



International Journal of Social Sciences

ISSN: 2587-2591

DOI Number: <http://dx.doi.org/10.30830/tobider.sayi.11.11>

Volume 6/2

2022 p. 218-235

AFTER LIFE DİZİSİNE DİNAMİK BİR BAKIŞ

A PSYCHOANALYTIC PERSPECTIVE ON AFTER LIFE THE TV SERIES

Bahar AKOĞLU* & Pırıl İPEKÇİOĞLU** & Kaantan ADAR***

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, Rick Gervais'ın 2019 yılında çektiği "After Life" dizisindeki yas sürecine nesne ilişkileri bağlamında bir bakış açısı sunmaktır. Ölüme bağlı bir yitim bir sona eriş olması nedeniyle en acı veren yitim olarak tanımlanmaktadır. Dizinin başkahramanı Tony eşinin ölümünü kabullenmekte zorlanan, yas sürecindeki bir gazetecidir. Tony yaşadığı kaybının ardından kendisine yardım etmek isteyen kişileri uzaklaştırmak için agresif tutumlar gösteren, fazlasıyla gerçekçi ve beklentilerini kaybetmiş bir kişiliğe bürünmektedir. Dışa yöneltilen öfke, mizah savunma mekanizmasıyla beraber sıkça kullanılmakta, karakterin narsistik tutumları içinde kendini göstermektedir. Tony ölümle yaşam arasında sıkışıp kalmıştır. İntihara meyillidir ve kayıp depresyonu içindedir. Depresif kendilik yapısı onu bireyleşirken suçlu hissettirmektedir. Makalede dizideki karakter üzerinden yas sürecinin zorlukları ve kişideki duygulanımları, savunma mekanizmaları ve bağlantı nesnelere Freud'un ve Klein'ın kuramları başta olmak üzere psikanalitik açıdan ele alınmıştır. Ayrıca ölüm ve yaşam arasındaki ilişki incelenmiş, insanın anlam arayışı literatür eşliğinde yorumlanmıştır. Bu bağlamda, yas ve kayıp süreçlerini psikodinamik yaklaşım ile dizideki karakterin temel dinamikleri üzerinden iyi anlamamız ve nesne ilişkileri perspektifinden

*Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, E-mail: bahar.akoglu@nisantasi.edu.tr, ORCID: 0000-0002-1457-2531, İstanbul, Türkiye.

** Nişantaşı Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi, E-mail: prlipekcioglu@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1605-9360, İstanbul, Türkiye.

*** Nişantaşı Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi, E-mail: kaantan-adar@hotmail.com, ORCID: 0000-0001-9827-7398, İstanbul, Türkiye.

daha derinlemesine analiz edebilmemiz olanaklı hale gelecektir. Araştırmada ele alınan dinamiklerin yas süreciyle ilgili olarak alanyazınına özgün katkılar sunduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Yas, Nesne İlişkileri, Bağlantı Nesnesi.*

ABSTRACT

The aim of this study is to present a perspective on the grief process in the context of object relations in Rick Gervais' "After Life", the TV series, shot in 2019. A loss based upon a death is defined as "the most painful loss" due to it is an expiration. The main character of the series, Tony, is a journalist in grieving process who has hard times to accept the death of his wife. Beyond his loss, Tony, who does not have any expectation, takes on an extremely realistic personality showing aggressive attitudes to drive away people that want to help him. The outward anger is being used pretty frequently with humor, a defense mechanism, and shows its existence in the narcissistic attitudes of the character. Tony got stuck between death and life. He is suicidal and in loss-depression. His depressive self-structure makes him feel guilty while individuating. In this article, the difficulty of the grief process and its' emotional affect to person, the defense mechanisms and object of attachment was discussed through the main character from a psychoanalytic point of view especially based on the Theories of Freud and Klein's. Besides, the relationship between the death and life was investigated, man's search for meaning was interpreted with the literature. In this respect, it will be possible for us to better understand the grief and loss processes through the basic dynamics of the character in the series and to analyze them more deeply from the perspective of object relations with the psychodynamic approach. It is thought that, the dynamics covered in research contributes to literature on the grief process genuinely.

Keywords: *Grief, Object Relations, Object of Attachment.*

Giriş

Hayatımız boyunca çok çeşitli kayıpların yasını tutarız; yaşamımızdaki bir insanın ölümü varlığımızın tüm yönlerine karşı düzenlenmiş bir saldırı gibidir; çünkü insan olmamızın anlamı ilişkilerimizdir. Kayıp yaşantısı ezicidir. Kimi zaman travmatik

olan ve bizi sonsuza dek değiştiren kayıp süreci, kişisel tarihimiz ve belleğimizi de dönüştüren bir yaşantı olarak deneyimlenebilmektedir (Malkinson, 2009).

lme bağlı bir yitim, bir sona eriş olması nedeniyle, “en acı veren yitim” olarak tanımlanmaktadır. Geçmişten günümüze kadar her insanın yaşamı boyunca kayıplar yaşaması kaçınılmazdır. Bu kayıplar mutlaka sevilen kişinin ölümü olmak zorunda da değildir. Bir iş değişikliği, ülke değişikliği, yakın bir ilişkinin bitmesi, sevilen bir eşyanın kaybı ya da çocukluktan ergenliğe geçiş dönemi de bir kayıp olarak görülmektedir (Bildik, 2013). Ölüm kayıpların arasında geri dönülmez olması nedeniyle en acı verici kayıp olarak nitelendirilmektedir (Bildik, 2013). Bu süreçteki deneyimi Volkan (2021) ‘ruhsal yara’ olarak tanımlamıştır.

Bowlby (1980) kayıp süreçlerini kavramsallaştırmış ve dört evreden bahsetmiştir. Birinci evre, duygusuzlaşma ve inanamama, acı ve zaman zaman da öfke patlamaları içeren bir evredir. İkinci evre, özlemi hissedilen kişiyle ve onu anımsatan Őeylerle yeniden bir araya gelme, arayış haline genellikle anksiyetenin eşlik ettiği evredir. nc evre, çözülme, depresyonda ifade edilen umutsuzluk, kayıtsızlık ve kişinin benliği ve diğerleriyle eski oluş biçimlerinin yıkılması evresidir. Son evre ise, değişmiş gerçeklikle başa çıkmanın yeni yollarının evrilmesinde ifadesini bulan bir yeniden düzenleme, iyileşme evresidir (Malkinson, 2007).

