ve tüm insanlar için arkada kalan sorununu oluşturmasıyla tartışılmaz bir sondur. Bu açıdan bakıldığında ölen için sorunlar bitmiş, ancak arkada kalanlar için psikolojik, sosyolojik ve ekonomik, yepyeni, çoğu kez de beklenmedik güçlükler ortaya çıkmıştır. Arkada kalanlar bu dönemde neyin normal, neyin anormal olduğunu, sorunlarla nasıl başa çıkacaklarını, bu başa çıkma uğraşısında hangi etmenleri kullanacaklarını ve kimlerden yardım alacaklarını bilemezler. Bu sorunlar, bir kayıp sonrası tüm arkada kalanlar için geçerlidir ve bu konu insanlığın varoluşundan bu yana yaşanmakta ve tartışılmaktadır (26).

Bir kayıp sonrasında yaşanan yas reaksiyonunun temeli, her toplumda benzerlikler gösterir. Fakat yasın temel yapısının, toplumların psikolojik, sosyolojik, ekonomik, dini, kültürel karakterleri ile şekillendirildiği de bir gerçektir.

Toplumumuzdaki yas reaksiyonları ve bunların batı toplumlarındaki yas reaksiyonları ile ne gibi farklılıklar gösterdiği pek araştırılmamıştır.

Biz bu çalışmamızda yas reaksiyonları ile ilgili klasik bilgileri özetleyeceğiz. Sonra da Güneydoğu Anadolu Bölgesini konu alan edebi eserlerde işlenen yas reaksiyonlarını klasik bilgiler ışığında analiz etmeye çalışacağız. Amacımız, edebi eserlerde işlenen kayıp sonrası reaksiyonlardan yararlanarak;

- Bölgedeki yas reaksiyonlarının klasik yas reaksiyonlarından farklılıklarını bulmak ve bu farklılıkları oluşturan psikolojik, sosyolojik, ekonomik, dini, kültürel etkenleri tespit etmek,

- Bölgedeki yaşlı insanların, sorunlarıyla nasıl başa çıkacaklarıyla ilgili önerilerde bulunmak,

- Bölgede çalışan tıp profesyonellerine, yaşlı bir insana nasıl yardım edecekleri konusunda yaklaşımlar sunmaktır.

Çalışmamızın bu konuda yapılacak yeni çalışmalara öncülük etmesini umuyoruz.

GENEL BİLGİLER

A- TARİHÇE

Yas fenomeni ilk defa (1915) Freud tarafından kayıp obje veya ölene (sevgi nesnesi) bağlanan enerjinin (Libido) aşamalı olarak geri çekilmesi olarak tanımlanmıştır (25). Freud 1917'de "Yas ve Melankoli" adlı yazısında, depresyon belirtilerinin yas sürecindeki belirtilere benzerliğine dikkat çekmiş ve bu iki durumu karşılaştırmalı olarak incelemiştir (23).

Amerikan sosyolog Eliot, yasin deneysel çalışmasına öncülük etmiş, başarılı ve başarısız şekilde iyileşen örneklerde, yastaki tipik reaksiyonları tanımlamıştır (1932) (25).

Fulconer ilk defa (1942) , Eliot'un çalışmasından, şok ile başlayan, yeni ve sabit bir yaşamın kurulduğu kendine gelme safhasıyla sona eren, yasin dönemlerini tanımlamıştır (25).

Lindemann (1944), 500 kişinin ölümüyle sonuçlanan Bostondaki Coconut Grove Yangını'nda yakınlarını kaybedenlerde yaptığı çalışmada; yasin somatik ve psikolojik boyutlarının olduğunu belirtmiştir. Lindemann'ın yasin 6 ve 8. haftasında iyileşen insanlardan elde ettiği bulgular, yasa müdahalede bir model olan kriz teorisinin yaygın kullanımına öncülük etmiştir (25).

1968'de Averill yası başlıca normal, abartılmış, kısaltılmış, engellenmiş olmak üzere tiplere ayırmıştır (25).

Caplan (1974), yasa müdahale için bir model olan kriz teorisinin değişkenlerini sorgulamış ve yasin psikososyal bir geçiş periyodu olduğu sonucuna varmıştır (25).

1960'lardaki ölümle ilgili çalışmalar (Glaser ve Strauss 1965, Kubler-Ross 1969), dikkatleri ölümün gerçekliğine ve toplumun ölüme karşı tutumuna çekmiştir. Kubler-Ross'un çalışması ölümü, yasin anlaşılmasına da katkıda bulunan farklı devrelere ayırmıştır (25).

1980'lerdeki çalışmalar (Bowlby 1980, Parkes ve Weiss 1983, Schacter ve Zisook 1986, Sanders 1989), yasin haftalardan ziyade yıllar içinde ölçülmesi gereken bir süreç olduğunu göstermiştir. Bu bulgular Lindemann'ın kısa bir iyileşmeye ilişkin bulgularıyla çelişmektedir (25).

Yasa, yapısı değişen dinamik bir süreç olarak bakma eğiliminin yasin çağdaş kullanımı olduğu belirtilmiştir (Cowles ve Rodgers 1991) (25) .

B-NORMAL VEYA AKUT YAS REAKSİYONUN PATOGONOMİK ÖZELLİKLERİ

Tüm insanlar bir kayıp karşısında yas tutarlar. Komplike olmayan yas semptomları önceden tahmin edilebilen normal bir cevap olarak değerlendirilebilir.

- Belli bir tip somatik sıkıntı,
- Ölen kişinin imgesiyle ilgili preoküpasyon (sürekli onunla meşgul olma),
- Ölen kişiyle veya ölüm koşullarıyla ilgili suçluluk,
- Düşmanca tepkiler,
- Eski fonksiyonların kaybedilmesi veya yetersizliği,
- Kaybedilenin özelliklerinin (sözler, davranışlar, tikler) davranışlara yansımaları (identifikasyon) (28).

C- NORMAL YAS REAKSİYONU TEPKİLERİ (9,15, 26, 27, 28)

1) Duygular:

a) Üzüntü, kendini kötü hissetme :

Ağlamayla birlikte veya ağlamaksızın olur. Etraftan sempati ve koruyucu reaksiyon toplar. Üzüntüden kurtulmak için kaybedilenin yerine yenisini koyma görülebilir. Örneğin çocuğunu kaybeden kadın tekrar hamile kalır veya karısını kaybeden koca tekrar evlenir.

Kişileri şaşırtan bir duygudur. Çoğu kişi bu duygudan korkar. Çünkü herkesçe bilinen tepki üzüntüdür. Yas sorunlarının temelinde bu duygu vardır. Bu duygunun iki kaynağı vardır:

- Ölümü engelleyememekten kaynaklanan çaresizliğe tepki olarak öfke duyulur.
- Regresyondan kaynaklanır (Çocukken annemizi kaybettiğimizde duyduğumuz kızgınlık gibi). Yani bırakıp gidilmesinden ve yalnız bırakılmaktan doğar. Kocasını kaybeden kadın, kendisini terkettiği için ona öfkeleniyor ve bu duygusundan korkuyor. Ben ona nasıl öfkelenirim diye bu tepkiye şaşıyor. Bu duygu kabul edilip ölen kişiye yönlendirilirse kayıpla sağlıklı başetme mümkün olur. Çoğunlukla yapılan ise, bu öfkeyi başkasına yöneltme (hekim, aile fertlerinden biri, tanrı, arkadaş gibi. Kişi böylece kendi çaresizliğini unutup ona çözüm bulmuş olur) veya kendine yöneltmedir ki, bu intihar düşüncesine yol açabilir. Bazen öfke duygusu içe atılabilir ve sonuçta depresyon ile psikosomatik hastalıklar ortaya çıkabilir. Eğer öfke tanrıya yönelirse kişi inancını yitirebilir.

c) Suçluluk ve kendini eleştirme :

Hastanın ölümünde bir ihmal varsa, onunla ilgili suçluluk duyguları olur (Şunu yapsaydınız, bunu da yapsaydık v.s.). Bunlar tamamen gerçek dışıdır ve bir süre sonra kaybolur. Kendini eleştirme nadir değildir, fakat normal yasta patolojik yasa göre daha az görülür ve daha az şiddetlidir.

d) Anksiyete :

Hafif bir anksiyeteden panik ataklara kadar değişebilen şiddetlerde olabilir. Nedenleri; Tek başına kalamayacağı, kendine bakamayacağı, onsuz yaşayamayacağı korkusu yada kendisinin de ölümlü olduğunun farkına varmasıdır. Bu ölüm fobisine dönüşebilecek kadar şiddetli olabilir.

e) Yalnızlık duygusu :

Özellikle eş kayıplarında ve çok yakın ilişkisi olduğu birini kaybetmede olur. Birçok dul dışarı çıkmaz ve sanki dünyanın sonu gelmiş gibi hisseder.

f) Halsizlik hissi :

Apati ve huzursuzluk şeklinde olabilir. Çok aktif olan birisi halsiz, bitkin bir hale gelebilir.

g) Yardımsızlık duygusu :

Kişi kendisine kimsenin yardım edemeyeceği duygusuna kapılır.

h) Şok:

Özellikle ani ölümlerde olur. Yasın başlangıç safhasında uyuşukluk, şaşkınlık şeklinde hissedilen bir dönemi takiben yetersizlik, güçsüzlük, iç çekme, ağlama görülür. Aynı zamanda ızdıraplı ve stresli bir yüz ifadesi vardır. Batılı kültürlerde, yasın bu beklenen özelliği erkeklerde kadınlardan daha azdır.

ı) Özlem duygusu :

Normal bir tepki olarak görülür.

i) Özgürlük duygusu :

Özellikle otoriter bir koca veya babanın kaybında ortaya çıkar. Kaybedilen kişi sağ iken yapılamayan hobiler gerçekleştirilmeye başlanır (giyilemeyen elbiselerin giyilmesi, sosyal etkinliklere katılma, işe girme, kurslara yazılma, yardım kuruluşlarına üye olma v.s).

j) Rahatlama Duygusu :

Çok uzun süren, bakım gerektiren kronik bir hastalık sonrası ortaya çıkabilir. Ölen kendisi değil de bir başkası olduğu için rahatlama duygusu yaşayan kişide "Arkada kalanın suçluluk duygusu" diye bilinen bir fenomen ortaya çıkar. Bazen arkada kalan ölen kişinin üçüncü bir şahıs olarak yanında olduğuna ve yaptıklarını gördüğüne inanır. Bu başlangıçta ihanet ettiği duygusunu yaşatabilir. Eğer suçluluk duygusu dirençli ise, zorlukla kurulan yeni samimi ilişkilerin ölene ihanet olduğundan korkar ve suçluluğu artar.

k) Duygu yokluğu (Duygusal Küntlük) :

Özellikle başlangıç safhasında kişi donakalmış gibi hiçbir şey hissetmez, bu koruyucu bir mekanizma olarak kişiyi acıya karşı korur ve acılı durumu yavaş yavaş yaşamasına fırsat verir.

Tüm bu duygular, çok şiddetli olursa ve uzun sürerse patolojik kabul edilir.

2) Fizik Duyumlar:

Midede boşluk, kazınma hissi, boğazda düğümlenme, nefes darlığı, kaslarda uyuşukluk, enerji azlığı, yorgunluk, bitkinlik, ağız kuruluğu, gürültüye karşı tolerans azalması görülür.

3) Düşünce Kalıpları:

a) İnanamama:

Kimse sevdiği bir kişinin öleceğini kabul etmek istemez. Başkaları için düşünebileceği hastalıkları, kazaları ve ölümü sevdiğine veya kendine yakıştırmaz. "Bu hata olmalı, olamaz, olduğuna inanmam, sanki kötü bir rüyadayım, herhalde beni uyandıracaklar" hissi karakteristiktir. İnkâr yasın herhangi bir sürecinde ortaya çıkabilir. Sıklıkla yaslı kişi istemeden, sanki kayıp olmamış gibi düşünür ve davranır. Yaslı kişinin, ölen kişinin değer verdiği alanlara veya ona öleni hatırlatacak alanlara yatırım yaparak kayıp ilişkii sürdürme çabaları olabilir. İnkâr ölümün gerçekliğinin algılanmasını önler.

b) Konfüzyon:

Düşüncelerde düzensizlik şeklinde kendini gösterir.

c) Konsantrasyon güçlüğü:

Unutkanlık şeklindedir.

d) Preoküpyasyon:

Sürekli herhangi bir konuyla uğraşma, odaklanma.

e) Varmış gibi hissetme:

Özlem duygusunun düşünce şeklidir. Ölenin üçüncü bir şahıs olarak hep onunla olduğuna inanma.

f) Hallüsinasyonlar:

Ölenin varlığını hissetme bir illüzyon yada hallüsinasyon şeklinde olabilir.

-Görsel hallüsinasyon: Öleni görür gibi olma şeklindedir

-İşitsel hallüsinasyon: Ölenin sesini duyma şeklindedir.

-İllüzyon: Başka birini ölene benzetme şeklindedir.

Normal matemde kişi bu algıların gerçek olmadığını bilir.

g) Mistizim:

Öleni yaşatmak amacıyla ruh çağırma işlemleri, ölenle iletişim kurma çabaları şeklindedir.

h) Depresif düşünce kalıpları:

Onsuz yaşayamam, artık sevmeyeceğim, onsuz hayatın anlamı yok şeklinde yaşam bitmiş gibi hissedilir.

ı) Depersonalizasyon:

Hiç bir şeyin gerçek olmadığı duygusu.

4) Davranışlar:

a) Uyku bozuklukları:

Yasın başlangıç döneminde daha sık görülür. Uyku bozukluğu tekrar uyanamama, rüya görme, yalnız yatamama korkularını sembolize edebilir.

b) İştah bozukluğu:

Az yeme yada aşırı yeme şeklindedir. Daha çok az yeme şeklindedir ve kilo kaybı görülür.

c) Dalgınlık:

Ne yaptığını bilmeden davranma şeklindedir. Örneğin arabasını rastgele yerlere sürmek, işe arabayla gidip unutup otobüsle geri dönmek.

d) Sosyal çekilme:

Kısa sürelidir, kendiliğinden düzelir. Bazıları, kaybettiği kişiyi hatırlatacakları korkusuyla başkalarıyla ilişki kurmaktan kaçınırlar, diğerleri ise, yakınına kaybeden kişiye üzüntüsünü hatırlatmamak için yaklaşmazlar. Dış dünyaya karşı ilgisizlik şeklinde de olabilir.

e) Rüyada görme:

Ölenle ilgili rüyalar sıklıkla oluşur. Kabus şeklinde olabilir. Görülen rüyanın gerçek olmadığı, bir rüyadan ibaret olduğu anlaşıncaya hayal kırıklığı ile uyanılır.

f) Öleni hatırlatacak eşya ve ortamlardan kaçınma:

Ölüm yerinden, mezardan, öleni hatırlatacak eşyalardan kaçınma şeklinde olabilir. Bazen ölenin eşyaları hemen ortadan kaldırılır ve matem çözülünce tekrar yerine konulur. Bu kaçınma 3-5 yıl sürerse patolojik matem düşündürür. Eğer ölen ile ambivalans bir ilişki varsa ölenin eşyalarını ortadan kaldırma girişimi daha çok görülür.

g) Öleni arama ve onu çağırma: Sanki kaybedilen görülecekmiş gibi anlamsız bakımlar şeklindedir.

h) İç çekme:

Nefes almadaki azalma şeklindedir. Depresyonda olduğu gibi matemde de CO ve oksijen düzeylerinde azalma bulunmuş.

ı) Aşırı hareketlilik:

Kişi evde oturamaz, bütün gün dolaşır, sürekli ev işleri ile uğraşır ve böylece unutmaya çalışır.

i) Ağlama:

Göz yaşları güçlü bir iyileştiricidir. Göz yaşlarının duygusal stresi nasıl azalttığı ve göz yaşları suprese edilirse nasıl bir etki olacağı bilinmemekle beraber; streste bazı kimyasal olaylar olduğu düşünülerek, göz yaşlarının toksik maddeleri attığı ve dengeyi sağladığına inanılıyor.

j) Öleni hatırlatan yer ve objelerle ilgilenme:

Öleni hatırlatacak her şeyle birlikte yaşama ve onun gittiği yerlerde bulunma.

k) Ölenin eşyalarına aşırı kıymet verme:

Örneğin ölen annenin takılarını takma.

l) Özdeşleşme (İdentifikasyon) :

Kişi ölenin niteliklerini, tavırlarını ve ölenin karakteristik özelliklerini benimseyebilir. Kişide öleninkine benzer patolojik fiziksel semptomlar veya ölüme neden olan hastalıklardan birini hatırlatan semptomlar gelişebilir. Böylece kişi somutlaştırılarak yaşatılmaya çalışılır.

D-YAS REAKSİYONUN SAFHALARI

Normal yas sürecindeki tepkiler bir seyir takip eder. Çeşitli yazarlar bu süreci safhalara ayırarak incelemiştir.

John Bowlby'nin hipotezi yası 4 safhaya ayırır:

1. Safha (Erken faz): Şok, protesto, ümitsizlik, çaresizlik, inanamama, öfke, ve kızgınlığın olduğu safha. Bu safha günlerce sürebilir ve yas sürecinde periyodik olarak tekrarlayabilir.

2. Safha: Özlem duygusu, aşırı hareketlilik, preoküpasyonun görüldüğü safha. Bir kaç ay veya şiddeti azalmış olarak yıllarca sürebilir.

3. Safha: Kaybın gerçekliğini kabullenmekle başlar. Konfüzyon, yalnızlık duygusu, uyku ve iştah bozuklukları, depresif düşünce kalıpları, halsizlik hissi, ölenin hatıralarının yeniden yaşanması bu safhada görülür. Ölüm kabullenildiğinde hayal kırıklığı kaçınılmazdır.

4. Safha: Yeniden organize olma safhasıdır. Yasın şiddetli görünümünün kaybolmaya ve yaslı kişinin yeniden yaşama dönmeye başladığı safhadır (15).

CM.Parkes ise yası 5 safhaya ayırmıştır:

1. Alarm safhası: Protesto, korku, kızgınlığın olduğu safha.

2. Duygusuzluk safhası:

3. Özlem ve arama safhası: Ölenle ilgili illüzyon ve hallüsinasyonların görüldüğü safha.

4. Depresyon safhası:

5. Son safha: İyileşme ve yeniden düzenleme safhasıdır (15).

LC. Curry, JG. Stone yası 6 safhaya ayırmıştır:

1. Kayıp, 2. protesto, 3. araştırma, 4. ümitsizlik, 5. yeniden yapılanma, 6. kabullenme ve yeni alanlara yatırım yapma (4).

CT. Wolf'da yası 3 ana safhada incelemiştir:

1. Protesto safhası veya akut safha: Şok, donakalma, inanamama, üzüntü, ağlama, ölen kişiyi arama, öfkelenme, kızgınlık, illüzyonlar ve hallüsinasyonların olduğu safha.

2. Disorganizasyon safhası: Protesto döneminin yavaş yada hızlı bir şekilde kaybolduğu, kaybın gittikçe bilinçlendiği safha. Preoküpasyon bu safhanın karakteristik özelliğidir. Yine bu safha özlem duygusu, depresif düşünce kalıpları, uyku ve iştah bozuklukları, fizik duyumlar, halsizlik hissi, sosyal çekilme, öleni rüyada görmeyi içerir.

