

Neden Yas Tutarız?*

Rumeysa Seven**

ÖZ

Yas olgusu; felsefi, dini, mitolojik, sosyolojik ve psikolojik açılardan ele alınarak anlaşılabilir olacak oldukça geniş perspektife sahip bir konudur. Genellikle sevilen birisinin ölümü sonrası yaşanan duygu durumu olarak anlaşılabilir da yasin kapsamı çok daha geniştir. Yas, sahip olunan bir nesnenin kaybı ile ilgili olabileceği gibi bir hayal veya idealin yitirilmesinin sonrası ile de ilgili olabilmektedir. İnsan hayatının farklı dönemlerinde sürekli var olmasına rağmen çoğu durumda farkına bile varılmamaktadır. Yas kavramının ortaya çıkışı ve arkasında yatan olguların bilinmesi, bir farkındalık oluşturacak ve kişide etkili bir mücadele mekanizmasının oluşmasına yönelik katkı da sağlayacaktır. Bu çalışmada yas kavramının neden oluştuğu, kayıpla ilişkisi ve insan hayatı üzerindeki etkileri ele alınmaktadır.

Anahtar kelimeler: Yas, Kayıp, Ölüm, Bağlanma, Nesne İlişkileri

Why Do We Mourn?

ABSTRACT

The phenomenon of mourning is a subject with a very broad perspective that can be understood by considering it from philosophical, religious, mythological, sociological, and psychological aspects. Although it is generally understood as the emotional state experienced after the death of a loved one, the scope of mourning is much broader. It can be experienced after the loss of an object or after the loss of a dream or ideal. Even though it is continually present at different points throughout human existence, it is rarely observed. Knowing the origins of grief and the related facts will raise awareness of the phenomenon

* Yazar; çalışmanın hazırlanması esnasında bilimsel ve etik ilkelere uyulduğunu ve yararlanılan tüm kaynakların kaynakçada belirtildiğini, çalışmanın maddi açıdan fonlanmadığını, çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmektedir.

** Arş. Gör., Iğdır Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Iğdır, Türkiye, e-mail: rumeysa.seven@igdir.edu.tr,

<https://orcid.org/0000-0001-9688-7109>

Makalenin Hakemlere Gönderiliş Tarihi : 08.02.2023

Makalenin Hakemlerden Geliş Tarihi : 02.03.2023

and help build a powerful defence system. In this study, the concept of mourning, why it occurs, its relationship with loss, and its effects on human life will be discussed.

Keywords: Mourning, Loss, Death, Attachment, Object-Relations

GİRİŞ

Hayatın bir parçası olan kayıp sonrası yaşanan üzüntü, elem ve kederle seyreden yas tepkileri, kayıplara verilen doğal ve evrensel tepkiler bütünüdür. Yas denildiğinde yalnızca sevilen bir kişinin ölümünden ziyade insanın yaşamı boyunca karşılaşılabileceği her türlü kayba verdiği tepkiler anlaşılır. Kayıp yalnızca sevilen bir kimsenin ölümü değil, aynı zamanda hayali bir sevgi nesnesinin kaybedilmesi, sağlık, güç, beden bir parçasının kaybedilmesi ya da işleyişinin bozulması; vatan, özgürlük ve ideal gibi soyut bazı değerlerin kaybına¹ verilen tepki anlamına da gelir. Ayrıca, bir kayıp sonrası ortaya çıkan şiddetli ve uzun süreli acı olarak da tanımlanır.² Yas tepkileri yalnızca insanlara has değildir, diğer canlılar kayıp yaşadığında da görülebilir. Eşini ya da yavrusunu kaybeden hayvanlarda, sahibi ölen köpeklerde de benzer yas davranışları gözlemlenir.³

Bir insan deneyimi olarak yas hem doğal hem de inşa edilmiş bir olaydır. Bir yandan, kayba tepkimizin temel özellikleri, hayatta kalmamız için gerekli olan bağlanma bağlarının bozulmasına dayanan biyolojik ve sosyal varlıklar olarak evrimimizi yansıtır. Öte yandan, yaşlara biyolojik olduğu kadar sembolik seviyelerde de tepki veririz, deneyimlediğimiz ayrılık belirtilerine ve ayrıca aileden veya daha geniş bir topluluktan birinin ölümüne eşlik eden kişisel ve kolektif kimlik değişikliklerine önem atfederiz.⁴

¹ Sigmund Freud, *Yas ve Melankoli*. çev. Aslı Emirsoy. (İstanbul: Telos Yayınevi, 2015). 18.

² Robert S. Weiss, "Grief, bonds and relationships". *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping, and Care*. ed. Stroebe, Margaret S. vd. (Washington, DC: American Psychological Association, 2001), 26-30.

³ Bedriye Öncü, "Normal Yas Tepkileri". *Yürekte Kırk Mum; Bireysel ve Toplumsal Yas*, ed. Erguvan Tuğba Özel Kızıl (İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2017), 9-10.

⁴ Robert A. Neimeyer vd. "Mourning and meaning." *American Behavioral Scientist* 46/2 (2002), 237.

Psikolojik yaklaşımların bilimsel ve insani faydaları bir yana, ölüm ve yas olguları da daha geniş disiplinler çerçeveler içinde analiz gerektirir. Örneğin, farklı kültürlerin ölümlülüğe ve onun insan yaşamındaki rolüne anlam kazandıran benzersiz inanç ve uygulamaları inşa etme biçimleri uzun zamandır antropologların ilgisini çekmektedir.⁵ Gerçekten de mitolojik, kozmolojik, kutsal ve seküler yaşam ve ölüm teorilerini formüle etmeye yönelik tarihsel girişim bir anlamda kültürü tanımlar ve bir grubun kadim sorulara verdiği ayırt edici yanıt olarak anlaşılır: Biz kimiz? Nereden geldik? Peki nereye gidiyoruz? Bu kapsayıcı perspektiften bakıldığında, ölüm yalnızca boyun eğdiğimiz biyolojik bir olay değil, aynı zamanda nesiller boyunca üyeleri birbirine bağlayan kültürel anlam çerçevelerinin inşası için bir katalizör haline gelir.⁶

Bu makalede yasin oluşum sürecine odaklanılmıştır. Öncelikle psikanalizdeki yas kavramına ve etkilerine değinilmiştir ki makalenin ana iskeletini bu kısım oluşturmaktadır. Sonrasında ise yasin bireysel ve toplumsal düzeyde etkilerine bakılarak yas ritüelleri hakkında genel bir bilgi verilmiştir.