Kübler-Ross’un teorisinde yas’ ın ilk evresi inkâr olsa da After Life dizisi öfke evresiyle başlamaktadır. Bu açıdan Tony karakterinin, inkâr aşamasını çoktan tecrübe ettiği ve ikinci aşama olarak adlandırılan öfke süreci içinde izleyici karşısına çıktığı düşünülmektedir; ancak inkâr evresine yönelik göndermeleri terapisti ile diyaloglarında ve eşinin mezarındaki monologlarında ilerleyen bölümlerde kendini yer yer göstermektedir.

Dizinin ilk sezonu melankolik bir atmosferde geçmektedir. Tony, 23 yıllık hayat arkadaşı Lisa’yı kaybetmiştir ve boşluğunu dolduramadığı eşinin kaybından kaynaklı öfkesini insanlara ve hayata karşı dışa vurmaktadır. Eşinin ölümünden önce Tony daha neşeli, mutlu, Őakacı ve eğlenceli bir insan iken, eşinin ölümünden sonra huysuz, aksi, asabi ve mutsuz bir insana dönüşmüştür. İş yerindeki arkadaşları Tony’ nin yaşadığı bu kaybı bildiği için Tony’ nin iğneleyici dilini, sert konuşmalarını görmezden gelmektedir.

Dizinin ilk bölümünde iş yerine staj yapmaya gelen bir çalışanın patronu ile konuşması esnasında, patronu stajyer kıza, Tony' nin özel bir durumu olduğunu, aslında böyle bir insan olmadığını eşinin ölümü onu değiştirdiğini bu yüzden de bu süreci atlattıncaya kadar Tony' nin dediklerine ve yaptığı davranışlara pek takılmaması gerektiğini söylemektedir. Tony' nin eşinin kaybından sonra belki de bir tepki olarak evine gerekli özeni ve önemi göstermeyi bıraktığı, kahvaltı yapmak için temiz bir kâse bulamadığı, köpeğinin mamasının bittiğinin farkında bile olmadığı, günlük işlevselliğini sağlamakta ve sorumluluklarını yerine getirmekte zorlandığı görülmektedir. Tony' nin eşiyile olan ilişkisi onun hayatında çok büyük bir yer kaplamaktadır ve hayatının merkezine onu koyduğu için kaybı onu çok fazla etkilemektedir. Bu bağlamda ilk etapta karakterin yoğun öfke duygusu, kederi ve azalan işlevselliği karşımıza gelmektedir.

Ölen ya da bizi terk eden bir insana karşı çok yoğun öfke duygusu taşıdığımızı sıklıkla kabul etmekte zorluk yaşarız, bu nedenle eski zamanlarda sık kullanılan bir adet bulunmaktadır. Kıbrıslı Türk aileler evden çıkarılırken tabuta; Nereye gidiyorsun? Bizi nasıl bırakırsın? diye bağırıp çağırımları için öfkeli matemciler tutarlardı (Volkan ve Zıntl, 2021). Rüyalarda ise geride bırakılmaya karşı duyulan öfke ve yeniden yakınlaşma arzusunu ilişkinin dinamiklerini tekrar oynatması gibi yas sürecinin öğeleri görülmektedir. Tony, yitip gitmeyen bir kedere ve öfkeye sahiptir. Bu öfke onu güçlü ve canlı tutan bir işleve de sahiptir. Kaybedilen kişi istemeden bile olsa terk edip gittiği için öfke duygusu yaşanmaktadır. Bu durumu kabullenmek çok zor olduğu gibi öfkeyi giden kişiye göstermek toplum geleneklerine göre çok uygun görülmemektedir (Volkan ve Zıntl, 2021). Bu yüzden öfke başka kişiler ya da nesnelere yönelerek yer değiştirmektedir. Öfke aynı zamanda da depresyonun bir göstergesi de olabilmektedir (Volkan ve Zıntl, 2021). Öfke duygusunun altında korku, utanç veya değersizlik duyguları olduğu için bu duygular sıklıkla bastırılmakta ve agresyon ile dışa vurulmaktadır. Dizi boyunca Tony'nin dışa yönelen öfke duygusu çok sık görülmektedir. Köpeğini dışarıya çıkardığında, bir kişi, köpeğine tasma takılması konusunda kendisini uyardığı zaman karşısındakine gösterdiği sert tavır, postacı ile postasını tam kapısına bırakması konusundaki tavrı veya patronun dışarıya çıkıp bir şeyler içme davetine karşı “*oraya gelirse insanları beni kızdırır, sonra sizin gününüz benim yüzümden kötü geçer, o yüzden gelmeyim*” demesi gibi hallerinde Tony'nin öfkesi sık sık görülmektedir. Öte yandan

Tony' nin öfkesini bu kadar sık ortaya koyması yaşadığı keder duygusunun yoğunluğuyla ilişkili görülmektedir. Tony'nin depresif kendiliği nedeniyle eşini kaybı sonrası kendisini tekrar değersiz hissettiği ve eşinin gidişinin verdiği yalnızlık yüzünden bu durumu öfke yoluyla gösterdiği gözlenmektedir.

Önemsediğin şeyleri önemsemekten vazgeçemiyorsun! Tony ölümle yaşam arasında sıkışıp kalmıştır. Ölme arzusuyla köpeğinin ihtiyaçları arasında gel git yaşamaktadır. Yas tutma, kaybın içinde bir anlam dünyasında olumlama ya da yapılandırma eylemdir. Bu süreçte duyguların işlevleri vardır, duygular anlam oluşturma çabalarımızın durumunu gösteren işaretler olarak anlaşılmalıdır (Neimeyer, Keese & Fantner, 2000). Travmatik bir kaybın ardından anlam yaratmak birçok açıdan kişinin tutarlılığını ve sürekliliğini yitirmiş bir anlatımı yeniden kurması, yerine yenisini koyması gereken bir öyküyü yeniden anlatma çabasıdır (Rynearson, 2001). Dizide Tony, bu anlamı yitirmiştir, hem kendine hem de yaşama ve ilişkilere yönelik derin bir anlamsızlık içindedir. Boşluk duygusu içinde yaşadığı anlamsızlığa son vermek gayesiyle öfkesini bazen dışa, bazen içe yöneltilmektedir; bu bağlamda zaman zaman yaşamını sonlandırmayı düşündüğü görülmektedir. Öfke duygusunu kendine karşı döndürme, alanyazında duygusal açıdan güvensizliklerle dolu bir kişisel tarihçenin beklenebilecek bir sonucu olarak değerlendirilmektedir (McWilliams, 2016). Öte yandan Tony' nin aktif intihar fikirleri ve kısmen girişimleri çevresindekilerin de yas tutma sürecini etkilemektedir. Freud (2011) önceleri bireyin ruhsal işleyişini yaşam dürtüsü ve ölüm dürtüsü arasındaki temel çatışma olarak kavramsallaştırmış, sonrasında ise bu iki dürtünün değişen düzeylerde birbirinin içinde yer alarak farklı görünümlere neden olduğunu ifade etmiştir. Bu açıdan yaşam ve ölüm iç içedir ve dürtüler, bu ikisinin arasında konumlanmaktadır. Yaşam dürtüsü bağları güçlendirme, sürekli heyecan ve haz arayışındayken; ölüm dürtüsü, libidinal enerjiyi yok ederek, sakinliğe ve hareketsizliğe geri dönüş yapmak isteyerek tüm gerilimlerin yok edilmesini hedeflemektedir (Tunaboşlu, 2004). Tony' nin yaşadığı varoluşsal problemler için çevrenin olumlu katkıları da bu sekanslarda aslında önemli bir araç niteliğindedir; ancak Tony yasin ilk evrelerinde olduğu için bunları yaşamına dâhil edememektedir. Tony bu süreçte kayıpla gelişen anksiyetesini rahatlatmak ve benliğini huzura kavuşturmak için savunma mekanizmalarını sıkça kullanmaktadır.

