



KİTAP İNCELEMESİ / BOOK REVIEW

RICHARD GROSS: YASI ANLAMAK

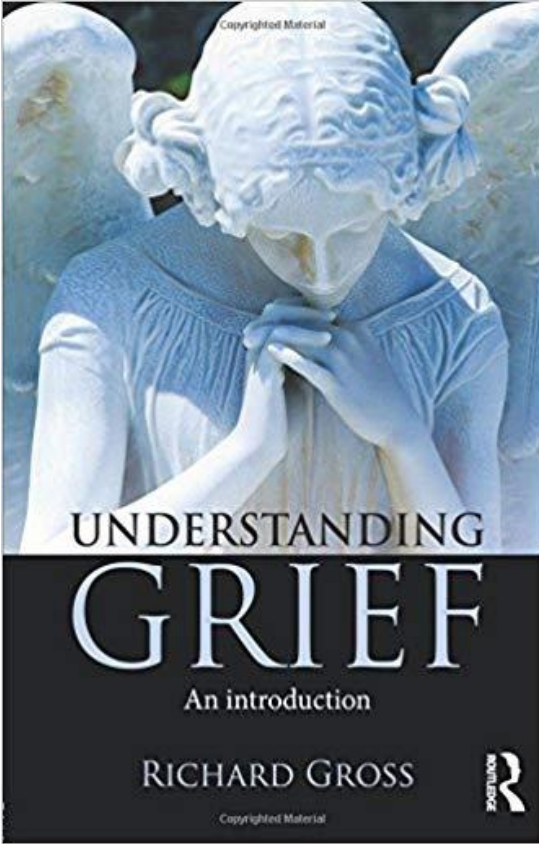
RICHARD GROSS: UNDERSTANDING GRIEF

Gross, R. (2016). Yası Anlamak. London: Routledge, 220 s.
Gross, R. (2016). Understanding Grief. London: Routledge, 220 p.

Anjelika Hüseyinzade ŞİMŞEK¹

Çağ Üniversitesi

ORCID:0000-0003-4297-1780



Her insan yaşamın doğal akışı içinde birçok kayıp tehdidi ve kayıpla karşılaşmaktadır. Kayıp sadece ölüm olarak düşünülmemelidir. Sevilen birinin kaybı, yakın bir ilişkinin sona ermesi, organ kaybı, iş kaybı ve vatan/bağımsızlık/bir ideal gibi düşünsel-soyut bazı değerlerin kaybı örnek verilebilir. Kayıp olgusunu daha iyi anlamak ve anlatmak için birçok çalışma ve kitap mevcuttur. Bunlardan biri, Richard Gross tarafından yazılan 'Yası Anlamak-Giriş' (Understanding Grief: An Introduction) 2016 yılında Routledge basımından çıkan kitaptır. Yazar, bir giriş niteliğinde olan kitabında temel yas tutma modellerini anlaşılır bir dille özetleyerek, bireysel yaslanma deneyiminin temel noktalarına odaklanmaktadır. Sosyal, kültürel ve dini bağlamlara değinerek yas ve yaslanma süreci ile ilişkisini açıklamaktadır.

Yazar, kitapta farklı yas türleri ve bu süreçlerin yas tutan bireyin üzerindeki etkilerini ele almaktadır. Bunların arasında: Eş kaybı, çocuk kaybı, travmatik kaybın karmaşık yasin üzerindeki etkisi, evcil hayvan kaybı, ölüm kaygısı, travma sonrası büyüme de konular arasında yer almaktadır. Bazı bölümlerde yas konusunu daha derinlemesine anlatmak adına, keder ve yas yaşayan ebeveynlerle çalışan psikologlar ve psikiyatristlerin ampirik bulgularına yer verilmektedir. Kitabın genel amacı hem yas ile çalışan uzmanların hem de uzman olmayan kişilerin yası anlamasını sağlamaktır.

¹ Öğr. Gör. Çağ Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü. E-mail: anjelikasimsek@cag.edu.tr

Alıntılama: Şimşek, A.H. (2018). Kitap İncelemesi: Richard Gross: Yası anlamak. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 233-236.