3. Yeniden toparlanma veya çözülme safhası: Birkaç aydan birkaç yıla kadar uzayabilir. Fizik belirtilerin kaybolduğu, yeniden hayattan zevk alınmaya başlandığı, iş ve hobilere geri döndüğü, kaybedilen kişinin eşyalarının evden uzaklaştırılmaya ve yerlerinin değiştirilmeye başlandığı safhadır. Hatıralar artık şiddetli acı ve üzüntü vermez. Fakat kişi

uzun süre zevk alacağı objelere yaklaşmak istemeyebilir. Kişi artık kaybettiği dengesini yeniden bularak yaşama anlamlı bakacak duruma gelir. Ölüm yıldönümlerinde akut belirtiler tekrar ortaya çıkabilir (27).

E-YAS REAKSİYONUN 4 TEMEL İŞLEVİ (28)

1. Kayıp gerçeğini kabul etmek:

Bu işlevde takılmayı gösteren belirtiler şunlardır:

- İnkâr mekanizmasıyla kişinin öldüğü gerçeğini kabul etmemek ve inanmamak.
- Senelerce süren mumyalama, eşyalarını ve odasını sanki dönecekmiş gibi saklamak.
- Kaybın anlamını inkar etmek; mumyalamanın tersine, kaybın önemini azaltmak ve kaybı görmezlikten gelmek, eşyaları görmek istememek ve kayıpla yüzleşmekten kaçınmak.
- Seçici bellek kaybı; Kişiyile ilgili anıları unutmak.
- Ölüm gerçeğini reddetmek, ölümün geri dönülmezliğini inkar etmek; Ruhlara inanma vs.

Düşünsel kabul kadar duygusal kabul de gereklidir. Bu işlev sırasında kabullenmeyle inkar arasında gidip gelmeler olabilir. Cenaze törenlerinin kabullenmeyi kolaylaştırdığı düşünülmektedir.

2. Kayıba karşı reaksiyon gösterilmesi -yas acısını yaşamak:

Bunun karşıtı acı hissetmemektir. Acıyı bastırmak yas süresini uzatabilir. Bazı toplumlarda kimi zaman, acının yaşanmamasını destekleyen mesajlar verilebilir. Örneğin, "üzülmene gerek yok veya kendin için üzülyyorsun" gibi.

Bu işlevde takılmayı gösteren belirtiler şunlardır:

- Duyguları bastırmak, varolan acıyı inkar etmek, acı veren düşüncelerden kaçınmak, kaybın yarattığı çöökkünlüğü yaşamamak için düşünceleri engellemek.
- Ölen kişiyile ilgili sadece hoş ve olumlu düşüncelere izin vermek.
- Kişiyi idealize etmek.
- Kişiyi hatırlatacak eşyalardan kaçınmak.
- Alkol veya uyuşturucu kullanmak.
- Sürekli seyahat etmek.
- Sürekli kendini işine vermek.

Bu aşama zamanında geçilmezse kişi acıyı hep taşır. Geriye dönüp, kaçındığı bu acıyı yaşaması daha zor olur. Bu zorlukta, özellikle o zamanki destekleyici sistemin olmaması önemli bir faktördür.

3- Ölen kişinin yokluğuna, onsuz bir dünyaya uyum sağlamak:

Yeni bir ortama alışmak herkes için farklı anlamlar taşır. Bu ölen kişiyle olan ilişkiye ve kaybedilen kişinin rollerine bağlıdır. Genç yaşta küçük çocukları olan bir kadın eşini kaybettiğinde onun rolünü üstlenmek zorunda kalır. Yalnız yaşamak, çocuklarını yetiştirmek, ekonomik ve sosyal sorunlarla başetmek durumundadır. Kişi bu dönemde temel yaşam değerlerini ve felsefi inançlarını sorgular. Yaşamın anlamı kaybedilmiş olabilir. Yön arayışı vardır.

4. Ölen kişiyi duygusal olarak yeniden konumlandırmak ve yaşama devam etmek (Duygusal enerjiyi geri çekme ve başka bir alana bağlama):

Bu işlevde takılmayı gösteren belirtiler şunlardır:

- Geçmiş bağlılıkta takılarak yeni ilişkilerden kaçınmak
- Kimseyi sevmeme kararı almak ve uygulamak. Birçok kişi için bu, yasın en zor bölümüdür. Babasının ölümünün ardından bu dönemi geçiren bir gencin sözü, bu dönemin zorluğu için aydınlatıcıdır; "Sevecek başka insanlar da var, ve bu, babamı daha az sevdiğim anlamına gelmiyor".

F- YASIN SÜRESİ

Yas safhalarına ayrılarak incelenmiş olmasına rağmen, bu safhalarda görülen belirti ve semptomları birbirinden kesin sınırlarla ayırmak mümkün değildir. Yasın süresi ve görünümü kişiden kişiye farklılıklar gösterir. Geleneksel olarak yas yaklaşık 1 yıl sürer ve zaman içinde yatışma eğilimi gösterir. Fakat yasın bazı belirti ve semptomları farkedilir şekilde giderek artabilir ve 1-2 yıldan çok daha uzun süre bu semptomlar kalıcı olabilir. Sonunda normal yas çözülür, kişi verimliliğini tekrar kazanır ve nisbeten kendini daha iyi hissetmeye başlar (15).

G- YAS REAKSİYONUNU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Yas reaksiyonunu çeşitli faktörler etkilemektedir. Yasda kişisel farklılıklar görülebilir. Yas reaksiyonu hemen başlayabilir, gecikebilir, kısa sürebilir, uzayabilir.

Eş ölümünde yas reaksiyon sürecinin nasıl olacağı; yasın nasıl değerlendirileceğine, başetme stratejilerinin neler olduğuna, mevcut olanakların varlığına, bunların kendi içlerindeki etkileşimlerine ve bunlara etki eden bireysel ve konumsal faktörlere bağlıdır (16).

1- Primer Değerlendirme (Yasın algılanma şekli); Gerilim Dolu Dönem:

Kişi için kaybın anlamını içerir ve ölüm gibi stress dolu deneyimler ile başetme stratejilerine etki eder. Üç tür değerlendirme şekli vardır:

1.Tip:

Birlikte yoksunluğu hissedilen ek bir kayıp olmaksızın zarar verici kayıplara özgüdür. Bu tipte eşin ölümü, büyük bir kişisel kayıp olarak değerlendirilir, fakat kayıp diğer yas reaksiyonlarındaki gibi korkunç, dehşet verici değildir ve kaybın getirdiği problemler de çözümsüz olarak görülmez..

2. Tip:

Tehlike tahmin edilir, zarar ve kayıp bekleniyordur, fakat kayıp daha oluşmamıştır. Kişiler yaslarını, beklenen kayıpla birlikte yoksunluğu hissedilecek ek kayıpların ve tehlikelerin olduğu bir süreç olarak tanımlarlar. Bu tipte kişilere göre yas süreci, korkunç ve problemlidir. Onlar bu problemleri çözemeyecekleri ve bu sürecin üstesinden gelemeyecekleri endişesini taşırlar.

3.Tip:

Dulluğu, bir meydan okuma gibi algılarlar ve yaslarının üstesinden gelmek ve olgunlaşmak için azimlidirler. Onlar için dulluk; üstünlük, kazanç ve gelişmelerine fırsat sağlayacak bir mücadeledir (16).

2- Başetme Stratejileri (Sekonder Algılama):

Kişiyi zorlayan, yoran, onun imkanlarını aşan özel iç ve dış talepleri karşılamada, sürekli değişim gösteren bilişsel ve davranışsal çabalara başetme veya başa çıkma denir. Günlük sorunların çözümünde, kişi iki yönlü girişimde bulunur.

a) Problem odaklı başetme: Sorunun direk çözümüne yöneliktir. Kişi, ya sorunu çözer, ya soruna uyum sağlar veya sorunla birlikte yaşamayı kabullenir.

b) Emosyon odaklı başetme: Kişinin sorunun yarattığı emosyonel, bilişsel ve davranışsal gerilimleri düzenlemesi veya onlar üzerinde kontrol kurmasıdır (16,17).

1.tip değerlendirmede problem odaklı başetme, emosyon odaklı başetmeden daha fazla kullanılır. Problem odaklı başetme daha fazla gerçeğe yönlendirici ve daha fazla uyuma yönelik olduğundan bu tipte psikososyal sağlık fonksiyonlarındaki bozulma 2. tipten daha azdır (16).

2. tip değerlendirmede başetme stratejilerine daha fazla başvurulur ve genellikle uyuma yönelik olmayan emosyon odaklı stratejiler kullanılır. Bu stratejiler sorunu inkar etme, kabullenmeme, ondan kaçınma veya bazı şeylerin farklı olması isteğiyle sorunun gerçekliği ile yüzleşmekten kaçınmaya neden olduğundan, bu tipte psikososyal sağlık fonksiyonlarında daha fazla bozulma görülür (16).

3. tip değerlendirmede psikososyal sağlık fonksiyonlarının bozulması, 1. tipten daha fazla, 2. tipten ise daha azdır (16).

Görüldüğü gibi primer değerlendirmenin psikososyal sağlık fonksiyonlarının bozulmasına etkisi direkt değil, baş etme stratejileri üzerine etkisiyle indirektir.

Problem odaklı başetme stratejilerinin kullanılması psikososyal sağlık fonksiyonlarını emosyon odaklı stratejilerin kullanılmasından daha az bozar (16).

3. Olanak Güçlülüğü (Çözüm Bulma Gücü):

Yasın sonucunu etkileyecek psikolojik (Yas üzerinde kontrolü sağlayacak inanç), sosyal (Yardım ve sosyal destek) ve maddi faktörleri içeren kompleks güçtür.

Olanak güçlülüğü fazla ise yas daha az bir olasılıkla tehlike olarak algılanır ve psikososyal sağlık fonksiyonları yüksek bir olasılıkla iyi olur. Olanak güçlülüğünün az olması ise yasin tehlike olarak algılanmasını artırır ve psikososyal sağlık fonksiyonlarında bozulmaya yol açar (16).

4. Bireysel ve Konumsal Faktörler:

Yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, meslek, yıllık gelir düzeyi, yasin süresi, ölen eşin sağlığındaki bakımın süresi, ölüm şekli (ani ölüm veya kronik hastalık gibi), vs' yi içerir (16).

YAŞ:

Kayıp Yaşayan Çocuğun Tepkileri :

Çocukluk çağında yaşanan anne ve baba kayıpları yas tepkilerini olumsuz yönde etkiler. Anne ve baba ile çocukluk çağında güvenli bir ilişkinin, sonraki hayatta yeterli ilişkiler kurmak için bir temel teşkil ettiği ve böyle bir ilişkisi olmayan veya bu ilişkiyi kaybeden çocukların, yetişkin oldukları zaman bütün yakın ilişkilerinde yetersizlik ve güvensizlik duyguları hissetme risklerinin fazla olduğu ileri sürülmüştür.

Erken yaşlarda bir kayıptan sonra kişinin, kaybın yerine bağlanacak başka bir obje bulunduğu, eğer yetişkin hayatta bağlandığı obje kaybedilirse; önceki bağılılık figürüne yeniden dönüş olacağı, eski kaybın hatırlanacağı, acının yeniden tazeleneyeceği, çocuklukta kendi kendini algılaması ve rol ilişki modellerinin yeniden ortaya çıkacağı (Regresyon), kişide ümitsizlik, bezginlikle beraber depresif epizotların yaşanacağı ileri sürülmüştür (11).

Toplum içi bir örneklemede, anne veya babasını kaybeden çocukların, ölümü takibeden bir yıl içerisinde bu kişileri içlerinde yeniden yarattıkları gözlenmiştir. Daha sonra başetme yollarının kullanılması ve yaşam değişiklikleri ile bu durum ortadan kalkmıştır (24).

Çocukların, sağ kalan anne veya babayı üzmemek için tepkilerini kontrol ettikleri ve normal davranışlarını bastırdıkları belirtilmiştir (28).

Çocuklarda, anne veya baba kaybıyla birlikte genellikle sosyal değişikliklerin de olması yası olumsuz yönde etkilemektedir (15).

Genç Dullar:

Eşin ölümünü daha fazla tehlike olarak algırlar. Çünkü kayıp sıklıkla beklenmez ve o buna hazırlıklı değildir. Bu nedenle bir şok yaşaması daha fazladır. Onlar daha fazla emosyon odaklı başetme stratejilerini kullanma ihtiyacı duyarlar ve kayıp gerçeği ile yüzleşmekten kaçınırlar (16).

Yaşlı Dullar:

Daha düşük tehlike değerlendirmesinde bulunurlar ve başetme stratejilerine daha az başvururlar. Onlar, sıklıkla arkadaş veya aileden birinin ölümüyle kayıp yaşadıklarından, kayıp sonrası nelerin beklenildiği konusunda tecrübelidirler. Ölümü , yüksek bir olasılıkla ihtiyarlık ve kronik bir hastalığın doğal sonucu olarak beklerler. Buna rağmen yaşlı dullar, yasla bağlantılı olmayan, yaşlılıkla ilişkili daha fazla fonksiyon bozukluğuna sahiptirler. Bu dönemde yaşlı erişkinler, bir kaybın acısı bitmeden başka bir kayıp yaşarlar. **Kastenbaum** (1969) da bu dönemi, değişik birçok kaybın aynı anda yaşandığı "yasın fazla yükü" olarak adlandırmıştır (16).

Çocuk Kaybı Yaşayan Ebeveyn'in Yaşının Yas'a Etkisi:

Bir çalışmada yaşın, yasin sonucuyla ilişkisiz olduğu bulunmuş, başka bir çalışmada ise yaşın önemli bir faktör olabileceği ileri sürülmüştür. Bu çalışmada çocuğunu kaybeden yaşlı annelerin yas skorları düşük bulunmuş, fakat bu bulgunun, bu annelerin daha çok çocuk sahibi olmaları ile ilişkili olabileceği konusunda uyarıda bulunulmuştur (18).

CİNSİYET:

Erkeklerin daha fazla olanak güçlülüğüne sahip olmaları nedeniyle, daha düşük tehlike değerlendirmesinde bulundukları ve psikososyal sağlık fonksiyonlarında daha az bozulma olduğu şeklindeki sonuçların ihtiyatla değerlendirilmesi gerektiği bildirilmiştir. Çünkü erkeklerin, problem odaklı başetmeden ziyade emosyon odaklı başetmeyi kullandıkları tespit edilmiştir. Sonuç olarak cinsiyet farkı; psikososyal sağlık fonksiyonlarını bozma açısından hayatta kalan eşler için önemli bir faktör değildir (16). Fakat çocuk ölümlerinde özellikle gebelik kayıplarında, erkeklerin aktif yas safhasını daha az şiddetli yaşadıkları ve yas ile daha iyi başettikleri ve daha az ümitsizlik yaşadıkları belirtilmiştir (18)

EĞİTİM DÜZEYİ:

Eğitilmiş dulların daha az emosyon odaklı başetmeyi kullandıkları bildirilmiştir. Acı, keder, yas hakkında bilginin artması ve iyi gelişmiş baş etme yollarını kullanma yeteneğinin, onların daha az emosyon odaklı başetme yollarını kullanmalarını sağladığı, dolayısıyla psikososyal sağlık fonksiyonlarında daha az bozulma olduğu bildirilmiştir (16).

Çocuk kaybı yaşayan ebeveynlerde ise eğitim düzeyinin yas üzerine etkili olmadığı bulunmuştur (18).

GELİR DÜZEYİ:

Yüksek gelirin problem odaklı başatma yollarının kullanılmasını sağladığı ve dolayısıyla da psikososyal sağlık fonksiyonlarında daha az bozulmaya yol açtığı belirtilmiştir.

Finans, uyum ve sağlık üzerine pozitif etkili bulunmuştur.

Düşük sosyoekonomik düzeyin, erişkinlerin ölümü ile başa çıkma zorluklarına neden olabileceği, bununla birlikte bu bulgunun, finansal zorluğun dul kalmaya bağlı oluşmasıyla ilişkili olabileceği belirtilmiştir (16).

Çocuk kaybı yaşayan ebeveynlerde ise sosyoekonomik düzeyin yas ile ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (18).

MESLEKİ STATÜ, YAS SÜRESİ, ÖLEN EŞE HAYATTA İKEN BAKIMIN SÜRESİ:

Araştırmacılar bu değişkenleri, psikososyal sağlık fonksiyonları üzerine etkileri açısından önemsiz bulmuşlardır (16).

ÖLÜM ŞEKLİ

Her yaşta gerçekleşmesi nedeniyle, her ölümün içerdiği gizem farklı anlamlar taşır. Ölüm yaşam siklusunun kaçınılmaz sonudur. O yaşam siklusunun doğal bir parçası olarak kabul edilmeli; ümitsizlik, çaresizlik, korku kaynağı olarak görülmemelidir (15).

Zamanlı Ölüm:

Kişi için beklenen hayatta kalma ve aktif yaşam dönemi, ölüm zamanında yaklaşık olarak tamamlanmıştır. Birçok insan hem uzun, hem de mümkün olduğu kadar da iyi yaşamak ister. Fakat olağandışı ve çok ızdıraplı bir yaşam zorunlu ise, ölüm bile istenir olacaktır (15).

Zamansız Ölüm:

-Çok genç bir insanın erken ölümü (Çocuk ölümleri)

-Ani, beklenmedik ölümler

-Feci, felaket ölümler

Çok uzun süren kronik hastalıklardan sonra ölüm görülebilir ki buna da beklenen ölüm adı verilir (9,15).

Çocuk Ölümünün Yas Üzerine etkileri:

Eskiden yetişkin bir kişi öldüğü zaman, onun anne ve babası çoktan ölmüş olurdu. Şimdi ise yaşam süresinin artması nedeniyle, anne ve babalar artık yetişkin çocuklarının ölümünü görebilecek kadar yaşamaktadır. Bu da anormal yasların sık görüldüğü gurubun arttığını gösterir (9)

Erikson'un deyimiyle, üretkenlik aşamasının önemli bir bölümünü yetiştirilen çocuk oluşturur. Çocuğun kaybı, tanımlanan bu çizgiyi olumsuz etkileyecektir (8).

Gebelik esnasındaki çocuk ölümlerinde, önceki kayıpların daha şiddetli bir yasa neden olabileceği veya yas üzerine etkisi olmadığını belirten birbirine zıt çalışmalar vardır.

Aynı tür kayıplarda diğer çocukların varlığının yas proçesini kolaylaştırdığı veya yasa ilişkisiz olduğunu, hatta evdeki çocukların varlığında kayıpla daha zorlu başedildiğini bildiren birbirine zıt çalmalar vardır. Yine önceki mental sağlığın iyi olmasının ve mutlu bir evlilik ilişkisinin, başetmede zorlanmanın (normal aktiviteler ve diğer insanlarla ilişkilerde zorlanma, ciddi geri çekilme ve depresyon ile seyreder), Ümitsizlik duygularının ("bebeğimle birlikte en iyi parçamı kaybettim, öldüğü için kendimi bir hiç hissediyorum" şeklindedir) ve aktif yas bulgularının az olmasında en önemli göstergeler olduğu belirtilmiştir (18).

Gebeliğin süresinin uzun olmasının, üzüntü, ağlama, bebeğin yokluğunu hissetme şeklindeki aktif yas bulgularını arttırabileceği, başetmede zorlanmaya ve ümitsizliğe neden olabileceği sonucuna varılmıştır (18).