Savunma Mekanizmaları

Freud savunma mekanizmalarını, hoş gitmeyen duygularla, olaylarla veya dürtülerle karşılaştığında egonun zarar görme tehlikesini en aza indirmekle yükümlü bir koruyucu olarak açıklamıştır (Vaillant,1992). Bilhassa kabul edilmesi güç gerçekleri bilişsel olarak yeniden yapılandırmak ve olduğundan daha hoşnut bir duruma getirmek, benliği anksiyeteye karşı korumak için savunma mekanizmaları her birey tarafından kullanılmaktadır. Benliği anksiyete içinde bırakan olaylardan biri sevilen birinin kaybı ve geride bıraktığı yasıdır. Bu bağlamda Ginsberg, ıstırapın kendisinin o kadar kötü olmadığını; asıl acı veren şeyin ıstırap çekmenin kişinin zoruna gitmesi olduğunu söylemiştir. Demir (2022) yaşamda zor, acı verici, korkutucu ve katlanılması güç anlar olduğunu belirterek, böylesi zamanlarda zorlayıcı duygu ve deneyimlerden kaçınma yollarının onları uzun vadede sürdürdüğünü belirtmiştir.

Yas sürecinde kullanılan ilk savunmalardan biri inkârdır. İnkâr/ Yadsıma savunma mekanizması, kabul edilmesi zor bir durum veya süreçten geçerken o süreç veya durumun hiç yaşanmamış olduğuna kendini inandırma çabasıdır. Tony, terapisti; ona, mutsuzluğu kabul etmenin ve sürdürmenin bir kaçış olduğunu, mutsuzluğa tutunarak eşinin ölümünü inkâr ediyor olduğu gerçeği ile yüzleşmesi gerektiğini söylediğinde, mutsuzluğunu bitirecek şeyin imkânsız olduğunu belirterek, eşini yaşama döndürme arzusunun olanaksızlığından bahsetmiştir. Eşi ile bir yaşam sürdürme arzusunun gerçeği olmadığını bilse bile buna tutunmak istemektedir, öte yandan bu durum mutsuzluğunu güçlendirmektedir ve bitmeyen keder, onun eşi ile arasında duygusal olarak kurabildiği tek bağ olduğu için acı ve keder hissini canlı tutmaya devam etme halini, eşinin ölümü gerçeği ile yüzleşmeye tercih etmektedir. Bir başka deyişle yok olanı, acı da olsa duygusal hislerle yaşamaya devam edebilmek için kederine tutunmaktadır; çünkü keder ölen kişiyle aramızdaki bağlantıdır (Volkan ve Zırthlı, 2021). Öte yandan Tony, eşinin ölümünü kabul etmemesinin kendisine zarar verdiği ve kendisini mutsuzluğa sürüklediği gerçeğini kabul etmekte zorluk yaşamaktadır. Yalom bütün insanların varoluşsal sancılar yaşarken ölüm anksiyetesini deneyimleyeceğinden, insanın hayatının önemli bir kısmının ölüm gerçeğini kabullenmemekle geçtiğinden söz etmiştir (Bakırtaş, 2018). Bu yüzden biyolojik varlığımız bu dünyada son bulurken, öbür dünyada yaşam olduğunu kabullenmek ve bu inanca tutunmak ölümü inkâr konusunda bir nebze de olsa mantıklı

davranmaya yarayabilmekte ve ölüm gerçeğini kabullenmeye yardımcı olabilmektedir. Ölüm kaygısı, anlam arayışından bahseder ve Tony ölüm kaygısı gütmemektedir; çünkü yaşamının anlamı olarak nitelendirdiği eşinin bu dünyada var olmaya devam edememesinin getirdiği kedere tutunmuş, ateist olmasından kaynaklı ölümle birlikte eşi ile öbür dünyada karşılaşma inancına uzak kalmış, ne ölümden ne de yaşamda var olmak istememiştir.

Tony, yakınlarına da sürekli iğneleyici ve azarlayıcı şekilde davranmakta, dinmeyen öfkesini yansıtmakta ve karşısındakilerin bu azarlayıcı dili hak ettiklerini öne sürmektedir. Bir duygu ya da dürtüyü projekte etmek için önce onu inkâr etmek gerekir. Tony, birinci sezonda saldırgan dürtülerini inkâr etmektedir, insanlara zarar vermekte; ancak *hasta ben değilim onlar sorunlu* diyerek, saldırgan dürtülerini ve agresyonu inkâr ve projekte etmektedir. Dahası, içten içe artık geri döndürmesinin mümkün olmayacağını bildiği eşi ile evliliğini sürdürme inancını ise *'onsuz herhangi bir yerde olacağıma onunla hiçliğin içinde olurum'* sözleri ile göstermiştir.

