

LİMEN

YAS

PSİKOLOJİYE ÇOKLU PERSPEKTİFTEN BİR BAKIŞ
YETİŞKİN ÇİFT ÇOCUK

HAZAR ÇOŞKUN BETÜL ÇOLAKOĞLU CEREN DURAK MELİSA NUR GÖLYERİ
RUMEYSA BİAT YUSUF ÖNDARO ESMA ZEYBEKOĞLU

LİMEN'de Bu Ay;

Yetişkin

4

Çift

17

Ebeveyn

30



İÇİNDEKİLER:

5
Yokluğun İçindeki Varlığı
Taşımak

7
Dilemma: Yetişkin

11
Doğan Cüceloğlu

14
Mindfulness

16
Öneriler

18
Yaşayan Birinin Yasını Tutmak

22
Dilemma: Çift

27
Limen'den

29
Öneriler

31
İçimdeki Kuş Bazen Duruyor

32
Dilemma: Çocuk

38
Minik Kalplere Büyük Yas

43
Öneriler

44
Kapi'nin Maceraları

Limen'de YETİŞKİN

Yokluğun İçindeki
Varlığı Taşımak

5

Dilemma:
Yetişkin

7

Doğan Cüceloğlu

11

Mindfullnes

14

“Her an ölümü bütünüyle bilincimizde taşıyarak yaşamak kolay değildir. Bu, güneşe doğrudan bakmaya benzer; buna ancak kısa bir süre dayanabilirsiniz.”
-Irvin Yalom

YOKLUĞUN İÇİNDEKİ VARLIĞI TAŞIMAK

Hayatın sarsıcı yanlarından biri; senin dünyanın yıkılırken sokaktaki insanların gülmeye, arabaların geçmeye ve zamanın akmaya devam etmesidir. Dün hayatının tam merkezinde duran bir gerçeklik, bugün artık senin için tamamen “erişilemez” bir yere taşınmıştır. Bu bir ölüm de olabilir; biten bir bağın ardından baki kalan o devasa sessizlik de, geride bırakmak zorunda kaldığın bir yuva da... Biçimi ne olursa olsun, kaybın gerçekleştiği o ilk anlarda zihin, fiziki yokluğun ağırlığını bir kerede hazmedemez.

Bilirsin; o insan, o his ya da o mekân artık seninle değildir. Mantiğın bu yeni gerçeği kaydeder ama alışkanlıkların isyan eder. Kapının önüne bakarsın; o tanıdık iz, o nesne ya da o gölge hâlâ oradadır sanki. Elini uzatsan dokunacak, bir adım atsan yetişecek gibi gelirsin. Ama gerçek, gözünün görmediği, elinin uzanamayacağı o amansız mesafede durmaktadır. Ortada somut bir yokluk vardır ama içsel olarak henüz gitmesine izin verememişsindir.

Ve tam o eşikte; zihnin bu idraksizlik ve şok arasında sıkıştığı o anlarda, hayat durup senin bu yokluğu sindirmeni beklemeyi beklemeyi. Dünyanın en büyük kopuşunu yaşamışken, o erişilmezliğin soğuk sızısıyla bir sınava girer, bir işi yetiştirir, hayatın ritmine ayak uydurmaya çalışırsın. İşte yetişkinin yası, tam olarak bu zorunlu devam edişle, artık asla ulaşamayacağı o boşluğa bakan gözleri arasındaki o derin yarıktaki başlar.

Kayıp anında ve onu takip eden günlerde bir şeyler yaşanır, biter; ancak biz çoğunlukla yaşadıklarımızın ne anlama geldiğinin farkında bile olmayız. Zihin, acının büyüklüğü karşısında kendini kapatırken, yetişkinliğin o omuzlarımıza yüklediği roller ve “iyi görünmek zorundayım” maskesi de bu farkındasızlığı besler. Toplumun bizden beklediği o işlevsel, yıkılmaz ve mantıklı insanı oynamaya çalışırken, içimizde bir yerlerde o büyük duygu yarım kalır. Bir kaybı hakkıyla, bütünüyle yaşayabilmek için önce neyi kaybettiğimizi idrak edecek bir “es”e, o maskeyi indirip durmaya ihtiyacımız vardır. Oysa yetişkinlik dünyası bize bu alanı nadiren tanır.

Duyguyu

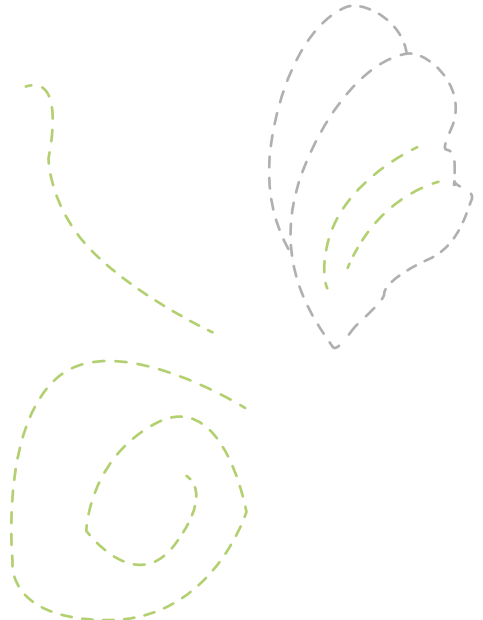
tamamıyla yaşamadığımızda, o yokluk hissi yok olup gitmez. Sadece ertelenir. Ertelenmiş yas, ruhun derinliklerinde biriken ve zaman aşımına uğramayan gizli bir borç gibidir. Farkında olmadan aldığımız o “devam etme” kararı, bizi dışarıdan işlevsel, güçlü ve hayatın içinde gösterse de, içeride tamamlanmayı bekleyen bir yas süreci asılı kalır. Aradan aylar geçer, o ilk sarsıntı çok geride kalmış gibi görünür. Ancak zihnimizin ve bedenimizin bir kenara kaydettiği o yaşanmamış duygu, hiç beklenmedik bir anda, hiç alakası olmayan küçük bir tetikleyiciyle kapımızı çalar. Çünkü ertelenen her duygu, bir gün tamamlanmak üzere geri döner. Herkes bu ertelenen sızıyı aynı şekilde büyütmez içinde. Kimi öfkeyle yansıtır bunu hayata, kimi aşırı üretkenlikle kendini uyuşturur, kimi ise tamamen sessizleşir. Çünkü yas doğrusal, kurallı ve steril bir süreç değildir; aksine, insanı en savunmasız anında yakalayan bir duygular kaosudur. Yetişkin bilincimiz bize acıyı kontrol etmeyi, ne zaman ağlayıp ne zaman dik duracağımızı seçebilmeyi dayatır. Oysa mesele duygular olduğunda, hiçbir şeyi seçemezsin. İnsan tam yaşarken ağlar bazen; tam gülerken de

içindeki o sızı yüzeye fırlayıverir. Bir insan kahkaha atarken aynı saniyede gözünden yaş dökülebilir ve bu iki duygu birbirine ihanet etmez. Güldüğümüz anı da, hıçkırıklara boğulduğumuz anı da kontrol edemeyiz. Yasın içindeki o tezatlıklar, tüm duyguların aslında insana ve o ana ait olduğunun kanıtıdır. Ne yazık ki biz bu kontrolsüzlükten korktuğumuz için duygularımızı bir mantık kalıbına sokmaya çalışır, onları sansürleriz. Ağlamamız gereken yerde güldüğümüz için kendimizi suçlar, gülmemiz gereken yerde yasımıza sığırız. Duyguyu seçmeye çalıştığımız o her an, aslında onu yaşamayıp sadece ertelediğimiz anlardır. Oysa ruhun iyileşmesi, gelen her duyguya –ne kadar karmaşık, ne kadar zamansız olursa olsun– kapıyı açmaktan geçer. Günün sonunda kabul etmemiz gereken en yalın gerçek şudur: Yas, bir anda bitip gidecek bir evre değil; zamana yayılan, dalgalanan ve hayat boyu süren uzun bir kabul ediş yolculuğudur. Bir kaybı yaşarken, o şeyin ya da o insanın fiziken birdenbire gitmiş olması, her şeyin tamamen yok olduğu anlamına gelmez. Evet, elini uzattığın yerde artık bir boşluk vardır; ancak o boşluğun arkasında bıraktıkları da azımsanamayacak kadar

büyüktür. Birlikte geçirilen zamanlar, paylaşılan güzel anlar, biriktirilen anılar ve o bağın bize kazandırdığı o biricik deneyim hâlâ oradadır. Fiziken var olmamanın getirdiği o amansız sızı baki kalsa da, o yaşanmamışlıkların içimizde bıraktığı izler var olmaya devam eder. Kaybettiğimiz şey her neyse, bizi biz yapan, bugünkü yetişkin kimliğimizi inşa eden deneyimin ta kendisidir artık. Bu yüzden yas süreci, sadece bir yokluğun arkasından ağlamak değil; o yokluğun içindeki “varlığı” ve bize kalan mirası taşımayı öğrenebilmektir. Yol uzundur, duygular karmaşıktır; ancak o erişilemeyen mesafenin ötesinde, içimizde kök salan o deneyimi görebildiğimizde, hayatın o sarsıcı virajlarını da o sızıyı da içimizde büyüterek yürümeye devam edebiliriz.

BETÜL ÇOLAKOĞLU

Bugün gözümün göremediği, elimin uzanamayacağı o amansız mesafede duran ama her güzel anda ve içimde kök salan her duyguda varlığını koruyan halama saygıyla...



DİLEMMMA: YETİŞKİN

Bin Yıllık Ruhsal İlk Yardım: “Cıvıǵı Çıkmadan Önceki” O Saf Taziye

Büyük bir acı karşısında ruhumuz ezilmemek için hemen savunmaya geçer. “Kaderde bu varmış” diyerek acıyı rasyonalize etmeye, mantığa bürümeye çalışırız. Acıyı mantıklı kılma çabası o an için aklımızı korusa da kederi sadece mantıkla çözmeye çalışmak, acıyı içeri gömmek ve ruhu dondurmaktır.

Tam bu kırılma anında William Shakespeare, Macbeth’te o evrensel feryadı yükseltir:

“Kederinizi sözcüklere dökün; dile gelmeyen acı, zaten aşırı yüklü olan kalbe fısıldar ve onu kırılmaya zorlar.”

İşte bizim bu topraklardaki kadim kültürümüz—henüz adetlerin cıvıǵı çıkıp birer gösterişe dönüşmeden

önce—tam olarak bu kırılmayı engellemek için vardı. Eski taziye evlerimizde sessizce oturup helva karıştırmamız, mahallece televizyonları kapatmamız; Shakespeare’in o feryadının bu topraklardaki eylemsel karşılığıydı. Kültür, o kapsayıcı yapısıyla kederli insanın etrafına etten kemikten bir şefkat duvarı örerd. Orada acıyı mantıklı bir kalıba sokmak zorunda kalmazdınız; sadece yanınızdaki komşunun gözlerinde kendi kederinizin aynalandığını görürdünüz. Bugün modern dünyada veya dijital platformlarda acımızı görünür kılmaya çalışırken yeni bir şey icat etmiyoruz. Bizler, elinden taziye evinin şıfası alınmış modern insanlar olarak, o

bin yıllık ruhsal ilk yardımı ekranlar üzerinden yeniden inşa etmeye çalışıyoruz. Çünkü kalbi korumanın tek yolunun, acıyı zihnin mantık odalarına hapsetmek değil, ortak bir alanda bölüşmek olduğunu biliyoruz.