Önceki fiziksel sağlık, ümitsizliğin yaşanmaması için önemli bir faktör iken arkadaşlardan destek bulma daha iyi başetme için daha önemlidir (18).

Aile içi çatışmalar, baş etmenin zorlu olacağını göstermesi bakımından önemlidir (18).

Gebelik kayıplarında gebeliğin planlanıp planmadığının, kaybın aniliğinin, aile desteğinin, başarılı bir doğumun olup olmayacağının ve infertilite öyküsünün; aktif yas, başetmede zorlanma ve ümitsizlik için önemli olmadığı belirtilmesine rağmen bazı çalışmalar, başarılı bir gebelik olasılığının yas üzerine etkili olabileceği sonucuna varmışlardır (18).

Ani, Beklenmedik Ölümler de Yas:

Bu tip ölümleri esas olarak 4 ana nedene bağlayabiliriz;

1- Kazalar: Bütün yaş grupları için dehşet verici erken ölüm nedenlerinin başında gelir.

2- Başkalarını öldürme (Cinayet) - saldırganlık:

3- İntihar nedeniyle ölüm:

4- Teknolojik ilerlemeler: Hem doğal ölümlerin oranını azalttı hem de ani ve travmatik ölümlerin oranını arttırdı. Önceden ölümcül kabul edilen hastalıklardan hayatta kalma oranının artmasına bağlı olarak, artık bu hastalıklardan ölüm de ani ölüm kategorisine dahil oldu. Önceden bir at arabasının devrilmesiyle birkaç kişi ölmekte idi, şimdi ise bir uçağın düşmesiyle yüzlerce kişi tanınmayacak parçalara ayrılmış şekilde ölmektedir (9).

Bu tip ölümlerin hepsi önlenabilir ölüm kategorisindedir. Bu önlenabilir olmanın yaşlı kişiler tarafından algılanması yasların patolojik olmasına yol açan bir faktördür (9).

İntihar nedeniyle ani ve beklenmedik şekilde ölenlerin yakınlarında yapılan çalışmaların sonuçları aşağıdadır (26):

- İntihar öğrenildiğinde büyük bir şok yaşanmış, inanamama gelişmiş, ebeveynlerin çoğunda histerik çılgnlık ve hıçkırarak ağlama krizleri görölmüş, bu durum aylarca sürmüştür.

- Bütün ebeveynler kurbanı pes etmesinden, kendilerini bırakıp gitmesinden ve aileye yaptığı bencillikten dolayı kızgınlık ve öfke duyguların dile getirmişlerdir.

- Suçluluk hissi bütün ebeveynlerde görülmüş fakat kurbanın acısının farkında olan ve intihar olacağını gösteren kanıtları farkedene aile üyelerinde bu his daha fazla olmuştur.

- Ebeveynlerin büyük bir kısmında ölümden sonra depresyon gelişmiş ve 5 ay boyunca da durum daha da kötüleşmiştir.

- Ebeveynler boşluk ve üzüntü duygularını yoğun olarak yaşamışlardır.

- Bütün yakınlar acılı olmasına rağmen intihar öncesi ipucu olmayan veya intihar olacağına dair sinyal alamayanların acıları daha çok olmuştur. Kaybedilen kişiyle ilgili kronik intihara yatkınlık olduğunu anlayan ebeveynler daha az acı çekmişler ve daha az kargaşa yaşamışlardır. Bunlar ölüm nedeniyle ilgili daha az soru sormuşlar ve onlar ölümün önüne geçebileceklerine inanmadıklarını belirtmişlerdir.

- Ebeveynlerden bir kısmında intihar etme düşünceleri gelişmiş fakat bunlar aileyi düşündüklerinden, bu düşüncelerinden vazgeçtiklerini belirtmişlerdir.

- Fiziksel sağlıkla ilgili problemler normal yas reaksiyonu yaşayan kişilerle aynı fakat daha şiddetli bulunmuştur.

- Ebeveynleri en çok ürküten olay, yakınlarını ölü buldukları ilk anı düşlemek ve ölenin ölürken neler hissettiğini hayal etmek olmuştur. Ölümle ilgili korkunç rüyalar ve olayı tekrar tekrar yaşamalar en önemli bilişsel kargaşalar olmuştur.

- İntihar sonrası yakınların yaşamlarının genel karakterinin; "neden intihar ettiği ve bu durumun kendisini veya aileyi nasıl etkileyeceği" şeklindeki acı veren sorgulamalar olduğu bulunmuştur. Cevaplanamayan bu sorgulamaların, yakınların iyileşmelerini ve acıyla başetmelerini olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur.

- Sevilen bir kişinin ölümü gibi mantık dışı veya beklenmedik bir olay yaşandığında, dünyanın yalnızca "beklenir, tahmin edilir olayların yaşandığı bir yer olduğu" şeklindeki yerleşik inanç yıkılır. İntihar riskiyle karşı karşıya olan ebeveynler dışında bütün ebeveynler ölümün anlaşılabilirliği karşısında şaşırılmışlardır. "Bu nasıl olur? Bu nasıl bizim ailede olur?" sorularını sormaya, intiharın nedenini açıklayacak yeni bilgiler aramaya, inançlarını sorgulamaya, kendini öldürmeyi sorgulamaya başlamışlardır. Bu sorulara cevap arama ve bazı soruların cevapsız kalacağı konusunda direnme nedeniyle ebeveynlerin iyileşme süreleri uzamıştır.

- Çoğu ebeveyn zihinsel olarak boş olduklarını ve dikkatlerini toplamada zorluk hissettiklerini belirtmişlerdir.

- Ebeveynler kaybı tehlike olarak değerlendirmişler ve bu durumu nasıl atlatacakları, tekrar eskiye dönüp dönemeyecekleri ile ilgili sorular sormuşlar; sorunların üstesinden geleceklerinden pek emin olmadıklarını belirtmişlerdir.

- Birçok ebeveyn öleni hatırladıkları doğum günleri, tatil zamanları, ölümün yıl dönümü gibi özel günlerde büyük bir emosyonel kargaşa yaşamışlardır. Bu dönemlerde

davranışlar üzerinde kontrol kaybı, "deliriyorum, aklımı kaybediyorum" endişesini yaşamışlardır.

Beklenen Ölüm- İleriye Dönük Yas Tepkileri:

Kayıbı kaçınılmaz olarak algılanan terminal dönemdeki bir hastanın yakınlarının kayıp öncesi tepkilerine "ileriye dönük (anticipatory) yas tepkileri" denir. İleriye dönük yas kayıp oluştuğunda sona erer. İleriye dönük yas ölümden sonra oluşan yasla hem şekil hem de süre bakımından farklıdır (7). Normal yasin şiddeti zamanla azalırken, ileriye dönük yasta kaybın oluşmasına yakın yas şiddetlenir. Bazı durumlarda beklenen kayıp geciktiği zaman ileriye dönük yas bitebilir ve kayıp oluştuğu zaman normal yasa özgü bir kaç semptom görülebilir (15).

Beklenen ölüme karşı tepki çeşitleri:

a) Yaklaşma Davranışları:

- 1- Hastanın teşhisi, prognozu hakkında bilgi isteme ve bunları rahatlıkla anlatma,
- 2- Gelecekte yaşanacak problemleri düşünme ve gerçekçi çözüm yolları arama,
- 3- Üzüntü, depresyon, öfke vb duyguları yaşayabilme ve bunların nedenini anlama,
- 4- Hastanın durumunu gerçekçi olarak algılama,
- 5- Kaybın gerçekleşmesi halinde somatik bir rahatsızlık hissetme (3,13).

b) Kaçınma Davranışları:

- 1- Hastanın durumunun ciddiliğini ve dolayısıyla gerekli tedaviyi kabul etmeme,
- 2- Çevreye karşı öfke ve düşmanca duygularda bulunma,
- 3- Hastayla ve diğer kimselerle yüzyüze gelmekten ve ölümle ilgili konuşmalara katılmaktan kaçınma,
- 4- Hastanın durumuyla uygunsuz, gerçekçi olmayan planlar yapma,
- 5- Hastanın iyileşmesi için majik düşüncelerde bulunma, çeşitli hocalara ve ziyaretlere başvurma,
- 6- Dış dünyadan çekilme ve kendini, suçluluk veya utanç nedeniyle cezalandırma,
- 7- Hayatında gerekli değişiklikleri yapamama (3,10,12,13).

Fulton, ileriye dönük ve normal yas reaksiyonları arasındaki farkları 3 grupta incelemiştir (7).

1- Kişinin psikolojik yapısı ile ilgili problemler:

Kişinin, hastasının terminal durumu için hissettiği sorumluluk ve suçluluk duyguları, başetme yöntemlerine ve yas reaksiyonunun şiddetine etki eder.

2- Kişiler arası problemler:

Hasta yakını sıkıntısını hastaya veya başkalarına ifade etmekten kaçınır. Hastaya hastalığı önemli değilmiş gibi davranılıyorsa, hasta yakınları davranış ve duygularını, mümkün olduğu kadar yansıtmadan, yaslarını yaşamaya çalışacaklardır.

3- Sosyo-kültürel seviyedeki problemler.

Toplumda genelde ölümden sonra yas reaksiyonlarını belirleyecek kurallar, törenler vardır. Bunlar yasinın toplum içindeki rolünü açık seçik belirler. Halbuki ileriye dönük yasta bunun gibi toplum tarafından önceden belirlenmiş normlar yoktur. Kişi burada sosyo-kültürel seviyesi ile kendi başına davranışlarını ayarlamak durumunda kalır.

"Ölümün beklenilmesi, ölüm sonrası uyumu kolaylaştırır mı yoksa zorlaştırır mı ?" sorusunu cevaplamaya çalışan araştırmacılar beklenen şekilde ölenlerin yakınları ile beklenmedik şekilde ölenlerin yakınları arasında kıyaslamalar yapmışlardır.

Horowitz, Weiss ve arkadaşları, ölümün beklenmedik olduğu durumlarda stres reaksiyonlarının daha şiddetli olduğu sonucuna varmışlardır (10,12). Bu sonuç: " ileriye dönük yas kişinin sonraki uyumunu kolaylaştırır" düşüncesini desteklemektedir.

Lundin ise, ani ve beklenmedik şekilde ölenlerin yakınlarında (19);

- Yasın daha şiddetli olduğunu,
- Suçluluk duygularının fazla olduğunu ve daha fazla şok yaşandığını,
- Öleni özleme duygularının, ağlamanın, ölenle ilgili hatıraları düşünmenin daha fazla olduğunu, buna karşın identifikasyon belirtilerinin beklenen şekilde ölenlerin yakınlarından daha az olduğunu bulmuştur.

Lazarus ve Falkman, ani , beklenmedik ölümün daha çok fiziksel ve mental gerilime ve daha şiddetli üzüntü ve kedere yol açtığını bulmuşlardır. Onlar beklenen yasta, kayıp öncesi ve sonrası problemlerin üstesinden gelmek için imkanlar geliştirmeye yeterli zamanın olduğunu, bunun olanak güçlülüğü sağladığını ve dolayısıyla kaybın düşük tehlike olarak algılanmasına ve psikosozal sağlık fonksiyonlarında daha az bozulmaya neden olduğunu belirtmişlerdir (16).

DİN:

Yas ve din ilişkisi, dinin stress durumunda bir başa çıkma yöntemi olduğu gözönüne alınarak incelenmiştir. Çocuğunu kaybeden ebeveynlerde, kayıba uyumda dinin rolünü araştıran bir çalışmada din; dine önem verme ve dini katılım olarak iki boyutta değerlendirilmiştir. Bu çalışmada ayrıca dinin etkili olduğu üç başatme değişkeni belirlenmiş ve bunların uyumdaki rolü araştırılmıştır.

1- Sosyal destek: Dinin sosyal komponenti olup, daha çok dini bir cemiyete üye olmakla sağlanır ve uyumda olumlu etkiler.

2- Bilişsel süreç: Dinle ilişkili kimselerde inanç sistemine bağlı oluşmuş olan bir bilişsel yapı mevcuttur. Bu yapı sayesinde kayıptan sonraki dönemde bilişsel süreç daha hızlı işler. Yani önceki dini bilgi ve deneyimler , ölümden sonra verilecek tepkilerin daha hızlı ve tutarlı olmasını sağlamakta ve bu yolla daha az gerilim ve daha iyi uyum gerçekleşmektedir.

3- Anlam bulma: Din, olumsuz olayları anlamlandırma arayışını sağlayan ilk temel inanç sistemlerinden biridir. Ölümle ilgili bir inanç sistemi olmayan kişilerin kayıpla başetmeleri zorlaşmaktadır. Dinle ilgili bir yapının varlığı, yaslı kişinin sevdiğinin ölümünü nasıl algıladığına olumlu katkı sağlayabilir. Anlam bulma başarıldığı takdirde kişinin kayıpla uyumu daha başarılı olmaktadır.

Sonuç olarak dinin kayıba etkisinin direkt olmadığı ve bu üç değişken aracılığıyla indirekt olduğu kanaatine varılmıştır.

Çeşitli çalışmalar çoğu insanın, dini kötü olaylarla başa çıkmada yararlı bir araç olarak kullandığını ortaya çıkarmıştır (1,5).

Gebelik kayıplarında yapılan araştırmalardan bazıları, aşırı dindarlığın yas üzerine etkili olduğunu belirtirken bazıları ise önemsiz bulmuşlardır (18).

Kararsızlığın ,olumlu veya olumsuz bir inancın olmasından çok daha sıkıntı verici olduğu görülmüştür. İlimli dini yaklaşımı olan kişilerde, dinsel inancın yüksek yada düşük olduğu kişilerden daha fazla anksiyete olduğu bildirilmiştir.

Din ve ölümden korkma ile ilgili çalışmalar, dinin ölümden korkmayla ilişkisiz olduğunu, ölümden korkmada yararlı olduğunu ve dinin ölümden korkmayı azalttığını bildiren zıt sonuçlar bildirmiştir (1,5).

Kayıbın arkasından yas tutmanın günah sayıldığı, yasaklandığı veya kısmen kısıtlandığı bazı dinlerin, yas acısının yaşanmasını engellemeleri nedeniyle uzun dönemde yas sürecini olumsuz etkileyebilecekleri bildirilmiştir (5).

KÜLTÜR:

Kültürün aktif yas belirtileri ve baş etmeye etkisi, çeşitli değişkenlere etkisi üzerinden ele alınarak incelenmiştir (8);

Kültür ve Yas Duygusunun İfadesi:

Erişkin çocuk kaybı yaşayan annelerde yapılan bir çalışmada; Musevilerin yas duygularına kenetlenip yas tutmaktan vazgeçmeme konusunda ısrarlı oldukları, genellikle ümitsizliğe kapıldıkları, az bir kısmında yas duygularını kızgınlıkla ifade ettikleri gözlenmiştir. Anglo-saksonların ise duygularını ifade etmekte isteksiz ve başarısız oldukları görülmüş, ümitsizlik, kızgınlık ve fiksasyona rastlanmamıştır. Bu grubun ölümden giderek uzaklaştıkları ve yas dönemini çözülmesi gereken bir dönem olarak görüp bu konuda çaba harcadıkları görülmüştür.

Kültür ve Annelik:

Musevi anneler çocukları ile olan bağlarını sonsuza benzer ifadelerle anlatmışlardır. Bağlar hiç kopmamışcasına " torunumda kızımı görüyorum " şeklinde ifadeler ve ölüm yadsınarak torununa kızı gibi davranma, torununa kızının adı ile hitap etme görülmüştür. Musevilerin kendileri ve çocukları arasında net bir ayırım yapamadıkları ve ilişkilerini tek

boyutta ifade ettikleri gözlenmiştir (Biz tek vücuttuk, biz bir bütündük şeklinde). Anglo - saksonların ise ilişkiyi çok boyutlu ele almada ve söz konusu ayırımı yapmada daha başarılı oldukları gözlenmiştir. Çocuğun annenin etkisinden kurtulamadığı, aile bağlarının erişkinlikte fazla değişme göstermediği, annelerin daha duygusal, daha müdahaleci ve duygularını daha fazla dışa vurduğu Musevilerde; anne ve çocuk bağlarının belli bir yaştan sonra zayıfladığı Anglo-saksonlardan daha ciddi bir yas görülmüştür. Museviler depresyonda imişler ve kayıp yaşamlarında önemli bir yer tutmuş. Musevi kadınların bazılarında olayı anlatırken göz yaşları ve kızgınlık nöbetleri gözlenmiş, bazıları ise olayı isteksizce ve özet olarak anlatmayı tercih etmiş.

Kültür ve Başetme:

Zborowski (1969) " People in pain " adlı kitabında hastanedeki Musevilerin, acılarının doğrudan üstüne gitmeyi tercih ettiklerini, ailelerinden ve hastane görevlilerinden özel bir ilgi beklediklerini, Anglo-saksonların ise ağırlı semptomlarını yadsımayı tercih ettiklerini ve hastalıklarının önemini küçümseyerek ilgiye kayıtsız kaldıklarını belirtmiştir. Yani Anglo-saksonlar sorunları ile baş etmede profesyonel veya aile desteğine fazla ihtiyaç duymazlarken, Museviler fiziksel veya duygusal sorunların çözümünde doktorlardan, psikoterapistlerden, ailelerden veya kendilerini dinlemeye hazır herhangi birinden yardım umarlar.

Kültür ve Üretkenlik:

Üretkenliğin önemli bir boyutunu, kişinin sonraki nesillere, başarısını güvenceye alacak kendisine ait birşey bırakması oluşturur. Musevi toplumunda bu özelliğin belirgin olduğu ve Musevi annelerin çocuk kaybı ile hem kendi üretkenliklerini hemde kültürlerinin üretkenliklerini yitirdiklerini düşündükleri görülmüştür. Bu kültürde bir Musevinin ölümü geride kalan bütün Musevilerin yaşam savaşlarını olumsuz etkilemektedir. Anglo-saksonların ise sonraki nesillere çocuktan başka birşeyler bırakarak da üretkenliklerini sürdürebilecekleri konusunda rahat oldukları görülmüştür.

Kültür ve Din:

Musevilerin daha çok ölümden sonraki yaşam konusunda iyimser oldukları, ödül ve cezaların bu yaşamda gelebileceğini , yaşamın üzücü ve sevindirici olaylarının kader kelimesi ile açıklanamayacağı ve kişiden kişiye değişik yorumlanabileceğini düşündükleri gözlenmiştir. Bu nedenle Musevi kadınlar çocuklarının ölümünü önleyebilecekleri bir olay veya kendilerine verilmiş bir ceza olarak algılayabilirler. Yas ve depresyonun uzun sürmesine bu suçluluk duyguları neden olabilir. Anglo-saksonların ise şimdiki yaşam konusunda iyimser oldukları, Hristiyan inancına göre "her şey tanrının elindedir, yaşam ölüm

için bir hazırlıktır ve kişi yeniden canlanarak sonsuza dek yaşar" şeklinde düşündükleri gözlenmiştir. Bu tür inançlar doğal olarak kişinin yas duygularını hafifletebilir.

Kültür ve Kimlik Duygusu:

Musevi kadınların kimlik duygularını çocuğuna göre oluşturdukları ve ölümden sonra kimlik duygusunu sürdürebilmek için çocuğu ile olan bağlarını koparmamak konusunda ısrarlı oldukları görülmüştür. Diğer grupta ise kimlik duygularının bağımsız olduğu ve çocuğun ölümünden sonra kimliğini kaybetme endişesinin taşınılmadığı görülmüştür.