Psikanalizde Yas

Kayıp ve yas süreci ile ilgili yapılmış ilk çalışmalardan birisi Freud'un "Yas ve Melankoli" (1917) isimli makalesidir. Freud yası "acı verici" şeklinde nitelendirir.⁷ Freud'a göre yas, dış dünyaya olan ilginin kaybolmasını, yas tutan kişinin kaybettiği kişiyi hatırlatan her türlü faaliyetten kaçınmasını ve onun yerine bir sevgi nesnesi koymayı reddetmesini içerir. Bu kendini sınırlama ve engelleme, başka hedeflere veya arayışlara yer bırakmayan bir çaresizlik biçimidir. Bu tür tepki ve davranışlar, açıklanabilir ve bu sebeple oldukça normal görünür.⁸

Freud, yasin dayanağını sevilen ve benlik ile bağı olan nesnenin yitirilmesiyle libidonun, bu nesne ile olan tüm bağı koparma istediği

⁵ Joseph Campbell, *Historical atlas of world mythology*. (New York: Harper & Row. 1988), 114.

⁶ Neimeyer vd. "Mourning And Meaning", 238.

⁷ Freud, *Yas ve Melankoli*, 20; Sigmund Freud, "Mourning and Melancholia", *The Standard Edition of The Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, ed. James Strachey, (London: The Hogart Press, 1957), 14/243-244.

⁸ Freud, *Yas ve Melankoli*, 20; Freud, "Mourning and Melancholia", 243.

şeklinde açıklar. Ancak Freud'a göre bu gönüllü bir terk ediş değildir. Freud, eksikliği oluşan nesne yerine konulabilecek bir alternatif nesnenin var olduğu durumlarda bile şiddetli bir karşı duruş gözlendiğini belirtir. Ona göre, normal olan bu yokluğu kabullenme olsa da bu hemen gerçekleşmez. Freud, sevilen nesneden kopmaya direnmenin şiddetinin, arzu psikozunun ortaya çıkmasını sağlayarak nesneye sıkıca tutunmayla sonuçlandığını söyler. Ona göre, bu şekilde nesnenin varoluşu ruhsal olarak devam eder ve libido ile nesne arasındaki bağı oluşturan her bir anı ve beklenti yeniden konumlandırılır. Freud, nesnenin bu yeniden konumlandırılma sürecinin esasında oldukça acı verici olmasına rağmen bize fazlasıyla doğal göründüğünü söyler. Ona göre, "Ben" yas sürecinin sona ermesiyle yeniden özgürleşir. Ayrıca Freud yasta, "Ben"i tamamen emen ve gerçeklikle yüzleşmeye karşı koyan bir süreç olduğunda bir ketlenme ve ilgi kaybıyla da karşı karşıya kalındığını belirtir. "Dünya yoksul ve boş bir hal alır" der Freud bu ruh halini açıklarken. Öte yandan Freud'a göre eğer kayıp, "Ben" için büyük bir anlam ifade etmiyorsa, yasa da neden olmaz.⁹

Freud, kayıptan bahsederken, kastettiği yalnızca ölüm aracılığıyla yaşanmış olan kayıp değildir. Ayrılık ve yabancılaşma ile gelen kayıp da bu çerçeveye içindedir. Kaybedilen kişi hala yaşamsal varlığını sürdürüyor olabilir ama aradaki bağın doğası değişmiştir. Ölüm, kaybın en açık ve en acı verici ifadesi olsa da Freud yası daha geniş kapsamda değerlendirir. Buradaki esas mesele, insan yaşamında önem ve anlam taşıyan, güçlü bağlara sahip olunan bir nesneyi yitirmektir. Yas sürecinde bu nesnenin yeri öyle hızlıca doldurulamaz ve yokluğuyla başa çıkarken ki etkileri, kaybı yaşayanın zihnine iyice kazınır.¹⁰

Yası ele alırken, Klein'ın "ölüm içgüdü" yaklaşımını anlamak oldukça önemlidir. Klein'a göre yas, yalnızca ölüm, ayrılık ve hayal kırıklığıyla ilişkili nesne kaybıyla ilgili değil, aynı zamanda sevilen nesnelere yönelik kendi düşmanca saldırganlığımızdan kaynaklanan pişmanlıkların acısıyla ifade edilen yasta yer alan acıyla da ilgilidir. Klein kendi nesne kaybına neden olan bir yas sürecine atıfta bulunur. Pişmanlıkların yası, zorunlu olarak kendini suçlamaya ve kendine ihanet etmeye yönelmenin aksine, kendi kendini sabote etme nedeniyle kendini kaybetmenin yasını ve

⁹ Freud, Yas ve Melankoli, 24; Freud, "Mourning and Melancholia" 244.

¹⁰ Darian Leader, *Depresyon, Yas Ve Melankoli*, çev. Ayça Göçmen (İstanbul: Encore Yayınları, 2018) 31-32.

kendilik için şefkat ve ilgi geliştirmeyi de içerir. Klein, paranoid-şizoid konumdaki kendiliğin saplantılı bir şekilde korunması ile depresif konumdaki sevgi nesnesine duyulan ilgi arasında şematik bir karşıtlık çizer. Böyle bir şema, kendilik kaygısı ve şefkatiyle ilgilenmez. Klein'in kendini koruma ya da nesne kaygısına, depresif bir konum zihniyetindeki öz-şefkat ile paranoyak bir kendini koruma kipi arasındaki niteliksel bir ayrım eklemek gerekir. Depresif bir ruh hali içinde kendilik kaygısı, sadece düşmanca tehditler olarak görülen diğerlerine karşı kendini korumaya yönelik savunmacı bir tutum değil, kendilik için şefkatli bir empati içerir. Paranoid konum, depresif konumdaki endişe kapasitesinin aksine, dışa doğru yansıtıldığı için daha sonra bir dış düşmandan yayılıyormuş gibi algılanan içsel bir zulmedici nesneyi içerir. Nesne kaybı, saldırganlık olarak tezahür eden, savuşturulan suçluluğun bir sonucu olsa da henüz bilinçli olarak hissedilmeyen ve yas tutulmayan nesne kaybının patolojik bir suçluluk duygusu da yaratabileceği söylenebilir.¹¹

İhtiyaç ve sevginin, psişik savunmasızlığın ve kişilerarası bağımlılığın bu konumunda, deneyimin kayıp ve pişmanlığın yası yoluyla temsile dönüştüğü bir yas süreci ortaya çıkabilir. Kişi, nesne özlemi, kaybı ve pişmanlığının üzüntüsünü yaşarsa, bu, hayatındaki diğer kişilerle yeni nesne teması biçimleri için açık bir yol yaratır. Bu da kişilerarası bağlantının daha olgun, samimi, spontane ve sürekli biçimlerinin yaratılmasına izin verir.¹² Sevme ve ihtiyaç duyma konumunu yeniden kurmak için, sadece sevginin tekliflerine değil, sınırların kırılmasına da teslim olunmalıdır.¹³