Tony eşinin kaybıyla narsistik bir zedelenme yaşamaktadır; çünkü onu destekleyen, aynalayan, seven nesnesinden mahrum kalmıştır. Nesnenin gidişinin yarattığı keder ve öfke onun empati becerisini zayıflatmış ve saldırgan dürtülerinin dışa vurulmasına yol açmıştır. Bu süreçte benliği korumak için bir şeyleri idealize etme ya da değersizleştirme eğilimi içinde olduğu görülmektedir. Tony kaybettiği eşi için, onun mükemmel biri olduğunu ve onun yerini başkasının tutamayacağını söylediği zamanlarda idealizasyon savunma mekanizmasını kullanmaktadır. Eşinin güzel olan bütün özelliklerini abartmış, eşi harici bütün insanların Lisa'nın yanında yetersiz kalacağını savunarak onları değersizleştirmiştir. Öte yandan Tony özsaygısını ayakta tutabilmek amacı ile tüm güçlülük savunma mekanizmasını kullanmıştır. Süpergüç adını verdiği öfkesi; *istediğim süre boyunca istediğim her şeyi yapıp söyleyebilirim ağır gelmeye başlayınca da intihar edebilirim* savunması ile *"hayatta en sevdiğim şey"* diye tanımladığı eşinin varlığını sürdürmesi üzerinde bir kontrolü olmadığı gerçeği ile yüzleşmesinin ardından, kendi hayatında iyi ya da kötü her şeyi kendisinin yaratıp kontrol edebileceğinin altını çizmektedir. Hatta ölümü konusunda dahi tüm gücün onda olduğunun, isterse ne zaman öleceğine kendisinin karar vereceğinin mesajını vermektedir. Lisa'nın mezarının başında tanıştığı yaşlı kadın ona *'dünya senin etrafında dönmüyor'* dediğinde tümgüçlü

halinden bir an olsun uzaklaşmış ve kendi dünyasında yaşanan her olaydan sorumlu olmadığı gerçeğini fark etmiştir. Bunun yanında Tony ölen eşi ile bağ kurabilmek için onu zihninde yaşatırken içe alım savunma mekanizmasını da kullanmıştır. Lisa'nın *daha iyi bir koca hayal edemiyorum ve sen iyi birisin* sözlerini de içe alan Tony çevresinde kırdığı herkesten bir şekilde özür dilemiş, içe alınan nesnesi onu nasıl biri olarak görüyorsa öyle biri olmaya çabalamıştır.

Tony eşinin kaybindan sonra duygularının yoğunluğu ve bu duyguların onda bıraktığı yükü sıklıkla mizah savunma mekanizmasını da kullanarak baş etmektedir. Mizah savunma mekanizmasını kullanan bireyler, kabul etmek istemediği bir durumu mizah yoluyla yumuşatarak ondan zevk almaya çalışmaktadırlar. Tony de çevresindeki insanlarla kırıcı ama en azından kendisinin güldüğü şakalarla iletişim kurmaya devam etmiş, mizah yoluyla sosyal izolasyonundan, yalnız benliğinden, kederinden ve saldırgan dürtülerinden bir an olsun kaçabilmiştir.

Tony'nin terapisti ile diyaloglarında ise yer yer düşünselleştirme savunması kullandığı dikkat çekmektedir. Terapistine sürekli üzgün bir ruh hali içinde olduğundan bahsederken duygusunun, üzüntüsünün farkındadır ve teorik olarak duygusunu kabul etmiştir; ancak jest ve mimiklerinde veya ses tonunda bu duygunun yansıması görülmemektedir. Dahası katıldığı bir şovda eşinin ölümünden ve bu durumun onu mahvetmesinden bahsederken, kederinin farkında olmasına karşın yüz ifadesinde değişiklik olmamıştır.

Kendilik

Tony ilk sezonda kendisini “keder bağımlısı” olarak tanımlamaktadır. Umutsuzluk ve keder içinde olan Tony kendisini ve yaşamını hissettiği duygudan ibaret görmektedir. Depresif kendilik yapısı onu bireyleşirken suçlu hissettirmektedir. Yeni birinden hoşlandığında *karımı aldatıyormuşum gibiyim* diyerek özerkliğin ve yeni karar alabilmenin yarattığı suçluluğunu dile getirmektedir. Freud yas sürecinde duygusal enerjiyi başka sevgi nesnelere yönlendirmek gerektiğini bildirmiştir; ancak Tony'nin başka sevgi nesnelere duygularını yöneltmesi suçluluk duygusuna yol açmaktadır, bir başka nesneyle yakınlaştığında, özgürleştiğinde ve kederi azaldığında suçlu hissederek eşinin videolarını izlemekte ve yeniden yakınlaşma evresine geri dönmektedir. Analistler

depresif tablonun melankolik tipinin içsel deneyiminin suçluluk, tahripkarlık, açlık deneyimlerini içerdiğini belirtmişlerdir (McWilliams, 2016). Yas sürecinin depresyon aşaması bu sekansta yer bulmaktadır. İyileşmeye karşı direnç ya da bir vazgeçiş belirtisi işareti olan sahneler yeni arayışların eski olanı geri getirmeye yeterli olmadığının anlaşılması noktasında depresyonun habercisidir. Tony yeni arayışlara başvurmuş; ancak suçluluğun yüküyle ölen eşine dönmeyi seçmiştir. Freud yasin normal yolundan sapmanın ve ölen kişiye ilişkin karışık duyguların ve eşlik eden suçluluk duygusu ile azalmış benlik saygısının melankoliye yol açtığını belirtmiştir. Hatta Freud'un kızı Sophie' nın ölümünden sonra yazdığı kişisel mektuplar onun kişisel yas duygularını içermektedir, Freud bu yas çalışmalarının ardından "yas ve melankoli" makalesini ortaya koymuştur.

"Kesinlikle dinsiz olduğum için suçlayabileceğim kimse yok ve herhangi bir yakınma mı iletebileceğim bir yer de olmadığını biliyorum, içimde oldukça derinlerde bir yerde, iyileşemeyecek derin bir narsistik yaranın izlerini hissedebiliyorum. Boşluğu neyle doldurmaya çalışırsak çalışalım hatta istersek tamamen dolduralım yine de orada bir şey kalıyor ve aslında olması gereken de bu vazgeçmek istemediğimiz sevgiyi yaşatmanın tek yolu (Freud 1929).

Ayrılma ve Bireyselleşme

Mahler (1974) ayrılma-bireyselleşme kuramında, bebeklerin birincil nesnelere ayrışıp dış dünyada var olma çabasından bahsetmektedir. Aynı zamanda Mahler (1974) insanın biyolojik doğumu ile psikolojik doğumunun aynı anda gerçekleşmediğinden bahsetmiştir. Çocuk ne zaman ki güven unsurundan (birincil bakım verenden) uzaklaşma riskini göze alır ve dış dünyayı tanımaya cesaret eder ise o zaman psikolojik doğum başlar denilmektedir. Tony, eşinin ölümünün üzerinden belli bir zaman geçmiş olmasına rağmen onu ve onunla paylaştığı her şeyi benliğinde, egosunun bir parçasıymış gibi, yaşatmayı sürdürmüştür. Evinin düzenini, çarşafından, köpeklerinin mama kabına kadar eşi yaşarken nasıl ve nerede duruyorsa değiştirmeden tutmaya devam etmiştir, başka insanlarla romantik ilişkiler içine girmekten kaçınmış, ölen eşi ile bütünleşmiş, onu bir takıntı haline getirmiştir. Tony benliğini, kaybettiği eşi Lisa ile bütünleştirmiş, Lisa'nın varlığı ile var olmuş, onun kaybı ile psikolojik olarak yok olmuştur. Yas sürecinde Tony güven unsurundan, nesnesinden ayrışamamış durumdadır. Kendisini kötü