Kültür ve Yaşama Yeniden Bağlanma:

Musevilerin çocukların ölümünden sonra yaşamın sonuna gelmiş gibi davrandıkları ve bu durumdan çıkmak için bir çaba göstermedikleri diğer grubun ise, bu yönde çaba harcadığı görülmüştür. Musevilerin çocuklarının ölümünden sorumlu tuttıkları kişiye olan kinlerinin giderek arttığı, diğer grubun ise bu kinlerinin giderek azaldığı görülmüştür. Musevi kadınlar zaman içinde çakılıp kalırken, diğerleri ölüm olayının üstesinden gelerek zaman içinde ilerlemiştir.

Kültür ve Sosyal Çevreye Olan Tepkideki Farklılıklar:

Musevi annelerin sosyal bağlarını sürdürmekte zorlandıkları görülürken, Musevi olmayanların dost ve akrabalarından yaslarını çözmek için yararlandıkları gözlenmiştir.

Kültür ve Duyguların İfade Edilme Şekli:

Kişiler yas ile ilgili görüşmelerde gerçek duygularını ifade etmeyebilir veya duyguların ifade tarzı kültürel etkenlerle değişebilir. Örneğin bir Anglo-sakson ölümle ilgili olarak son derece kızgın olmasına rağmen kibarlığını bozmamak için bu kızgınlığını dışarı yansıtmayabilir. Bir Musevi ise duygularını abartılı olarak ifade edebilir.

ÖLEN KİŞİYLE İLGİLİ DEĞİŞKENLER:

Kuşkusuz yas sırasında yaşanalar, kaybedilen kişi ile yürütülen ilişki tipine göre değişir (9,28).

a) Kaybedilen kişinin kim olduğu yası etkiler. Eşlerin ve yetişkin çocukların kaybı yası daha çok etkilerken, yaşlı kişilerin kaybı daha az etkiler.

b) Kaybedilen kişiyle bağlantının şekli yası etkiler. Aşırı derecede bağımlılık olan ilişkilerde baskın konumdaki eş ölünce, diğer eş kendini yarımsız hisseder. Pasif konumundaki eş ölünce de, baskın eş kendini boşlukta hisseder.

c) Bağlılığın verdiği güvenlik derecesi yası etkiler. Kaybedilen kişi diğeri için bir güven kaynağı ise yasin daha ciddi olması beklenir.

d) Ambivalans ilişkinin olması yası etkiler. Bütün yakın ilişkilerde genelde ambivalans vardır. Ölenle ilgili negatif düşünceler daha fazlaysa yas daha şiddetli ve suçluluk duyguları daha fazla olur. En acı duyguları uyandıran, sevgi ilişkisidir.

e) Ölen kişiyle olan problemler yası etkiler. Sık sık dayak yeme ve olumsuz koşullarda yaşam, problem eskiden olup düzelse bile yası etkileyebilir.

KİŞİLİK YAPISI:

Yastaki kişi, kişilik yapısına bağlı olarak tepkiler gösterir. Olgun kimselerde daha az tepki görüldüğü düşünülmektedir (9).

Ailenin bir üyesini aniden kaybeden kişiler, acı veren bir kayıba karşı davranış kalıplarını temsil eden 4 guruba ayrılmıştır:

- Tükenmeyen, sınırsız acı ve ızdırap yaşayanlar,
- Kendi kendine, içten acı yaşayanlar,
- Ani, tehlike boyutlarında acı yaşayanlar,
- Bastırılmış acı yaşayanlar.

Aynı kişiler 3 yıl sonra değerlendirildiğinde, her bir gurubun karakteristik özelliklerinin hala devam ettiği görülmüştür. Aynı çalışmada kişilik yapısı, yaşama bakış ve krize cevap verme arasında yakın bir ilişki olduğu görülmüştür. Başetme ile ilgili spesifik bir doktrin veya inanış olmadığı ancak yaşama bakış açısı ile arada bağlantı olabileceği düşünülmüştür (14).

ÖLÜMLE TANIŞIKLIK:

Daha önce kayıp yaşayan kişi bilgi sahibi olmaktadır. Büyük ailelerde anneanne ve dedenin ölümü ile ölümle tanışılmakta, bu sırada anne veya babanın gösterdiği tepkiler örnek teşkil etmektedir. Toplumumuzda ise yanlış bir uygulamayla; çocuğa o ortamda bilgi verilmemekte, cenaze töreninde bulunmaması sağlanmakta, ölü gösterilmemekte ve dolayısıyla çocuğun ölümle tanışması engellenmektedir. Bu tür bir uygulama konuyu çocuğun zihninde daha karmaşık hale getirmektedir (9).

DESTEK DERECEİ :

Çevreden gelen maddi ve manevi destek yas süresini kısaltır. Bu yardım yapılırken, bir gereksinimi olup olmadığını sormak yerine, yemek götürme, çocuklara bir kaç gün bakma gibi katkılar daha yararlıdır. Yaslının sosyal destek eksikliği algılaması anormal yas oluşumunda risk taşır. Kişinin yaşamında uyum sağlanamamış kayıplar ve stresler varsa bu da anormal yas için risktir (9,28).

SOSYO - KÜLTÜREL VE TEKNOLOJİK GELİŞMELER:

Sosyal değişimler, şehirleşme, endüstrileşme, işsizlik, fakirlik, ekonomik problemler, aile düzenindeki değişimler (karışık aileden çekirdek aileye geçme), cenaze törenlerinin kısaltılması ve profesyonellere bırakılma eğilimi nedeniyle insanlar arasında sosyal yalnızlaşma, kişisel yarımsızlık ve ümitsizlik duyguları artmakta ve dolayısıyla patolojik yas için risk artmaktadır.

Tıbbi ilerlemeler nedeniyle kronik hastalıklar uzamakta, ölüm oranları değişmekte ve bioetik açmazlarla karşı karşıya kalınmaktadır.

Terörizm, suikastler, politik işkenceler, şiddete eğilimin artması, fiziksel ve seksüel istismarın artması, silahların kolay elde edilebilir olması insanları daha çok travmatik ve doğal olmayan ölümlerle karşı karşıya bırakmakta ve daha fazla patolojik yas yaşanmasına neden olmaktadır (9).

H - PATOLOJİK YAS REAKSİYONU

Yas sürecinin temel işlev dönemlerinin birinde takılma olması, şiddet ve süre bakımından farklılık göstermesi yasin anormal bir şekil aldığını gösterir (28). Anormal, komplike, patolojik ve çözülmemiş yas kavramları eş anlamlı olarak kullanılmaktadır.

Patolojik yas ile ilgili literatürde uzamış tartışmalar vardır. Patolojik yasin bir yas komplikasyonu olduğunu bildiren yazarlar olduğu gibi patolojik yas türleri ile ilgili de çeşitli sınıflamalar ve tanımlamalar vardır (18).

Parkes (1987) anormal yası, gecikmiş ve uzamış olarak iki majör tipe ayırmıştır (18).

Patolojik kabul edilen dört tip yas şekli tanımlanmıştır. Bunlar kronik, gecikmiş, eksejere ve maskeli yastır (3,19).

1- Kronik (uzamış) Yas:

Raphael (1983), kronik yas semptomlarını şu şekilde tanımlamıştır:

- Aylar yada yıllar sonra yasin aktif bir halde hala devam etmesi,
- Zihnin kaybedilen kişiyle hala meşgul olması,
- Günlük ve haftalık mezar ziyaretlerinin sürüyor olması,
- Konuştuklarının, düşündüklerinin, hissettiklerinin hiç birinin ölüm ve ölenle ilişkili olmaması,

- En ufak bir hatırlamada ağlama, kronik kızgınlık ve muhtemelende suçluluk hissedilmesi (18).

Parkes (1987), kronik yası, var olan gerilim semptomlarının zaman içinde aşırı uzaması olarak tanımlamıştır (18).

Institute of Medicine' s Committee' sinin benimsediği görüş ise; 6 ay ile 1 yıla varan süreden sonra hiç bir iyileşme göstermeyen kişilerin yaslarını bırakamadıkları ve kronik yas

kategorisine girdikleri şeklindedir. Aynı komite, kronik yasin normal bir yas gibi olduğu fakat daha şiddetli ve süresinin daha uzun olduğunu ve kaybedilen kişiye karşı ambivalans duygulanımının olmasının kronik yasin ortaya çıkmasında etken olduğunu belirtmiştir (18).

2- Gecikmiş (engellenmiş, yadsınmış) Yas :

Bir grup yazar kayıptan kısa süre sonra yasa ilişkin bulguların olmamasının, patolojinin iyi bir göstergesi olduğunu ve sonuçta daha ciddi bir gerilime yolaçacağını savunmuştur. Başka bir grup yazar ise kayıp sonrası gerilimin olmasının, patolojinin göstergesi olan gelecekte fiziksel ve mental sağlığın bozulması ve gerilimin az olması üzerine etkisinin olmadığını belirtmişlerdir (18).

Gecikmiş yas, kayıp olduğu zaman yas bulgularının olması beklenirken yasin ifade edilmemesi anlamına gelir. Bazen ise, yas artık kaçınılmayacak oluncaya kadar gecikir. Yaslarını gizleme konusunda kişiler arasında oldukça farklılık vardır. Ailesel ve kültürel etkiler, herkesin önünde ağlama davranışının nasıl olacağına etki eder. Bazıları soğukkanlılığını korurken, bazıları ise bunun aksine ağlayarak, feryat ederek ve bayılarak dramatik bir şekilde davranır (15).

Gecikmiş yas, kişinin gerçekte yüzleşmesini ve kaybın gerçekliği ile uğraşılmasını engellediğinden patolojiktir (15). Kayıp sonrası sahte öforinin tabloya hakim olması yasta patolojik gidişin olabileceğini gösterir.

Gecikmiş yasta, ölenin yaşadığına benzer kalıcı fizik semptomlar ve kaybın yıl dönümünde veya onu hatırlatacak özel günlerde anlaşılmaz reaksiyonlar görülebilir (15). Gecikmiş yasta kayıp, kişi için önemsiz gibi görünen başka bir kayıpla yer değiştirerek sembolize edilmiş bir şekilde ifade edilebilir. Başkalarının üzüntüsüne aşırı tepki verme yer değiştirmenin bir belirtisi olabilir. Yine önemsiz bir kayıpta aşırı, abartılmış tepkiler gösterme de yer değiştirmenin bir belirtisi olabilir ve bu tepkiler aslında asıl kayıpta gösterilemeyen tepkilerin gecikmiş şekilde yeniden yaşanmasıdır (15).

3- Eksejere Yas:

Tepkiler beklenenden daha şiddetli ve abartılıdır. Kişi kaybettiği kişi olmadan yaşayamayacağını ve onsuz yaşamın anlamsız olduğunu düşünür (3,19).

4- Maskeli Yas:

Kişi yas belirtilerini yaşar fakat bunların kayba bağlı olduğunun bilincinde değildir. Yas fizik belirtiler veya uygun olmayan davranışlar ile maskelenmiştir (3,19).

I - YAS KOMPLİKASYONLARI :

a) Fiziksel Hastalıklar:

Kardiyovasküler sistem hastalıkları (kalp yetmezliği, damar sertliği) ve osteoartrit sıkca görülür. 40 yaşın üzerindeki kişilerde bu rahatsızlıklar normal popölasyona göre 6 kat daha sık görülür.

b) Mortalite:

Sıklıkla eş kayıplarından sonra görülür. Kalp hastalıkları en sık ölüm nedenidir. Sıklıkla yas sürecinin ilk 6 ayında ölüm görülmektedir. Patolojik yas reaksiyonuna bağlı olarak aşırı hızda ve dikkatsizce araba kullanma sonucunda, intihar etme şeklinde ve yasa bağlı alkolizm sonucu oluşan siroz sonucu ölüm görülebilir (9,28).

Yas ve Depresyon İlişkisi:

Kendini kötü hissetme, aşırı gerilim, ağlama, çevreye karşı ilgisizlik, psikomotor retardasyon veya psikomotor ajitasyon, hiçbir şeyden zevk almama, uyku ve iştah bozuklukları, kilo kaybı, azalmış seksüel ilgi gibi semptomlar yas süreci ve depresyonun her ikisinde de görülebilir (15).

Freud (1917) " yas ve melankoli " yazısında depresyonun patolojik bir yas olduğunu ve daha çok ambivalans ilişkiyi kişinin kendine yöneltmesi sonucu geliştiğini belirtmiştir (23). **Freud (1915)** normal yasin, yitirilen sevgi nesnesinden libidonun geri çekilmesiyle oluştuğunu belirtmiştir (25).

Yasta yitirilen ve kaybı açıkça algılanan gerçek bir sevgi nesnesi vardır. Yitirilen nesneye olan bağlılığın derecesine göre değişik sürede ve değişik şiddette yas görülür. Fakat patolojik yasta (melankoli) kayıptan ümit kesilmez, gerçek sevgi nesnesi yitimi olabilir de olmayabilir de. Freud, gerçek sevgi nesnesi yitimi yoksa bilinçdışı imgesel bir yitimin depresyonda olması gerektiğini vurgulamıştır. Depresyonda içe atılmış olarak kişinin benliğinde yaşatılan sevgi nesnesine karşı güçlü ambivalans duygular vardır. Bu duygulardan nefret duygusu bilinçdışıdır. Yitim duygusu geliştiğinde bu olumsuz duygular açığa çıkar fakat katı üstbenlik nedeniyle bu duygular bireyin kendisine yönelir. Kin ve nefret duyguları bireyin kendisine yönelince özsaygı (self-esteem) azalır, birey kendini değersiz, küçük ve suçlu görür. Yaşam anlamını yitirir ve artık ölümü bile hakettiğini düşünür. Oysa çok sevdiği bir yakını yitiren yaşlı kişide değersizlik, kendini suçlu ve küçük görme gibi özsaygı yitimi olmaz. Bu dinamik açıdan yas ile depresyon arasındaki en önemli ayırıcı özelliktir. Normal seyreden bir yas sürecinde kendini değersiz görme, suicidal düşünceler, psikomotor retardasyon ve yas süresinin uzaması majör depresyon geliştiğini düşündürür (15,23).

Yas sırasında geçici olarak hafif depresyon genelde beklenir. Yas öncesi eğer depresyon öyküsü varsa yas sonrası daha fazla olasılıkla depresyon gelişmesi beklenir (15). **Horowitz ve arkadaşları** kayıp sonrası patolojik yas yaşayanlarda depresyonun daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Depresyon; patolojik yas yaşayanlarda % 93, normal yas yaşayanlarda % 54 bulunmuştur (10,12).

İ - YAS VE OLGUNLAŞMA:

Yas süreci adeta bir psikoterapiye benzer ve kişisel olgunluğu artırır. Yas sürecinde kaybedilen kişiyle ilgili hatıralar ve ilişkiler tazelenir. Bu durum başlangıçta kişiye acı verir

fakat kayıp gerçeğiyle sürekli karşı karşıya gelinmesi, kaybedilen kişiyle ilgili olarak olumlu hatıraların canlanması, ilişkiyi tekrar tekrar gözden geçirme sonucu giderek kayıp gerçeği kişi için daha az acı vermeye başlar, kişi ilişkideki kendi rolünü daha iyi anlar ve olaylar kişinin gözünde yeni bir perspektif kazanır.

Kişi bir ilişkide bazı roller üstlenir; örneğin bir evlilik ilişkisinde kadın, ev işlerinin yapılması, çocukların fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanması, erkek ise ekonomik durumun düzenlenmesi, ev dışındaki işlerin yürütülmesi vb. gibi roller üstlenir. Eşlerden biri kaybedildiğinde kişi iki tarafında rollerini üstlenmek zorunda kalacaktır. Bu da onun kişilik bakımından daha çok fonksiyonlu ve daha bütün olmasını sağlayacaktır (9,28).

J - ATFETME (NEDENSELLEŞTİRME) UYUM İLİŞKİSİ (6) :

Atfetme teorisi, insanların dünyanın kontroledilebilir ve tahmin edilebilir olduğuna inanmaya eğilimli olduklarını savunur. Bu nedenle ciddi, beklenmeyen, kabullenemediğimiz bir olay olduğunda bu inaniş insanları, "neden ? " sorusunu açıklamaya yöneltir. Bu girişimin uyuma etkisi konusunda iki farklı yaklaşım vardır.

İlk yaklaşım olayın nedenini açıklama girişiminin uyumda etkili olduğunu savunur çünkü onlar bir olayla etkili başa çıkmanın olayın nedeninin bilinmesine bağlı olduğunu düşünmektedirler. Bu yaklaşıma göre negatif bir olay kişiyi yaşamın anlamlılığından mahrum bırakan mahvedici bir durumdur. Anlam verme ihtiyacı insanı motive eder ve kişi olayın anlamını aramaya yönelir bu da kişinin yaşamını yeniden düzenlemesine olanak sağlar.

İkinci yaklaşım ise ciddi, beklenmeyen, olumsuz bir olayda olayın neden olduğunu anlamının önemli olmadığını savunmaktadır. Bu yaklaşıma göre atfetmenin olmaması, bir kişinin veya bir şeyin bu olaya neden olmadığı yargısıyla uyumu kolaylaştırır.

" Ani infant ölüm sendromu " ndan çocuğunu kaybeden 124 ebeveyn üzerinde yapılan bir çalışmada, kaybın 3. haftasında ebeveynlerin % 45 'inin atfetme ile ilgili olmadığı ve bu ebeveynlerin daha az gerilimli ve daha az kendini suçlayıcı oldukları tespit edilmiştir ki bu da ikinci yaklaşımı destekler niteliktedir.

Kendini suçlama konusunda da farklı iki yaklaşım vardır. İlk yaklaşım kendini suçlamanın özsaygıyı zayıflattığı, zedelediği, çaresizlik hissine neden olduğu ve böylece depresyon riskini arttırdığını, dolayısıyla uyuma yönelik olmadığını savunur. İkinci yaklaşım ise kendini suçlamanın "böyle olaylar rastgeledir ve kontrol edilemez" sonucuna karşı koruyucu olduğunu, düzenli kontrol edilebilir bir dünyanın var olduğu inanişini yeniden düzenlediğini ve böylece iyi bir başlangıç hissine neden olmasından dolayı uyumsal olduğunu savunur.

Kendini suçlamanın bazı yazarlarca uyuma yönelik olduğu, bazılarına göre ise uyumsal olmadığı şeklindeki bu farklı görüşler nedeniyle iki tür kendini suçlama tanımlanmıştır.

- Davranışsal Kendini Suçlama: Değiştirilebilir niteliktedir, olayların tekrarı üzerinde kontrolü sağlar ve uyuma yöneliktir.

- Kişiyi Özgü (karakteriyolojik) Kendini Suçlama: Değiştirilemez niteliktedir, kontrolü engeller ve uyumsal değildir.

Kendini suçlama ve gerilim arasındaki nedensel ilişki 3 modelle açıklanmaktadır;

1- Başaçıkma - kendini toparlama modeli: Bu modele göre kendini suçlama gerilime neden olmaktadır.

2 - Gerilime sürükleyici model: Bu modele göre gerilim kendini suçlamaya yöneltir. Kendini suçlama negatif olaydan etkilenmenin bardağı taşıran son damlasıdır. Kötü kadere uğrayan kişi mutsuzdur, gerilimlidir ve herşeyi hatta kendini bile olumsuz görür ve kendini suçlar.