Klein'in yaklaşımında kayıp sonrası hissedilen pişmanlık acısı öznel olarak deneyimlenen bir duygudur. Acının kendisi, bedensel olarak deneyimlendiği ölçüde kalpte bir yara gibi hissedilebilir. Yastaki keder deneyimi, sevmek istediğimiz ve sevmemiz gereken, ancak çok fazla bilinçsiz veya ayrılmış nefret nedeniyle, kaybedilen kişilerle manevi düzeyde yeniden bağlantı kurulmasını sağlar. Klein'in bu teorisi telafi etme kapasitesine duyulan özlem, benlik ve bağlantılarıyla ilgilidir. Bağlantıyı onarmak, kişiyi zaman zaman içgüdüsel olarak canlı, içten duygularla dönüştürür. Bu şekilde gerçeklik ile kurulan bağ, benliği geliştirerek

¹¹ Susan Kavalier-Adler, *Mourning, spirituality and psychic change: And Psychic Change A New Object Relations View Of Psychoanalysis* (New York, NY: Brunner-Routledge, 2003), 8; Melanie Klein, "Mourning and its relation to manic-depressive states", *The international journal of psycho-analysis* 21 (1940) 125.

¹² Kavalier-Adler, *Mourning, spirituality and psychic change*, 11.

¹³ Alice Miller, *Prisoners of Childhood* (New York: Basic Books, 1986),

pekiştirir. Bununla birlikte yaralayıcı deneyimler, nesne kaybının yanı sıra narsist yaralanmalara da sebep olabilir. Bu gerçekleştiğinde benlik, genel olarak nesne ilişkilerinden ve nesne bağımlılığından geri çekilir. Özellikle kayıp ve yaralanma, reddetme olarak yorumlandığında, güvensizlik ve korku ön plana çıkabilir. Bu gerçekleştiğinde, kaybetme korkusuna ek olarak bir aşağılanma korkusu da ortaya çıkabilir. Genellikle ayrılmış veya bölünmüş benlik alanlarını özümsemesi gereken kişiler, bu süreçte kendilerine eşlik edecek şefkatli bir ötekine ihtiyaç duyarlar. Bu şefkatli ötekenden gelen anlayış, kişinin yas tutmaya teslim olmasını ve böylece bölünmüş benlik parçalarının mührünü açıp bütünleşmesini sağlayabilir.¹⁴

Duygusal güvenlik ortamında yankı uyandıran bir empati, genel bir gelişimsel yas süreci bağlamında yasin, kendi kendine bütünleşme ve sembolik özümseme oluşmasına izin vermek için gerekli olabilir. Acıya, yaralanmaya, nesne kaybına ve pişmanlığın acısına teslim olmak, yeni dış nesnelere temasın önünü açar. Bir kişinin bu tür psişik ıstırap çekmek için sınırlı veya kısıtlı psişik kapasitesi varsa bu, belirli patolojik yatkınlıkları güçlendirir.¹⁵ Freud bu durumu “belli bir kişiye yoğun bir duygusal bağ kurulan neredeyse her durumda, şefkatli sevginin arkasında bilinçdışı, örtük bir düşmanlık buluruz” şeklinde ifade eder. Freud’a göre nefret, bizim dışımızdaki her şeye karşı doğal bir tepkidir. Bu sebeple Freud, ebeveynlere karşı her zaman nefret unsurları taşıyan hisler beslendiğine inanıyordu. Özellikle yaşamın erken dönemlerinde bireyin çevresi üzerinde çok az kontrolü vardır. Çocuklar, her ne kadar ebeveynleri tarafından sevilse de yaşamın ilk yıllarında onların insafına kalmış olurlar. Buradan hareketle Freud’a göre nefret, otorite konumundaki kişilere karşı doğal bir tepkidir.¹⁶

Yas tutma sürecinde Freud, kaybedilen kişiyle ilgili olumlu duyguların derinliğinden ziyade yaşanan duygusal çatışmanın derecesinin belirleyici faktör olduğunu düşünüyordu. Kayıpla olan ilişkideki bu karşıt duygular, ne kadar bastırılırsa yas süreci o kadar sekteye uğrar. Leader’a

¹⁴ Kavalier-Adler, *Mourning, spirituality and psychic change*, 17; Melanie Klein, *Yas Tutmak ve Manik Depresif Durumlarla İlişkisi (1940)*, Sevgi, Suçluluk ve Onarım, 2. Baskı, çev. Şeyda Sunar Postacı, ed. Bella Habip, (İstanbul: Kanat Kitap, 2012), 259-261.

¹⁵ Kavalier-Adler, *Mourning, spirituality and psychic change*, 18.

¹⁶ Darian Leader, *Depresyon, Yas Ve Melankoli*, çev. Ayça Göçmen, (Encore Yayınları, İstanbul, 2018), 42.

göre, sevgiyi nefretten ayırma çabası, yas tutan kişiyi korkunç ve acı verici bir şekilde felç eden ve tuzağa düşüren bir şeydir.¹⁷

Fairbairn'in teorisinde ise psikik değişime giden tek yol, libidinal egonun dış dünyayla ilişki kurma riskini alarak merkezi egoya katılmasında yatar. Çünkü iç ve dış dünyayı birbirine zıt bir şekilde ele alır. Yas süreciyle içsel hayata dair farkındalık genişledikçe, öznel ve fenomenal bir "içsellik" durumu oluşur. Herhangi bir kişinin yas tutmayı başarması için, genellikle o kişinin kendi dışındaki bir başkası tarafından duygusal olarak etkilenmesi gerekir.¹⁸ Kişi bir kez bu şekilde hissettiğinde, yas içindeki keder deneyimi aracılığıyla, içselleştirilmemiş geçmiş nesne ilişkileri sembolik biçimlere dönüştürülebilir. Kaybın bilişsel hatıraları, nesnelere ilgili ayrılmış duygulanım durumlarıyla yeniden ilişkilendirilebilir. Anılardan, simgeleştirmeden ve keder deneyiminden oluşan yas, önceden parçalanmış halde bulunan kayıp ile ilişkileri bir bütün haline getirebilir. Bloke edilen sembolik kapasitelerin blokajının kaldırılması, bilinçli ve kederli nesne kaybı deneyimi içindedir. Engellemeyi kaldırma, daha önce ayrılmış ve yansıtılmış ilkel saldırganlığın salıverilmesini veya bastırılmış saldırganlıkla bilinçli olarak yeniden bağlantı kurmayı sağlayabilir.¹⁹ Engeli kaldırma süreci, yası gerçekten deneyimlemeden önce öfkeyi ifade etmeyi içerebilir.²⁰