Fonksiyonellik Kısılacı: “Hayat Devam Ediyor” Robotlaşmasına Karşı Durmak

Modern dünya ve onun rasyonel düzeni bize sürekli şunu fısıldar: “Yas tutmak zaman kayıbdır, fonksiyonunu azaltır, seni işinden gücünden alıkoyar.” Bu yüzden acımızı saklar, bir an önce “normale” dönmek için maskeler takarız. Oysa bizim kültürümüzün o saf hâli, insana en insani hakkını verirdi: Hayatı durdurma hakkı. Taziye evi, rasyonel dünyaya çekilen bir sığınaktı. Orada hiç kimse senden işlevsel olmanı, mantıklı konuşmanı ya da güçlü durmanı beklemezdi. Yası görünür kılmak ve kitlelerle paylaşmak, bizi robotlaşmaktan koruyan, “fonksiyonel bir nesne” değil, canı yanan bir “insan” olduğumuzu hatırlatan yegane şeydir.

Aynadaki Yüzümüz: Görünür Kederin ve Ortak Ağlayan Gözlerin Şifası

Keder, tek bir kalbin duvarlarına çarptığında o duvarları yıkar. İnsan acısını içeri gömüp rasyonalize ettiğinde, kendi içine hapsolür. Kültürümüzün taziye evlerinde ya da modern dünyanın kolektif dijital alanlarında yaptığımız şey, o duvarları yıkıp acıyı dışarı çıkarmaktır. Acı görünür olduğunda, karşımızda bizimle birlikte ağlayan, bizimle birlikte susan “ötekileri” buluruz. Başkasının gözündeki o yaşta kendi kederimizin aynalandığını görmek, bizi yalnızlık anksiyetesinden kurtarır. Adetlerin o cıvııı çıkmamış, gösteriştten uzak özü de modern kolektif yas da aynı şeyi söyler: Kalbi kalbe bölüştürmek, ruhun hayatta kalma mücadelesidir.

BETÜL ÇOLAKOĞLU



Yalnızlığın Mabedi: Gözlerden Uzak, Sessiz ve İnflaksız Bir Keder

İnsan acıyla ilk karşılaştığında dışarıya doğru değil, kendi içine doğru çöker. Kederi aceleyle sözcüklere dökmek, henüz olgunlaşmamış, ham bir yarayı kabuğundan etmeye benzer. Acıyı rasyonalize etmek ruhu dondurmamak demek değildir; aksine, insan aklının vahşi ve yakıcı bir keder karşısında kendi sığınağını inşa etme, fırtınanın en şiddetli anı dinene kadar hayatta kalma bilgeliğidir.

Shakespeare'in "kederi sözcüklere dökün" çağrısına karşılık, Emily Dickinson sessizliğin ve içe çekilmenin o muazzam koruyuculuğunu fısıldar bize:

"Büyük bir acıdan sonra resmî bir his gelir... Kalp sorar: O kadar acıyan gerçekten ben miydim diye."

Kültürün o "etten kemikten şefkat duvarı" dediğimiz taziye evleri, bazen kederli insanın üzerine yıkılan sessiz bir zindana dönüşebilir. Gözlerin sürekli üzerinizde olduğu, helva kokularının fısıltılara karıştığı o kalabalık, acıyı paylaşmaktan ziyade acıyı belirli şablonlarla "sergilemeye" zorlar insanı. Gerçek keder gürültüden kaçır; aynalanmak değil, sadece kendi karanlığında kaybolmak ister. İnsanın kendiyle baş başa kalıp bu süreci ilk önce kendi içinde hafifletebilmesi gerekir.

Bugün ekranlarda paylaştığımız "kolektif yaslar" ise bin yıllık bir ilk yardımın modern bir devamı değil, kederin kamusallaşarak içinin boşaltılmasıdır. Acı, dijital beğeni ve etkileşim çağında artık bir sığınak değil, bir performanstır.



Kişisel Ritmin Kutsallığı: “Hemen Durmak” Dayatmasına Karşı Kendi Zamanında Akmak

Modern dünyanın “hemen devam et” zorbalığına karşı çıkarken, kolektif kültürün “şimdi, burada ve herkesin gözü önünde durmalısın” dayatmasına da teslim olmamak gerekir. Her insanın ruhsal saati aynı ritimde atmaz. Biri için hayatı durdurmak kurtarıcıyken, diğeri için eyleme devam etmek, rutine ve gündelik hayata tutunmak akıl sağlığının yegane dayanağıdır. Taziye evinin veya toplumun belirlediği o şablon yas süresi ve biçimi, bireyin kendi hızında iyileşme hakkını elinden alır. İnsanı robotlaşmaktan koruyan şey acıyı kitlelerle paylaşmak değil; acıyı kendi özgün biçiminde, kendi sessiz ritminde yaşama özgürlüğüdür.

Kendi İçine Bakmak: Aynasız, Seyircisiz ve Ham Bir Yasın Gücü

Kederin şifası, başkasının gözündeki aynada değil, insanın kendi derinliğindeki o loş odada gizlidir. Acıyı sürekli dışarı taşımak, “ötekinin” gözündeki yansımayı aramak, insanı kendi kederine yabancılaştırır. Yalnızlık anksiyetesinden kaçmak uğruna acıyı kolektif bir sergiye dönüştürdüğümüzde, yasın o dönüştürücü, insanı olgunlaştıran ham gücünü kaybederiz. Gerçek bir yüzleşme seyirci istemez. Ruh, hayatta kalma mücadelesini kalbini kalplere bölüştürerek değil; kendi kalbinin kırıklarından yepyeni, daha dayanıklı bir bütün inşa ederek kazanır.

CEREN DURAK

Doğan Cüceloğlu

Doğan Cüceloğlu, Türkiye'nin en sevilen psikologlarından ve yazarlarından biri olmasının ötesinde, bu toprakların insanına "kendisi olmayı" ve "can sağlığına saygıyı" anlatan bilge bir rehberdi. Ancak onun tüm akademik kariyerini, kitaplarını ve insan odaklı felsefesini derinden şekillendiren, henüz çocuk yaşta tanıştığı ve ömrü boyunca omzunda taşıdığı büyük bir yas ve kayıp duygusuydu.

Onun hayat hikayesi, tutulamayan bir çocukluk yasının, bir toplumun iyileşme rehberine dönüşme öyküsüdür.

Çocukluğun İlk Yarası: "Annen Yoksa Kimsen Yok"

9 Şubat 1938'de Mersin'in Silifke ilçesinde, 11 çocuklu bir ailenin en küçüğü olarak dünyaya geldi. Hassas, kırılgan ve fark edilmeye çalışan bir çocuktur. Hayatının kırılma noktası, henüz 10 yaşındayken annesini kaybetmesi oldu.

Cüceloğlu, hayatının sonraki dönemlerinde bu kaybı ve ardından gelen yas sürecini gözyaşları içinde şöyle anlatacaktı:

"Annem hastalandı ve öldü dediler. Ama hep içimde 'Misafirlige gitti, bir gün sonra gelecek, iki gün sonra gelecek' diye bakıyorum. Üç gün geçti gelmedi, dört gün geçti gelmedi... Ve bir gün dedim ki 'Ben annemi bir daha göremeyeceğim.' Ölümün o zaman farkına vardım. O zaman anladım ki: Annen yok, kimsen yok. Kimseden bir şey istemeye de hakkın yok. Sadece başkalarını memnun etmeye çalışırsın."

Bu erken kayıp, geleneksel aile yapısı içinde tam olarak yaşanamayan, rehberlik edilmeyen bir yas olarak içine gömüldü. Küçük Doğan, hakkı olan acıyı yaşamak yerine, çevresindeki yetişkinleri memnun ederek hayatta kalmaya çalışan bir "yetişkin çocuk" olarak büyümek zorunda kaldı.



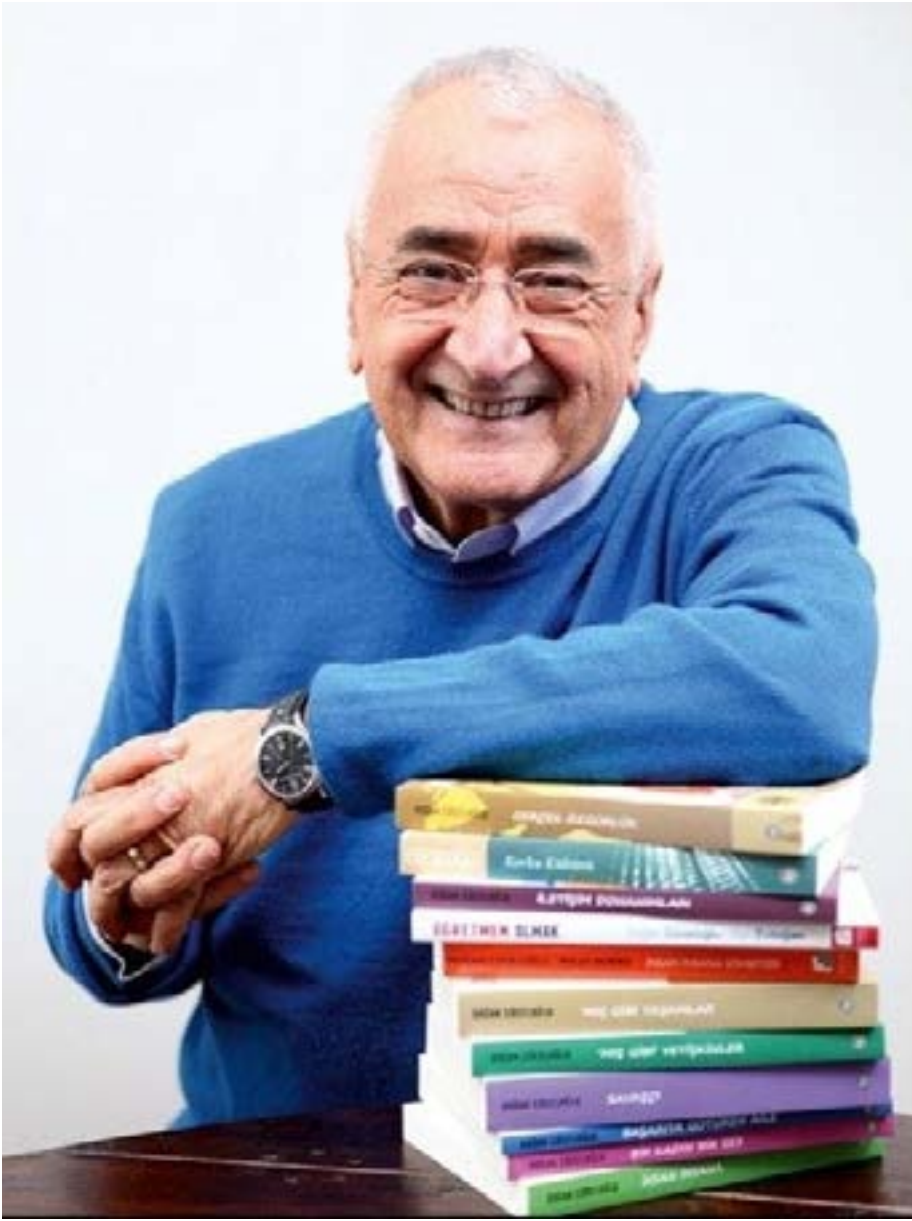
Akademik Başarı ve İçsel Yüzleşme

Babasının imam olmasını istemesine rağmen okuma azmiyle doluydu. Ankara Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nü bitirdi ve ardından ABD'de Illinois Üniversitesi'nde doktora yaptı. Akademik basamakları hızla tırmandı, Amerika'da profesör oldu, evlendi ve çocuklar büyüttü. Dışarıdan bakıldığında muazzam bir başarı öyküsüydü. Ancak içindeki o 10 yaşındaki çocuğun yası ve çocukluk yaraları peşini bırakmamıştı. Kendi ifadesiyle "korku kültürü" ile büyütülmüş olmanın getirdiği bagajlar, evliliğinde ve babalığında krizlere yol açtı. Amerika'da yaşadığı bu içsel kriz ve yabancılaşma süreci, onu kendi çocukluğuna, yani "ana vatanına" geri döndürdü. Cüceloğlu, içindeki o yaşlı ve eksik bırakılmış çocuğu fark ettiğinde, psikoloji bilimini sadece bir meslek olarak değil, kendi yaralarını sağıltma aracı olarak kullanmaya başladı.