Birinci bölüm yasın doğasına ve yas deneyimine kısa ve detaylı bir giriş niteliğindedir. Konunun temelini oluşturan kavramları anlatmaktadır. Yazar, birinin kaybı ile ortaya çıkan yas kavramını ve sevilen birinin kaybindan sonra ortaya çıkan süreci adlandırmak için kullanılan keder kavramlarını açıklamakta ve bu iki kavram arasındaki farkı ele almaktadır.

Keder, birincil kayıp-bireyin fiziksel kaybı, ikincil kayıplar-fiziksel temasın kaybı, güvenlik duygusunun kaybı, sosyal statü kaybı vb. gibi durumları açıklamak için kullanılmaktadır. Farklı yas türlerinden ve farklarından söz etmektedir.

Normal yas: Karmaşık yastan, yasın şekline ve şiddetine göre farklılaşmaktadır.

Yasal yas: Yasak olan yastan farklılaşmaktadır. Yasak yas, arkasından yasın yaşanmasına hakkı olmayan (katil), ya da yasın saklanması (gizli aşk) gereken ya da toplum tarafından yası tutulması uygun görülmeyen bireyler (diktatör), için ifade edilmektedir.

Sezgisel yas: Instrumental yastan farklılaşmaktadır.

Instrumental yas: Kaybın acı veren (duygusal) deneyimine odaklanmakta, sonrasında iyileştirme sürecine geçilmektedir.

Gross, yas ve keder arasında ayırım yapmakta ve keder çalışması (keder işi) kavramını açıklamaktadır. Keder, kayba yönelik ilk tepkiyi ifade eder. Yas ise hayatının geri kalanını ölen kişi olmadan yaşamayı içeren daha uzun vadeli bir sürece işaret eder. Yas sürecinde birey ölen kişiyle olan ilişkisini yeniden tanımlamaya çalışır, ölen kişiyle olan ilişkisindeki duygusal enerjiyi yeni ilişkilere yatırması için uğraşır. Bu hedefe ulaşabilmek keder çalışması olarak adlandırılan süreç ile elde edilir. Yazar kederin iyi anlaşılması için, yası yaşayan ve ölen kişi arasındaki ilişkilerin, yas yaşayan bireyin kişiliğinin, toplumsal ve kültürel bağlamda ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Son olarak, yazar yas tartışmalarında dikkate alınan temel bilgi kaynaklarını yas yaşayan bireylerin kişisel deneyimlerine, psikanalitik açıklamalara, bilimsel araştırmalara, antropolojik ve etnografik çalışmalara dayanarak betimlemektedir. Başlangıçta iki temel kuramı ele alarak yası anlatmaktadır: Bowlby (1980), yasın 4 evresi; Kübler-Ross (1969) yasın 5 aşaması.

İkinci bölümde, yazar, bağlanma ve keder arasındaki ilişkiyi, Bowlby'nin (1980) bağlanma kuramını ve bağlanmada bireysel farklılıkları, ebeveynlik tarzlarını ve çocuğun bağlanma stillerini ele alarak ilerlemekte ve temel bağlanma stillerinin bireyin yas tutma sürecini ne şekilde etkilediğini izah etmektedir.

