

## ÖNSÖZ

Yas sevilen bir nesnenin ya da imgenin kaybı karşısında kişinin psikişik dengesinin onarıldığı kayba karşı normal bir ruhsal bir süreçtir. Keder ile birlikte dış dünyaya ilginin kaybolması, kaybedilen nesne ile ilgili anılarla aşırı uğraş, yeni duygusal yatırım yapma kapasitesinde azalma - önde gelen belirtileridir. Komplike olmayan yas patolojik değildir ve tedavisi gerekmez. Zaman içinde birey kayba uyum sağlar ve ilişkilerden keyif alma kapasitesi normale döner. Yas ölüm dışında boşanma, sağlık kaybı, organ kaybı, emeklilik, iş kaybı, sosyal statü kaybı gibi durumlarda da ortaya çıkabilen bir tepkidir. Her zaman ölüm veya boşanma gibi olumsuzluk içeren durumlarda değil; mezuniyet evlenme, yeni bir eve taşınma gibi istenilen mutlu olaylarda da adı konmamış yas tutma tepkileri ortaya çıkabilir.

Her ne kadar normal yas süreci basamaklardan oluşan bir süreç olarak tanımlansa da bu basamakların tanımı kuramcılara göre değişmektedir. Freud ve çağdaşı psikanalistle yası ayrılığa karşı yapıcı bir tepki olarak tanımlamışlardır. Yas geride kalanın duygusal yatırımını (kateksis) yasını tuttuğu nesneden çekip yeni nesnelere yatırmakta özgür kalması ile biter.

Psikoanalitik literatürde yapılan özellikle ilk dönem tanımlamaları vaka gözlemlerine dayalı araştırmalarla desteklenmemiş betimlemelerdir. 90'lı yıllarda yapılan çalışmalar yasin dışı vuran tepkilerinin toplumdan topluma değişebileceği, kaybın arkasından yapılan zihinsel işleme sürecinin bilinç dışında gerçekleşebileceği ve dışarıdan görülen yas tepkilerinin iyileşmesinin tahmin edilenden daha kısa sürede gerçekleşebileceğini öne sürmüşlerdir.

Bu fark nereden ileri gelmektedir? İnsanların yas tutma biçimleri Freud'un zamanından beri değişmiş olabilir mi? 1974'te Philip Aries tarihsel bir bakış açısından incelediğinde kültürün yas davranışı üzerine etkisi olabileceğini öne sürmüştür. Örneğin orta çağda ölüm günlük yaşamın bir parçasıydı. Ölümün kaçınılmazlığı ve kişisel ölümün kabulü sıradan bir şeydi, matem kısa gürültülü bir şekilde tamamlanır ve ölenin anısına bağlanılmaz ölenin yeri hızla doldurulurdu.

19. yüzyılda da yas davranışları daha gösterişli bir hal almıştır. Aşırı yas gösterileri adetleri mevcuttu, yas tutanlar kayıplarını daha önceki yüzyılda tutulan yasa göre daha güç kabul ettikleri bir dönem başlamıştır. Şimdilerde bu dönem tutulan yas histerik matem "Hysterical mourning" olarak adlandırılmaktadır. Romantizm ile beraber aynı dönemde toplumun çekirdek aileler bazında yeniden şekillenmesi ile de birlikte ayrılığa dayanma gücü azaldı. Nesnenin kaybedilmesi korkusu yas tutanları ölen ile kurulmuş olan bağı korumaya itti. İnsanlar uzun yas dönemleri yaşamaya başladılar. Yas tutanlar kendilerini izole ettikleri, sosyalleşmedikleri kederlerini yalnız ve uzun yaşadıkları bir süreç yaşamaya başladılar. Yas tutma içsel, psikolojik bir süreç haline geldi. Bu dönem gözlemlerine dayanarak Freud'un derin izole yas tutma teorisi şekillendi.

20. yüzyıl tıpta ilerlemeler, ölüme direnme ölümün yok sayıldığı bir dönem olarak tanımlanabilir. Ölümün yeri evden hastaneye geçti. Cenazenin kaldırılması bile profesyonel ellere geçtikten sonra ölüm kavramı bir bakıma görünmez oldu. Yas merasimleri azaldı. Ölüm medikalizasyon ile hata ya da utanç verici bir durum haline aldı. Toplum yasin ve ölümün kabullenişinde yeni bir evreye girdi. Bu dönemde tanımladığımız yas tepkilerinin basamakları da değişen kültüre bağlı olarak değişmiştir.

Daha çağdaş tanımlamalara göre yasin iki evresi vardır; birincisi yitimin ya da yitim tehdidinin olduğu anda başlayan kriz dönemindeki keder hissidir. Ölümle yüzleşmekten kaçımaya, yadsıma, bölme, pazarlık, keder ve öfke birbirini takip eder. İkinci evre, ölüm gerçekliğinin kabul edilmesi ve özümlemeye başlanması ile birlikte kriz döneminin sona erip yas işleminin başlaması ile kendini gösterir.

21. yüzyıl tıptaki gelişmeler ile insan yaşamının uzadığı ancak ekonomik ve fiziksel koşullar nedeni ile de yaşamın son yıllarının da kurumlarda geçirildiği bir dönem olarak tarihe geçecek. Genç

ya da sağlıklı bireyler için ise insan ilişkisinden çok iş odaklı bir yaşam dışında seçenek kalmamış görünmektedir. Kısıtlı sosyal ilişkiler bile teknoloji aracılığı ile uzaktan gerçekleşmektedir. Bu gelişme uzaktakileri yakınlaştırırken, fiziksel olarak yakındakileri tersine uzaklaştırdığı izole ettiği açıktır. Bu değişiklikler ile birlikte aile sistemleri ve bağ kurma stilleri de geçmişten farklı olacağı beklenebilir. Yukarıda söz edilen yas tutma ritüellerindeki değişiklik bu farklılaşmanın başka bir kanıtı olarak görülebilir. Başka bir gelişme ise yapay zeka ve bilginin depolanması alanında ilerlemektedir. Belki de bu gelişmeler insanların ayrılığa olan tepkisine hizmet etmektedir. Sonuç olarak; teknolojinin ilerlemesi, yaşam ve bağ kurma biçimlerinin değişmesi ile birlikte gelecek yüzyıla kalmadan yas sürecinin yeniden tanımlanması hiç de imkansız değildir.

**Doç. Dr. Makbule Çiğdem Aydemir**  
**Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi**  
**Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı**  
**Konsültasyon-Liyazon Psikiyatrisi Bilim Dalı**