Yası Şifaya Dönüştürmek: "İnsanın Ana Vatanı Çocukluğudur"

Türkiye'ye döndükten sonra kendini adadığı misyon tamamen bu erken yaşta yara almış, yas tutamamış, görülmemiş çocuklara ve onların ailelerine dokunmaktı. İçimizdeki Çocuk, Yetişkin Çocuklar, Geliştiren Anne-Baba ve Savaşçı gibi kült kitaplarında hep aynı şeyi anlattı: Görülmeyen acılar, yaşanmayan yaslar geleceğimizi esir alır. Onun gözündeki yas, sadece bir insanın ölümüyle sınırlı değildi; çocukluğunu yaşayamamak, kendi potansiyelini kaybetmek, "mış gibi" hayatlar yaşamak da büyük birer kayıptı. İnsanlara acılarını yok saymayı değil, onlarla yüzleşip kabul etmeyi öğretti. Topluma, çocukların canına saygı duymayı, onları birer proje olarak değil, birer "can" olarak görmeyi miras bıraktı.





Son Veda

Doğan Cüceloğlu, ömrünün son gününe kadar üretti, yazdı ve kalplere dokundu. 16 Şubat 2021’de, İstanbul’daki evinde aort damarı yırtılması sonucu 83 yaşında aramızdan ayrıldı.

Arkasında milyonlarca yaşlı “içimizdeki çocuk” bıraktı. Ancak o, ölümün bir son olmadığını, geride bırakılan sevginin ve bilginin gücünü şu sözlerle çoktan özetlemişti: “Ölümün saati yok. Yanınızdaki kişiye değer verin; kırmayın onu. Durup durup sevdiğinizi söyleyin, özel hissettirin.”

Kendi çocukluk yasını tüm bir ülkenin çocuklarını iyileştirmek için yakılan bir meşaleye dönüştüren Cüceloğlu, bu toprakların en derin, en şefkatli hafızalarından biri olarak yaşamaya devam ediyor.

YUSUF ÖNDARO

LİMENDEN MINDFULNESS

DALGALAR VE KIYI

Yas, doğrusal bir çizgi değildir; aniden vuran, bazen çekilen dalgalara benzer. Tam iyileştin derken, bir kokuyla ya da bir sesle o tsunami yeniden gelebilir. Bir sonraki hüznün ya da özlem dalgası göğsüne vurduğunda onunla savaşmayı bırak. Gözlerini kapat ve sağ elini kalbine yerleştir. Aldığın her derin nefeste bir deniz dalgasının kıyıya doğru yükseldiğini, verdiği her nefeste ise köpürerek yavaşça geri çekildiğini hayal et. Zihninden şu cümleyi geçir: *“Bu duygu şu an yükseliyor ve her dalga gibi eninde sonunda çekilecek. Ben dalganın kendisi değilim; ben o dalganın vurduğu, sarsılsa da orada duran kıyıyım.”* Dalga sakinleşene kadar nefes ritmine odaklanmaya devam et.

BEDENİN HAFIZASI

Zihin bazen acıyı unutmaya çalışır ama beden asla unutmaz. Yas; boğazında bir düğüm, göğsünde bir taş ya da karnında derin bir boşluk olarak kök salar. Şu an dikkatini tamamen bedenine çevir. Acın, özlemin şu an tam olarak nerede oturuyor? Omuzlarındaki yükte mi, boğazındaki o düğümde mi, yoksa göğsünün ortasındaki sıkışmada mı? Elini o bölgenin üzerine koy. Derin ve çok yumuşak nefeslerini doğrudan elinin altındaki o noktaya doğru üfle. Amacımız o taşı oradan fırlatıp atmak değil; o bölgeyi nefesle esnetmek. Kalbini ve bedenini şefkatle gevşetirken oraya fısılda: *“Seni duyuyorum, buradasın ve şu an seninle kalabilirim.”*

GERİDE KALAN SEVGİ & BİTİRİLMEMİŞ İŞLER

Bir kaybın ardından zihin hemen “keşke”lere, öfkeye ya da suçluluk duygularına sığınabilir. Söylenmemiş sözler, yarım kalmış vedalar ya da paylaşılammış kırgınlıklar içimizde “bitirilmemiş işler” olarak büyür ve acıyı ağırlaştırır. Oysa o sözlerin de akıp gideceği bir alana ihtiyacı vardır.

Eline bir kağıt ve kalem al. Karşına boş bir sandalye hayal et ya da sadece gözlerini kapatıp o özneyi karşında hisset. İçinde kalan, ona söylemek isteyip de söyleyemediğin ne varsa—öfken, kırgınlığın, sevgin ya da bir “özür”—zihnini hiç filtrelemeden kağıda dök. Bir mektup yaz ama bunu göndermek için değil, içindeki o yarım kalmış köprüyü tamamlamak için yapıyorsun. Kelimeler bittiğinde derin bir nefes al, mektubu güvenli bir yerde sakla ya da şefkatle katlayıp kaldırırken fısılda: *“Söyleyemediklerim içimde bir yükü, şimdi onları bu kağıda ve şimdiki ana serbest bırakıyorum.”*

SESSİZLİĞİN SESİ

Bir kaybın ardından etraftan yükselen “Güçlü olmalısın”, “Geçecek” gibi sesler, içindeki o derin sessizliğe birer yük gibi binebilir. Zihin bu gürültüden kaçmak için sürekli geçmişe didikler durur.

Kendine sessiz bir köşe seç. Önüne sıcak bir fincan çay ya da kahve al. Zihnine üşüşen gürültülü düşünceleri kovmaya çalışmadan, dikkatini sadece beş duyuna getir: Bardağın ellerine verdiği sıcaklığı hisset, çıkan buharın havadaki süzülüşünü izle, çayın kokusunu içine çek, bardağın masaya dokunurken çıkardığı sesi dinle ve aldığın küçük yudumun tadına odaklan. Zihnin geçmişe her kaçtığı anda, elindeki sıcak bardağı bir çapa olarak kullan ve duyularına geri dön. Sadece bu an var.

KESİNTİLİ BAĞLAR

Yas tutarken en büyük korkulardan biri, zaman geçtikçe o bağın tamamen kopacağı veya unutulacağı hissidir. Oysa fiziksel yokluk, sevginin bittiği anlamına gelmez; bağ sadece form değiştirir.

Gözlerini kapat ve kaybettiğin o özneyle arandaki en güçlü, en neşeli ya da en huzurlu anı zihninde canlandır.

Şimdi, senin kalbinin derinliklerinden onun varlığına (veya hatırasına) doğru uzanan esnek, parlayan, kopması imkansız altın sarısı bir ışık bağı hayal et. Mesafe ya da zaman ne kadar değişirse değişsin, o görünmez köprü her zaman orada duruyor. Unutmak zorunda değilsin; derin bir nefes al ve bu bağı kalbinin içine doğru şefkatle çek. Bağını içinde taşıyarak da yürümeye devam edebilirsin.

Bu sayfayı okurken derin bir nefes al. Eğer gözlerin doluyorsa, bırak akıp gitsinler. Ağlamak, ruhun kendi kendini regüle etme biçimidir. Kendine bu hakkı tanı. Bu beş bölüm, yasin beş ayrı mevsimi gibidir. Okurken hangi bölümde daha çok duraklama ihtiyacı hissettiysen, içsel pusulan şu an tam da oraya şefkat göstermen gerektiğini söylüyordur. Kendine zaman tanı.

RUMEYSA BİAT

FİLM ÖNERİSİ



Manchester By The Sea

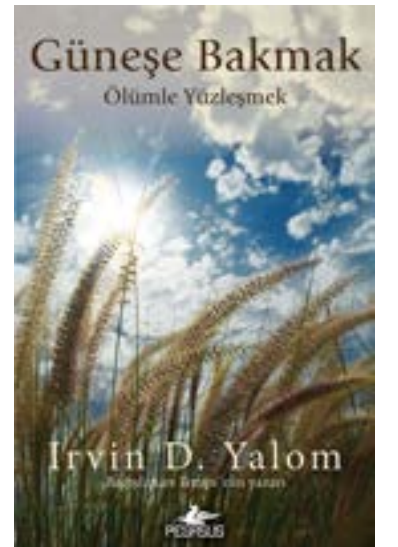
Popüler kültürün dayattığı "her yas eninde sonunda bir kabullenme ve iyileşmeyle son bulur" mitini paramparça eden, sinema tarihinin en gerçekçi yas portrelerinden biri. Film, ortak ve devasa bir travmanın ardından bir çiftin aynı kederin içinde nasıl bambaşka yönlere savrulduğunu ve aralarındaki bağın nasıl koptuğunu tüm çıplaklığıyla gözler önüne seriyor. Bazen yası "atlatmanın" mümkün olmadığını, sadece o koca boşlukla yaşamayı öğrenmenin ve "iyileşmeme" hakkının da yasa dâhil olduğunu gösteren, boğazınızda uzun süre kalacak bir yumru bırakan unutulmaz bir başyapıt.



KİTAP ÖNERİSİ

Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek

Irvin D. Yalom, bu başyapıtında okuyucuyu insanın en derin ve karanlık korkusu olan "ölüm kaygısı" ile şefkatli bir yüzleşmeye davet ediyor. Yalom, kendi klinik tecrübelerinden süzülen çarpıcı vaka hikayeleri üzerinden ölüm korkusunun zihnimize, gündelik dertlerimize ve en önemlisi ilişki dinamiklerimize nasıl sızdığını ustalıkla inceliyor. Yas ve ölüm gerçeğini yok saymak yerine onunla cesurca göz göze gelmeyi (güneşe bakmayı) öğreten eser; sarsıcı olduğu kadar iyileştirici, varoluşsal bir başucu rehberi.



Limen'de ÇİFT

Yaşayan Birinin Yasını Tutmak

18

Dilemma: Çift

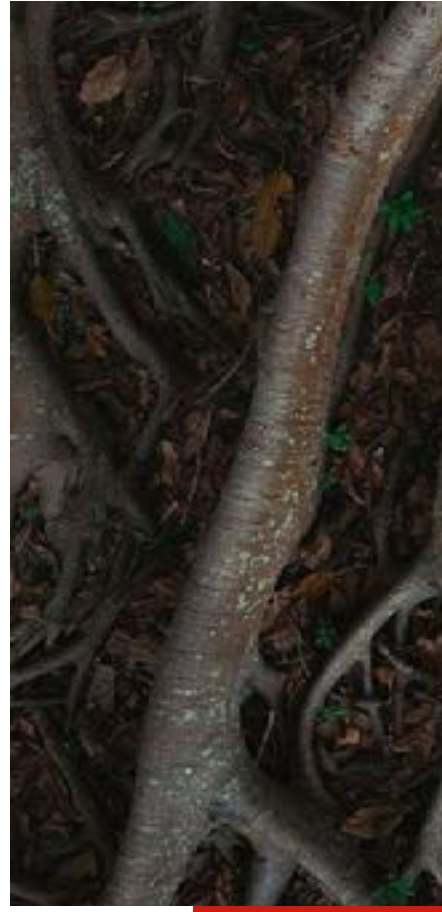
22

Limen'den Çift Etkinlikleri

27

*“Şimdi hissettiğim acı,
bir zamanlar yaşadığım
mutluluğun bedelidir. İşte
anlaşma budur.”
-C.S.Lewis*

Yaşayan Birinin Yasını Tutmak



İnsan olmanın en temel gereksinimlerinden biri olan bağ kurma arzusu, ilk çocukluk yıllarında bakım verenimizle başlar ve yetişkinlikte yönünü romantik ilişkilere çevirir. Hayatımıza birini dahil etmek ne kadar büyük bir doyum sağlarsa, o bağın kopma ihtimali de içimizde bir o kadar derin bir kaygı büyütür. Bir ilişki bittiğinde masadan kalkan sadece bir insan değildir; onunla birlikte kurulan ortak hayaller, alışkanlıklar, geleceğe yüklenen anlamlar ve hatta o insanın aynasında gördüğümüz kendi benliğimizin bir parçası da yitip gider. İşte bu yüzden, her ne kadar ortada fiziki bir ölüm olmasa da, bir ayrılığın ardından hissedilen o ağır keder psikolojide “haklarından mahrum bırakılmış bir yas” olarak kabul edilir.