Üçüncü bölüm mevcut yas teorilerinin genel incelemesini kapsamaktadır. Yazar ilk olarak Freud'un (1977) teorisine değinmektedir. Genel hatlarıyla, yası, nesneyi ve de kişiyi hem tutma arzusu, hem artık var olmadığını anlama ve sonunda ayrılma süreci olarak anlatmaktadır. Tartışma, yas yaşayan bireylerin üzerindeki 'yas işi' (yas çalışması) sürecinin olumlu etkisini ele alarak başlamakta, daha güncel 'yas işi' kavramları ve bu süreçte 'yapılan işleri' açıklayarak devam etmektedir. Bu bölümde anlatılan kuramlar: Worden (1982 ve sonrası) Yas Görevleri Modeli; Rando (1993) Yas Süreci Modeli; Parkes (1993) Psikososyal Geçişler (Değişimler) Modeli. Kayıpla baş etme sürecini ve bu süreci etkileyen bireysel baş etme farklılıklarını daha iyi anlaşılması için Çift Süreç Modelini (DPM) (Stroebe ve Schut 1999, 2010) ele almaktadır. Genel hatlarıyla, kayıp oryantasyon stresi ve yenileme (toparlanma) oryantasyon stresi ayırımını yapmakta, her ikisinin de yas sürecine farklı derecelerde dâhil olduklarını, yas yaşayan bireyin bu iki süreç arasında 'gidip-geldiğini' öne sürmektedir. Yas sürecindeki bilişsel anlamlandırma sürecinin yanı sıra duygusal süreçlerin önemini vurgulamaktadır. Yas yaşamının kültürel ve toplumsal cinsiyet farklılıklarının anlatıldığı sonraki bölümlerde kayıp-oryantasyonu ve yenileme oryantasyonu süreçleri arasındaki farkın ne kadar önemli olduğunu daha detaylı ele almaktadır.

Bir sonraki yas modeli-İki Boyutlu Yas Modeli (TTM). Bu yaklaşım, temelde yasın hem kayıp yaşayan kişinin genel işlevselliği, hem de kaybedilen kişiyle kurulan ilişkinin

niteliği ve doğası açısından ele alınmasını gerektiğini öne sürmektedir (Malkinson, 2001; Rubin, 1999). Bu model Freud'iyen yas açıklamalarından esinlenerek deneysel odaklı bir model olarak karşımıza çıkmaktadır. Stres, travma, yaşam değişiklikleri ve ölenle olan ilişkideki değişimlerin de yası anlamak için önemli olduklarını savunmaktadır. Bu bölümün sonunda ölümden sonra bağlanma ve yası yaşayanın ölenle devam eden bağlarının nasıl korunduğu anlatılmaktadır.

İlk kısımda bahsi geçtiği gibi, sosyal ve kültürel bağlam dışında, keder tam olarak anlaşılmamaktadır. Lakin dördüncü kısım ile birlikte, odak nokta olarak bireysel deneyimden çıkıp kederin sosyal boyutuna geçilmektedir. İlk zamanlar batı toplumlarında ölümün medikalleştirilmesi söz konusuydu. Freud olağan ve patolojik kederi ayırdığından, kederde semptomoloji hakkında konuşmamız mümkün oldu.

Durkheim ve onun düşüncelerini savunanlar, kederin şiddetinin, sosyal yapılarla doğru orantılı olduğunu iddia etmiş olmakla birlikte, bunun doğal bir eğilim olmadığını ortaya koymuşlardır. Sonraki bölümlerde açıklanacağı üzere toplum, bireyin kederini yönlendirmede çok önemli bir rol oynamaktadır. Aries (1981) ve Gorer (1965)'e göre, ölüm tabu olabilmektedir. Bir taraftan medya, ölüme fazlasıyla odaklanmış durumdadır ve bu konuya oldukça ilgi duyulmaktadır. Diğer taraftan ise, ölüm geniş kitleler tarafından reddedilmektedir. Ölüm profesyonelleri (cenaze işlerini organize edenler) ölenin ailesinin yaptıkları işleri üstlenmektedir ve bu durum ölümün nasıl gizlendirildiğini açıkça göstermektedir. Lakin ölümün sanayileşmesine rağmen, aileler vefat edeni kaybetmekten dolayı oldukça etkilenmektedir. Çünkü bu olay mevcut aile dinamikleri ve ilişkilerin mevcut olduğu ortamda yer almaktadır. Ölüm aile sisteminin dengesini yerinden oynatmaktadır. Aile sistemini ve onun işleyişini baltalamakta ve mevcut duygusal ve fiziki kaynakları tüketmektedir. Kaybın ardından sağlıklı aile rutini, kaybı paylaşmaktır. Sürecin tadilatı, yeniden aile sisteminin organizasyonu ve kaybın neticesi olarak bozulan dengenin yeniden kurulmasıdır. Böyle bir rutinin olmadığı durumlarda, kaybın, aile içi dengeye ve bireylerin kayıpla baş etme mekanizmalarına dramatik etkileri olabilir. Bireylerin kayıpla başa çıkmalarının verimliliği kaybın türüne göre de değişiklik göstermektedir. Çocukların, gençlerin ve yaşlı olmayan yetişkinlerin ölümü ayrı bir zordur. Çocukların kayıplarında, olumlu ebeveynlik çok önemli rol almaktadır. Çocuk ölümünün aile dengesi üzerinde etkileri ve neticeleri değişiklik göstermektedir. Bazı çiftler kaybın ardından daha yakın olduklarını ve kaybın üstesinden gelebilmek için birleştiklerini ifade ederken, bazıları ise tam tersine bir birinden uzaklaştıklarını ifade ediyorlar. Bu durum kısmen aile içerisindeki ayrı bireylerin farklı şekilde yas tuttıkları gerçeğine dayanmaktadır. Bu durumda farklı yas tutumları (sezgisel keder), yanlışlıkla keder yokluğu olarak da değerlendirilebilmektedir.