Eski benlik yapısının değişmesi, bebekliğin ilkel bağlantılarına kadar uzanan eski nesne bağlantı biçimlerine duyulan özlemin psikik ıstırabıyla ilişkilidir. Kişi, şimdiki zamanda dışsal ötekilerle nesne bağlantısını yenilemek için bu eski bağlantılardan vazgeçmelidir. Acıyla yüzleşmek, savunma kontrolünün kaybıyla yüzleşmeyi, eski ve alışılmış nesne ilişkilerinin ve bunların iç dünya izlerinin terk edilmesiyle yüzleşmeyi içerir. Bir kişi güçlü bir keder ıstırabı yaşadığında, salıverme gerçekleşir ve hem merkezi benliğin iç dünyasında hem de dış nesnelere yeni ve mevcut ilişkiler için temel bağlanma özlemleri serbest kalır. Bu süreçte kişi, saldırgan ve erotik dürtülerine sahip çıkar ve bunların ayrışma ya da baskı altında ayrı tutulması yerine merkezi kendilik alanında temsillerini

¹⁷ Leader, *Depresyon, Yas Ve Melankoli*, 48; Freud, "Mourning and Melancholia" 243-244.

¹⁸ W. Ronald D. Fairbairn, *Psychoanalytic Studies of the Personality*, (London: Routledge & Kegan Paul, 1952), 22.

¹⁹ Susan Kavalier-Adler, "Object relations issues in the treatment of the preoedipal character", *American Journal of Psychoanalysis*, 53/1 (1993), 23.

²⁰ a.mlf. *Mourning, spirituality and psychic change*, 29.

keşfeder. Dürtülerinin ve nesne ilişkilerinin bütünleşmesi, kişinin psişik deneyime ve kimliğe içsellik hissi veren öznel bir canlılık duygusu deneyimlemesini sağlar. Böylelikle, merkezi ego (benlik) alanı canlanır.²¹

Sevgiyi veya bir sevgi nesnesinin varlığını kaybetmede oynanan rol hakkındaki pişmanlıklar da dahil olmak üzere, her türlü dışsal nesne ilişkisi psişik olarak sindirilir ve işlenir. Sevilen, nefret edilen ve pişmanlık duyulan nesneyle ilgili kayıpların yası tutulur. Bu zorlu süreç tamamlanabilirse benliğin yapısı da değişir. Hafızanın ve nesnenin mevcut algısı yas aracılığıyla, iç ve dış gerçekliği bölmek yerine birleştirir.²²

Yas ve Bağlanma İlişkisi

Yası tam olarak anlayabilmek için ölüm ve yaşam olgularını da anlamlandırmaya ihtiyaç duyulur. Çünkü ölümün nasıl algılandığı, nasıl bir yas tepkisi verileceğini de belirler. Ölüm genel anlamıyla bir farkındalık anıdır. Çünkü bedensel olarak bir son olması ve geri dönülemezliği nedeniyle bireyin yaşamış olduğu en acı verici kayıptır. Böyle bir kayıp yaşayan birey için güven ve bağlanma kaynakları yok olmuş demektir. Terk edilme, öfke, suçluluk gibi karmaşık duygularla birlikte kendisini boşluk içinde, çaresiz ve yalnız hissedebilir.²³

Her kayıp biriciktir ve bireysel olarak değerlendirilir. Yasın dayanılmazlığı kişiyi yalnız bırakması ve kalan diğer tüm insanlarla olan ilişkisinin etkilenmesinden ileri gelir. Sevilen bir kişinin kaybının ardından gerçekleşen yas tepkileri “bağlanma kuramıyla” daha iyi anlaşılabilir.²⁴

Hayatın ilk yıllarında gerçekleşen bağlanmalar canlılığın güvenlik ve emniyet gereksinimlerinden doğar, belirli kişilere yönelir ve hayat boyu devam eder. Birey için anlam ve önem taşıyan kimselere bağlanmak hem

²¹ Melanie Klein, *Envy and gratitude: A study of unconscious sources*, (London: Routledge, 2001), 5; Fairbairn, *Psychoanalytic Studies of the Personality*, 25.

²² a.mlf. *Mourning, spirituality and psychic change*, 35.

²³ Donna Bassin, "Nostalgic objects of our affection: Mourning, memory, and maternal subjectivity", *Psychoanalytic Psychology* 10.3 (1993), 425.

²⁴ Öncü, *Normal Yas Tepkileri*, 10.

çocuklar hem de yetişkinler için normal kabul edilir. Bağlanma davranışı hayatta kalmak için gereklidir ve genel olarak diğer canlılarda da görülür.²⁵

Bağlanma tehlikeye girdiğinde ya da bağlanılan nesne kaybedildiğinde hayvanlarda da insanlarınkine benzer tepkiler görülmesi, bu tepkilerin biyolojik temelleri de olduğunu düşündürür. Buradan hareketle bağlanmanın yalnızca bireyin psikolojik dünyasında değil, aynı zamanda fizyolojik düzenlemelerde de etkili olduğu görülür. Bu sebeple insanlarda kayıplardan sonra fizyolojik düzenleyici sistemler ve kişilerarası ilişkileri düzenleyen sistemler etkilenir.²⁶

Duygusal bağ ve bağlanma bir insan için özellikle de hayatının ilk yıllarında hava ve su kadar önemlidir. Bu sebeple bu bağın kurulduğu kişi ya da kişilerin kaybı oldukça sarsıcı sonuçlar doğurabilir. Örneğin, René Spitz'in 1940'larda yürüttüğü bir dizi çalışma, diğer insanlarla sosyal etkileşimlerin çocukların gelişimi için gerekli olduğunu gösteren ilk çalışmalardı. Spitz, doğdukları andan 1-1,5 yaşlarına gelene kadar iki grup çocuğun gelişimlerini izledi. İlk gruptaki bebekler, tek bir hemşirenin yedi çocuğa bakmak zorunda olduğu bir yetimhanede büyütüldü ve insan temasından mahrum bırakıldı. İkinci grup bebekler ise annelerinin tutuklu bulunduğu cezaevindeki bir kreşte büyütüldü. Annelerin her gün bebeklerine ilgi ve şefkat göstermelerine izin veriliyordu ve bebekler gün boyunca birbirlerini ve cezaevi görevlilerini görebiliyorlardı. 4 aylıkken, iki bebek grubunun gelişim durumu birbirine oldukça benzerdi, hatta yetimhanedeki bebekler bazı testlerde daha yüksek ortalamalar aldı. Ancak bebekler 1 yaşına geldiklerinde, yetimhanede yetiştirilenlerin motor ve zihinsel performansı, hapisane odasında yetiştirilenlerin çok gerisinde kaldı. Yetimhane bebekleri ayrıca daha az meraklı, daha az oyuncu ve enfeksiyonlara daha yatkındı. Anneleri tarafından cezaevinde büyütülen çocuklar, 2-3 yaşlarına geldiklerinde güvenle yürüdüler, konuştular ve normal aile ortamında yetişen çocuklarla kıyaslanabilir bir gelişim

²⁵ John Bowlby, "The making and breaking of affectional bonds: II. Some principles of psychotherapy: The Fiftieth Maudsley Lecture (expanded version)". *The British Journal of Psychiatry* 130/5 (1977), 423-424.