Aslında biten bir ilişkinin ardından tutulan keder, fiziki bir ölümden çok daha muammalıdır. Birini kaybettiğinizde onu toprağa verir, acınızı somut bir ritüelle mühürlersiniz. Ayrılıkta ise o cenaze hiç kalkmaz. Vefat eden kişi gömülürken, ayrılık yaşandığında eski partnerin fotoğrafını galeriden bir çırpıda silmek, odanın köşesindeki o peluş oyuncak, ortak anısı olan eşyaları çöpe fırlatmak da aslında ruhun kendi yasını gömme, o cenazeyi kaldırma sembolüdür.



Üstelik bu süreç, gökyüzünün en büyüleyici ama en ulaşılamaz illüzyonuna; bir gökkuşağına benzer. Gökkuşağı, güneş ile fırtınanın aynı anda var olabilme sancısından doğar; tıpkı kalbimizde hala yaşayan o sevgiyle ayrılığın yarattığı fırtınanın çarpışması gibi. Ayrılık acısını fiziki ölümden daha amansız kılan şey tam olarak bu arafta kalma halidir: Eski partneriniz ölmemiştir, nefes alıyordur, hayattadır; teorik olarak ona ulaşabilirsiniz ama ruhsal olarak kuramazsınız o köprüyü. Onu bir yerlerde, bir caddede ya da soğuk bir ekranın sosyal medya akışında aniden görebilirsiniz ama dokunamazsınız. Tıpkı bir gökkuşağı gibi; tüm renkleriyle tam karşınızda duruyordur, göz alıcıdır, seyredebilirsiniz ama elinizi uzattığınızda avucunuzda kalan tek şey boş bir esinti ve kırık bir ışıktır. Gökyüzünde ne zaman ansızın belireceğini, içinizi ne zaman o eski renklerle dolduracağını ya da ne zaman tamamen silinip sizi gri bir gökle baş başa bırakacağını asla kestiremezsiniz. İşte bu muazzam belirsizlikle, bu “var ama yok” tezatlığıyla baş etmeye çalışırken zihnimiz, tıpkı o gökkuşağının yedi rengi gibi, yedi farklı duygusal katmandan süzülür. Ayrılık acısıyla boğuşurken çoğumuzun içine düştüğü o “Acaba deliriyor muyum, neden her gün başka biriyim?” endişesi, aslında ruhumuzun karanlıktan aydınlığa doğru yürürken bu yedi renge sırayla bürünmesinden, her bir

rengin ağırlığını tek tek kuşanmasından başka bir şey değildir. Bu sancılı yolculuk ilk olarak şok ve inkarın o donuk rengiyle başlar. Ayrılık kelimesi havada asılıdır ama zihin bittiğine inanmayı şiddetle reddeder. "Birazdan arayacak, her zamanki kavgalarımızdan biri" illüzyonuna sığınıp telefonda göz kırplamaz. İlk şok dalgası geçip gerçeklik buz gibi çarptığında, yerini keskin bir acı ve suçluluğa bırakır. Göğse bir öküz oturmuş gibidir, uykular kaçır ve zihin sürekli eski defterleri açıp kendini hırpalayacak senaryolar yazar: "Keşke o mesajı atmasaydım, keşke o gün öyle söylemeseydim." Hemen ardından o sızının içinden hırçın bir öfke doğar; partnerin tüm hataları bardağı taşıırken, insan saniyeler içinde çaresiz bir pazarlığa girer. Gurur ayaklar altına alınır, acıyı dindirebilmek umuduyla "En azından arkadaş kalmaz mıyız?" diyerek son kozlar oynanır. Bu çabaların da bir duvara çarpıp tükendiği yer, yasın en zifiri, en ağır durağı

olan depresyon ve yalnızlık evresidir. Yataktan çıkmak anlamsızlaşır, fonda sürekli o şarkı çalar ve geleceğe dair tüm pencereler kapanmış gibi hissedilir. Hayata karşı bu derin kayıtsızlık korkutucu gelse de, aslında iyileşmenin gizli mutfağı burasıdır; ruh en derindeyken kabuk bağlar. Zamanla bulutlar aralanır ve yukarı doğru bir dönüş başlar. Gün içinde eski partnerin akla gelmediği o şifalı, kısacık nefes boşlukları yakalanır. Kişi kendi hayatını, rutinlerini ve kimliğini ilişkiden bağımsız olarak sıfırdan kurmaya başladığı yeniden yapılanma sürecine adım atar. Yolculuk, en nihayetinde o gökkuşağının son rengi olan kabul ve umut durağına ulaşır. Artık geçmişe bakıldığında ne yakıcı bir öfke ne de sarsıcı bir özlem vardır; sadece yaşanmışlığa duyulan nötr, olgun bir saygı ve yeniden sevebilmeye dair temiz bir inanç kalmıştır.





Peki, bu dalgalı denizde ilerlerken yaşadıklarımızın ne kadarı sürecin doğal bir parçası, ne kadarı bir yerde tıkanıp kaldığımızın göstergesidir? Literatürdeki güncel çalışmalar, bu ince çizgiyi “normal” ve “patolojik” yas olmak üzere iki farklı boyutta ele alır. Ayrılığın ardından özlemek, geçmişini yad etmek ya da canımızın yanması bir hastalık veya zayıflık değil, kayba karşı ruhumuzun verdiği son derece sağlıklı ve doğal bir adaptasyon tepkisi- dir. İlişkinin sonlandığı an gözünüzün önünden gitmiyorsa, hatıralar gün içinde zamanınızın büyük bir kısmını çalışıyorsa, tanıdık bir sokakta yürürken gözleriniz istemsizce onu arıyor ya da onsuz bir hayatı eksik buluyorsanız, bilmelisiniz ki siz aslında son derece normal ve şifalı bir yas süreci geçiriyorsunuz. Zihniniz eski bağları koparıp yeni dünyaya uyum sağlamak için arka planda harıl harıl çalışıyor- dur.

Ancak aylar, hatta yıllar geçmesine rağmen yeni hayata hiçbir şekilde adapte olamıyor ve günlük yaşamınızı sürdürmekte

zorlanıyorsanız, yas patolojik bir boyuta evrilmiş olabilir. Örneğin, ayrılığın üzerinden bir yıl geçmesine rağmen hala her gün saatlerce onun sosyal medya hesaplarını takip ediyor, onun hayatına giren insanlara karşı yıkıcı saplantılar geliştiriyor, sanki hala berabermişsiniz gibi onun dönme ihtimaline göre hayatınızı askıya alıyor ve yeni hiçbir bağ kurmayı denemiyorsanız bu kronik bir tıkanmadır. Buradaki temel ölçüt, hayatınızdaki işlevselliğin kırılıp kırılmadığıdır. Eski partneri düşünmekten dolayı işinizi, okulunuzu ya da günlük sorumluluklarınızı aksatıyorsanız, “Bu acıya asla dayanamayacağım” veya “Hayatın artık hiçbir anlamı kalmadı” gibi katı, katran gibi inançlara hap- solduysanız tehlike çanları çalışıyor demektir. Hatta bu durum iştahın tamamen kesilmesi ya da tam tersi duygusal yeme krizleriyle aşırı artması, uykunun tamamen elden gitmesi, sağlığın gözle görülür şekilde bozulması ve kişinin kendi dünyasına tamamen kapanmasıyla kendini belli eder.

Bu ağır keder süreci cinsiyetten tamamen bağımsızdır; kadınlar da erkekler de bu acıyı benzer derinliklerde yaşarlar. Eğer yaşadıklarınız hayatın olağan ritmindeki o normal yas sınırları içindeyse, yapabileceğiniz en iyi şey kendinize şefkatli bir zaman tanımak, duygu- larınızı bastırmadan o yedi aşamanın kendi nehrinde akmasına izin vermektir. Fakat acınız hayatınızı felç eden bir kara deliğe dönüştüyse, bunu bir başarısızlık olarak görmeyip iç dünyanın sesini dinlemek ve bu yükü hafifletmek için adımlar atmak, hayata yeniden tutunmanın en güvenli yoludur. Unutmamak gerekir ki yas, bir an önce kurtulmamız gereken bir virüs değil; iç dünyamızın dışarıdaki yeni gerçeklikle barışabilmesi için inşa ettiği o zorlu ama zorunlu köprünün ta kendisidir.

MELİSA NUR GÖLYERİ

DİLEMMMA: ÇİFT

Aşkta Gizli Bir Suçluluk: Eski Kendimizin Yasını Tutmak İlişkiye İhanet mi?

İlişkinin ilk evrelerindeki o yoğun birleşme, adeta tek bir organizmaya dönüşme ve her anı ortaklaşa yaşama arzusu, zamanla fark edilmeyen içsel bir esarete dönüştüğünde ilişkideki gizli tehlike çanları da çalmaya başlar. Partnerlerin birbirini adeta büyülediği, gözlerinin birbirlerinden başkasını görmediği o ilk dönemlerde kendimize ait alanları, bireysel hobilerimizi, arkadaşlıklarımızı, hatta bazen sadece tek başımıza kalıp kendi zihnimizi dinlendirme özgürlüğümüzü “Biz” olabilmek uğruna büyük bir coşkuyla feda ederiz. Psikolojide bu durum çoğunlukla bir “bütünleşme ve yutulma” fantezisi; karşı tarafla tek bir vücut olduğumuzda tüm yalnızlığımızın son bulacağına inanırız. Ancak bu feda ediş, zaman geçtikçe, o ilk hormonal ve büyüleyici sis dağıldıkça, insan ruhunda derin, karanlık ve sessiz bir kendilik yasına dönüşür. Gündelik hayattan somut bir örnekle düşünelim: Eskiden kulaklığınızı takıp saatlerce tek başınıza yürümekten, sadece kendi düşüncelerinizle baş başa kalmaktan büyük bir keyif aldığınız o sahili, artık sadece partnerinizle paylaştığınız bir ortak aktivite alanı olarak görmeye başladıysanız ve o eski, yalnız yürüyüşlerin özgür hissini içinizde bir yerlerde derin bir sızıyla özlüyorsanız, aslında kendi içinizde yavaş yavaş kaybolan “ben”in yasını tutuyorsunuzdur.