Aileden odağımızı topluma çevirdiğimizde, cenaze ve ölüm sonrasında yer alan diğer ritüelleri ele aldığımızda her toplumda ölüme dair tutumların mevcut olduğunu görmekteyiz. Bunlar duygusal iyileşme, ailenin duygusal desteği ve kaybın kabul edilmesi konusunda önemli bir yer tutmaktadır. Aile bireylerinin karşılıklı destek olmaları, çevre, yakınlardan ve toplumdan kaybı yaşayanlara destek verilmesi bu ritüeller arasındadır.

Yasal olmayan yasta (DG), kedere ötekiler hak tanımamıştır. Dolayısıyla bu keder, ötekiler tarafından onaylanmamıştır. DG, kederin sosyal yapısını tekrarlarsa da, yasa yol açan faktörlere yer vermemektedir (cenazede yer almak ve sosyal desteğin alınmasının imkânsız olduğu durumlar gibi).

Beşinci bölümde, yazar ölümün dini ve kültürel taraflarını ele almaktadır. Tüm kültürlerde, insanlar sevdiklerini kaybetmekten dolayı keder yaşarlar. Çoğu toplumda insanlar vefat edenin ölüm sonrasında bir şekilde varlığını devam ettirdiğine inanmaktadır. Birçok toplumda yas tutmanın normları ve kaideleri vardır. Daha önce söz ettiğimiz gibi, kayıp kültürel çerçevede yaşanmaktadır; ancak, kültür bireylerin bu durumda hislerini, hareketlerini ve kayıplarını ne şekilde yaşayacaklarını etkilemektedir. Bundan öte, toplum üyelerinin açık veya zımni olarak keder yaşamalarını, kaybı yaşayan bireyin ne düşünmesini, hissetmesini ve ne şekilde kendini ifade edebileceğini ve vefat eden ile aralarındaki bağı ne şekilde sürdürebileceğini de şekillendirmektedir. Toplumlar keder duygularının dışa

yansımaları açısından farklılık göstermektedir. Vefat eden ile bağıın ne şekilde sürdürüldüğü konusunda da aynı durum geçerlidir. Alt kültürler ve etnik grupların da göz önünde bulundurulması mühimdir. Lakin bazı etnik gruplar farklı yas usulleri olan toplumlarda gerekli desteği yeterli derecede bulamamaktadır. Söz konusu din olanca çok önemli faktörleri göz önünde bulundurmamız lazım. Öncelikle, klasik toplumlar sınırlı sayıda dini ritüellere sahiptirler. Lakin modern toplumlarda din sayısı ve buna istinaden ritüel sayısı artış gösterdiğinden, klasik ritüeller popülerliğini gittikçe yitirmektedir. İkincisi, klasik anlamda kaybı yaşayana yardım etmenin ve bireyin ve toplumunun dinini yaşadığı şekil arasında önemli farklılıklar söz konusu olabilmektedir. Lakin dinler arasındaki gelenek farklılıklarını bir kenara bırakıp aynı dini paylaşan toplumlardaki bireyler arasında ortak usul ve geleneklere bakılmalıdır. Bölümün sonuna doğru dünyadaki en yaygın dinlerin bakış açısıyla ölüm ve ilişkili dinsel normlar yer almaktadır.