3 - Semptom modeli: Bu modele göre kendini suçlama gerilimin birçok semptomundan yalnızca birisidir, kendini suçlama gerilimle birlikte oluşur fakat gidişinde yada oluşumunda bir rolü yoktur.

Bu üç modeli test eden araştırmaların çoğu 3. modeli destekler niteliktedir. Sonuç olarak atfetmeler (kendini suçlama gibi) , gerilim üzerinde nedensel bir etkiye sahip değildir yalnızca onun semptomlarından biridir.

Atfetme düşüncesi zamanla azalmaktadır. Tanrıyı sorumlu görme ve kendini suçlama zaman içinde önemli ölçüde azalırken, diğer nedenlere ve şansa yorma eğilimi zamanla daha sabit kalmaktadır.

Travmatik bir olay için yapılan atfetmeler objektif bir şekilde olayın şiddetini yansıtabileceği gibi, bireysel farklılıkların etkisiyle subjektif yorumlamaları da içerebilir.

" Ani infant ölüm sendromu " ndan çocuğunu kaybeden ebeveynlerde, bireysel ve çevresel faktörlerin atfetme veya gerilim üzerine etkileri araştırılmış, değişkenlerden sadece beyaz ırkın, beyaz olmayanlara göre ölüme ait sorumluluğu şansa daha fazla bağlamaları önemli bulunmuştur. Yine aynı araştırmada annelerin, babalara göre daha fazla kendilerini suçladıkları ve daha büyük bir üzüntü yaşadıkları bulunmuştur.

Bütün yas sürecinde tanrıyı sorumlu tutma en yaygın atfetmedir. Kendini veya başka birini sorumlu görmelerde daha fazla gerilim yaşanırken, tanrıya veya şansa atfetmelerde daha az gerilim görülmüştür.

K - YAS YÖNETİMİ VE TEDAVİSİ: (9,26,28)

Yas reaksiyonunun patolojik yasa dönüşmesi, çeşitli komplikasyonlara ve depresyona yol açması nedeniyle sağlık uzmanlarının geride kalanlara müdahalesi önem taşır. Yaslı kişilerin ilk 3 ayda konuşmaya, yaşadıklarını biriyle paylaşmaya ihtiyaçları vardır. Klinisyenlerin de geride kalanların endişelerini, duygularını, yaşadıklarını anlatmalarına zaman ayırmaları gereklidir.

Yaslı kişiye yardım şu kategorilerde ele alınabilir;

1- Duyguların tanınması ve ifadesine izin vermek:

En çok öfke, kızgınlık ve suçluluk duygularının daha sonra ise anksiyete ve yalnızlık korkularının ifade edilmesine izin verilmelidir. Zaman zaman öfke ve kızgınlık duyguları doktora, sağlık personeline veya sağlık sistemine yönelebilir. Klinisyenler bu duyguları, kızgınlığa şahsi hedef olmadan ortaya çıkarmalı, kabul etmeli ve sabırla dinlemelidir. " Ölen kişiye öfkelendiğiniz oluyormu ? " gibi sorular sorularak suçluluk ve öfke duyguları açıkça konuşulmalıdır.

2- Kaybedilen kişi olmaksızın yaşamasına yardım etmek:

Klinikçiler geride kalanlara yaşadıklarının, hissettiklerinin normal olduğunu, zihinsel bir rahatsızlık yaşamadıklarını, kaybın üstesinden gelmenin yavaş atlatılacak ve acıların yaşandığı anlarla dolu bir süreç olduğunu anlatmalıdır. Geride kalanların hayatlarındaki yapıcı girişimler desteklenmeli ve kendilerine acımamaları sağlanmalıdır. Yaslı kişilerin sorunlarını tanımlarına yardımcı olunmalı, yeni yaklaşımlar önerilmeli, ailevi ve mesleki işlevselliklerinde bazı değişiklikler yapmaları konusunda cesaretlendirilmelidirler. Geride kalanlar ölenin ailedeki yokluğu nedeniyle bir takım roller üstlenmek zorunda kalabilirler veya aile içerisindeki rolleri değişebilir, bu durumlarda onlara destek olunmalıdır. Geride kalanlarda oluşacak fiziksel ve psikiyatrik sorunlar hakkında bilgi verilmelidir.

3- Ölen kişiyle ilgili sağlıklı bir duygusal imaj edinilmesine yardım etmek:

Önceleri ölen kişinin olumlu yönleri görülür, daha sonra ise olumsuz yönleriyle beraber gerçekçi bir imaj oluşur.

Yas tedavisi yalnızca birebir görüşme yöntemiyle olmaz. Grup oturumları bazı vakalarda önem kazanabilir. Dul kadınların ve erkeklerin yaklaşık %30 ' nun arkadaşlarından izole olduğu, sosyal yaşamdan çekildiği ve böylece yalnızlık duygularını yaşadığı bildirilmiştir. Kendi kendine yardım grupları, arkadaşlık, sosyal iletişim, topluma yeniden girebilme ve emosyonel destek açısından oldukça yararlıdır. Önceleri geniş ailelerde tecrübeli aile üyesi sayısının fazla olması, yaslı kişinin emosyonel destek ve rehberlik ihtiyacını karşılamaktaydı. Şimdilerde ise aile yapısının küçülmesi nedeniyle, yas tedavisi ve kendi kendine yardım grupları önem kazanmaktadır.

MATERYAL VE METOD

Bu çalışmada öncelikle bu bölgenin yazarları, ileri gelenleri ve bu bölgenin kültürel özelliklerini iyi tanıyan insanlarıyla görüşülerek çalışmamız için yararlanabileceğimiz edebi eserler konusunda bilgi alındı. Önerilen edebi eserlerden bulunanları okunarak kayıp ve kayıba bağlı tepkilerin olduğu öyküler veya edebi eser roman ise o bölümler tespit edildi. Konu bütünlüğünün bozulmamasını sağlamak ve yasa etki eden yöresel ve kültürel etkenleri gözden kaçırmamak amacıyla öykülerin ve bölümlerin önceki ve sonraki önemli detaylarını da içeren özetlemeler yapıldı.

Bu özet bölümlerdeki tepkiler, klasik yas bilgileriyle karşılaştırılarak;

- Bölgede kayıba verilen tepkilerin, klasik yas tepkileriyle benzerlikleri ve farklılıkları tespit edildi.

- Farklılıkların bölgeye ait kültürel, ekonomik, sosyal değişkenleri hem ülkenin diğer bölgeleri hem de diğer toplumlarla karşılaştırılarak analiz edildi ve bölgeye özgü, diğer toplumlarda gözükmeyen tepkiler ve faktörler ortaya çıkarılmaya çalışıldı.

- Bölgeye özgü yas tepkileri ışığında yaslı kişilere ve bölgede çalışan tıp profesyonellerine önerilerde bulunuldu.

KAYIP REAKSİYONLARINI İÇEREN EDEBİ ESER ÖZETLERİ VE ANALİZLERİ

ÖYKÜ 1- (20).

Özet:

Zelha' nın kocası altı yıl önce ölmüştü. Doğrusu bu sonsuz ayrılış Zelhayı hiç de fazla sarsmamıştı. Kocası pek huysuz ve bencil bir adamdı. Yüreğinde acıma ve sevgi gibi duyguların zerresi yoktu. Vara-yoğa öfkelenir, karısını ezmekten hatta dövmekten zevk bile alırdı. İki tarlayla, sekiz- on baş hayvan bırakarak gittiğinden, ölümü bir geçim sıkıntısına da yol açmamıştı ve fazla sarsılmamışlardı.

Analiz:

Öyküde eşini kaybeden bir kadının, kayıptan fazla etkilenmeden ve sarsılmadan geçirdiği bir yas süreci anlatılmaktadır. Yas sürecinin hafif seyretmesinde şu etkenler rol oynamış olabilir:

- Kayıbın ani ve beklenmedik değil, zamanlı bir kayıp olması.

- Kayıp tehlike olarak algılanmamış (1. tip değerlendirme) dolayısıyla da daha çok problem odaklı başetme kullanılmış ve psikososyal sağlık fonksiyonları daha az bozulmuştur. Kayıbın tehlike olarak algılanmamasında, ölen eşin bıraktıkları tarla ve hayvanlar yani maddi imkanlar rol oynamış olabilir ki bu da "olanak güçlülüğü fazlaysa kayıp daha az tehlike olarak algılanır ve yas hafif geçer" şeklindeki literatürle uyumludur.

Kayıbın tehlike olarak algılanmamasında Zelhanın yaşlı olması rol oynamış olabilir, bu da "yaşlı dullar düşük tehdit değerlendirmesinde bulunurlar çünkü onlar çevrelerinde daha önce yakın birinin kaybını yaşadıklarından kayıp sonrası nelerin beklenildiği konusunda tecrübelidirler ve psikososyal sağlık fonksiyonları daha az bozulur" şeklindeki literatürle uyumludur.

- Zelha eşinin kaybı sonrasında yalnızlık ve yardımsızlık duygusu yaşamamıştır çünkü oğlu eşinin rolünü üstlenmiş ve Zelha için eşi olmadan hayatını sürdürmek çok zor gelmemiştir. Eşiine olan duygularını oğluna bağlamış ve kaybın gerçekliği daha kolay kabul edilmiştir. Zelha'nın kocası karısını ezen ve döven bir eşi olduğundan, otoriter eşi kayıplarında normal olarak yaşanan özgürlük duygusunu Zelha da yaşamıştır.

Görüldüğü kadarıyla eşler arasında ambivalans bir ilişki mevcuttur ve olumsuz düşünceler yoğunluktadır. Böyle bir ilişkide eşi kaybı yaşandığı zaman yasın daha şiddetli ve suçluluk duygularının daha fazla olması beklenirken, yas şiddetli olmamış ve suçluluk duygusu da yaşanmamıştır. Zelha ilişkideki olumsuz düşünceleri (eşiine karşi öfke, kırgınlık ve nefret gibi duyguları) kendisine değil de kocasına yönlendirdiği için suçluluk duyguları yaşamamış ve yas kolay özölmüştür. Zelhanın olumsuz düşünceleri kocasına yönlendirdiğ " pek huysuz ve bencil bir adamdı " sözlerinden anlaşılmaktadır.



ÖYKÜ 2- (20)

Özet:

Hasan Zelha'nın biricik oğlu olduğu için, onu her annenin çocuğunu sevdiğinden bir başka türlü severdi. Hasan' ın askere gitmesine iki yıl gibi bir süre vardı. Zelha tek başına kalacağı günleri düşündükçe, onu evlendirmekten başka çıkar yol bulamıyordu. Zelha oğlundan kopmamak için, istemediği halde onun Azize ile evlenmesine evet demişti. Azize kaynanasının kendisini sevmediğini bildiğinden ona kötü davranıyor ve iyi geçinemiyorlardı. Gebe kaldıktan sonra da daha bir havalara girmiş, bildiğini okumaya başlamış, tüm ustalığını kullanarak kaynanasının huzur bozucu, düzenbaz, can sıkıcı bir kişi olarak gösterip, oğlunun gözünden tamamen düşürmeyi başarmıştı. Zelha artık evde bir fazlalık gibiydi. Azize Zelha'yla aynı evde oturmayı istemediğinden, Zelha'ya ayrı bir oda yapılmış ve yalnız yaşamaya başlamıştı. Gelin kaynana arasındaki anlaşmazlığa Hasan da katılıyor ve annesini dövecek kadar ileri gidiyordu. Hasan annesine " sen gerçekte hem bunak, hem nankör, hemde çekilmez bir cadısın " diyordu.

Hasan'ın askerlik vakti gelmişti. Askere gideceği gün anasının kapısından başını uzatarak " ana ben askere gidiyorum, dilini sıkı tut, başımıza yeni işler icatlar çıkarma " diyerek gitmişti. Hasan'ın böyle helalleşmesi Zelha'nın çok gücüne gitmişti.

" Ah sıra günü bir gelse, bir kavuşabilsem karımla çocuğuma " düşüncesiyle günlerini sayan Hasan'a bir kurtarıcı gibi ulaşan Zelha'nın ölüm haberi izin koparmasına yaradığından, neredeyse saygı duydu bu yerinde ölüm haberine.

Saklamaya çalıştığı bir sevinç taşıyordu kirpiklerinin arasından ve karısı odaya girip çıktıkça, ikisinin yanaklarıyla gözleri parlıyor, buna gözü ilişenler başlarını önlerine indirmek gerektiğini duyuyorlardı.

Analiz:

Öyküde genç bir insanın anne kaybı vardır. Öyküde görüldüğü gibi anne kaybı yaşayan Hasanda, yas tepkisi olmamış hatta bir sevinç ve rahatlama duygusu yaşanmıştır. Burada engellenmiş bir yas veya yasin yokluğundan bahsedilebilir.

Yasın yokluğuna şu etkenler neden olmuş olabilir:

- Yaşlı birinin ölümünün (zamanlı ölüm) fazla sarsıcı olmaması,
- Ölen kişiyle olan problemlerin yası sürecini etkileyebilmesi,
- Ölen kişinin ailede bir rolünün olmamasının kaybeden kişileri fazla etkilememesi,
- Ölen kişinin ailede bir yük olarak görülmeye başlanması durumunda onun kaybının bir rahatlama duygusuna yolaçabilmesi,
- Hasan 'ın annesine olan bağılılık duygularını, o ölmeden eşine yatırması.

Kayıp sonrası yas bulgularının olmamasının ilerde daha ciddi bir gerilime yol açacağı veya kayıp sonrası yasin yaşanmamasının, patolojinin bir göstergesi olmadığı şeklinde farklı iki görüşe ek olarak, kayıp sonrası acı yaşanmaması durumunda kişinin o acıyı hep

taşıyacağı şeklinde bir görüş vardır. Bu görüşler çerçevesinde Hasan ilerde daha ciddi bir gerilimle patolojik bir yas yaşayabilir. Engellenmiş yasa özgü olarak kaybın yıl dönümlerinde Hasan'da anlaşılabilir reaksiyonlar gelişebilir, önemsiz bir kayıpta Hasan annesinin kaybını abartılı bir biçimde yaşayabilir veya Hasan'ın yası yaşamaması onu ilerde etkilemeyebilir.

Rahatlama duygusu ve özgürlük duygusu, Hasan'da ve eşinde, kendini eleştirme ve suçluluk duygularına neden olabilir. Hasan, sağlığında annesine yaptıkları kötülükler nedeniyle, kendisine öfke ve kızgınlık duyabilir veya bu duygularını eşine yöneltebilir.

ÖYKÜ 3- (21).

Özet:

Mesut, annesi öldüğünde ondokuz yaşında olan bir gençti. İki oğlan kardeşi vardı. Annesi öldüğünden beri lezzetli bir yemek, temiz bir üst-başa hasret kaldıklarını ve onun kadrini bilemediklerini, bunu ancak o öldüğünde anladıklarını düşünüyordu. Çok büyük bir nimet kaybettiklerini şimdi anlayabiliyordu.

Babası ise, bir kızıyla dul kalan Fedile kadınla evlenmeyi düşünüyordu. Köyde karısı ölen erkeklerin mezarlığa giderken " gitti helalim " diye ağlayıp dövündükleri, mezarlıktan dönerken ise saçlarını düzelterek " kimi alayım " düşüncesiyle pencerelere baktıkları şeklinde bir espri vardı.

Mesut anasının yerini alacak kadını, evin sahibi ve her şeye hükmeder olarak düşününce yüreği burkuluyordu. " Zavalılık, binbir güçlüğü omuzlayarak bu güne getirdiği eksiksiz evinden elini eteğini çekip giderken, ektiği ürünü başkalarının biçeceğini aklından geçirmiş miydi acaba ". Mesut bu düşüncelerle, Fedile kadın eve gelince beş-altı gün eve uğramadı ama, evi ve içindekileri dikizlemekten de geri durmadı. Kardeşleri eve yeni gelen üvey kız kardeşlerine çok ısınmışlar ve Mesut'u umursamamışlardı bile. Mesut'un buna çok canı sıkılmıştı. Evde her şeyin iyi gittiğini kardeşlerinden öğrenince, içinde doğan ve gittikçe büyüyen öfkenin yersizliğine şaşmış bir halde, evden uzaklaşmakla büyük bir yanlış yaptığını düşünüyordu.

Babasının, anasının ölümünü ve kendisinin evden ayrılmasını umursamadığını görünce iyice hiddetleniyordu. İçindeki öfke ve hiddetle birlikte, başka bir yanı yaptığı yanlıştan ötürü vicdan azabı çekiyordu. " Daha ne istiyorsun ? Kardeşlerine sahiplenene, onları senden de çok kendine bağlayan bir bakıcıyla anasına olan düşmanlığın niye ? Ananı Allah almadı da bunlar mı öldürdüler yani ? Herif karısız, aşırsız, bakımsız mı kalsındı çocuklarıyla ? " diye düşünüyor, bu aptallığı bırakıp eve dönmeyi aklından geçiriyordu.

Eve gittiğinde üvey annesi çok iyi karşılamış ve büyük bir saygı göstermişti. Buna rağmen içindeki ağırlık, ruhunu ezen sıkıntı bir türlü dinmemiş, ev, oda, eşyalar bir yabancı, bir soğuk görünmüşlerdi gözüne. Evi üvey anasıyla kızının sanıyordu. "Hayat ne garip ? Altı-yedi günde, içinde doğup büyüdüğüm evin nasıl da yabancı olmuştum ? Ya kadın: Gitme kal diye ısrar etmezse" düşüncesi içindeyken Mesut, kadın bunu algılamışcasına: "Bu

gelimli gidimli dünyada hoş güzel geçinip gitmek varken gönüllerimizi kinle, garazla niye karaltalım ki oğul ? Kaderin elindeki oyuncaklardan başka neyiz biz ? Hani senin anan? Hani Çicek'in babası ?" deyişi, Mesut'u çok duygulandırdı: -Evet, dedi, her şey Allahtan Üvey annesinin iyi davranması ve hoşluğu nedeniyle mesut bu düşüncelerinden çabuk sıyrılmış, eve ve annesi ile üvey kardeşine ısınmaya başlamıştı.

Analiz:

Bu öyküde ölen bir kadının geride bıraktığı eşi ve çocuklarının yas reaksiyonları ele alınmıştır. Mesut annesini kaybedince, onun kendilerine bakım rolünden dolayı ortaya çıkan güç yaşam koşullarının farkına varıyor ve annesine sağlığında gereken önemi vermediklerini düşünerek, normal bir yas tepkisi olan kendini eleştirme duygusunu yaşıyor. Kaybedileni özleme duygusu da, öyküden anlaşıldığı gibi Mesut tarafından yoğun olarak yaşanıyor. Burada Mesut'un, kendilerini bırakıp gittiği için annesine öfke ve kızgınlık duyması beklenirdi. Annenin bir nimet olarak görülmesi yani idealize edilmesi, bu tür olumsuz duyguları bastırması olabilir. Bu, yasin bir işlevi olan kayıba reaksiyon gösterilmesinde zorlanmayı gösterir.