hissettiğinde Lisa'nın videolarını izlemesi ve güvende hissetmediğinde Lisa'ya sığınma çabası Tony'nin ayrılık anksiyetesini ve bireyleşmede güçlük yaşadığını göstermektedir. Tony'nin kayınbiraderi ile olan diyalogunda, "*vadem dolana dek seni geçiştirmek için oyalanıyorum, çünkü kısacık bir anlığına dahi beni mutlu görürsen, bil ki hala ızdırıp içindeyim ve o anın tadını çıkaramıyorum; çünkü onunla paylaşamıyorum, tamam mı? Yanına gitmek için sabırsızlanıyorum.*" bu güçlüğü görmek mümkündür. Burada Tony'nin kendiliğini ölen eşi Lisa ile tamamen bütünleştirdiğini, Lisa'nın yokluğunda kaygılı ve acı içinde kendini güvensiz hissettiğini anlamak mümkün olacaktır. Dolayısıyla Lisa'dan ayrışmayı reddeden ve bireyleşip tek başına olabilmenin deneyimini yaşamaktan kaçınan bir Tony görülmektedir. Tony Lisa'yı (nesnesini) göremediğinde tıpkı bir bebek gibi panik içinde ne yapacağını şaşırılmış, daha önce Lisa ile deneyimlediği etkinlikleri tekrar edip kendi benliğini güven altına almıştır. Örneğin; köpeğini de alarak Lisa ile sık sık gittikleri sahile gitmiştir. Ancak ayrışmayı becerememiş, yeni deneyimlerden de ürkmüştür.

Ayrışma-bireyselleşme evresi kişinin otonomiye sahip bağımsız bir kimlik kazanması için önemli bir süreçtir (Blum, 2004). Lisa Tony' e videolarında, onsun hayatın kılavuzunu bırakmaya karar verdiğini söylemiştir. Sabahları alarmı kapatmasından, köpeği beslemesine kadar talimatlar vermiştir. Burada görülmektedir ki Tony kendi hayatı ile ilgili en basit sorumluluğu dahi almaktan uzak, otonomisi düşük bir karakterdir. Tony eşinden yeterince ayrışmadığı için onun korumasına, yardımına, eşinin ona bakım vermesine ihtiyaç duymaktadır.

Heinz Kohut' un kendilik psikolojisi kuramına göre; insanın doğduğu andan itibaren bir kendiliği olmaktadır (Karacan, İşcan, & Şener, 1998). İlk zamanlarda kendilik tam olarak gelişmemekte ve zayıf bir şekilde oluşmakta, kendilik nesnelere ile kurulan ilişkiye göre şekillenmeye başlamaktadır, bir başka deyişle kendilik ilk etapta primitiftir. Kohut kendilik nesnelere olarak başkalarına ihtiyaç duyduğumuzu söylemektedir. Eğer kendilik nesnesi ile ilişkide büyük hayal kırıklığı olur ise kendiliğin sağlıklı şekilde oluşması güç olacak ve kendilik değersizlik, çaresizlik, eksiklik ve boşluk olarak deneyimlenecektir (Çetin, 2001). Kendilik nesnesi ilk dönemlerde anne ile kurulan ilişkidir (Yener, 2014). Annenin çocuğu ile kurduğu ilişki, ihtiyaçlarını zamanında ve doğru bir şekilde yapması bebeğin kendiliğinin gelişmesinde önemli olduğu

görülmektedir. Bebek kendilik nesnelere kendiliğinin bir uzantısı olarak gördüğü için annenin duygu durumunu ve davranışlarını kendisininmiş gibi algılamaktadır (Karacan, İşcan, & Şener, 1998). Bir bakımdan anne bebek için ayna olmaktadır. Kohut bu aynalama durumunu kendiliğinin gelişmesi için çok önemli olduğunu söylemektedir. Bebek aynalama ile annenin davranışlarını içselleştirerek kendisinin kalıcı benliğini oluşmasını sağlamaktadır. Kendilik nesnelere bizim kaygımız giderme ve güvenli hissetmemizi sağlamaktadır (Yener, 2014).

Dizide Tony eşinin bırakmış olduğu videoları izleyerek, onun dediklerini içselleştirerek kendiliğini güven altına almakta ve kaygısını yatıştırılmaktadır. Tony' nin eşiyile olan videolarını izlerken veya yeni birisiyle tanışma sırasında her zaman içki içtiği görülmektedir. Tony' nin aynı zamanda uyuşturucu kullanmak istediğinde damar yolu ile almak yerine ağız yoluyla alınan otu tercih ettiği görülmektedir. Freud' a göre; yeni doğan bebek hayatı ağız yoluyla tecrübe etmektedir. Bu yolla zevk alma, gereksinimlerini ifade etme ve doyuma ulaşma deneyimlerini ağız yoluyla deneyimlemektedir. Eğer bu evrede bebek yeterli doyuma ulaşamamışsa veya çok ulaşır ise bu oral evreye takılı kalmış olacaktır. (Tayfur & Boratav, 2013). Oral evrede sorun yaşayan kişiler aynı zamanda bağımlı kişiler olmaktadır. Bu kişiler için ilişkileri son derece önemli olmaktadır. İlişkinsini kaybetme korkusu kendi iyiliğinin üstünde olduğu için kendi ihtiyaçlarından ve isteklerinden feragat etmektedir. Dizinin ilerleyen bölümünde Tony stajyer kızla olan bir konuşmasında *benim de senin gibi iyi bir gazeteci olmak gibi hedeflerim vardı ama Lisa ile tanıştım. Onunla ilişkim başladıktan sonra iş yerimde yükselmek veya daha iyi pozisyon için başka bir şehre gitmeyi istemedim. Sadece işimden hemen çıkıp eve gidererek Lisa ile vakit geçirmeyi istiyordum* şeklinde olan konuşması bize Tony' nin kendi hedefleri ve isteklerinden feragat ettiğini göstermektedir.

Ayrılma ve bireyleşme dönemlerinde yaşanan kayıp depresif bir kendiliğinin oluşmasına zemin hazırlamaktadır (McWilliams, 2016). Patronun Tony ile olan konuşmasında eşinin ölümüyle yaşadığı durumu anladığını ama kaba olmak yerine iyi davranması gerektiğini söylediği sekansta, Tony' nin *iyi olmanın hiçbir yanını görmedim hatta dezavantajı var* deyişiyile ve Tony' nin iş yerindeyken yeni gelen çalışana *'İnsanoğlu bir vebadır. Hepimiz iğrenç, narsisist, bencil parazitleriz biz olmasak dünya daha güzel olurdu, intihar etmek herkesin ahlaki vazifesi olmalı ve ben hemen seve seve şimdi*

yapabilirim’ sözü ile kendiliğinde iyi hiçbir şeyin olacağına inanmadığı ve bunu hayal bile edemediği görülmektedir.