Altıncı bölümde bireyin kederi üzerinde, kaybı yaşayan ile merhum arasındaki ilişkinin etkisi tartışılmaktadır. Öncelikle, yazar birçok bilimsel araştırmaya konu olan, eşlerin kederine odaklanmaktadır. Dulluk kavramı ve eşlerin kederi arasındaki önemli farklılıklar vurgulanmaktadır. Birincisi önemli toplumsal neticelere sebep olan daha uzun süreli bir durumdur. İkincisi daha kısa süreli olan, eşini kaybetmekle ortaya çıkan kişisel bir durumdur. Eşin kederi, kaybın hayatın ne aşamasında meydana geldiğine bağlıdır. Yaşın ilerlemiş olduğu hallerde, bu beklenen bir durum bile olabilmektedir. Ancak yaşça daha genç yetişkinler için kabul edilmesi çok zor bir vakadır ve daha yaşlı çiftlere kıyasen gençler duygusal olarak bu olaya hiç hazır değildirler. Lakin yaş kederin kabul edilmesinin zorluğuna etki eden tek kriter değildir. İlişkinin doğası, hâlihazırdaki durum ile çevre ve sosyal yardımın mevcut olup olmaması çok büyük önem arz etmektedir.

İlerleyen kısımlarda, yetişkinlerin ebeveynlerini kaybetmeleri ve yetişkinler ile çocukların kardeşlerini kaybetmeleri kaleme alınmıştır. En son, çocuğu kaybetmeye değinilmiştir. Ebeveynlerin kederinin derecesi açısından çocuğun yaşı, toplumsal durum ve ölümün sebebi son derece önem arz etmektedir. Yetişkin çocuğun kaybı, daha genç çocuğun kaybına kıyasen daha büyük iz bırakmaktadır. Üçüncü dünya ülkelerinde, yeni doğanların ölümleri daha yaygın olduğundan, çocuk ölümü batıya kıyasen daha az etki bırakmaktadır. Ani terapötik ve indüklenen kürtaj neticesinde meydana gelen keder ve ölü doğum, bebek ölümü sendromu (SIDS) de burada kaleme alınmıştır. Ölü doğum, çocuğun gebelikten 24 hafta sonra nefes alamaması neticesinde meydana gelir ve ebeveynler için çok derin iz bırakmaktadır. Bu durumda ebeveynler kendilerini farklı hissetmektedir.

Kitabın sonunda kapsamlı okuma ve web-siteleri, akademik makaleler, bireysel yas deneyimi anlatıları, antolojiler ve edebi eserler öneri listeleri; çocuk kaybına yönelik yardım kuruluşları listeleri; çocuklar ve ergenler için, ani ve travmatik yas yaşayanlara yönelik çağrı merkezlerinin numaraları verilmektedir. Genel olarak yazar, yasin temel modellerine kapsamlı bir giriş olarak yazdığı kitapta amacına ulaşmıştır. Akıcı ve açık bir dil ile yas/keder süreçlerini çevreleyen birçok konuyu ele almaktadır. Dahası, bireylerin yaşadıkları yası anlamının, yas yaşayanlara destek olmanın kayıp ve kayba yönelik farklılıklar bağlamında anlamının önemini vurgulayarak kapsamlı bir kaynak ortaya koymuştur. Aslında, bireylerin duygusal deneyimleri ve duygusal yanıtlarına yönelik çalışmalarda yapılan hatalardan biri, bireylerin aile, toplum, sosyal, kültürel ve dini geleneklerin ve normların içinde ve onlara bağlı olarak var olduklarının unutulması ve atlanmasıdır.