Annesinin ölümü ile yaşamları zorlaşan, kendilerine bakamayan, kısmen annesinin rolünü üstlenen Mesut için, annesinin yokluğuna alışmak ve onsuz bir dünyaya uyum sağlamak zor gelmiştir. Yasin bu işlevindeki zorlanmayı gösteren diğer bir bulgu ise:

Mesut'un temel yaşam değerlerini sorgulamasıdır. " Zavalılık, binbir güçlüğü omuzlayarak bu güne getirdiği eksiksiz evinden elini eteğini çekip giderken, ektiği ürünü başkasının biçeceğini aklından geçirmiş miydi acaba?" düşüncesinde, yaşamın ve bu yaşamdaki çabaların anlamı sorgulanmaktadır.

Yasin ölen kişiyi duygusal olarak yeniden konumlandırma işlevinde de zorlanma gözükmektedir. Zorlanmanın sonucu olarak Mesut duygusal enerjisini başka alanlara bağlayamamış, eski bağlılığında takılmış ve yeni ilişkilerden kaçınmıştır. Eve gelen üvey anneyi ve kızını kabullenememesi ve onlarla ilişki kurmaktan kaçınması bu zorlanmayı göstermektedir.

Literatürde de kaybı yeniden konumlandırmanın bir çok kişi için zor olduğu belirtilmiştir. Babasını kaybeden bir gencin: "sevecek başka insanlar da var, ve bu, babamı daha az sevdiğim anlamına gelmiyor" sözleri bu zorluğu göstermek bakımından önemlidir. Eve gelen üvey anne ve kızını kabullenmemenin bir nedeni de, kendisinin annesine ihanet ettiği düşüncesi olabilir. Babasının ve kardeşlerinin annesinin ölümünü ve kendisinin evden ayrılmasını umursamadan, eve yeni gelen kadına ve kızına kısa zamanda alışmalarına, Mesut'un öfke ve kızgınlık duyması da, babasının ve kardeşlerinin annesine ihanet ettiğini düşünmesinden kaynaklanabilir.

Mesut evde herşeyin iyi gittiğini görerek öfkesinin yersizliğine şaşmış ve evden ayrılmakla büyük bir yanlış yaptığını düşünmeye başlamıştır. Bu, yasin ilk safhasının tamamlandığını ve kaybın gittikçe bilinçlendiği disorganizasyon safhasına geçildiğini

göstermektedir. "Daha ne istiyorsun ulan ? Kardeşlerine sahiplenene, onları senden de çok kendine bağlayan bir bakıcıyla anasına olan düşmanlığın niye ? Ananı Allah almadı da bunlar mı öldürdüler yani ? Herif karısız, aşız, bakımsız mı kalsındı çocuklarıyla ? " sözleri de bu safhayı göstermektedir. Burada ayrıca ölümün nedenini Allaha atfetme görölmektedir. "Kayıbı Allaha atfetme daha az gerilime yol açar" literatür bulgusuyla uyumlu olarak, Mesut yasin 2. safhasını da atlatıp yeniden toparlanma dönemine girmiş, evine ve eski aktivitelerine geri dönmüştür.

" Bu gelimli gidimli dünyada hoş güzel geçinip gitmek varken, kaderin elindeki oyuncaklardan başka neyiz biz ? Evet, her şey Allahtan " gibi sözlerde insanların yeniden canlanarak sonsuza dek yaşayacağı, her şeyin Allahın elinde olduğu, üzücü olayların kadere bağlandığı İslam dininine özgü inanış kalıpları görölmektedir. Literatürde benzer inanışın Hristiyanlıkta da olduğu ve bunun yas duygularını hafiflettiği belirtilmiştir. Bu inanış Mesut'un yas sürecinin çözölmesine katkıda bulunmuş olabilir.

Mesut'a evin, odanın, eşyaların yabancı, soğuk görünmesi ve evi üvey anneyle kızının sanması, yasa özgü normal bir tepki olan yabancılaşıma duygusudur.

Öyküde eş kaybı yaşayan Mesut'un babası, kayıptan fazla etkilenmemiş ve yas sürecini hafif geçirmiştir. Bu, "erkekler daha fazla olanak güçlölüğüne sahip oldukları için eş kayıplarını bir tehlike olarak değerdendirmezler ve psikososyal sağlık fonksiyonları daha az bozulu" literatür bulgusunu destekler niteliktedir.

Karısı ölen erkeklerin mezarlığa giderken: " Gitti helalim " diye ağlayıp dövündükleri, mezarlıktan dönerken saçlarını düzelterek: " kimi alayım ?" düşüncesiyle pencerelere baktıkları şeklindeki espri, eşini kaybeden birinin evlenmesini destekleyen ve müsaade eden, bölgeye özgü bir özelliktir. Bu özelliğin önemli bir sosyal destek sağladığı, ölenin rölünü üstlenecek biriyle kısa zamanda evlenildiği için ölenin varlığına uyum sağlamayı kolaylaştırdığı düşünölmektedir. Babanın yasinin hafif seyretmesinde bu özelliğin etkili olduğu düşünölmektedir. Burada evlenilen kişide kaybın orjinal özellikleri aranabilir ve bu yası olumsuz etkileyebilir fakat bu özelliğin artık gelenek haline gelmesi ve muhtemelen kaybedilenin eksikliği hissedilecek orjinal özelliklerinin olmaması nedeniyle böyle bir olumsuzluk yaşanmamıştır. Eşi ölen kişiye büyük destek sağlayan bu özellik ölkemizin diğere bölgelerinde ve batı toplumlarında muhtemelen yoktur. Buralarda evlenecek kişinin, evlenecek insanı kendinin bulması gerekmektedir ki, yaslı kişinin hemen yeni evliliği düşünmesi ve bunu başarması oldukça zordur. Ayrıca böyle bir evlilik çevre tarafından desteklenmediği gibi olumsuz tavır alınmakta ve kişi ayıplanmaktadır.

Çocuk yaşta annelerini kaybeden Mesut'un kardeşleri, muhtemelen yas duygularını gizlemişler ve babalarınıninkine benzer tarzda yas sürecini hafif geçirmişlerdir. Onlar kısa zamanda annelerine olan bağılılıklarını eve yeni gelen üvey anneyle bağlamışlardır. Literatürde bu tür çocukluk kaybı yaşayan kişilerin, yetişkinliklerinde ilişkilerinde yetersizlik ve güvensizlik duygularını hissetme risklerinin fazla olduğu ve depresyona hassas oldukları

bildirilmiştir. Eğer erişkinlikte bağlanılan obje kaybedilirse, çocukların eski kaybı hatırladıkları , önceki bağıllık fiğürüne geri döndükleri, eski acının yeniden tazelendiği ve ümitsizlik bezginlik geliştği bildirilmiştir. Mesut'un kardeşlerinde de benzer durumlar gelişebilir.

ÖYKÜ 4- (21)

Özet :

Cüzzam hastalığına yakalanan Hasan, abisi tarafından evdeki diğer fertlere bulaşmasın diye bir mağarada ölüme terk edilmişti. Hasan'ın abisi ve yengesi onun ölümünü kabullenmiş ve kurtulmasından ümidi kesmişlerdi. Hasan'ın yengesi, "Hepimizi yaralı-bereli, sakat etmek için mi evimizde besleriz bu hastayı." diye Hasan'a karşı öfke ve tiksintisini dile getirip, kendisine ve çocuklarına birşey olacağından korkmaktaydı. Ağabeyi karısını haklı buluyor: "Yok! Yook!. Ben de kendimi, seni, ille de çocuklarımı bu hallere düşürecek kadar kaz kafalı yahut vicdansız bir adam değilim." diyordu.

Ve Hasan üç dört gün sonra karısı Nazlı'dan başkasının girmeye tenezzül ve cesaret edemediği odasından alınıp, bir kağına uzatılarak, kayıplara karıştırıldı. Nazlı, kocasının tedavi edilmek veya hocaya okutulmak üzere götürüldüğüne inanıyor ve acı içinde kıvranıyordu. Çevresinden Hasan'ın yeri hakkında bir haber sızdırabilmek umuduyla yaşıyordu. Nazlı, Hasan'ı hep evlendikleri günlerin Hasan'ı olarak hayalinde canlandırdığından, o sevgi ve aşk dolu günlerin anısı, yangından arta kalan korlar gibi içini yakıyordu. Günün birinde büyülu sularla yıkanıp, yara berelerinden arınmış pırl pırl bir Hasan olarak döneceğinin umuduna kaptırmıştı gönlünü bir kez.

Nazlı, Hasan hakkında konuşmayan babası, kardeşleri, eltisi ve kaynına duygusuzluklarından dolayı diş biliyor; onlara kinle içerliyordu. Anne ve babası ise kızlarının cüzzamlı bir adam yüzünden acı çekişini aptallık olarak nitelendirip, Nazlı' nın kocasının öldüğünü sanmasına çalışıyorlar, Nazlı' yı istemeye gelenlerle ilişkiler içine giriyorlar ve ona yeni bir hayat yolu çizmek istiyorlardı.

Evleneceğini öğrenen Nazlı tümünden yıkılmış, odasına kapanıp açlık grevine girmişti. "Ölmek istiyorum." kelimelerinden başka laf çıkmıyordu ağzından. Nazlı devamlı ağlıyor ve günden güne eriyordu. Ailesi Nazlı'nın direncini kıramayacaklarını anlayınca evlendirme isteklerinden vazgeçiyor ve Nazlı'nın kocasını görmesine izin veriyorlardı. Ailesi Nazlı'nın kocasının insan kılığından çıkıp başka bir yaratık haline geldiğini kendi gözleriyle görmesiyle umudunun hepten kesileceğini ve evlenmeyi kabul edeceğini düşünüyorlardı. Kocasını göreceğinin haberiyle mutlu bir duygulanım içerisine giren Nazlı yiyip içmeye ve güçlenmeye çalıştı. Kocası için çamaşırlar, yiyecekler, melhemler hazırladı. Nazlı gördüğünde, Hasan gerçekten tanınmayacak bir halde ve hayvanların bile yaşayamayacağı rezalet bir ortamdaydı. Ama Nazlı tiksindi; Hasan'a sevgiyle yaklaştı, etrafını temizledi ve elleriyle su

içirdi. Nazlı, Hasan'ın eski kuvvetli, güçlü anlarını hatırlatıp bu hallere nasıl düştüğünü soruyor ve Allah'tan illetin bir kısmını kendisine vererek derdini hafifletmesini diliyordu. Hasan ise Nazlı'nın kendisini boşaması için rica etmeye geldiğini sanıyordu. Kendi halinin bilincinde; "Ölümçül bu adamın Nazlı'sını kaybettiğini bilirim. Benden boş ol ." der. Nazlı ise bu cevabı aşkına nankörce verilmiş bir karşılık olarak algılar ve evleneceği haberinin yalan olduğunu söyler. Nazlı Hasan'ın bu duruma düşmesini; "hangi suçuma bu ceza" diye Allah'a sitem eder. Geceyi mağarada Hasan'la birlikte geçiren Nazlı kocasıyla birlikte ölmüş olarak bulunur. Nazlı'nın kardeşi ablasının ölüsünü görünce; "Ölmüşleer..Ölmüşleer! Yok. Hayıır! Olmaaz! Olamaaaaz! Akla sığmaz birşey bu! Akla sığmaz!" hıçkırıklarıyla mağaranın önünde yığılıp, büyük bir acı ve şaşkınlık içinde "Ne yapacağım şimdi ? Ne yapacağım ben." feryatlarıyla başını-dizlerini dövüyordu.

Analiz:

Bu öyküde, bulaşıcı, uzun süreli bakım gerektiren kronik bir hastalık olan cüzzam hastalığına yakalanan terminal dönemdeki Hasan'ın yakınlarının ve eşinin tepkileri yer almaktadır. Burada incelenecek olan yas tepkisi, beklenen ölüme verilen ileriye dönük yas tepkisidir.

Hasan'ın abisi ve yengesinin Hasan'a öfke ve tiksinti hissetmeleri, kendilerine ve çocuklarına bir şey olacağı korkusuyla onu mağarada ölüme terketmeleri ; Cüzzamlı hasta ailelerinin % 83 ünde görülen kaçma, çekilme, korkma tepkileriyle ve % 70 ailede görülen hastayı reddetme, ilgisiz kalma tepkileriyle uyumludur. Çevrenin Hasan'ı reddetmesi ve ondan korkması da; sosyal çevrenin % 81 inde görülen korkma, kaçma tepkileriyle uyumludur (29).

Hasan'ın abisinin, yengesinin ve çevrenin verdiği bu tepkiler cüzzam hastalığına verilen tepkiler olarak ele alındığında normal olmasına karşın, yas tepkisi olarak ele alındığında patolojiktir ve yasın yokluğundan bahsedilebilir. Yas acısını yaşamama, ilerde daha büyük bir gerilime yol açabileceği gibi, sağlığında kaybedilene kötü davranma, ondan kaçma, tiksime gibi duygulanımlarda ileriki dönemde kendini eleştirme ve suçluluk duygusuna, dolayısıyla daha fazla gerilime yolaçabilir. Fakat Hasan'ın abisinin ve çevresinin tepkilerini yas tepkileri olarak değerlendirmenin doğru olmadığını düşünüyoruz. Buradan "cüzzam ölümçül bir hastalık olmasının yanı sıra, bulaşıcı bir hastalık olması ve çevrenin kendilerini koruma endişeleri nedeniyle, diğer terminal dönemdeki hastalıklara verilen yas tepkilerinden farklı tepkilere sahiptir" sonucuna varmak da mümkündür.

Hasan'ın eşi Nazlı'nın tepkilerinin cüzzam hastalığına verilen tepkiler değil beklenen ölüme verilen kaçınma davranışları olduğu gözlenmektedir. Nazlı eşinin hastalığının ciddiyetini kabul edememiştir. O, Hasan'ı eski günlerdeki gibi hayalinde canlandırmaya devam ediyor ve eski günlerin güzel anlarıyla yaşıyordu. Günün birinde büyülu sularla yıkanıp pırl pırl iyileşmiş bir Hasan olarak döneceği ümidiyle yaşaması ve eşinin tedavi ettirmek veya hocaya okutulmak için götürüldüğünü sanması; kaçınma davranışına özgü,

iyileşme için majik düşüncelerde bulunma ve hocalara, ziyaretlere götürme bulgusudur. Nazlı'nın tepkileri; "genç çiftler eşlerinin ölümünü tehlike olarak algırlar, emosyon odaklı başetmeyi kullanırlar buda olayı inkar, kabullenememe ve bazı şeylerin farklı olması isteğiyle, durumun gerçekliği ile yüzleşmeyi engeller" şeklindeki literatür bulgusuyla uyumludur.

Nazlı eşinin öleceği gerçeğini kabullenememiş, onsuz bir yaşamla ilgili planlar yapamamış ve onu duygusal olarak yeniden konumlandıramamıştır. Yasın hiç bir işlevi gerçekleşmemiştir ve patolojik bir yas yaşamıştır. Bu bulgularla uyumlu olarak yeniden evlendirilme ve kendisine yeni bir hayat kurulması girişimlerine büyük bir tepki vermiş, yememe, konuşmama, dışarı çıkmama, ağlama, zayıflama, ölmek isteme gibi depresif semptomlar ortaya çıkmıştır. Bu da "patolojik yasda depresyon yüksek oranda (% 93) görülür" bulgusuyla uyumludur.

Nazlı eşinin düştüğü durumu görünce " Allahım hangi suçuma bu ceza " şeklinde sitemde bulunmuştur ki bu öfke ve kızgınlığın Allaha yöneltildiğini gösterir. Burada dünyadaki üzücü olaylar kişiye verilmiş bir cezadır şeklindeki bir inanış görülmektedir ki bu İslam dinine terstir böyle bir inanış Musevilerde vardır. Bu kişinin inancını yitirmesine neden olabilir.

Nazlı'da kaçınma davranışına uygun olarak çevresindekilere karşı da öfke ve kızgınlık duyguları vardır.

Nazlı eşiyle birlikte mağarada ölmüş olarak bulunmuştur.

Nazlı'nın kendini öldürmesi;

- Öfkesinin kendine yönelmesine,

- Kendini, suçluluk veya utanç nedeniyle cezalandırma şeklindeki kaçınma davranışına,

- Bizim dinimiz ve bazı dinlerde olduğu gibi, kişinin ölümden sonraki yaşamda sevdiği kişiyle tekrar buluşacağı inancına,

- Çevreyi cezalandırma düşüncesine bağlı olabilir.

Sonuçta bir yas komplikasyonu olarak kendini öldürme gerçekleşmiştir.

Nazlı'nın kardeşinin, Nazlı'nın ve eniştesinin ölümü karşısında gösterdiği inanamama, donakalma, şaşkınlık, ağlama, feryat etme, dizlerini dövme, büyük bir acı ve ızdırap çekme şeklindeki tepkileri, yasin ilk safhası olan şok -protesto safhasına özgü tepkilerdir.

ÖYKÜ 5- (22)

Özet :

Mustafa Saraçoğlu 9 ay önce arkadan 3 kurşunla vurularak öldürülen bir genç. Öldüğünde 22 yaşındaydı. Anası Ülker Saraçoğlu'da oğlu siyasal nedenle öldürülen bir ana. " Beni avutmasınlar ", diyor Ülker hanım, oğlunun duvarda asılı fotoğrafına bakıp, " beni kimse avutmasın ", diyor. " Bu acıyı çekmek istiyorum , kimse bu acıyı azaltmasın, bu acıyla birlikte, ona dayanarak yaşamayı öğrenmeliyim ".

Uzaklara bakıyor. Üç erkek çocuk anası Ülker hanım. Bu evde artık hüzün var. Bu evde her gün bir dram sahneleniyor. Konuşulacak hiç bir şey kalmadı. Kocamla birbirimize yabancı olduk. Hep onu yaşıyorum. Yemek yapıyorum onun sevdiği yemekler geliyor aklıma. Odasına giriyorum, eşyaları, yazıp postaya atmadığı mektupları. Dokuz aydır hiç bir yere gitmedim. Gördüğüm güzellikler, yeni açmış bir gül, deniz bana hep oğlumu hatırlatıyor. Televizyon izlemeyeceğim, gazete okumayacağım diyorum, yapamıyorum. Her yeni ölüm, oğlumun yeniden ölümü oluyor benim için. Her yeni ölümde yüreğim bir kez daha acıyla burkuluyor. Bütün analar adına, analık hakkımı istiyorum. Katiller bulunsun istiyorum.

Ülker hanımın elinde küçük bir çocuk fotoğrafı. Fotoğrafı tutan elleri titriyor.

Bilmiyorum neden, hep onun çocukluğunu hatırlıyorum. Okula giderken elektrik kablosuna basmış, her yanı yanmıştı. 2 ay okula gidemedi. Hep o hali geliyor gözümün önüne. Hep sordu: Ölmeyeceğim değilmi anne ? .

Oğlum bana yol gösterendi. Yaşamayı biz onunla öğrendik. O arkadaşımızdı bizim. Onun benim bencilliğime, donmuş yüreğime ders verdiği iki olayı çok sık hatırlıyorum. O öldükten sonra bu iki olayı çok düşündüm. O yaşamın anlamını bulmuştu. Benimle, babasıyla, kardeşleriyle, arkadaşlarıyla bunu paylaşmak istiyordu. İşte bu nedenden ötürü öldürüldü.