Nesne İlişkileri

Psikanalitik nesne ilişkileri kuramları, erken çocukluktaki içselleştirilmiş nesne ilişkileri ilerleyen yaşantıdaki çatışma ve aktarımlar için temel olarak görmektedir (Kernberg, 2004). Erken dönemde öznel tüm güçlülük ile çevrenin nesnel gerçekliği arasında annesinden hem fiziksel hem de psikolojik ayrılmaya karşı bebek savunma olarak bir “geçiş nesnesi”ne bağlanma gerçekleştirir. Bu geçiş nesnesi ilk “ben olmayan” nesnedir. Geçiş nesnelere iç ve dış dünya arasında bulunan üçüncü bir deneyimleme alanındadır. Anne yerine geçen somut nesne aynı zamanda bir simge oluşumudur. Geçiş nesnesi, doğası gereği çocuk ve nesnesi olarak ikili bir ilişki gibi gözükürken nesnenin anne yerine geçişi nedeniyle üçlü ilişkilere geçişi gösterir. Tony için eşinden geriye kalan videolar eşiyile olan bağında üçüncü bir alan niteliğindedir. Bu alan ona kontrol duygusu ve güven hissettirmektedir. Eşinin bir uzantısı olan bu nesnelere Tony için tüm güçlü kontrol deneyimini kazandıran bir omnipotent bir kontrol sahibi olma çabasıdır. Tüm güçlülük hali, güvensizlik ve aşağılık duyguları, kontrolde olma arzusu ile yakından ilişkilidir. Tüm güçlülük arzusunun bir sonucu olarak ötekilerden doyum alma arzuları da doğmaktadır (Kernberg, 1985). Bu açıdan, varlığı ile tüm simgeler Tony’ e kısmi doyum sağlamakta, onun kaygısını azaltırken kaygıya katlanma kapasitesini arttırmaktadır, bu açıdan nesnelere duygu regülasyonu sağlayan bir araç niteliğindedir. Bu açıdan dizide alkol *oral saplanmayı* açığa çıkartırken bir geçiş nesnesi işlevi görmektedir. Açım! diyen bir bebeğin ihtiyacının aciliyeti ve meme ile doyuma erişme arzusunda olduğu gibi Tony de sık sık evinde video ve alkol ile nesneye ve ilişkiye olan açlığını gidermektedir. Tony bu sahnelerde geçmişte kalmak isterken köpeği şimdi ve burada ile temasını sağlamaktadır. Videoları izlerken sürekli köpeğinin ihtiyaçları ile bölünmekte, bu anlarda nesnel gerçeklik yeniden kurulmaktadır.

Kayıp yaşayan kişinin ölen kişinin temsilleri ile arasında ne kadar bir duygusal mesafe koyduğu ya da bu temsillere kendini ne kadar kaptırmak istediği kayba verilen tepkideki zorluklarla ilişkili görülmektedir. Dizide Tony karakteri kendini kaptırmak istemekte ve mesafe koymayı reddetmektedir. Bu durum yaşadığı güçlüğü

göstermektedir, devamlı biçimde izlediği videolarla ölen kişiyle bağını ve duygusal yakınlığını koruma gayretindedir. Kayıp yaşayan bir kişi uzun zaman boyunca ölen kişi ile ilişkili uyarılardan devamlı biçimde kaçınıyorsa ya da sürekli biçimde bu uyarılar ile uğraşıyorsa kaybın yeniden düzenlenmesi ile başa çıkmak için uyum sağlama amaçlı bir denge oluşturmakta güçlük yaşıyor demektir, benzer şekilde ölen kişinin anıları ile ilgili olumlu veya olumsuz etkiler, kaybın insan zihnini ne derecede meşgul ettiği, ölen kişiyi idealleştirme kayıp yaşayan kişinin ölmüş kişiyle ilgili bilişsel ve duygusal görüşünün bir resmini sunmaktadır (Malkinson, 2009).

Freud (1917), ölüm ve terk gibi olaylar sonucu kaybedilen nesneyi yaşatma arzusu ile kişinin içe atma mekanizması aracılığı ile nesnenin temsilini içeride oluşturduğunu belirtmiştir. Freud'a göre aşk, sarıp sarmalanan nesnenin iç dünyaya aktarılması anlamına gelen "introjection/ içe yansıtma" mekanizması ile olgunlaşır. Özdeşleşmenin mekaniği de aynı mekanizmaya dayanır: "içe alma". İçe alma anlamlı ötekinin gücünü ve etkisini kendiliğe katmayı sağlar. Kayıp yaşama sürecinin ölen kişiyle bağları sürdürmeyi mi, yoksa kesmeyi mi amaçlaması gerektiği bu bağlamda uzun dönem tartışılan bir konu olmuştur. Bowlby'nin kuramındaki bağlanma bakış açısına göre; ölüme bağlı kayıp, bağlanma kaynaklarını yok eden ve bir yandan kaybı atlatmaya çalışırken, diğer yandan da alternatif bir destek aramayı gerektiren bir olaydır. Bu koşullar altında, yitirilmiş ilişkiyi yeniden kazanma çabasıyla bağlanma ile ilgili stratejiler harekete geçmektedir. Bir yanda ölen kişiyi geri getirme ve ona fiziksel açıdan yakın olma isteği, diğer yanda ise ölen kişiyle ilişkili zihinsel temsillere yakın olma isteği aynı anda var olmaktadır (Malkinson, 2007). Dizide videolar ve köpeği Tony için eşinin ikamesi görevindedir. Freud, bir kayıptan sonra kaybettiğimiz kişiyi geleceği olmayan bir hatıraya dönüştürebilmek gerektiğinden bahsetmektedir. Terk edilmiş olmak, terk eden kişi ile ilgilenmekten vazgeçmek manasına gelmemektedir, bu açıdan kişinin duygusal varlığına yanıt vererek ilişkinin sürmesini sağlamak mümkündür, bu durum Vamik Volkan tarafından "psişik eş" olarak ifade edilmektedir. Yas süreci açısından bakıldığında özdeşimler yası tamamlamak konusunda önemli araçlardır, bu bağlamda psişik eşin seçilen özellikleri ile özdeşimler yapılmakta ve önemli ötekinin en çok gereksinim duyulan yanları içe alınıp sindirilmektedir (Volkan ve Zıntl, 2021). Eğer özdeşim zenginleştirici bir özdeşim ise geçmişte bize verilmekte olanı artık kendi kendimize sağlar hale geliriz, bu sayede psişik eşten ayrılabilir ve kayıp deneyimimizle daha zengin bir

birey oluruz. Yas sürecini tamamlamayan kişiler kaybettiği kişinin fiziksel olarak var olmasa bile psişik eşi ile ilişki kurabilmektedir. Bilinçdışında kurulan bu ilişkinin yoğunluğu artması ile kişi onun varlığını yanında veya içinde hissediyormuş gibi davranabilmektedir. Yapılan özdeşimler ile giden kişiye bağımlılık giderek azalmaktadır. Psişik eşin yoğunluğunu azalması ve yeniden düzenlenmesi kişinin yas sürecinin bitirmesinde etkilidir (Volkan ve Zıntl, 2021).