²⁶ Myron A. Hofer. "Early relationships as regulators of infant physiology and behavior". *Acta paediatrica* 83 (1994), 11.; Mary-Frances O'Connor, "Immunological and neuroimaging biomarkers of complicated grief". *Dialogues in Clinical Neuroscience* 14/2 (2012), 143.; Katherine Shear - Harry Shair. "Attachment, loss, and complicated grief". *Developmental Psychobiology: The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology* 47/3 (2005), 257.

gösterdiler. Ancak yetimhanede yetiştirilen 26 çocuktan sadece 2'si yürüyebiliyor ve birkaç kelime konuşabiliyordu. Spitz'in öncü çalışmasının yapıldığı zamandan bu yana, diğer birçok deney, erken çocukluk dönemindeki belirli kritik dönemlerde duygusal ve sosyal yoksunluğun çocukların sonraki gelişimi üzerinde ne gibi feci etkileri olabileceğini göstermiştir.²⁷ Bu deneyler duygusal bağlanmanın insan yaşamının özellikle ilk yıllarında ne kadar önemli olduğunu ve yokluğunun da ne kadar yıkıcı etkileri olabileceğini göstermektedir.

Tabi ki yas süreci en sarsıcı ve travmatik olarak çocuklarda görülse de kaybedilen kişinin yakınlık ve önem derecesine göre yetişkinlerde de travmatik ya da patolojik yas durumlarıyla karşılaşmaktadır. Birey duygusal bir bağ kurduğu kişiyi kaybettiğinde, yeni bağlar kurma yollarını öğrenmesi ve kendini yeniden tanımlaması gerekir. Yeni bağlar kurulması, kaybedilen kişiyle olan bağlanmanın tamamen kopacağı anlamına gelmez. Aksine kaybedilen kişiyle kurulmuş bağlar devam ederken birey, sevdiği kişinin olmadığı bu dünyada yeni ve anlamlı bir yaşam kurma çabası içine girer.²⁸

Ölüm ve Yas Tepkileri

Yas genellikle yakın bir kişinin ölümü ile bağlantılı olarak ortaya çıkan bir uyum tepkisidir. Yas tepkileri çeşitli biçimlerde kendini gösterir. Yas yaşayan için birini kaybetmekten öte, artık var olmayan kişiyle ilgili tüm yarım kalmış hayalleri, istekleri ve planları içerir. Bu sebeple yas, oldukça öznel bir tepkidir.

Yas, kaybedilen kişinin ardından yaşanması gereken doğal bir süreçtir. Diğer bir deyişle hayatın ayrılmaz parçalarından birisidir. Yas tutmak ve yas sürecini tamamlamak, kişinin sağlıklı ve normal bir şekilde hayatına devam edebilmesi için gereklidir. Kaybı ve bununla ilgili duyguları kabullenmek, başa çıkabilmeyi ve bu duygularla yaşamaya devam etmeyi öğrenmek anlamına gelir. Normal yas süreci genellikle 6 ila 24 ay kadar

²⁷ René A. Spitz, "Hospitalism: An inquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood". *Psychoanalytic Study of the Child* 1 (1945), 53-54.; René A. Spitz, "Anaclitic depression: An inquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood II". *The Psychoanalytic Study of the Child* 2 (1946), 314-317.

²⁸ J. William Worden, *Grief counselling and grief therapy: a handbook for the practitioner*, (New York: Springer, 2009), 50; Klass, D., Silverman, P., & Nickman, S., (1996). *Continuing bonds: new understandings of grief*, Routledge.

sürer ve zaman içinde yatıştır. Fakat yas sürecinin, yaşamın daha ileri dönemlerinde de aynı yoğunluğuyla devam etmesi patolojik yasin belirtisi olabilir.

Yas tepkilerine bakıldığında birbirinden çok farklı örneklerle karşılaşılır. Kimileri için yasin etkileri çok ağır olurken, kimileri için daha hafif seyreder. Kimileri yas tepkisini kayıp haberi gelir gelmez yaşarken, kimileri tepkilerini erteler, belli bir zaman sonra yas tutmaya başlar. Kimilerinde yas süreci kısa sürerken kimilerinde çok uzun sürer. Bunların sebebi kişisel farklılıklar olduğu kadar, kaybın özelliğinden de kaynaklanıyor olabilir.²⁹

Ölüm yoluyla yakın bir bağlanma ilişkisinin kaybı, canlı varlıklar olarak uyum sağlamak için derin zorluklar doğurur. Kısmen diğer sosyal hayvanlarla paylaşılan evrimsel mirasın bir ifadesi olarak, bu tür bir ayrılığa, ağlama, davranışsal yönelim bozukluğu ve kayıp bağlanma figürünü özleme gibi görünüşte birbirine bağlı bir dizi tepkiyle yanıt verilir.³⁰ Ayrıca, bu kedere özgü tepkiler genellikle nefes darlığı, taşikardi, ağız kuruluğu, terleme, sık idrara çıkma, sindirim bozukluğu ve boğulma hissi gibi öngörülebilir fizyolojik semptomlarla birleşir.³¹ Huzursuzluk, artan kas gerilimi ve uykusuzluk gibi diğer semptomlarla birlikte ele alındığında, bu tepkiler, ayrılma stresine tepki olarak bir sempatik uyarılma modeli olarak anlaşılabilir.³² Araştırmalar, yaşlı kişilerin çoğunluğunun bu akut sıkıntı semptomlarıyla etkili bir şekilde başa çıktığını gösterse de³³, yasin ilk yılında teşhis edilebilir anksiyete veya panik sendromları ve %40'a varan oranlarda uzun süreli nöroendokrin rahatsızlık ve uyku bozukluğu belirtilerine

²⁹ Julia Reineman, "Between the imaginary and the real: Photographic portraits of mourning and of melancholia in Argentina", *The International Journal of Psychoanalysis* 92/5 (2011), 1246.