Bu özlemi, bu son derece insani ve sağlıklı olan yas sürecini kabul etmek yerine bir suçluluk duygusuyla inkar etme yoluna gittiğimizde ise ilişki tam da bu noktada, görünmeyen bir yerinden içten içe çürümeye başlar. Kişi, o çok kutsanan, her şeyi yutan ve adeta bir hapishaneye dönen “Biz” kavramına karşı içsel bir kıskançlık, gizli bir öfke ve haset beslemeye başlar. “Biz” kavramı kıskanılır; çünkü o parlak ortaklık, kişinin bir zamanlar sahip olduğu özgür, spontane ve biricik “Ben”i elinden almış, onu tek tipleştirmiştir. Bu aşamada partnerimizin bizi sürekli kısıtladığını, ilişkinin kendimizi gerçekleştirmemize engel olduğunu ve bizi bütünüyle yok ettiğini düşünerek hem partnerimizden hem de ilişkinin duygusal merkezinden adım adım uzaklaşırız. Kendi içimizdeki o eski kendimizi kaybetme duygusuyla, o yarım kalmışlıkla ve bu doğal yasa sağlıklı bir şekilde yüzleşemediğimiz için de faturayı doğrudan ilişkiye veya karşı tarafa keseriz. İnkâr sürecinde takılı kalan zihin, suçu hep dışarıda arar. Sonuçta ne tam anlamıyla o güvenli “biz” alanında kalabiliriz ne de özgür bir “ben” olmayı başarabiliriz; iki uca da savrulmadan, ilişkinin o canlı dokusunu kurutan, kurallarla örülü, arafta kalmış yıkıcı bir mekanikliğin içinde buluruz kendimizi. Peki, bu kördüğümünden kurtulmanın yolu bu iki uçtan birini radikal bir şekilde seçmek mi olmalıdır? Yani ya tamamen yalnızlaşıp bireyselliğe kaçmak, gemileri yakıp ilişkiyi feda etmek ya da ilişkide tamamen eriyip kendi varlığını, kimliğini, arzularını bütünüyle yok etmek mi? Psikoloji bize her zaman en büyük şifanın, yaratıcılığın ve kalıcı huzurun uçlarda değil, dengede olduğunu fısıldar. Doğadaki ve ruhumuzdaki her sistem, zıtlıkların muazzam bir uyumuyla ve esnekliğiyle ayakta kalır. Bunu insan biyolojisinin en temel dinamiği olan nefes alma eylemine benzetebiliriz; sadece nefes alarak, yani sadece dış dünyayı ve “biz”i içinize çekip hava doldurarak sonsuza kadar yaşayamazsınız, boğulursunuz. Bir noktada o nefesi vermeniz, yani kendi içinize, kendi kişisel alanınıza, “ben” merkezine dönmeniz gerekir ki yaşam döngüsü sağlıklı bir şekilde tamamlanabilsin. Nefes almak “biz” ise, nefes vermek “ben”dir ve hayat bu ikisinin arasındaki kusursuz ritimde saklıdır.

İlişkide sağlıklı, köklü, derinlikli ve uzun ömürlü bir ilerleme sağlamak, her iki kavramın da varlığını, sınırlarını ve kutsallığını aynı anda kabul etmekle başlar. Eski kendinizi, eski alışkanlıklarınızı, yalnızken daha coşkulu üreten o eski halinizi özlediğinizde bu duyguyu bir ihanet gibi görüp bastırmak ya da suçluluk bataklığına saplanmak yerine, tam o duygunun üzerine odaklanın. Onu bir düşman gibi değil, bir misafir gibi ağırlayın. Çünkü o bastırılmaya çalışılan içsel ses, ruhunuzun acil durum alarmıdır ve size çok önemli bir şey anlatmaya çalışıyordur: *“Hey, uzun zamandır kendi sınırlarını, seni sen yapan o biricik renkleri, kendi arzularını unuttun; şimdi biraz kendine dönme, kendi toprağını sulama vakti.”*

Bu özlemi fark edip kabul etmek, ilişkiden kopmak, partneri daha az sevmek ya da bencilce davranmak demek kesinlikle değildir; aksine, o ilişkiyi canlı, taze ve merak uyandırıcı tutacak olan özü, yani kendi bireysel kaynağınızı korumaktır. İki boş bardak birbirini dolduramaz; ilişkinin pınarının akması için her iki tarafın da kendi kaynağını gür tutması gerekir. Haça sonu arkadaşlarla tek başına çıkılacak ufak bir kahve molası, gün içinde sadece kişiye ait olan ve bölünmeyen bir okuma ya da düşünme saati, partnerin dahil olmadığı yeni bir hobi alanı, hatta tek başına çıkılan kısa bir seyahat veya tek başına alınan küçük bir karar, o eski “ben”in yasını usulca bitirir, o yası bir kutlamaya dönüştürür ve onu ilişkinin içinde yeniden canlandırır. Kendi içinde tam olan, kendi sınırlarını çizebilen, kendi varlığından güç alan ve dengede duran bir “ben”, o ortak “biz” alanına geri döndüğünde ilişkiye çok daha sağlıklı, taze, gizemli, üretken ve güçlü bir enerji taşır. Birbirinin üzerine yıkılan iki duvar bir evi ayakta tutamaz, aralarında mesafe olan ama aynı çatıya güç veren sütunlar binayı taşır. Günün sonunda en güzel, en sarsıcı ve en hayran olunası melodiler de böyledir; farklı notaların aynı ritimde, aynı uyumla ama kendi özgün seslerini, kendi frekanslarını ve bağımsızlıklarını asla kaybetmeden bir arada durmasıyla ortaya çıkar.

MELİSA NUR GÖLYERİ



Bir ilişkinin içine girdiğimizde yalnızca bir “biz” inşa etmeyiz; aynı zamanda eskiden olduğumuz “ben” ile de vedalaşmaya başlarız. Bu vedalaşma çoğu zaman görünmezdir. Kimse bize sevdiğimiz biriyle yakınlaşırken; yalnız başımıza geçirdiğimiz zamanın, spontane kararlarımızın, yalnızca kendimize ait alışkanlıklarımızın ya da sadece kendimizi düşünerek kurduğumuz yaşam düzeninin de değişeceğini söylemez. Oysa her yeni bağ, eski düzenin bir kısmını dönüştürür. Dönüşüm ise doğası gereği bir kayıp içerir. Ne var ki “kayıp” kelimesi çoğu zaman olumsuz çağrışımlar uyandırdığı için, insanlar bu hisleri yaşamaktan kaçınırlar. İlişki içerisinde zaman zaman “Eskisi kadar yalnız kalamıyorum”, “Eskiden yaptığım şeyleri özleyorum”, “Kendime daha az vakit ayırıyorum” gibi düşüncelerin belirmesi kişiyi suçluluk duygusuna sürükleyebilir. Bu düşünceler, “Demek ki onu yeterince sevmiyorum” ya da “Böyle hissediyorsam ilişkimde bir problem var” biçiminde yorumlanabilir. Oysa özlenen şey partner değil, bireyselliğin bazı parçalarıdır. Yas tutulan şey ilişkinin kendisi değil, ilişkiye yer açabilmek için geride bırakılan yaşam biçimidir.

İhanet Değil, Bireyselliğin İşareti İşte tam bu noktada, sağlıklı yas ile ilişkiye zarar veren geri çekilme davranışını birbirinden ayırmak gerekir. Sağlıklı yas; değişimin farkına varabilmek ve kaybedilen parçaları inkâr etmeden kabul edebilmektir. Kişinin bazen yalnız kalmaya ihtiyaç duyması, eski hobilerini özlemesi, kendi arkadaş çevresiyle vakit geçirmek istemesi ya da yalnız başına bir yolculuk hayal etmesi ilişkiye ihanet anlamına gelmez. Aksine bunlar, bireyselliğin hâlâ canlı olduğunun işaretleridir.

İlişki İçindeki Sağlıklı Yas: Eski "Beni" Özlemek

Cünkü sağlıklı bir ilişki, iki kişinin birbirine dönüşmesi değildir. Sağlıklı ilişki, iki ayrı bireyin ortak bir alan oluşturabilmesidir. Eğer ilişki bütün yaşam alanını kaplarsa bireysellik nefes alamaz; bireysellik tamamen korunmaya çalışılır ve ilişkiye hiç yer açılmazsa bu kez yakınlık kurulamaz. Dolayısıyla mesele “ben” ya da “biz” arasında seçim yapmak değil, her ikisine de yaşayabilecekleri alanlar oluşturabilmektir. “Ben” ve “Biz” Arasında Dinamik Denge Bu denge çoğu zaman statik değildir. Hayatın bazı dönemlerinde ilişki daha fazla alan ister. Yeni evlilik, çocuk sahibi olma, taşınma ya da zorlayıcı yaşam olayları sırasında “biz” alanı genişleyebilir. Bazı dönemlerde ise kişinin kendi gelişimine, mesleğine, arkadaşlıklarına ya da kişisel üretimine daha fazla yatırım yapması gerekebilir. Sağlıklı ilişkiler, bu hareketliliğe izin verebilen ilişkilerdir. Çünkü birey-

sellik ile yakınlık birbirinin düşmanı değil, birbirini besleyen iki psikolojik ihtiyaçtır.

Psikolojik açıdan bakıldığında birey olabilmek, ilişki içinde kaybolmadan yakınlık kurabilmek becerisidir. Yakınlık arttıkça kimliğini kaybetmeyen birey, ilişkide daha az kaygı yaşar; çünkü sevgiyi var olabilmek için değil, paylaşabilmek için deneyimler. Bu nedenle ilişki içerisinde zaman zaman kendi eski yaşamımıza özlem duymamız, yalnız kalma ihtiyacı hissetmemiz ya da bireysel alanlarımızı geri istememiz çoğu zaman ilişkinin zayıflığını değil, psikolojik sistemimizin denge kurma çabasını gösterir. Burada önemli olan, bu ihtiyaçların ilişkiyi reddetmek için değil, ilişkiyi sürdürebilecek sağlıklı sınırları yeniden düzenlemek için fark edilmesidir. “Belki de ilişkinin en olgun hâli; partnerimizin yalnızca bize ait olmadığını, onun hâlâ kendi hayalleri, arkadaşları, sessizlikleri, üretimleri ve yalnızlıkları

olan ayrı bir birey olduğunu kabul edebilmektir. Aynı kabulü kendimiz için de gösterebildiğimizde, suçluluk yerini anlayışa bırakır. Çünkü bireyselliğe tutulan yas, ilişkiye duyulan sevginin eksikliği değil; insan olmanın kaçınılmaz bedelidir.”

Sonuç: Birbirinin Varlığını Genişletmek Sonuç olarak, her ilişki bizden bazı parçaları dönüştürür. Bu dönüşümün yarattığı kaybı fark etmek, ona yas tutabilmek ve ardından yeni bir denge kurabilmek psikolojik olgunluğun en önemli göstergelerinden biridir. İlişkiye alan açarken bireyselliğimizi tamamen feda etmek de, bireyselliği korumak adına ilişkiye hiç yer vermemek de işlevsel değildir. Sağlıklı olan, “ben” ile “biz” arasında sürekli yeniden kurulan o esnek dengeyi yaşayabilmektir. Çünkü güçlü ilişkiler, birbirini yok eden iki insanın değil; birbirinin varlığını genişletebilen iki bireyin kurduğu ilişkilerdir.

HAZAR ÇOŞKUN

Hayatın Yeni Ritmi: İki Kanallı İlişki Entegrasyonu

Gökkuşağının yedi katından geçerken, zihnimiz o fırtınalı renklerin arasında sık sık yönünü kaybeder. Ayrılık acısının en hileli tarafı, insanı tek bir uçta yaşamaya zorlamasıdır. Kendimizi ya günlerce eski fotoğraflara bakıp anıların içinde boğulurken ya da acıdan kaçmak için çılgınca bir şeylerle meşgul olup duygularımızı tamamen halının altına süpürürken buluruz. Oysa literatürde yasa yaklaşımının en modern ve şifalı hali olarak kabul edilen Stroebe ve Schut'un İkili Süreç Modeli, bize sağlıklı bir yasın tek bir uçta kalarak değil, bu iki kanal arasında esnekçe salınarak mümkün olduğunu söyler. Yani ruhumuzun hem o sızıyı hissetmeye hem de yeni bir hayatı sıfırdan inşa etmeye aynı anda ihtiyacı vardır.