Dizinin ilk sahnesinden itibaren ana karakter Tony eşini ona bırakmış olduğu videoları her fırsatta izlemektedir. Bu durum onun için o kadar önemli ki günlük yaşamını bu duruma göre ayarlamaktadır. Eşi Lisa'nın Tony'e hayatına devam edebilmesi ona kılavuz olması amacıyla bırakmış olduğu videolar ilk zamanlar Tony için teselli kaynağı olmuş olsa bile ilerleyen zamanlarda Tony için bitmeyen bir yas sürecine girmesine neden olduğu görülmektedir. Bu videolar ile Lisa'nın duygusal varlığı Tony için hala yoğun ve sıcak olduğu kendisini durmadan hatırlattığı görülmektedir.

Tony'nin dışsallaştırılmış içe alınmış nesnenin ve ona bağlı kendilik tasarımının birleştiği noktada karşımıza "bağlantı nesnesi" gelir. Bağlantı nesnelere, hem ilişkiyi dış dünyada yeniden yaratmak; hem de çatışmayı yeniden yakalamak için kullandığımız nesne olarak ifade edilmektedir. Psikolojik arzuları ve savaşları temsil eden bu nesnelere yas tutan kişinin kaybına dair çatışmalarını ve kaybın ondan aldıklarını tekrar canlandırıyorlarsa psikolojik olarak sıcaktır ve hatıra olarak saklanan bir eşyadan çok daha fazlasıdır. Birçok şey bağlantı nesnesi olarak bir işleve sahip olabilir, bunlar genellikle yası tutulan kişiye dair eşyalardır. Yaşayan kişiler bile bağlantı nesnesi olabilir, başkasını yerine konulan çocuk olmak bunlardan biridir, ölen kişi canlı tutmak için dünyaya getirilen çocukların sayısı oldukça fazladır. Aynı zamanda bağlantı nesnelere olarak kullanılan eşyalar ise titizlikle korunan ve yas tutan kişinin kederini dışsallaştıran bir araç niteliğindedir, bağlantı nesnesi bitmeyen yastaki kişiye bir kontrol duygusu kazandırmaktadır (Volkan ve Zıntl, 2021).

Dizide Tony'nin bağlantı nesnelereinden biri köpeğidir. Nesnesi onun yaşama devam etmesini sürdüren ve rutinlerinin içinde kalmasını sağlayan bir işleve sahiptir. Dizi boyunca laptopu sadece eşinin bırakmış olduğu videoları ve eski güzel anıların videolarını izlemek için kullandığı görülmektedir. Gibran'ın deyişiyile "*Hatırlamak bir*

buluşma biçimidir." Böylece psişik eş ile kendilik etkileşim halinde olacaktır. Laptop ile dışsallaştırarak dış dünyasında yeniden yaratmaktadır. Belki de Tony kederini dışsallaştırdığı için kontrol duygusunu sağlamasında bağlantı nesnelere yardımcı olacaktır. Kayıp deneyimlerinde nesne sabitliği ve özdeşim mekanizmaları sağlıklı bir yas süreci için önemlidir; fakat bu süreçlerde yaşanan sorunlar sonucunda kendi ve öteki arasında sınırların olmadığı bir benlik için kayıp deneyimi yıkıcıdır. Sağlıklı şekilde ayrılma-bireyleşme gerçekleşmediğinde psikolojik iyilik halinin devamlılığı güçtür ve bunun sağlanması kişinin genellikle nesneye yönelik fiziksel ve duygusal yakınlık gereksinimini gidermesiyle mümkündür.

"Yeni bir gün, dünya ile yüzleşmeliyiz. Lisa öldü ben ölmedim, onunla yer değiştirmeye hazırdım." Dizinin ilerleyen bölümlerinde Tony' nin gerçekliğe geçişini ve yas' ın pazarlık evresinin geride kalışını bu cümleleriyle görmekteyiz. İkincil süreç düşüncenin ve gerçeklik ilkesinin daha ön planda olduğu bu süreçte, Tony yaşamına yeni insanlarla dâhil olduğunda, çevresindekilere karşı kaba olmadığı ve onların acı, yalnızlık gibi duygularından bir şeyler öğrenmeye başladığında önceki haline göre çok daha bilinçli, farkındalığı gelişmiş bir karaktere bürünmektedir. Depresif kişilikler iyi biri olmak için çok büyük bir gayret sarf etmekte, çoğu kez bilinçdışı dinamiklerle başka kişilere yardım ederek başa çıkmaya çalışmaktadırlar, bu çabalar suçluluk duygularının gücünü azaltmaya yarayan bir etkiye sahiptir.

İyileşme başlasa da dizide yasin döngüleri hiçbir zaman düz bir çizgide ilerlemeyen, sürekli bir iniş-çıkış halinde gelişmektedir, bu açıdan gerçek yaşamdaki yas evreleri ile paraleldir. Lewis bu açıdan keder döneminde hiçbir şeyin durduğu gibi durmadığını, kişinin bir evreden çıkıp sonra tekrar aynı evreye girdiğini belirtmiştir (Volkan ve Zıntl, 2021).