³⁰ John Bowlby, *Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger* (New York: Basic Books, 1973), 203.

³¹ Therese A Rando, "Knowledge and Theory", *Clinical dimensions of anticipatory mourning: Theory and practice in working with the dying, their loved ones, and their caregivers*, ed. Therese A Rando (Champaign, IL: Research Press, 2000), 17.

³² Colin Murray Parkes, *Bereavement: Studies of grief in adult life* (London: Routledge/Methuen & International Universities Press, 1996) 78.

³³ Robert R. McCrae - Paul T. Costa Jr. "Psychological resilience among widowed men and women: A 10-year follow-up of a national sample", *Journal of Social Issues* 44/3 (1988), 130.

rastlanır.³⁴ Bu araştırmalar, kaybın temel biyolojik etkilerinin görüldüğünden daha derin ve yas tutanların önemli bir kısmı için kalıcı olabildiğini göstermektedir.

Yasın tipini, yoğunluğunu ve süresini belirleyen farklı etmenler vardır. Bunlar: kaybedilen kişinin kim olduğu, ne kadar yakın olduğu, ilişkinin niteliği, nasıl öldüğü, kültürel ve dini inanç, yas tutan kişinin travmatik yaşantıları ve kişisel özellikleri, ekonomik durumu, destek sistemi, ölümü algılama biçimi gibi faktörlerdir.³⁵ Bir kayıp karşısındaki ilk tepki genelde kaybedilen kişiyi yeniden kazanma teşebbüsüdür. Yasta bu teşebbüsler karşılık bulmaz ve bağlanma ilişkisinin yeniden düzene sokulması gerekir. Bu sebeple genelde inkâr, kayba verilen ilk yanıtır.³⁶ İnkârın ardından ise kaybedilen kişinin geri dönmeyeceğinin anlaşılmasıyla ümitsizlik başlar. Devam eden hayatına uyum sağlayabilmek için kaybı kabul etmesi gerekir. Ancak matemli birey için kaybettiği kişi ile tamamen bağlarını koparmak ve onun yerine başka bir şey veya kişiye bağlanması oldukça zordur. Bu ikircikli durum, matemlinin duygusal dengesini bozar. Kayıp yaşayanın bu dengeyi yeniden oluşturmak için efor sarf etmesi gerekir.³⁷

Yas Ritüelleri

Kayıp sonrası yas uygulamaları oldukça önemlidir. Gerçekleştirilen ritüeller yas ile başa çıkılmasına yardımcı olarak kederin üstesinden nasıl gelineceği konusunda yol gösterir. Cenaze törenleri, ziyaretler ve ağıtlar bir nevi kederin kültürel ve sosyal olarak ifade edilme biçimleridir.³⁸ Yas ritüelleri, ölümün gerçek ve nihai doğasını kabul etmeye yardımcı olur. Aynı zamanda yas yaşayan kişi için destek sistemi oluşturulmasını sağlar. Kişinin çevresinin gerçekleştirdiği ziyaretler ve diğer sosyo-kültürel

³⁴ Holly G. Prigerson vd. "Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11", *PLOS Medicine* 6/8 (2009), 2.

³⁵ George H. Pollock, "Mourning and adaptation", *International Journal of Psycho-Analysis* 42 (1961), 343.

³⁶ Channing, T. Lipson, "Denial and mourning", *International Journal of Psycho-Analysis* 44 (1963), 105.

³⁷ John Bowlby, "Processes of mourning", *International Journal of Psycho-Analysis* 42 (1961), 319.

³⁸ Nissan Rubin, "Social networks and mourning: A comparative approach", *OMEGA-Journal of Death and Dying* 21/2 (1990), 114.

ritüeller gerçekte yüzleşmeye, kaybı anmaya ve duyguların ifade edilmesini sağlayarak kayıpla yarım kalmış meselelerin tamamlanmasına katkıda bulunur.³⁹

Ölüm kültürü esasen bu noktada anlamlanır. Ölüm kültürü, ölenlerin bu dünyayla, yaşayanlarla ilişkilerini düzenler. Bu kültürün devamlılığını mümkün kılan da ölenlerin yaşayanların hafızasında yaşamaya devam etmesidir. Bu sebeple farklı dini inanç ve kültürlerde eskiden beri görülen ortak noktalardan biri, ölen bedene gösterilen saygı ve özendir, yani cenaze törenleri. Eski inançlarda bu, “ölen kişinin ruhunun, canlının dünyasını tehdit eden bir varlık olarak kalmasını önleme niyeti” olarak ifade edilmiştir.⁴⁰ Cenaze törenlerine, bu varlığı barışçıl ve kudretli bir ataya dönüştürme ritüelleridir de diyebiliriz. Cenazesi yapılmayan ve bir nevi hakkı teslim edilmeyen, yası tutulmayan ölümlerin geleceğe birer hayalet olarak taşınacağına ve yaşayanları huzursuz edeceğine inanılmıştır. Diğer taraftan gömülmekten ve mezardan mahrum bırakma da ölüye bir öğe olarak uygulanmakta ve bu yolla ölünün huzur bulması engellenmektedir. Bu şekilde “varlık unutulmuşluğu” ile cezalandırılarak bu dünyadan izleri tamamen silinecektir.⁴¹

Farklı toplumlardaki birçok dini ve kültürel ritüelin, bu inanç ve uygulamalarla temellendiği söylenebilir. Örneğin eski Yunanda, hayatta kalanların ölümlerine borçlu oldukları ilk görev bedeni geleneksel biçimde gömmektir. Atina yasasına göre yolda tesadüfen bulunan bir cesetten bile gömülmelidir. Ölümlerden bu onuru esirgemek, kutsala karşı yapılmış en büyük saygısızlıktır. İnsan, hayattayken merhuma karşı en amansız düşmanlığı beslemiş olsa da araya ölüm girince kan davasına dair tüm hatıralar bir kenara bırakılmalı ve ölüye gereken ilgi gösterilmelidir. Hiçbir şey bir oğlu babasını gömme ve onun mezarına hediyeler sunma görevinden muaf tutamaz.⁴² “Bir baba, oğlunu fuhuş için satmışsa, oğlan, babası yaşarken ona yiyecek ya da barınma sağlamaktan bundan böyle yükümlü olmaz; ancak öldüğünde onu gömmesi ve diğer geleneksel ritüelleri yerine getirmesi gerekir.” Gömülmemiş kişinin ruhu diğer tarafta

³⁹ George Hagman, "Mourning: A review and reconsideration", International Journal of Psycho-Analysis 76 (1995), 910.