İç dünyamızdaki bu hassas dengeyi kurabilmek ve o "var ama yok" arafından çıkabilmek için, evinizde kendi kendinize yapabileceğiniz sembolik bir veda ve bütünleşme pratiğini paylaşmak istiyorum. Adına Hüzün Kutusu diyebileceğimiz bu uygulama, biten bir ilişkinin ardından galerideki fotoğrafları bir hırsla silmek ya da peluş oyuncakları öfkeyle çöpe fırlatmak gibi ani tepkilerin ötesinde, çok daha köklü ve şefkatli bir anlam taşır.



Ruhsal Bir Hafıza

Sandığı: Hüzün Kutusu

Ritüeli

İlk adım olarak, kendinize ait hissettiğiniz sakın bir zaman diliminde, gözünüze çarptıkça içinizi sızlatan ama bir yanınızın da kopamadığı o somut nesneleri önünüze alın. Eski bir mektup, kokusu hala gitmemiş bir peluş oyuncak, bir tatilden kalma küçük bir hediye veya ortak bir bilek koçanı... Bunları gördüğünüzde göğsünüze oturan o ağırlığı, boğazınızdaki düğümü fark edin. İnsan zihni nesnelere anlam yüklemeye meyillidir; o yüzden o peluş oyuncak aslında sadece bir pamuk yığını değil, o ilişkideki şefkatinizin ve güveninizin somut bir kanıtıdır. Onları öfkeyle yok etmeye çalışmak ruhunuza “yaşadığın her şey yalandı” mesajı verir ve bu da içinizdeki suçluluk ya da inkar duygusunu besler.

Şimdi bu nesneleri, özenle seçtiğiniz kapaklı bir kutunun içine yerleştirin. Her birini kutuya koyarken, o nesnenin temsil ettiği duyguyu (özlemi, öfkeyi, sevgiyi ya da kırgınlığı) kabul edin. Bu eylemin amacı acıyı yok etmek değil; ona hayatınızın tam merkezinde işlevselliğinizi felç eden bir kara delik olmak yerine, sınırları belli, güvenli bir ev sahibi olmaktır.

Kutunun kapağını kapattığınızda, onu evinizde her an göz önünde olmayan, kilitli veya dolabın en arkası gibi korunaklı bir köşeye kaldırın. Ve kendinize şu cümleyi fısıldayın:

“Seni bütünüyle yok etmiyorum. Çünkü sen yaşadın, bana çok şey öğrettin ve hayatımın bir parçasıydın. Ama artık seni hayatımın tam merkezinden indiriyor, ait olduğun geçmiş rafına, güvenli bir hafıza sandığına yerleştiriyorum.”

Geçmiş Hak Ettiği Yere Bırakmak

Bu sembolik gömme ritüeli, ayrılık sonrası ruhumuzun ihtiyaç duyduğu o görünmez cenazeyi kaldırma eylemidir. Kutuyu kaldırdığınız o andan itibaren, zihniniz artık her sabah o anılarla uyanmak zorunda olmadığını fark eder. Ne zaman ki o eski renkleri özler, yası hissetmek istersiniz; o dolabın kapağını açıp kutunuza bakma özgürlüğünüz baki kalır. Ancak kapağı kapattığınızda, yüzünüzü yeniden şimdiki zamana, odanızın ışığına ve kendi hayatınızı inşa ettiğiniz o yeni güne dönebilirsiniz. Unutmayın; iyileşmek geçmiş tamamiyen silip atmak değil, onu hayatı felç etmeyecek asil bir köşede saklamayı başarabilmektir.

MELİSA NUR GÖLYERİ

FİLM ÖNERİSİ



Marriage Story

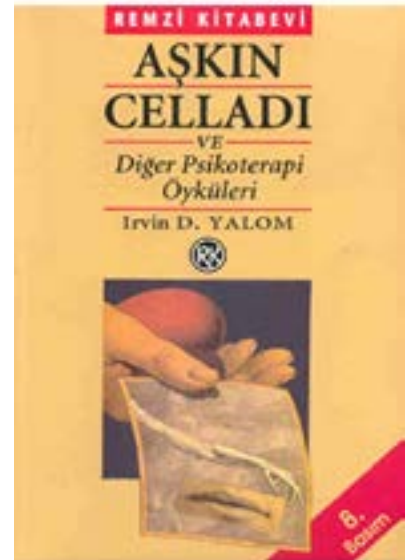
Birinin fiziksel olarak ölmesine gerek kalmadan da ne kadar ağır bir yas tutulabileceğinin, kanlı canlı karşınızda duran birinin “eski haline” ve ölen “biz” kimliğine duyulan kederin sinemadaki en sarsıcı yansımalarından biri. Film, bir boşanma sürecini hukuki bir ayrılıktan ziyade, ortak kurulan bir dünyanın adım adım çöküşü ve ölümü (yası) olarak ele alıyor. Eşlerin birbirine duyduğu şefkat bitmese bile, o ilişkinin artık hayatta kalamayacağı gerçeğiyle yüzleşmenin getirdiği boğucu kederi, öfkeyi ve veda etme zorluğunu tüm çıplaklığıyla ekrana taşıyor.



KİTAP ÖNERİSİ

Aşkın Celladı

Irvin D. Yalom’un kült eseri olan bu kitap, bitmiş bir ilişkinin ardından tutulamayan o ağır yası ve saplantılı bir “veda edememe” halini çarpıcı bir gerçeklikle ele alıyor. Kitaba adını veren ilk vaka öyküsü, yıllar önce sona ermiş bir aşkın hayaletiyle yaşamaya devam eden bir danışanın zihnine sızarak; aslında kaybettiğimiz kişinin değil, o ilişkinin içindeki “kendi versiyonumuzun” yasını tuttuğumuzu sarsıcı bir dille yüzümüze vuruyor. Geçmişin yükünden kurtulup “yaşayan birinin” yasını dürüstçe tamamlamak ve o görünmez bağları kesmek isteyenler için eşsiz ve yüzleştirici bir başyapıt.



Limen'de

İçimdeki Kuş Bazen
Duruyor

EBEVEYN

Dilemma: Çocuk

Minik Kalplere Büyük Yas

Çınar Ağacı'nın Kaybı
(Kapi'nin Masalları)

*“Bir çocuk her şeyle baş
edebilir; yeter ki ona gerçek
söylensin ve acı çekerken
yaşadığı doğal duyguları
sevdikleriyle paylaşmasına izin
verilsin.”*
-Eda LeShan

İçimdeki Kuş Bazen Duruyor

Büyükler üzülünce hep aynı şeyi yapıyorlar. Odalara kapanıyorlar, perdeleri çekiyorlar, seslerini kısıyorlar ve gözlerinden sicim gibi yaşlar akıyor. Günlerce hiç durmadan o gideni, o biten şeyi konuşuyorlar. Ama benim içimdeki üzüntü öyle tek bir renk değil.

Bazen içimde kocaman, siyah bir taş varmış gibi hissediyorum. Koltuğun arkasına saklanıp hiç konuşmak istemiyorum. Sonra birden odamdaki kırmızı arabayı görüyorum, canım onunla oynamak istiyor. Araba hızla giderken unutuveriyorum o taşı. Annem beni oyun oynarken görünce “Çocuk işte, bak hemen unuttu” diyor babama fısıltıyla. Ama ben unutmadım ki. Benim kalbim o kocaman acıyı tek seferde yutamıyor. Boğazıma takılıyor. Ben de onu parça parça, azar azar acıtarak çiğniyorum. Bende hissediyorum. Biraz ağlıyorum, biraz oyun oynuyorum. Yoksa nefes alamam ki.

Hem büyüklerin söylediği bazı kelimeleri de hiç anlamıyorum. “Uzaklara gitti” diyorlar mesela. Uzaklar neresi? Otobüsle gidilen bir yer mi? Eğer öyleyse neden bana sormadan gitti? Ya da “Derin bir uykuya daldı” diyorlar. İşte o zaman geceleri yatağa girmekten çok korkuyorum. Ya ben de uyursam ve bir daha uyanamazsam? Annemle babam arkamdan hep böyle fısır fısır konuşup ağlarsa? Keşke bana her şeyi olduğu

gibi, kafamı karıştırmadan anlatsalar. Canımın acıyacağını biliyorum ama bilmemek canımı daha çok acıtıyor.

Bazen de içimde bir öfke patlıyor. Durup dururken en sevdiğim oyuncakçı yere fırlatmak, bağırarak istiyorum. Çünkü beni bırakıp giden her kimse ya da her neyse, ona çok kızıyorum. Sonra da “Kızdığım için kötü bir çocuk muyum?” diye korkup annemin eteğine yapışıyorum. Yeniden bebek olmak, hep kucakta taşınmak istiyorum. Çünkü büyümek, bir şeylerin eksilmesi demekmiş gibi geliyor ve bu beni korkutuyor.

Büyüklerden tek bir isteğim var aslında. Biz ağlarken “Sen büyüdün, ağlama” demesinler. Ya da biz oyun oynarken “Bak hiç üzülüyor” diye düşünmesinler. Bizim yasımız bazen bir resimde, bazen bir oyunda, bazen de durup dururken gelen bir karın ağrısında saklı.

Büyükler bazen bana sadece sarılsa ve hiçbir şey söylemeden yanımda otursa içimdeki o korkmuş kuş sakinleşiyor. O zaman “Evet, bir şeyler eksildi ama dünya hala dönüyor ve ben güvencemim” diyebiliyorum.

Eşiğin arkasında oturup dünyayı anlamaya çalışan biz küçüklerin elini bırakmayın olur mu?

CEREN DURAK



DİLEMMA ÇOCUK:

“BEYAZ
YALANIN
KORUYUCULUĞU”
VS.
“GERÇEĞİN
İYİLEŞTİRİCİ
GÜCÜ”

*Koruyucu Bir Kalkan
Olarak “Beyaz Yalanlar”*

“Henüz kış gelmeden, yaprakların döküldüğünü bir çocuğa nasıl anlatırsınız? Bazen en büyük şefkat, baharı biraz daha uzatmaktır.”

Ebeveynliğin Şefkatli Refleksi

Modern pedagoji dünyası çoğunlukla “koşulsuz dürüstlük” ve “radikal gerçeklik” üzerine kuruludur. Ancak pratik hayatın içine, hele ki ölüm gibi geri dönüşü olmayan, ağır ve soğuk bir kaybın tam ortasına düştüğümüzde, teoriler yerini sarsıcı bir koruma içgüdüsüne bırakır. Bir ebeveyn olarak çocuğunuzun gözlerinin içine baktığınızda, o taze ruhun ölümün mutlaklığı karşısında ezileceğinden korkarsınız. İşte tam bu kırılma anında elinizden tutan, suçlulukla karışık bir sığınak vardır: Beyaz yalanlar.

Çocuğunuza “O çok uzak bir çiftliğe gitti, orada çok mutlu” ya da “O artık gökyüzünde parlayan, bizi izleyen bir yıldız” dediğinizde, amacınız gerçeği sonsuza dek gizlemek veya manipüle etmek değildir. Amacınız, henüz soyut düşünme becerisi gelişmemiş, zaman ve yokluk kavramını oturtamamış bir çocuğun minik kalbine duygusal bir zaman kazandırmaktır.