"Senin öldüğünü inkâr etmedim aslında, ama ruh hastası olduğumu inkâr ettim. Asla sorunun bende olduğunu düşünmedim!" Dizinin sonuna doğru Tony' nin eşinin mezarı başındaki sözcükleriyle yasin ilk evresindeki yansıtma savunmasının varlığı daha belirgin görülmektedir, ardından *inkâr bana yapılacak en akıllıca şey gibi geldi. Daha geçenlerde hasta olduğumu fark ettim*, demesiyle Tony'de savunmaların daha matür bir yapıya büründüğü ve içgörünün geliştiği görülmektedir. Keder olgunlaştıkça savunma ve değerlendirme de değişmektedir. Benlik, kendini anksiyete içinde bırakan koşul ve

durumları akıl ve mantık çerçevesine oturtma çabasına girmiştir (West, 2018). Bu süreçte Tony özlem duygusunu yaşamına entegre ederek ilerlemeye başlamıştır. Yaşamın yeniden düzenlenmesi; ancak gidenin geri döndürülemez olduğunun kabul edilmesi ile mümkündür. Volkan (2021), *ölüm almak istediğinde bırakamıyorsak, yaşam gerektirdiğinde de genellikle tutunamayız*, demektedir.

Sonuç

Yaşam bir başlangıç, ölüm ise bir bitiş olduğu için birbirine zıt kavramlar gibi olsalar da bir bütündürler. Kimse başlamadan bitişe varamaz. Ölümdaki belirsizlik ve kontrolün elimizde olmadığı gerçeği ölüm kaygısının güdülmesine sebep olmaktadır. İnsanın yok olacağını bilerek yaşamaya devam etme yükü omzuna yüklenmiştir; ancak kendisinin yok olması gerçeği bir nebze de olsa kabul edilebilir bir gerçek olur iken, sevdiklerinin yok olacağı gerçeği ile yüz yüze gelmek sarsıcı olmaktadır (Karakuş ve ark., 2012). Hayatta kontrol edilemeyen en büyük acılardan biri sevilen bir kişinin ölümüdür. Ölenin ardından yaşamak ilk etapta güçtür. Tony yaşama devam etmekte ve uyum sağlamakta zorlananlardan biridir. Lisa'nın bedenlen yokluğuna alışamamış, onu zihninde yaşatmaya devam etmiştir. Tony Lisa' sız hayatta kalmayı ancak Lisa ile ilişkisini sürdürebilmesini sağlayan bağlantı nesnelere olan köpeği ve Lisa'nın ona bıraktığı videolar sayesinde becerebilmiştir.

Nietzsche "Neden yaşadığını bilen kişi her durumda hemen her şeye katlanabilir" demektedir (Bakırtaş, 2018). Tony yaşamdaki amacını ilk sezonlarda Lisa'dan sonra kaybetmiştir, yasın evrelerini tamamladıkça yaşamın anlamını insanlara yardım etmekte, onları mutlu etmekte bulmuştur. Sonuç olarak, her insanın biricik olduğu ve her yasin kendine özgü olduğu unutulmamalıdır. Bu çalışmada After Life dizisi analiz edilerek açıklanmış, yas temasının anlaşılması adına dinamik bir analiz sunulmuştur. Dizide kişinin duyguları, savunmaları, nesne ilişkileri örneklendirilerek incelenmiştir. Araştırmada ele alınan dinamiklerin yas süreciyle ilgili alanyazınına özgün katkılar sunduğu düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

TOBİDER

- Bakırtaş, T. Varoluşçu psikoterapi (ID Yalom). *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 18(1), 645-649.
- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52(4), 223-229.
- Blum, H. P. (2004). Separation-Individuation Theory and Attachment Theory. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 52(2), 535–553.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol 3. Loss and sadness and depression*. London: Hogarth.
- Çetin, F. Ç. (2001). Kendilik patolojisi belirtisi olarak kimlik kargaşası.
- Demir, V. (2022). *Sanat terapisi, Temel psikoloji kuramları ile dışavurumcu sanatın bütünleştirilmesi*, Ankara: Nobel.
- Freud, S. (1917). *Yas ve melankoli* (A. Emirsoy, Çev.). İstanbul: Telos Yayıncılık. (2014)
- Freud, S. (2011). *Haz ilkesinin ötesinde ben ve id*. İstanbul: Metis. (1921)
- Karacan, E., İşcan, C., & Şener, Ş. (1998). Klinik ve Terapi Sürecinin Kendilik Psikolojisi Açısından Değerlendirilmesi: Bir Ergen Olgu Sunumu. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 1(1), 51-55.
- Karakuş, G., Öztürk, Z., & Tamam, L. (2012). Ölüm ve ölüm kaygısı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(1), 42-79.
- Kernberg, O. F. (1985). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Rowman & Littlefield.
- Kernberg, O. (2004). *Aggressivity, narcissism, and self-destructiveness in the Psychotherapeutic relationship: New developments in the psychopathology and psychotherapy of severe personality Disorders*. Nev Haven, CT, Yale University Press.
- Malkinson, R. (2009). *Bilişsel yas terapisi*. Ankara: HYB.
- Mahler, M.S. (1974). Symbiosis and individuation :The psychological birth of the human infant. *Psychoanal. Study child* (29): 89-106.
- McWilliams, N. (2016). *Psikanalitik tanı: Klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak* (E. Kalem, Çev). Bilgi Üniversitesi Yayınları.

- Neimeyer, R. A., Keese, N.J., Fortner, B.V. (2000). *Loss and meaning recontruction: Proposition and procedures*. İn R. Malkinson, S. Rubin, E. Witzum (Ed), *Traumatic and nontraumatic loss and bereavement* (pp.197-220). Madison: Psychosocial Press.
- Rynearson, E.K. (2001). *Retelling violent death*. New York: Brunner-Routledge.
- Roos, S., & Ph D, L. C. S. W. (2012). The kubler-ross model: An esteemed relic. *Gestalt Review*, 16(3), 312-315.
- Stroebe, W. And Stoebe, M. (1987). *Bereavement and health: The psychological and physical consequences of partner loss*. Cambridge, U.K. Cambridge University Press.
- Talbot, Toby (1980) *A book about my mother*. New york: Farrar, Strauss & Giroux.
- Taymur , İ., & Boratav, R. (2013). İçselleştirme, içealım, içeatım ve Özdeşim. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 330-341.
- Tunaboylu İkiz, T. (2004). Psikanalitik bakış açısından ölüm dürtüsü ve kültüre olan yansımaları. *Türk Kültüründe Ölüm Konferansı*, Marmara Üni., Türkiyat Enstitüsü.
- Volkan, V. ve Zıntl, E. (2021). *Kayıptan sonra yaşam*. Ankara: Pusula.
- Yener, Özen. (2014). Kendilik, kendilik algısı ve kendilik algısına bağlı psikosomatik bozukluklara sosyal bir bakış. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (40).
- West, A. E. (2018). *Yetişkin bağlanma stillerinin savunma mekanizmaları ve yaşam doyumuyla ilişkilerinin incelenmesi* (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Winnicott, D. W. (1998). *Oyun ve gerçeklik*, çev. T. Birkan, İstanbul, Metis Yayınları.
- Yalom I.D (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.