⁴⁰ Giorgio Agamben, *Tanık ve Arşiv: Auschwitz'den Artakalanlar*, çev. Ali İhsan Başgül (Ankara: Dipnot, 2010), 72.

⁴¹ a.m.f. *Tanık ve Arşiv: Auschwitz'den Artakalanlar*, 73.

⁴² Frank Pierrepont Graves, *The Burial Customs Of The Ancient Greeks* (Brooklyn, Colombia College, Doktora Tezi, 1891), 11-13.

huzur bulamaz. Ruhu bir hayalet olarak ortalıkta dolaşır, öfkesi iradesine karşı alıkonulduğu topraklara musallat olur ve defnin esirgenmesi defnin bahşedilmediği kişiden çok onu esirgeyen için kötüdür. Sürgün edilmiş biri, yabancı bir ülkede gömülse bile, ruhu orada sürekli bir bakımdan yoksun kalacaktır. Bir aile, ölmüş akrabalarına yalnızca yurdunda ve yalnızca kalıntılarının yattığı yerde bakabilir.⁴³

Çoğu kültürde ölüm bir geçiş ya da yolculuk olarak kavramsallaştırılır. Yeniden doğuş, doğa ya da tanrıyla yeniden birleşme ya da tamamen unutulmayla sonuçlanacak nihai ve kaçınılmaz bir varış noktası olarak görülür. Ölüme dair bu iyimser bakış açısı, kayıpla başa çıkmaya çalışanlar açısından oldukça olumlu sonuçlar da doğurabilir. Kaybedilen kişinin ardından teselli olabilecek güven verici konuşmalar, dualar ve yapılan çeşitli ritüeller, yasla başa çıkmada geride kalanlara oldukça yardımcı olur. Çeşitli kültür ve dinlerdeki inanç ve ibadetler, ölen kişinin ruhunun rahat etmesi ve ölümden sonraki yaşama huzurla geçmesini sağlaması amacıyla yapıldığı için, kaybı en yakından ve derinden yaşayanların acı ve ıstıraplarını bir nevi hafifletir.⁴⁴

Tüm bunların yanında pek çok kültürde ölenin ardından söylenen ağıtlar da oldukça yaygındır. Ölenlere, bir nevi yaşayanları arkalarında bıraktıkları için sitem edilir. Öyle ki ölene öldüğü için duyulan öfke, yakınlarını kaybedenlerin zihinlerini kaplayarak şefkatli duygularını devre dışı bırakır ve kaybın yasını tutmak zorlaşabilir. Öfke duymadan, kaybın yokluğunu kabul etmek zorlaşır.⁴⁵

Ağıt, Türk yas törenlerinin de en başat özelliklerinden biridir. Ölü ardından gözyaşı dökmek o kadar önemli ve ölüyü yüceltici bir durumdur ki, ardından gözyaşı dökülmeyen ölüm kötü niteliklerle anılır. Hatta ağıt

⁴³ Erwin Rohde, *Psyche, Yunanlarda Ruhlar Kültü Ve Ölümsüzlük İnanç*, çev. Özgür Orhan (İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2020), 27.

⁴⁴ Fuat Tanhan, Süleyman Kasap, and Fırat Ünsal. "Cultural and religious perspective of loss and bereavement in Anatolia." *Journal of Human Sciences*, (13.3, 2016): 4182; Semra Zorlu vd. "Religious and cultural practices of muslims living in central anatolia on death and mourning: a qualitative study from Turkey." *Journal of Religion and Health*, 61/6 (2022), 4952, 4953.

⁴⁵ Leader, *Depresyon, Yas ve Melankoli*, 44.

yakma ve matem süreleri bile ölen kişinin konumuna göre değişiklik gösterir.⁴⁶

İnsanların ve toplumların, yas gibi acı verici olaylar karşısında tepki olarak gerçekleştirdikleri ağıt gibi ritüeller, boyutları değiştiğinde psikopatolojik bir hale gelebilir. Bu noktaya gelindiğinde yas süreci de bir çıkmaza girer. Asla bitmeyen bir yas ve acı deneyimi bireylerde ve toplumlarda travmatik sonuçlar doğurabilir.

SONUÇ

Kayıp, insan yaşamının vazgeçilmez bir parçasıdır. Kaybedilen ister çok sevdiğimiz bir insan ister en yakın dostumuz haline gelmiş bir hayvan, isterse hayallerimiz olsun acısı benzer şekilde etkiler. Nihayetinde insan nezdinde yeri doldurulamaz bir kayıp gerçekleşir. Yaşanan kaybın ardından oluşan şiddetli ve uzun süreli acı hali yas olarak tanımlanır. Bu duygu durumunun yaşanması için illa bir ölümün gerçekleşmesine de gerek yoktur. Kaybın yaşanması, bireyin ona atfettiği değer ve anlamın kaybolarak geride yeri doldurulması zor bir boşluk bırakması şeklinde oluşur. Bu deneyim en acı haliyle tabi ki ölüm şeklinde cereyan eder.

Bireyin bağlandığı şeyler veya kişilerle ilişkisi o kadar hayatın içinden ve sıradan hale gelir ki bir kayıp yaşandığında üzerinden belli bir zaman geçene kadar kendi hayatlarındaki yerlerinin veya rollerinin farkına varmazlar. Genellikle yasin duygusal ağırlığıyla uğraşmak öne çıkar ancak kaybedilen kişinin geride bıraktığı boşlukla mücadele en zordur. Yas sürecinin sonucunu belirleyecek olan bu durum karşısında edinilen tutumdur. Matemli birey ya tüm bu değişimleri kabullenerek, yeniden anlamlandırarak hayatını ilerletecek ya da içinde sıkışıp kaldığı bu ikircikli duruma mahkûm kalarak hayatına sağlıklı bir şekilde devam edemeyecektir.

Yas, sonuna kadar tamamlanması gereken ve ancak sonuna geldiğinde vefat edenden ayrılması mümkün olan bir süreçtir. Ve tabi ki bu da zaman gerektirir. Yas sürecinin tamamlanmasıyla birey, önemli fiziksel, duygusal ve bilişsel değişiklikler yaşar. Buna karşılık yas sürecini

⁴⁶ Mehmet Ali Hacıgökmen, “Türklerde Yas Adeti Temelleri ve Sonuçları”, *Tarihçiliğe Adanmış Bir Ömür: Prof. Dr. Nejat Göyünç’e Armağan* (Konya: SÜ Türkiyat Ens. Yayınları, 2013), 409,410.

tamamlayamayan ve travmatik ya da patolojik yas yaşayan bireylerin mutlaka profesyonel yardım almaları gereklidir.