Gelişimsel İhtiyaç: Erken Gelen Gerçeğin Ağırlığı

Çocuk psikolojisinde, özellikle erken çocukluk döneminde (2-7 yaş arası), dünya doğrusal ve mantıklı bir yer olmaktan ziyade büyüsel, benmerkezci ve her şeyin birbiriyle güvenli bir bağla sarılı olduğu bir yuvadır. Bu dönemdeki bir çocuğun zihni, ölümün “evrenselliğini” ve “geri dönülemezliğini” işlemekte zorlanır.

Biyolojik gerçeği tüm çıplaklığıyla, aniden ve filtresiz bir şekilde çocuğun önüne koymak, onun henüz tam olarak inşa edilmemiş güvenli dünya algısını (güvenli bağlanma zeminini) sarsabilir. Beyaz yalanlar, bu noktada psikolojik bir “amortisör” görevi görür. Hayatın en sert darbesini yumuşatarak içeri alır. Çocuğa, o anki gelişim düzeyinde taşıyamayacağı bir varoluşsal kriz yaşatmak yerine, acıyı parça parça, onun hızıyla ve zamana yayarak göğüsleme şansı tanır. Ebeveynin uydurduğu o naif hikaye, çocuğun ruhunu hayatın acımasız gerçeklerine karşı koruyan geçici bir kozadır.

Ebeveynin İç Sesi: Şefkati Fark Etmek ve Suçluluktan Özgürleşmek

Birçok ebeveyn, çocuğuna bu tür geçici hikayeler anlattıktan sonra derin bir suçluluk hisseder: “Çocuğuma yalan mı söyledim? Aramızdaki güveni zedeler miyim?” Oysa bu seçimin arkasındaki motivasyon, bencilce bir gizleme değil, adanmış bir siper olma arzusudur. Siz o an, kendi acınızı ve yasınızı bir kenara bırakıp, çocuğunuzun çocuk kalabilme süresini birkaç ay, belki birkaç yıl daha uzatmaya çalışıyorsunuzdur. Ölümün o katı, soğuk ve geri dönülmez doğasını yumuşatarak, onun anlayabileceği sembolik bir dile (yıldızlar, bulutlar, masalsı uzak diyarlar) tercüme etmek, ebeveyn yaratıcılığının ve koruyucu sevgisinin en saf halidir. Bu hikayeler, çocuğun travmatik bir şok yaşamasını engeller ve ona duygusal olarak “hazırlanma odası” sunar.

Kozadan Gerçeğe Doğru Güvenli Bir Köprü

Beyaz yalanların koruyuculuğu, gerçeği tamamen yok saymak değil, gerçeğin dozunu çocuğun bünyesine göre ayarlamaktır. Tıpkı karanlık bir odadan aniden güneşe çıkıldığında gözlerin kamaşması ve acıması gibi, ölümün mutlak gerçeği de bir çocuğun dünyasına aniden girdiğinde ruhsal bir kamaşma yaratabilir. Uydurulan o şefkatli yalanlar, odaya yavaşça sızan bir loş ışık gibidir. Zamanı geldiğinde, çocuk büyüdükçe ve soruları netleştikçe, o koza yavaşça çözülecek ve yerini hayatın gerçeklerine bırakacaktır. Ancak o güne kadar, ebeveynin ördüğü bu koruyucu kalkan sayesinde çocuk, dünyanın temelde “güvenli ve korunulan” bir yer olduğu inancını kaybetmeden büyür. Sevgili Ebeveyn; çocuğunu korumak için sığındığın o masallar, senin yetersizliğin değil, onun çocukluğuna sardığın en yumuşak battaniyendir.

RUMEYSA BİAT



GERÇEĞİN İYİLEŞTİRİCİ GÜCÜ

“Karanlıktan korkan bir çocuğa odada canavar olmadığını söylemek yetmez; lambayı yakıp odanın gerçek halini birlikte görmek, dürüstlüğün getirdiği en büyük şifadır.”

Acıtan Ama İyileştiren Dürüstlük

Ölümün soğuk nefesi bir ailenin eşiğine geldiğinde, ebeveynin ilk refleksi çocuğu bu sarsıcı rüzgardan kaçırmak olur. Onu korumak adına kelimeleri saklar, hikayeler uydurur ve gerçeğin etrafından dolaşırız. Ancak çocuk psikolojisi ve modern bağlanma teorileri bize çok güçlü bir gerçeği fısıldar: Çocuklar gerçeğin ağırlığından ziyade, belirsizliğin ve yalnızlığın yarattığı boşlukta sarsılırlar. Ölümün katı, değişmez ve geri dönülmez gerçeğini bir çocuğa yaşına uygun, net ve dürüst bir dille anlatmak; ilk bakışta acımasızca görünebilir. Oysa bu, çocuğun ruhsal dayanıklılığına (psikolojik sağlamlığına) yapılan en büyük yatırımdır. Gerçeği duymak anlık bir acı yaratır, evet; fakat ucu açık yalanların yarattığı kronik kaygıyı ve güvensizliği kökünden kurutur. Gerçek iyileştirir, çünkü üzerine basılabilecek somut bir zemin sunar.

Gelişimsel Perspektif:

Belirsizliğin Yarattığı Gizli Kaygı

Çocukların algıları, yetişkinlerin tahmin ettiğinden çok daha keskindir. Evdeki ses tonunun değişimini, ebeveynin gözlerindeki o gizli hüznü, havada asılı kalan yas kokusunu hemen sezerler. Eğer bu sezgi dürüst bir gerçekle tamamlanmazsa, çocuğun muazzam çalışan hayal gücü devreye girer.

Örneğin, kaybı gizlemek için söylenen “O çok uzak bir seyahate çıktı” yalanı, çocukta “Ben yaramazlık yaptığım için mi gitti?”, “Eğer çok uslu olursam geri gelir mi?”, “Annem de bir gün uzağa gidip beni bırakır mı?” gibi derin bir terk edilme ve suçluluk kaygısı tetikler.

Ölümün biyolojik gerçekliğini (kalbinin artık atmadığını, nefes almadığını ve acı çekmediğini) duymak, çocuğun zihnindeki “neden” sorusunu net bir cevaba bağlar.

Büyüsel düşüncenin getirdiği o ağır suçluluk yükünü çocuğun omuzlarından alır. Ölümün değişmezliğini kabul etmek, yasın başlamasının tek şartıdır. Yas ise ruhun kendi kendini tamir etme mekanizmasıdır.



Ebeveyn-Çocuk Bağı: Kırılmaz Bir Güven Köprüsü

Bir çocuğa dürüst olmak, ona “Sen bu hayatın zorluklarını göğüsleyebilecek kadar güçlüsün ve ben bu yolda senin yanımdayım” demektir. Ebeveyn olarak kendi üzüntünüzü, gözyaşlarınızı gizlemeden; “Ben de çok üzgünüm, onu çok özlüyorum ama bu duyguyla birlikte kalabiliriz” diyebildiğinizde, çocuğa duyguların dünyasını öğretmiş olursunuz. Çocuk, ebeveyninin de incinebildiğini ama yıkılmadığını gördüğünde, kendi içindeki olumsuz duygulardan korkmamayı öğrenir. Aramızdaki bağı koruyan şey, çocuğa acısız bir hayat sunmak değil; acının içindeyken bile elini tutacağımızdan emin olmasını sağlamaktır. Gerçeği paylaşmak, ebeveyn ve çocuk arasında ömür boyu yıkılmayacak bir güven köprüsü inşa eder. Çocuk bilir ki: “Annem/babam canımı yakacak bir şeyi bile bana dürüstçe söyler, onlara her zaman güvenebilirim.”

Bütün Beyinli Bir Yas Süreci

Gerçeğin şifası, çocuğu acıyla baş başa bırakmak demek değildir. Akıllıca bir pedagojik yaklaşımla (Whole-Brain Child mantığıyla), çocuğun sağ beynindeki o yoğun dalgalanan duyguyu (korku, öfke, ağlama) şefkatle kucakladıktan sonra, sol beyne hitap eden net, dürüst ve somut gerçeklerle durumu sabitlemektir.

Sevgili Ebeveyn; ölümün ve kaybın bu dünyadaki değişmezliğini çocuğundan gizlemeyerek ona haksızlık etmiyorsun. Aksine, hayatın dalgalı denizlerinde kendi duygusal gemisini nasıl yüzdüreceğini öğrenmesi için ona harika bir rehber oluyorsun. Gerçek katıdır, evet; ama dürüst bir sevgiyle harmanlandığında, bir çocuğun ruhunu büyütecek ve onu hayata hazırlayacak en şifalı ilaçtır.

YUSUF ÖNDARO



Minik Kalplere Büyük Yük: Yas

Yas, çocuk yaşamında da bir kaybın ardından gelen komplike ve doğal bir süreçtir. Kimi zaman yetişkinler olarak, minik kalplerde yasın çok daha hafif rüzgârlar estireceği yanılgısına kapılabiliyoruz. “Çocuk zaten o, anlamaz” düşüncesine sahip olan ebeveynlere kötü bir haberim var: Bir çocuk, anne karnında bile yasın getirdiği sert rüzgârı anlar. Biz yetişkinler için yas ne anlam ifade ediyorsa, çocuklar için de yasın anlamı bundan daha uzakta bir noktada değildir. Çocuklar İçin Neler Yas Olabilir? Kaybolan her olgu, her nesne ve her kişi birer yas hüviyeti taşıyabilir. Bir oyuncak kaybı gibi daha “makul” sayılabilecek bir durumdan; değer hissinin kaybı, sağlık kaybı,

çocuk olabilme hissinin kaybı, hatta abi veya abla olduğunda evdeki statüye bir ortak gelmesiyle oluşan kayıp hissinin kadar pek çok durum birer yas olarak ortaya çıkabilir. Hatta terapi süreçlerinde çocuk, kendini onarma sürecini tamamladıktan sonra bile yaşadığı problemle birlikte akıp giden zamanın ardından “Şimdiki kadar iyi olabilirmiş” düşüncesiyle geçmişine yas tutabilir. Her kayıp sonrasında gelen yas süreci, gelişimsel süreçte insan olmanın sağlıklı ve doğal bir parçasıdır.

Ölüm ve Yas İçinde Yas Tutmak

Tüm bu yasların içerisinde tesiri ve geri dönülmezliği açısından en zorlayıcı olanı ise bir insanın vefatı ile gelen yas sürecidir.

Bu durum çocuklar için büyükanne/büyükbaba kaybı, ebeveyn kaybı ya da kardeş/arkadaş kaybı olarak ortaya çıkabilir. Ölümle sonuçlanan kayıplarda çocuk sadece ölen kişiye yas tutmaz; kaybın yarattığı dalgalanmalar yeni yasları da beraberinde getirir. Örneğin, bir dedenin kaybı babanın kendi yas süreciyle ebeveynliğinde kırılmalar yaratabilir. Bu da çocuk için yas içinde yas tutulacak yeni kayıplar (babayla olan o eski neşeli iletişimin kaybı gibi) anlamına gelir. Benzer şekilde, bir kardeşin ya da arkadaşın kaybı, eve giren yasla birlikte pek çok kayıp hissi yaratır. En temelde ise çocuğun “Ben çocuğum, bana bir şey olmaz” düşüncesini yitirmesine ve kendi ölümlülüğünün ağırlığıyla erken yüzleşmesine sebep olur.

Su Birikintisi: Çocuklar Yası Nasıl Yaşar?