Diğer iki çocuğumun çok acı çektiğini gördüm. Onlara acımı belli etmemek için çok çaba harcıyorum. Ama çocuklarım çok acı çekiyor. Küçük oğlum Hacettepe'yi kazanmış. Ev kalabalıktı. Birden ellerini başına götürüp, bağırarak ağlamaya başladı " Mustafa abim,can abim, ölmeseydin de bugünü birlikte kutlasaydık. Ağbicim, seni ben yaşatacağım, seni yaşatacağım! " Yarım saat böyle ağladı. Bir ara Ankara'ya gönderdik onu. Mustafa'nın mezarı da Ankara'da. Duyduk ki, gün aşırı mezarlığa gidiyormuş, bütün gün devrimci çocukların mezarlarını dolaşıyormuş. İşte küçük oğlumun durumu böyle.

Mustafa eve arkadaşlarını getirmeyi çok severdi. Onlara börekler, çörekler yapardım. Karşılık beklemezdim. Bir gülümsemesi yeterdi bana. Yeter bunca ölüm. Bırakın çocuklarımız gençliklerini yaşasınlar. Hayatın bu güzel insana, oğluma, vereceği çok güzel şeyler olmalıydı. Ölüm değil!.

Onu vurdukları sabah saçlarını kısacık kestirmişti. Merdivenleri koşarak indi. Saat 10'da telefon çaldı. Bizi hastaneye çağırdılar. Gittiğimizde ölmüştü. Mustafa sekize beş kala vurulmuş, bize telefon ettiklerinde saat 10'du. Oysa oğlumun cebindeki telefon defterinde

evimizin ve babasının işyerinin telefonu vardı. Mustafa tam 2 saat hastane köşelerinde sahipsiz kalmıştı. Belki biz başında olsaydık, belki yanında olsaydık, kurtarırdık. Birileri suçlu bu ölümden. Neden 2 saat sonra çaldı telefon, neden oğlum hemen ameliyata alınmadı ? Neden kollarında serum yarım saat öylece yatırıldı ? Suçlular var. Ellerini, kollarını sallayarak dolaşan suçlular!

Mustafa evimizin neşesiydi. Sen bir türlü büyüyemedin Mustafa derdim; gülerdi. Oysa büyümüş. Haberim yokmuş, ölecek kadar büyümüş.

Onu mezara koyarlarken yüzüne baktım. Uyuyor gibiydi. Rüyamda görüyorum onu. Geliyor omzuma vuruyor, usulcacık. Ölümünden bir hafta önce, bir rüya görmüştüm. Her yer siyahtı, Peygamber efendimizin elinde kırmızı bir bayrak dalgalanıyordu, kucağında da bir çocuk. Ezan okunuyordu. Bu rüyadan bir hafta sonra oğlum öldürüldü. Rüyalara inanır oldum.

Mustafam ölümünde bile dostlukları, sevgileri yaşattı. Akrabalarımızın arasında kim dargınsa barıştı. Evimiz insanlarla dolup taşı. Mahalledekiler ağıtlar yakarak geldiler. "Mustafa vurulurmuydu ?" dediler. Bunu unutamam. Ben Antepliyim, eşim doğulu, bizim orda arkadan vurulmaz. Arkadan vuran lanetlenir. Oğlumu vuranları lanetliyorum.

Şimdi oğlum yok. Bazen merdivenlerdeki ayak seslerini dinliyorum. Bu gelen Mustafa olsun diyorum. Ama o öldü. İnsan acılara dayanıyor, ama haksızlıkların verdiği öfkeye, acıya dayanmak çok zor. Ülker ana, " Boşuna ölmedi oğlum" diyor. Doğuda Mustafayı seven arkadaşları, akrabaları onlarca ağıt yakmışlar Mustafa için. " Beni avutan tek şey bu. Bu ağıtlar."

Kara gelsin

Tipiye kara gelsin

Mustafa'yı vuranın

Devleti kara gelsin

Gün geçmez

Gece geçer gün geçmez

Mustafa'nın kanından

Gök utanır gün geçmez.

Analiz:

Bu öyküde terörizm nedeniyle travmatik ve doğal olmayan bir şekilde ölen bir gencin annesinin ve kardeşinin, kaybın 9. ayındaki yas tepkileri anlatılmaktadır. Annenin " hep onu yaşıyorum, yemek yapıyorum onun sevdiği yemekler geliyor aklıma, odasına giriyorum eşyalarını görüyorum, gördüğüm güzellikler hep oğlumu hatırlatıyor, her yeni ölüm oğlumun

yeniden ölümü oluyor benim için, birkez daha yüreğim acıyla burkuluyor " şeklindeki sözlerinde yasin hala devam ettiği görülmektedir..

Literatüre göre burada anne ve kardeş uzamış bir yas yaşamaktadırlar. Annenin zihninin sürekli kaybettiği oğluyla meşgul olması, oğlunu her hatırlamada ağlaması, acı çekmesi, kızgınlık, kin, öfke duyması, sürekli onun hatıralarıyla uğraşması bu yasa özgü bulgulardır. Bu tür ölümlerin önlenabilir ölümler kategorisinden olduğu ve ebeveynlerin bunu algılamasının patolojik yas riskini arttırdığı bildirilmiştir. Anne ve kardeşin uzamış bir yas yaşamalarının nedeni bu bulgu olabilir.

" Beni avutmasınlar, bu acıyı çekmek istiyorum, kimse bu acıyı azaltmasın, ona dayanarak yaşamayı öğrenmeliyim" şeklindeki sözler annenin yas tutmaktan vazgeçemediğini göstermektedir. Burada çevreden gelen, yas acısını yaşamamaya yönelik teselli sözlerine bir isyan, bir karşı koyma vardır. Musevi annelerinde yaslarını bırakmama konusunda dirençli oldukları bildirilmiştir ki bu özellik Ülker hanımın tepkilerine benzemektedir. Türkiyede özellikle bu bölgede, Musevi toplumundakine benzer şekilde anneler daha duygusal ve müdahalecidir. Duygularını daha çok dışa vururlar. Anne ve çocuk arasındaki bağlar erişkin dönemde fazla değişiklik göstermez. Anneler, özellikle erkek çocuklarına soylarının devamını sağladıkları için daha düşkün, ilişkileri daha duygusal ve daha bağılıdır. Ülker hanımın yas sürecini ağır geçirmesi, bu tür annelik özelliklerinin yasin ağır seyretmesinde önemli olduğu şeklindeki literatür bulgusuyla uyumludur.

Kronik yas, normal yas gibidir, yalnız semptomları daha şiddetli ve süresi daha uzundur. Bu öyküde de normal yasta görülen fakat süresi uzamış yas tepkileri vardır.

Suçluluk ve öfke duygusu:

" Belki biz başında olsaydık, belki yanında olsaydık, kurtarırdık. Neden oğlum hemen ameliyata alınmadı. Birileri suçlu bu ölümden" şeklinde ölümden ihmâl ile ilgili hastane personeline ve hekimlere yöneltilmiş öfke, kızgınlık duyguları ile birlikte ölümden birilerini sorumlu tutma görülmektedir. Bu duygular zaman içinde azalmamış ve gerilime yol açmıştır. Bu, kendini veya başka birini ölümden sorumlu görmeye gerilim daha fazla olur ve "ölümü diğer nedenlere ve şansa yorma zamanla sabit kalmaktadır" şeklindeki literatür bulgularıyla uyumludur. Musevi kadınlarında bu öyküdekine benzer şekilde çocuklarının ölümünden sorumlu gördükleri kişilere karşı kinlerinin giderek arttığı tespit edilmiştir.

Özlem duygusu:

" Mustafa evimizin neşesiydi, gülümsemesi bana yeterdi, oğum bana yol gösterirdi, biz yaşamayı onunla öğrendik" şeklindeki sözlerde ve eski fotoğraflara bakıp eski günlerin özlemini gidermede görülmektedir.

Hayattan zevk almama:

Televizyon izlememe, gazete okumama konusunda kendi kendine söz verme.

Ağlama:

Kaybedilen kişinin canlı olarak görüldüğü rüyalar:

"Rüyamda görüyorum onu, geliyor omzuma vuruyor usulcacık"

Özdeşleşme:

Anne, Mustafa'nın mücadele ettiği değerleri, düşüncelerini ve tavırlarını benimsiyor ve onlara daha fazla değer veriyor. Bu nedenle oğlunun boşuna ölmediğini düşünüyor. Özdeşleşme Mustafa'nın kardeşinde de görülmektedir. "Seni ben yaşatacağım" sözleri kardeşinin Mustafa'nın mücadele verdiği değerler için mücadele etmeye ve onun yolundan gitmeye karar verdiğini gösteriyor.

Annenin, oğluna olan duygusal bağlılığını yeniden konumlandırmada zorluk çektiği ve duygusal enerjisini başka bir alana yatıramadığı görülmektedir. " Kocamla birbirimize yabancı olduk, hep onu yaşıyorum" sözlerinde geçmiş bağlılıktaki takılma görülmektedir. Kadın ve erkek arasında duyguların ifadesindeki farklılık nedeniyle, kocanın yas acılarını kendisiyle paylaşamaması karı-koca arasında yabancılaşma duygusuna neden olmuş olabilir. Yabancılaşma duygusu nedeniyle özellikle çocuk kayıplarında, karı- koca arasında birbirini suçlamalar, kavgalar, anlaşmazlıklar çıkmakta sonuçta boşanmalar görülebilmektedir. Bu bölgede ise genelde görücü usulüyle evlenme nedeniyle, evlilikler sevgi temelinde kurulmadığı için, bu tür anlaşmazlıklarda evlilik devam etmekte ve boşanma olmamaktadır. Evlilik sorunlu da olsa boşanma toplum tarafından onaylanmamakta ve evliliğin devamı kişilerce zorunluluk olarak algılanmaktadır.

Anne oğlunu ölü olarak gördüğü ilk anı düşleme, olayı tekrar tekrar yaşama (flash-back), ölümle ilgili rüyalar görme şeklinde bilişsel kargaşalar yaşamaktadır.

Mustafa'nın ölümü vesilesiyle akrabaların barışması, kendilerini yalnız bırakmamaları, acılarını paylaşmaları ve ağıtlar yakarak öldürenleri lanetlemeleri anne için teselli olmuştur. Bu da yasta sosyal desteğin önemini göstermektedir.

Mustafa'nın kardeşinde de, gün aşırı mezar ziyaretleri, onu hatırladıkça ağlama, kızgınlık, kin duyguları şeklinde uzamış yas bulguları mevcuttur.

Buradaki yas tepkilerinin uzamasında ve ağır seyretmesinde şu etkenler rol oynamış olabilir;

- Kaybın yetişkin çocuk kaybı olması,
- Kaybedilen kişinin anne için güven duygusu yaratması ve bu duygunun kaybedilmesi,
- Öyküde de belirtildiği gibi insanın acılara dayandığı fakat haksızlıkların verdiği öfkeye ve acıya dayanmanın zor olması,
- Anne ve kardeşin emosyon odaklı başetmeyi kullanmaları. Bu başetme yöntemi bazı şeylerin farklı olması isteğiyle kişilerin durumun gerçekliği ile yüzleşmesini engeller ve yası olumsuz etkiler. Kardeşin " keşke ölmeseydin " sözlerinde ve annenin " bu gelen Mustafa olsun diyorum. Ama o öldü " şeklindeki sözlerinde bu görülmektedir.

Bölgede yas tepkilerini dile getirmede ağıtlar önemli bir yer tutmaktadır. Ağıtların içeriği genelde ölümden sorumlu görülen nedenlere, kişilere öfke, lanetleme, ölene duyulan

özlem, ölenin niteliklerini övme, yas duygularını anlatma, kaybedilenin bırakıp gitmesine öfkelenme şeklindedir. Buradaki ağıtta da ölümden sorumlu görülen düzene, vuranlara lanetleme ve öfke vardır.

Bölgedeki yas tepkilerini anlatan ağıtlara örnekler;

Hey gidi hey canımın içi

Hani bana verdiğin sözler

Hey gidi hey başıma gelenler

Dünyada sözünde duran kalmamış

Bu ağıtta kaybedilenin bırakıp gitmesine ve yastaki kişiyi yalnız bırakmasına öfke görülmektedir (2).

Cemo adlı romandan alınan bir yas tepkisi- (2)

"O geceyi iyi hatırlarım. Ay ışığında koyun boğazlar gibi boğazladılar eri, avradı, kızı, oğlanı. Rahmetli babom silah seslerini duyanda: Memo, sen var samanlar içine gizlen dedi. Avluya çıkanda yüreğim ağzıma tıklandı. Anam da, babom da, kolu bacağı bir yanda, parçalanmış, kan içinde yatırlardı. Köy tüm yağmalanmıştı. Canavar ulumaları yankılanan meşe ormanına sığındım. İki gün aç acına soğuktan soluğu donmuş, ağlayarak dolaştım ormanda. Şih Sayıtlılardan babomun öcünü almaya andıçtım. Gidecek yerim yoktu dayımdan başka. Dayım beni kendi oğlu gibi bağrına bastı, yetiştirdi. Dayım tüm hünerlerini öğretti bana".

Memo daha sonra askere gider. "Terhisimi iple çeker oldum. Gündüz işde, gece düşte, hep Senem'le uğraşırdım. Onunla birlikte gideceğimiz yerleri, yaşayacağımız günleri hayal eder, sabırsızlanırdım. Günler yıl olmuştu, geçmek bilmezdi". Memo'yu terhisine 20 gün kala komutanı çağırır. Elinde bir kağıt tutarak: Memo, metin ol evladım. hepimizin alın yazısı bu. Ölüm Allahın emri, karşı gelinmez diyerek dayısının ölüm haberini verir ve başsağlığı diler. Memo kendini tutamaz: Vah dayım, vah kurban dayım, arslan dayım! diye dövünerek ağlar. Komutan, köyde yengesinin yalnız olduğunu ve dayısının mallarına başkalarının sahip çıktığını söyleyerek Memo'yu erken terhis eder ve köyüne gönderir.

Memo köye vardığında, yengesi iki gözü iki çeşme karşılar onu. Cendermeler, ölümde kaza keşfetmişler. Dayısının gölde yıkanırken başını taşa çarptığını ve boğularak öldüğünü söylemişler. Yengesi, buna inanmadığını, bunun yalan olduğunu söyler. Ona göre, düşmanları dayısının gölde yıkanmasından faydalanmışlar ve başına odun vurarak öldürmüşlerdi. Memoya göre dayısının düşmanı yoktu. Yengesi, son zamanlarda dayısının yayladan bir kız alacağı haberinin köyde yayıldığını ve kızda gözü olan birinin dayısını öldürtmüş olabileceğini söylüyordu. Yengesi, kocasının üzerine kuma getirmesine çok kızdığını hiçkırarak Memoya anlatıyor ve ne geldiyse o maldar kız yüzünden geldi başımıza diyordu.

Memo'nun dayısı başlık parasını tamamlamak için evdeki bütün eşyalara rehin koydurmuş ve ölünce de evde ne var ne yok bütün eşyaları alacaklılar almışlardı. Memo, başlık parasını almak için ağanın yanına gittiğinde, ağa başlık parasını almadığını, söylenenlerin yalan olduğunu söylemişti. Dayısının ölümü konusunda Memo'nun içi hep kuşkudaydı. Eğer dayısı gerçekten başlık parası vermişse, ağanın kızını tekrar satabilmek için dayısını öldürmüş olabileceğini, yok eğer ağa doğru söylüyorsa, yengesinin kıskançlığından dolayı bir fentler çevirmiş olabileceğini düşünüyordu. Eğer dayısını yengesi öldürttüyse, yakınmasının yalan olduğunu düşünüyordu. Memo bütün uğraşları sonunda dayısının ölümü üzerindeki örtüyü kaldıramayacağını anlamıştı ve yengesine olan güveni sarsılmıştı.

Yengesinin ağlaması sızlaması yoktu. " Ölenle ölünmez hay Memo. Dayının muhabbetini sana bağlamışım. Sensiz neyerim ben ? Töreyi sayar da bana sahip çıkarsan, helalin olurum, hizmetine bakarım" diyordu. Memo böyle töre olmaz olsun deyip isyan etmiş, " Töre böyle buyurmuş diye, sana eldeğdirmeyi günah sayarım. Geçinemem, aç kalırım, diye korkun olmaya. Ben sağ oldukça seni aç da, sefil de komazım. Bunu böyle bilesin." deyip helallaşıp evden çıkmıştır. "Ölüm, kuşku, iğrenme, töre... Herşey sanki, örttüğüm kapının öbür yanında kalmıştı. Adımlamaya başladığım yolsa, beni Senem'e, onunla gideceğimiz bilinmedik diyarlara, mutluluğa, sevgiye götürürdü. Bu sanı, günlerdenberi yüreğimde tortulanan ağırlığı silkeleyip attı. Buradan beni uzaklaştıran her adım, içimdeki sevinci, umudu arttırdı". Memo, sevgilisi Senem'le sözleştiği üzere Diyarbakır'a gider. Memo'nun sevgilisi Şih'in haremindendir. Memo askerlik yaptığı Diyarbakır'da görmüştür onu ve birbirlerini sevmişlerdir. Senem, Şih'in konağından kaçıp, Memoyla buluşmak için Diyarbakır'a gelmiştir. Fakat Şih'in adamları tekrar onu yakalamışlar ve Memo'ya da Senem'in kendini Dicleye attığı haberini vermişlerdir.

Sevgilisinin öldüğü haberini alan Memo ağlamış, sızlamış ve ağıtlar yakmıştır. Fakat Şih'in yalan haber yayabileceği kuşkusuyla sevgilisinin öldüğüne inanmamış, gerçeği öğrenmek ve Senem'i bulmak için planlar yapmaya başlamıştır. Roman Memo'nun sevgilisini bulmak için verdiği mücadeleyi anlatmakta ve onu bulduğunda da bitmektedir.

Analiz:

Bu öyküde dayısı ölen Memo'nun ve yengesinin yas tepkileri vardır. Bir dayının ölümü yeğen için çok da yıkıcı değildir ve yas hafif seyrederek fakat Memo için dayısı, ona herşeyi öğreten , onu büyüten, yetiştiren, yaşamı öğreten kendi ifadesiyle babası kadar sevdiği birisidir. Çocukluğunda babasını kaybeden Memo babasına olan bağlılığını ve duygularını dayısına yatırmıştır. Memo dayısını babasının yerine koymuştur. Memo, dayısının ölüm haberini öğrendiğinde, ağlamış, feryat etmiş ve üzölmüştür. Bu semptomlar yasin şok- protesto safhasıyla uyumlu bulgulardır. Komutanın desteğı, ölümün alın yazısı ve Allahın emri olduğı, karşı gelinemeyeceğı tesellisi şok safhasının kısa sürmesine neden olmuş, ölüm gerçeğı kabullenilmiştir. Burada, sosyal desteğın yastaki gerilimi azalttığı

bulgusu desteklenmekte ve daha önce belirtilen bölgedeki dini inanışın yas üzerine olan etkisi bir kez daha görülmektedir. Memo dayısının öldüğü gerçeğini kabullenmiş fakat ölüm nedeni üzerindeki kuşkuları kaybolmamıştır ve dayısının ölüm nedenini öğrenmek için çaba göstermiştir. Bu çaba ölümü anlamlandırma çabası olup yasin ikinci safhası olan disorganizasyon safhasını uzatmıştır. Memo erken yaşta kaybettiği babasının yerine koyduğu dayısını da kaybetmiştir. Literatürde böyle bir kayıpta eski kayıba bağlı acının tazeleneyeceği ve kişide ümitsizlik ve bezginlik gelişeceği bildirilmektedir. Memo yas safhasını ağır geçirmiş olmakla birlikte, bağlanacağı başka bir sevgi nesnesinin olması yas sürecinin ilk safhasının kısa sürmesine neden olmuş olabilir. Memo dayısının ölüm nedenini bulamayacağını anladığında bağlandığı sevgilisiyle kavuşmak üzere köyü terketmiştir. Öyküde de bahsedildiği gibi, Memo'nun kafasını karıştıran ölüm, kuşku, iğrenme, töre gibi düşünceler köyden ayrıldığında geride kalmış ve sevgilisine kavuşacağı düşüncesi sevincini ve umudunu artırmıştır. Sevgilisinin ölüm haberi ile birkez daha sarsılan Memo dayısının ölümünü unutmuş ve sevgilisinin ölümüne inanmama duygusuyla onu aramaya koyulmuştur. Sevgilisinin ölüm haberi ile kısa süreli bir şok safhası yaşayan Memo daha sonra sevgilisinin ölümüne inanamama nedeniyle yas tepkilerini bırakmış ve kendini sevgilisini bulmaya adanmıştır.