KAYNAKÇA

- Agamben, Giorgio. *Tanık ve Arşiv: Auschwitz'den Artakalanlar*. çev. Ali İhsan Başgöl. Ankara: Dipnot, 2010.
- Bassin, Donna. "Nostalgic objects of our affection: Mourning, memory, and maternal subjectivity", *Psychoanalytic Psychology* 10/3 (1993), 425. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0079453>
- Bowlby, John. "Processes of mourning". *International Journal of Psycho-Analysis* 42 (1961) 317-340.
- Bowlby, John. *Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger* (New York: Basic Books, 1973).
- Campbell, Joseph. *Historical atlas of world mythology*. New York: Harper & Row. 1988.
- Freud, Sigmund. "Mourning and Melancholia". *The Standard Edition of The Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, ed. James Strachey. 14/243-244. London: The Hogart Press, 1957.
- Freud, Sigmund. *Yas ve Melankoli*. çev. Aslı Emirsoy. 18. İstanbul: Telos Yayınevi, 2015.
- George, Hagman. "Mourning: A review and reconsideration". *International Journal of Psycho-Analysis* 76 (1995), 909-925.
- Graves, Frank Pierrepont. *The Burial Customs Of The Ancient Greeks*. Brooklyn, Colombia College, Doktora Tezi, 1891. https://www.gutenberg.org/files/49431/49431-h/49431-h.htm#FNanchor_7_7
- Hacıgökmen, Mehmet Ali. "Türklerde yas âdeti temelleri ve sonuçları". *Tarihçiliğe Adanmış Bir Ömür: Prof. Dr. Nejat Göyünç'e Armağan*. 393-423. Konya: SÜ Türkiyat Ens. Yayınları, 2013.
- Hofer, Myron A. "Early relationships as regulators of infant physiology and behavior". *Acta paediatrica* 83 (1994), 9-18. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.1994.tb13260.x>

- Kavaler-Adler, Susan. "Object relations issues in the treatment of the preoedipal character". *American Journal of Psychoanalysis* 53/1 (1993) 19-34. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF01250071>
- Kavaler-Adler, Susan. *Mourning, spirituality and psychic change: And Psychic Change A New Object Relations View Of Psychoanalysis*. New York, NY: Brunner-Routledge, 2003.
- Klein, Melanie. "Mourning and its relation to manic-depressive states". *The international journal of psycho-analysis* 21 (1940), 125-153.
- Leader, Darian. *Depresyon, Yas Ve Melankoli*. çev. Ayça Göçmen. 31-32. İstanbul: Encore Yayınları, 2018.
- Lipson, Channing T. "Denial and mourning." *International Journal of Psycho-Analysis* 44 (1963): 104-107.
- McCrae, Robert R. - Costa Jr. Paul T. "Psychological resilience among widowed men and women: A 10-year follow-up of a national sample". *Journal of Social Issues* 44/3 (1988), 129-142. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1988.tb02081.x>
- Miller, Alice. *Prisoners of Childhood*. New York: Basic Books, 1986.
- Neimeyer, Robert A. – Prigerson, Holly G., - Davies, Betty. "Mourning and meaning". *American Behavioral Scientist* 46/2 (2002), 235-251. <https://doi.org/10.1177/000276402236676>
- O'Connor, Mary-Frances. "Immunological and neuroimaging biomarkers of complicated grief?". *Dialogues in Clinical Neuroscience* 14/2 (2012) 141-148. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2012.14.2/mfoconnor>
- Öncü, Bedriye. "Normal Yas Tepkileri". *Yürekte Kırk Mum; Bireysel ve Toplumsal Yas*, ed. Erguvan Tuğba Özel Kızıl. 9-10. İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2017.
- Parkes, Colin Murray. *Bereavement: Studies of grief in adult life*. London: Routledge/Methuen & International Universities Press, 3. Basım, 1996, 78.
- Pollock, George H. "Mourning and adaptation". *International Journal of Psycho-Analysis* 42 (1961), 341-361.

- Prigerson, Holly G. vd. "Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11". *PLOS Medicine* 6/8 (2009), 1-12. doi:10.1371/journal.pmed.1000121
- Rando, Therese A. "Knowledge and Theory". *Clinical dimensions of anticipatory mourning: Theory and practice in working with the dying, their loved ones, and their caregivers*. ed. Therese A Rando Champaign, IL: Research Press, 2000.
- Reineman Julia. "Between the imaginary and the real: Photographic portraits of mourning and of melancholia in Argentina". *The International Journal of Psychoanalysis* 92/5 (2011), 1241-1261. <https://doi.org/10.1111/j.1745-8315.2011.00414.x>
- Rohde, Erwin. *Psyke, Yunanlarda Rublar Kültü Ve Ölümsüzlük İnancı*. çev. Özgür Orhan. İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2020.
- Rubin, Nissan. "Social networks and mourning: A comparative approach". *OMEGA-Journal of Death and Dying* 21/2 (1990), 113-127. <https://doi.org/10.2190/QFE7-Q9A1-A5VX-UD9X>
- Shear, Katherine – Shair, Harry. "Attachment, loss, and complicated grief". *Developmental Psychobiology: The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology* 47/3 (2005), 253-267. <https://doi.org/10.1002/dev.20091>
- Spitz, René A. "Hospitalism: An inquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood". *Psychoanalytic Study of the Child* 1 (1945), 53-75. <https://doi.org/10.1080/00797308.1945.11823126>
- Spitz, René A. "Anaclitic depression: An inquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood II". *The Psychoanalytic Study of the Child* 2 (1946), 313-342. <https://doi.org/10.1080/00797308.1946.11823551>
- Tanhan, Fuat- Kasap, Süleyman – Ünsal, Fırat. "Cultural and religious perspective of loss and bereavement in Anatolia." *Journal of Human Sciences* 13.3 (2016): 4181-4187. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.3892>

- Weiss, Robert S. "Grief, bonds and relationships". *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping, and Care*. ed. Stroebe, Margaret S. vd. 26-30. Washington, DC: American Psychological Association, 2001.
- Worden, J. William. *Grief counselling and grief therapy: a handbook for the practitioner*, New York: Springer, 5. Basım, 2018, 50.
- Zorlu, Semra vd. "Religious and cultural practices of muslims living in central anatolia on death and mourning: a qualitative study from Turkey". *Journal of Religion and Health* 61/6 (2022), 4934-4958. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01607-4>.