Memo'nun yengesinin ölüme ilk tepkisi ağlama ve üzüntü omuştur. Memo'yu ilk gördüğünde bu ağlama ve üzüntü tablosu yeniden yaşanmıştır ki bu yastaki ağlama ve üzüntü davranışının çevreden sempati ve koruyucu reaksiyon topladığı şeklindeki literatür bulgusunu destekler. Öyküde görüldüğü gibi eşi ölen yengenin yas tepkileri çok hafif olmuştur. Bunun nedeni:

- Memo'nun yengesi eşini öldürmüş veya öldürtmüş olabilir ki, bu ilerde suçluluk duygusuna neden olabilir.

- Yenge eşinin ölümünü tehdit olarak algılamamış ve dolayısıyla yas hafif geçmiştir. Bölgedeki törenin Memoyla evlenmesine izin vermesi ve kendisinin de bunu düşünmesi tehdit olarak algılamamada etkili olmuş olabilir.

- Memoyla evlenmeyi düşünen yenge eşine olan duygularını ona bağlamış ve bu, eşi olmadan yaşama uyum sağlamayı kolaylaştırmış olabilir.

Memo'nun dayısı sağlığında eşinin üzerine kuma getirmeyi düşünmüş ve bu, yengesinde kızgınlık, kıskançlık, nefret, kin gibi olumsuz duygular yaratmıştır. Bu ambivalans ilişki ilerde yengede suçluluk duygusuna neden olabilir. Romanda yengenin eşinin ölümüne verdiği ilk tepkiler yer almakta, ilerleyen süreçte ki yas tepkilerinden bahsedilmemektedir. Bu nedenle ileriki yas tepkilerinin nasıl olacağı konusunda kesin bir şey söylemek mümkün olmamaktadır. Yas tepkileriyle ilgili yapılan değerlendirmeler sadece yasa verilen ilk tepkilerin değerlendirmesidir.

SONUÇLAR VE TARTIŞMA

Yaptığımız çalışma sonucunda, bölgedeki edebi eserlerden yararlanarak tespit ettiğimiz bölgedeki yas tepkileriyle, normal yas tepkileri arasında benzerlikler ve farklılıklar bulduk.

Çalışmamızın bazı dezavantajlarını belirtmekte, farklılıkların daha iyi anlaşılması açısından yarar olduğunu düşünüyoruz.

Yararlandığımız edebi eserlerde, kişilerin yas süreçlerini uzun süreli değerlendirme imkanı bulamadık. Çünkü ele alınan tepkiler genelde kaybı takip eden tepkiler veya 1 yılı geçmeyen tepkilerdi. Bu nedenle bölgedeki patolojik yas tepkilerindeki farklılıkları tespit etme imkanı bulamadık. Bölgeye özgü olarak tespit ettiğimiz yas tepkilerini edebi eserlerden elde etmemiz nedeniyle, bu tepkilerde yazarın kendine ait yorumlarının, mübalağalarının olabileceğini ve tepkilerin orijinal tepkiler olmayabilecekleri endişesini taşımaktayız.

Bölgede ölüm şekillerine göre verilen ilk yas tepkileri, genellikle normal yas tepkilerine benzemektedir (2,20,21,22). Yas tepkilerini gizleme ve yas duygusunun ifade edilme şekli kişisel farklılıklar gösterir (15). Bu bölgede kayıba karşı erkekler genelde soğukkanlı tepkiler verirken; kadınlar aksine ağlama, feryat etme, öfke patlamaları gösterme, isyan etme, üstünü başını yırtma, kendine zarar verme şeklinde dramatik tepkiler göstermekteydiler. Bu, "şok - donakalma şeklindeki tepkiler batılı kültürlerde kadınlarda erkeklerden fazla görülür" (28) bulgusuyla uyumludur. Musevi kadınlarında bu bölgedekine benzer şekilde, kayıba karşı ilk tepkilerinin göz yaşı dökmek, feryat etmek, öfkelenmek olduğu bildirilmiştir. Musevilerin yaslarını bırakmamak için direndiği, her şeyin sonu gelmiş gibi davrandıkları ve kayıp gerçeğini kabullenmekte zorlandıkları bildirilmişken (8), bölgede, kayıba verilen ilk tepkilerin kısa sürdüğü ve kayıp gerçeğini kabullenmenin daha kolay olduğu görülmüştür. Bu özellik Anglo-Sakson toplumuyla benzerlik göstermektedir (8). Bir öyküde bu durum şöyle dile getirilmiştir: "Akıl almaz derecede gerçekçiydiler. Öyle kentliler gibi, acıları büyük olmasa bile bir ölünün ardından yapmacıklı tavırlar takınmaya kesinlikle özen göstermezler, şekilcilik umurlarında değildir" (21).

Bölgede, kayıp gerçeğini kabullenme ve kaybedilenin olmadığı bir yaşama uyum sağlamayı kolaylaştıran etkenler şunlardır;

- Bölge fakir bir bölge olduğundan, insanlar geçimlerini sağlamak için çalışmak ve bir an önce kederlerinden sıyrılıp işlerine dönmek zorundadırlar. Yas acısının yaşanmasına izin vermeyen bu olumsuz koşulların ilerde yaslı kişiyi olumsuz etkilemesi beklenirken (16), bir öyküde (21), çalışmanın insanın acısını hafiflettiğini deneyimleriyle öğrenmişlerdi şeklinde olumlu bir etkilenmeden ve bu koşulların kişilerin kederden sıyrılmalarına ve yeni bir yaşam

kurmalarına yardımcı olduğundan bahsedilmektedir ki, bu "olanak güçlülüğünün az olması yası olumsuz etkiler literatür bulgusuyla uyumlu değildir" (16).

Öykülerde bölge insanının doğayla savaşımını sürdürmede kentlilere göre daha başarılı oldukları belirtilmiştir (21).

- Bölgedeki evlilikler genelde görücü usulüyle yapılmaktadır. Bölgede eşi ölen birinin tekrar evlenmesi desteklenir, yeniden evlenme olayı anlayışla karşılanır, evlenecek kişi hor karşılanmaz, eşine ihanet etmiş gibi toplumdan itilmez ve evliliğin gerçekleşmesi için çaba harcanır. Batılı toplumlarda ise eşini kaybeden kişi evleneceği insanı kendi bulmak zorundadır ve eşini kaybeden kişinin tekrar evlenmesine pek olumlu bakılmaz. Bu nedenlerden dolayı bölgede, yastaki kişinin evlenmesi batılı kültürlerdeki gibi zor olmamaktadır. Bu anlayışı bilen kişi eşini kaybedince evliliği düşünür ve kaybı tehlike olarak algılaması daha az olur. Kısa zamanda evlenme nedeniyle, kaybedilen kişinin rolünden kaynaklanan zorluk pek yaşanmaz ve onsuz yaşama uyum sağlamak daha kolay olur. Bir öyküde bölgeye ait bu özellik şöyle anlatılmaktadır (21):" Kocasını ölen bir kadın köy yaşamını erkeksiz sürdürmenin olanaksızlığını çok iyi bildiğinden, evlenmeyi mutlaka düşünür ve bu düşünce, kafasında geleceğe ait planlar kurmasına yardımcı olduğundan, kısa bir süre sonra kederinden sıyrılıp normal yaşamına döner. Yani kentli kadın gibi ikinci kez evlenmeyi bir onursuzluk saymaz; şartların getirdiği doğal bir olay olarak kabullenir. Bunları böyle gerçekçi kılan şey nedir ? Katı kuralları hiçe sayarak, doğaya uyum sağlamaları mı ? Bizden çok gerilerde sandıklarımız bazı alanlarda bizden hayli ilerlediler mi yoksa".

Bölgede yaşayanlardan alınan bilgilerde ise, ikinci kez evlenmenin erkekler için öykülerde de belirtildiği gibi kolay olduğu, fakat kadınlar için aynı şeyin geçerli olmadığı ve eşini kaybeden kadının kentteki kadar olmasada tekrar evlenmesinin zor olduğu belirtilmiştir. Bölgedeki evlenmelerde, erkek evleneceği kadının ailesine başlık parası denilen bir para vermektedir. Dolayısıyla ekonomik güçsüzlük yaşayan bölgede başlık parasını veren erkek kolaylıkla tekrar evlenmekte, hatta evli erkek bir evlilik daha yapabilmektedir. Bölgedeki bazı yörelerde ise eşini kaybeden kadının, ailedeki yetişkin erkeklerden biriyle (örneğin kayınıyla) evlendirildiği öğrenilmiştir. Bunun nedeni, kocasından kadına kalan mirasın aile dışına gitmesini önlemek ve namus kavramı bölgede çok önemli olduğu için gelinlerinin başka biriyle evlenmesini namuslarına gelen bir leke, bir onursuzluk olarak değerlendirmeleri olarak bildirilmiştir. Yalnız ve kimsesiz kadınların evlenmesinin ise, öykülerde olduğu gibi teşvik edildiği ve daha kolay olduğu öğrenilmiştir.

- Bölgede islam dini esaslarına göre bir yaşam anlayışı vardır. Bu anlayışa göre her şey Allahın elindedir, yaşam ölüme bir hazırlıktır, öbür dünyada insan yeniden canlanarak sonsuza dek yaşayacaktır, bu dünyada olan kötü ve olumsuz olaylar alın yazısı ve kaderdir. Öykülerde (20,21) bu inanışın ölümü kabullenmeyi kolaylaştırdığı, isyan etme ve sitem etmeyi azalttığı ve yas duygusunu hafiflettiği görülmüştür. Bu inanış nedeniyle, bölgede ani, beklenmeyen, tahmin edilemeyen olumsuz bir olay oluştuğunda Allaha atfetmenin sık

olduğu ve böylece ölümü anlamlandırmanın kolaylaştığı ve gerilimin azaldığı tespit edilmiştir. Literatürde ise dini inanışın yas duygularını bastırabileceğı ve yas acısının yaşanmasını önleyebileceğı dolayısıyla da uzun sürede yas sürecini olumsuz etkileyebileceğı bildirilmiştir (5). Bu inanış da yas duygularını baskılamakta ve yas acısının yaşanmasını önlemektedir fakat uzun sürede bu baskılamanın yasa nasıl etki ettiğı bilinmemektedir.

Bölgedeki bu inanış Hristiyan dinindeki inanışa benzemektedir. Musevi inanışı ise tam tersine, "yaşamda oluşan kötü, olumsuz olaylar insanlara verilen bir cezadır ve kader kelimesiyle açıklanamaz" şeklindedir (8). Böyle bir inanışın suçluluk duygusunu ve gerilimi artırdığı dolayısıyla da yasin daha şiddetli geçmesine neden olduğu bildirilmiştir. Musevilerin yaslarını bırakmamak için direndikleri, dünyanın sonu gelmiş gibi davrandıkları, ölüm nedeniyle ilgili kendilerine, çevreye ve Allaha karşı daha sık atfetmelerde bulundukları, öfke, kızgınlık ve sitem duygularını daha fazla yaşadıkları görülmüştür (8).



ÖZET

Bu çalışmamızda, bölgeyi anlatan edebi eserlerden yararlanarak, bölgede ölüme karşı gösterilen yas tepkilerini analiz ettik. Yas tepkileri içeren öykü ve roman özetlerinin analizinden, bu bölgedeki yas tepkilerinin normal yas tepkilerine bir çok yönüyle benzediğini, bunun yanında farklılıkların da olduğunu tespit ettik.

Farklılıklara neden olan üç temel etken; dini inanış, ekonomik koşullar, ve yöresel törelerdi. Bu üç etkenin bölgedeki yas tepkilerine etkisi aşağıdaki gibi tespit edildi.

- Bölgedeki İslam inanışı, yastaki kişinin ölümü anlamlandırmasını ve ölüm gerçeğini kabullenmesini kolaylaştırmaktadır. Literatürde dini inanışın yas duygularını bastırdığı ve uzun dönemde yas sürecini olumsuz etkileyebileceği belirtilmektedir. İslam inanışı da yas duygularını baskılamaktadır fakat bu baskılamanın uzun sürede yasa nasıl etki ettiği bilinmemektedir.

- Güç ekonomik koşullar, yakınıni kaybeden kişinin yas açısından çabukca sıyrılıp, normal yaşamına dönmesine ve yeni planlar kurmasına yardım etmektedir.

- Eşini kaybeden kişinin yeniden evlenmesini destekleyen töre, yastaki kişinin, eşinin ölümünü daha az tehdit olarak değerlendirmesini sağlamakta ve onsuz yaşama uyum sağlamasını kolaylaştırmaktadır.

SUMMARY

In this study, we analysed grief reactions exhibited towards death in the region by capitalising on the literary works telling about the region. Through the analysis of abstracts of novels and stories that contain grief reactions, we recognised that grief reactions in the region resembled to normal grief reactions in many respects, and that there also existed differences.

Three main factors leading to differences were religious belief, economic conditions and local traditions. The effect of these three factors on grief reactions in the region has been identified to be as follows;

- The Islam belief in the region helped the individual in grief give meaning to the death and accept the death reality. In the literature it has been expressed that religious belief suppresses grief feelings, and in a long term, effects grief period negatively. Islamic belief suppresses grief feelings too; but in the long term, how this suppression effects grief is still unknown.

- Hard economic conditions facilitated for survivors to get rid of grief pain, to return to his normal life and to establish new plans.

- The tradition that support remarriage of individual who loses his wife helped him appraise his wife's death as less threat and adapt himself to life without her.

KAYNAKLAR

- 1- Ann Cartwright ; Is religion a Help Around the Time of Death ?. Public Health (1991), 105, 79-8.
- 2- Bilbaşar Kemal ; Cemo. Tekin yayınları, 1968, Sayfa: 29-30, 86-92 .
- 3- Brown J.T , Stoudemire G.A ; Normal and pathological grief. JAMA, July 15, vol: 250, no: 3, pp: 378-82, 1993.
- 4- Curry L.C, Stone J.G ; Moving On: recovering from the death of a spouse (see comments) . Clin- Nurse- Spec ; 1992 Winter; 6 (4) ; p. 180-90.
- 5- Daniel N. Mc.Intosh. et al ; Religion's Role in Adjustment to a Negative Life Event: Coping with the Loss of a Child. Journal of Personality and Social Psychology 1993, Vol. 65. No. 4. 812-21.
- 6- Downey G. et al ; Reconsidering the attribution - adjustment relation following a major negative event : coping with the loss of a child. J - Pers - Soc - Psychol ; 1990 Nov ; 59 (5) , p. 925-40.
- 7- Fulton R, Gottesman D.J ; Anticipatory grief: A psychosocial concept reconsidered. Brit. J. Psychiat, 137, p 45 - 54, 1980.
- 8- Goodman M. et al ; Cultural differences among elderly women in coping with the death of an adult child. Gerontol; 1991 Nov: 46 (6) ; p.s 321-9 .
- 9- Gürgen Faruk ; Basılmamış Ders Notları, Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Kliniği.
- 10-Horowitz M.J. et al ; Initial psychological response to parental death. Arch Gen. Psychiatry, Vol: 38, March, pp:316-23, 1981.
- 11- Horowitz M.J. et al ; Pathological grief and the activation of latent self images. Am. J. Psychiatry 167: 10, pp: 1157-1162, 1980.
- 12- Horowitz M.J. et al ; Reactions to the death of a parent, results from patients and field subjects. The Journal of ner. and Mental disorders, V :172, No: 7 , pp. 383-92, 1984.
- 13- Horowitz M.J. ; Stress in health and diseases. Ed. Micheal Zales, Brinner / Mazel , N.Y. , pp: 189-205, 1985 .
- 14- Kallenberg K, Siderfeldt B ; Three Years Later : grief, view of life, and personal crisis after death of a family member. J - Palliat - Care; 1992 Winter; 8 (4) ; p. 13-9.
- 15- Kaplan H.I , Sadock B.J (ed) ; Synopsis of Psychiatry Behavioral sciences clinical psychiatry. 5 th edition. Williams and Wilkins, Baltimore, Hong Kong, London, Sydney, 1988.

16- Kathleen A. Gass, Audrey S. Chang ; Appraisals of Bereavement, Coping, Resources, and Psychosocial Health Dysfunction In Widows and Widowers. Nursing Research. January / February 1989 Vol, 38 . No: 1 p. 31-36.

17- Kathleen A. Smyth, Ed. Patterns of coping in black working women. Behavioral medicine 1991: 40-4.

18- Lasker J.N, Toedter L.J ; Acute versus chronic grief : the case of pregnancy loss. Am - J- Orthopsychiatry ; 1991 Oct ; 61 (4) ; p. 510-22.

19- Lundin T ; Long term outcome of bereavement. Brit. J. Psychiatry, 145, pp: 424-28, 1984.

20- Ocak Esmâ ; Kırklardağı'nın Düzü. Memleket yayınları 1. Baskı : Nisan 1982, Sayfa. 72-89 , 90-100 .

21-Ocak Esmâ ; Sara Sara, Memleket yayınları 1. baskı : Ekim 1987 , Sayfa.37-48, 104-122.

22- Özgentürk Işıl ; Alevin ve Acının İçinden. Say kitap pazarlama , birinci basım, Mayıs 1986, Sayfa.176-180.

23- Öztürk Orhan; Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Hekimler Yayın Birliği 4. Basım, Ankara -1992, Sayfa 212-213.

24- Silverman P.R., et al; Detachment revisited: the child's reconstruction of a dead parent. Am - j - Orthopsychiatry: 1992 Oct; 62(4); p 494-503 .

25-Susan R , Jacob MSN . RN. ; An analysis of the concept of grief . Journal of Advanced Nursing, 1993 , 18, 1787-1794.

26- Van Dongen C.J ; Survivors of a family member's suicide : Implications for practice. Nurse - Pract, 1991 Jul ; 16 (7) ; p. 31-5, 39 .

27- Wolf C.T ; Loss, grief and mourning in adults understanding Human behavior in Health and illness. Ed. Simons R.C. Pardes H. 1977, The Williams and Wilkins Com Baltimore. pp. 378-386.

28- Worden J.W ; Grief Counselling and Grief Theerapy. London: springer publishing company second edition. 1991.

29- Yazıcı Olcay ve ark; Lepralı Hastalarda Ruhsal Bozukluklar Üzerine Bir Araştırma, D.Ü.T.F. Dergisi 11 (3-4) 131-139 1984.