Biz yetişkinler yası, içine girip yüzmek (veya boğulmak) zorunda kaldığımız derin ve karanlık bir nehir gibi yaşarız. Çocukların nörolojik ve duygusal kapasitesi ise o nehrin içinde uzun süre kalmaya elverişli değildir. Bu yüzden çocuklar, yası bir “su birikintisi” gibi yaşarlar. Çocuğunuzun o keder birikintisine aniden atlayıp hıçkırarak hıçkırarak ağladığını, ancak beş dakika sonra o birikintiden sıçrayarak çıkıp “Anne, oyuncaklarımla oynayabilir miyim?” diye sorduğunu görebilirsiniz. Çoğu ebeveyn bu ani geçişi gördüğünde “Hiç umursamıyor, anlamadı galiba” veya “İçine atıyor, kesin travma geçirecek”

diye dehşete düşer. Oysa çocuğun o an gidip oyun oynaması, o su birikintisinden çıkıp nefes alması, onun hayatta kalma ve kendini regüle etme biçimidir.

Yas Süreçlerinde Ebeveyn Çocuklara Karşı Nasıl Olmalı?

Bir kayıp yaşandığında, ebeveyn olarak çocuklarımızı o kaybın ağırlığıyla baş başa bırakmaktan endişe duyuyor ve buna önlem olarak gerçeği “yumuşatmaya” çabalayabiliyoruz. Ancak bunu yaparken gerçeklikten ve somutluktan uzaklaşıp çok daha kafa karıştırıcı söylemlere sivrulabiliyoruz.

“Deden melek oldu”, “Allah onu sevdiği için yanına aldı”, “Deden uzak bir yere gitti”, “Deden uyuyor”, “O hep seni görecektir” gibi yumuşatılmış bu söylemler, çocuklar için faydadan ziyade ciddi zararlar doğurabiliyor. Somut düşünen çocuğun zihninde bu cümleler şu tehlikeli sorulara dönüşür:

- “Dedem beni sevmiyor mu, neden bırakıp gitti?”
 - “Allah beni yanına almadı, demek ki beni sevmiyor.”
 - “Eğer o uyuyorsa, ben de uyursam uyanamayabilirim.”
- “Beni hep görüyorsa yaramazlık yaptığımda da görür ve bana kızar mı?”

Peki, ebeveyn olarak çocuklarımıza yas süreçlerinde nasıl yaklaşmalıyız? Öncelikle; açık, somut, gerçekçi ve yaşına uygun ifadelerle durumu anlatmalıyız:

“Ali, şimdi sana hepimizin çok üzüldüğü ve senin de üzüleceğin bir şey söyleyeceğim. Biliyorsun ki deden hastanede idi ve bir süredir iyileşmeye çalışıyordu. Biz ve doktorlar elimizden gelen her şeyi yaptık ancak dedenin hastalığı iyileşmedi ve deden öldü. Hepimiz çok üzgünüz. İstersen şu an üzüntümüzü beraber yaşayabiliriz.”

Süreç içerisinde anma ritüelleri, mezar ziyaretleri, defin sırasında kabir ziyaretinde bulunmak yine çocuktan gelen sorulara somut ve açık cevaplar verildiği sürece cenaze ortamı çok “ağıtvari” ve kaotik değilse çocuk için uygundur. Hayatında bir defa olabilecek bir veda anını onun elimizden alma hali iyilikten çok yas tutma sürecine köstek olacaktır. Katılmak istiyorsa katılabilir, istemiyorsa katılması için zorlamamak kararı çocuğa bırakmak en işlevsel adım olacaktır. Mektup yazma, resim çizme, fotopraflara bakmak gibi veda ritüelleri saklambaç, eşya saklama temalı oyunlar da yine yas sürecinde sağaltımı sağlayacak olgulardandır.

Süreç içerisinde yas sürecindeki çocuklar ebeveynleri tarafından ayrıcalıklı tarafa geçirilebilmektedirler ancak bu durumun olağanüstü bir hal olduğu mesajını sürekli yaymaya devam eder ve kişinin yasından sıyrılıp rutin yaşama dönmesini zorlaştırır. En kısa sürede sorumluluklara ve görevlere dönmesini sağlamak çocuğunuz için ona verilecek en iyidönüş bileti olacaktır.



Oksijen Maskesini Önce Kendine Tak

Ebeveyn olarak çoğu zaman “yemedim, yedirdim” modumuzu açabiliyor ve duygularımızı deneyimlemeyi atlayabiliyoruz ancak unutmamak gerekir ki iyi bir ebeveynlik verebilmek için ruh halimizin işlevsel bir noktada kalması gerekmektedir bunun yolu ise bastırmadan ziyade yasımızla yüzleşmekten geçmektedir. Çocuklarımızın yas sürecinde ağlamayan sözde güçlü ebeveynlerden ziyade duygularına alan açan ve yardımcı olabilecek ruhsal sağlamlıkta ebeveynlere ihtiyacı vardır. Bir çocuk kriz anında, dünyanın hala güvenli bir yer olup olmadığını anlamak için daima yetişkinin yüzüne bakar. Bu noktada ebeveynin en zorlu sınavı başlar: Kendi yasını bastırmadan ama aynı zamanda çocuğu o ağır kederin altında ezmeden bu süreci nasıl yönetecektir? Kendi acınızı çocuğunuzdan tamamen gizlemeye çalışmak, ona sessizce “Zor duygular tehlikelidir ve saklanmalıdır” mesajını verir. Çocuğunuzun yanında güvenli bir çerçevede ağlamanız ona zarar vermez; aksine bu durum, duygu regülasyonu (duyguyu düzenleme) için paha biçilmez bir modeldir.

Gözyaşlarınızı ondan saklamak yerine, “Şu an dedeni çok özlediğim için ağlıyorum ve kendimi çok üzgün hissediyorum. Bu çok normal bir duygu. Birazdan geçecek ve seninle birlikte kitabımızı okuyabileceğiz” diyebilmek, çocuğa iki muazzam şey öğretir:

- Duyguları yaşamak ve ifade etmek serbesttir.
- En yoğun acılar bile kontrol edilebilir, kapsanabilir ve gelip geçicidir.

Şefkatli bir ebeveynin kontrollü gözyaşları çocuğu korkutmaz; aksine ona kendi duygularını da güvenle yaşama izni verir.



Ne Zaman Destek Almamız Gerekir?

Yas süreci her çocukta kendine has bir ritimle ilerler ve bu süreçte dalgalanmalar yaşanması son derece doğaldır. Ancak bazı durumlarda, çocuğun kendi “su birikintisinde” uzun süre takılıp kaldığını, kendi kendine o birikintiden çıkıp nefes alamadığını gözlemleyebiliriz. Ebeveyn şefkatinin yetersiz kaldığı ve sürecin klinik bir müdahale gerektirdiği o “kırmızı çizgileri” şu şekilde sıralayabiliriz:

• **Uzun Süreli Gerileme (Regresyon):** Çocuğun gelişimsel olarak çoktan aştığı tuvalet eğitimi (alt ıslatma), parmak emme, bebeksi konuşma veya ebeveyne aşırı yapışma gibi davranışların geçici bir krizin ötesine geçip haftalarca devam etmesi.

• **Oyun Kuramama ve İşlevsellik Kaybı:** Çocuklar kendilerini ve travmalarını oyunla onarırlar. Çocuğun uzun bir süre boyunca hiçbir oyun kuramaması, eskiden çok sevdiği aktivitelerle karşı tamamen hissizleşmesi ve rutin hayatta (okul, arkadaş ilişkileri) dönmeyi kalıcı olarak reddetmesi.

• **Uyku ve Yeme Düzeninde Ciddi Bozulmalar:** Yasın ilk günlerinde iştahsızlık veya uykuya dalmada zorluk normaldir. Ancak haftalar süren kabuslar, uyku terörü, aşırı kilo kaybına yol açan yeme reddi gibi durumlar bedensel sağlığı da tehdit etmeye başladığında uzman desteği şarttır.

• **Ölümle İlgili Tehlikeli Boyutta Zihinsel Meşguliyet:** Çocuğun sadece ölümü merak etmesinin ötesine geçerek; sürekli ölmek istediğinden, ölen kişinin yanına gitme arzusundan bahsetmesi veya kendine zarar verme (saç yolma, kendini yaralama) eğilimleri göstermesi. (Bu en acil kırmızı çizgidir.)

• **Açıklanamayan Fiziksel Semptomlar:** Herhangi bir tıbbi bulgu olmamasına rağmen, çocuğun sürekli şiddetli karın ağrısı, mide bulantısı veya baş ağrısı yaşaması; yani ifade edilemeyen duygusal acının bedenden (somatizasyon) çıkmaya başlaması.

• **Şiddetli ve Yıkıcı Öfke Patlamaları:** Yaşanan kayıptan sonra çocuğun daha önce hiç göstermediği boyutta, etrafındaki insanlara, hayvanlara veya eşyalara zarar veren, regüle edilemeyen şiddetli öfke krizleri yaşaması.

Eğer ebeveyn olarak bu işaretlerden bir veya birkaçını uzun süredir gözlemliyorsanız, bir çocuk/ergen ruh sağlığı uzmanından veya oyun terapistinden destek almak, o tıkanmış yas sürecinin sağlıklı bir şekilde yeniden akmasını sağlayacaktır.

HAZAR ÇOŞKUN

FİLM ÖNERİSİ



COCO

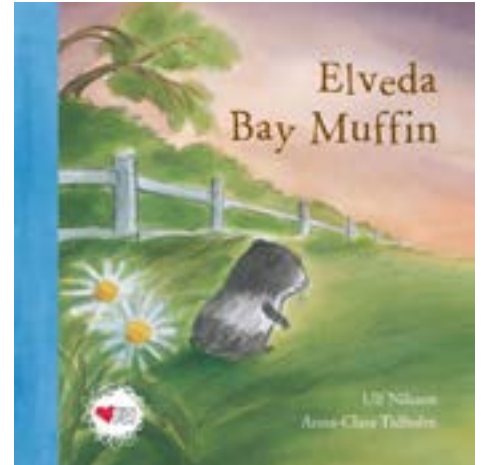
Ölüm ve kayıp gibi anlatması en zor temaları, çocukların dünyasına rengârenk, müzik dolu ve sıcacık bir dille taşıyan muazzam bir

Pixar animasyonu. Film, ailenin, köklerin ve hatırlamanın gücünü, on iki yaşındaki Miguel'in büyüleyici macerası üzerinden anlatıyor. Ölümü karanlık ve korkutucu bir son olarak değil; sevdiğimiz insanları zihnimizde ve kalbimizde hatırladığımız sürece onlarla aramızdaki sevgi bağının asla kopmayacağı gerçeğiyle işliyor. Hem çocukların o "su birikintisi" yas sürecine şefkatle eşlik edecek kadar somut hem de yetişkinlerin gözlerini dolduracak kadar derin ve umut dolu bir görsel şölen.

KİTAP ÖNERİSİ

Elveda BAY MUFFİN

Çocuklara ölümü ve vedalaşmayı anlatmanın en nahif, en içten yollarından birini sunan modern bir çocuk klasiği. Yaşlı ve yorgun bir gine domuzu olan Bay Muffin'in hayatının son günlerine eşlik ettiğimiz bu hikâye, ölümü korkutucu, karanlık bir trajedi olarak değil; yaşanmış güzel ve doyurucu bir hayatın doğal, huzurlu bir son durağı olarak resmediyor. Çocuğunuzla "kayıp" üzerine konuşurken kafa karıştırıcı soyut metaforlara sığınmak yerine, dürüst, somut ve şefkatli bir köprü kurmak istiyorsanız, Bay Muffin'in bilgelik dolu bu sessiz vedası hem size hem de çocuğunuza eşsiz bir rehber olacak.



ÇINAR AĞACININ KAYBI

Mavi kabuklu Kapi, sırtında neşeyle sallanan yeşil filiziyle ormanda yürüyordu. Kapi, ona her rüzgarda güzel masallar fısıldayan yaşlı çınar ağacını çok sevdi. Bugün de o fısıltıları duymak için heyecanla tepeye doğru tırmanıyordu.



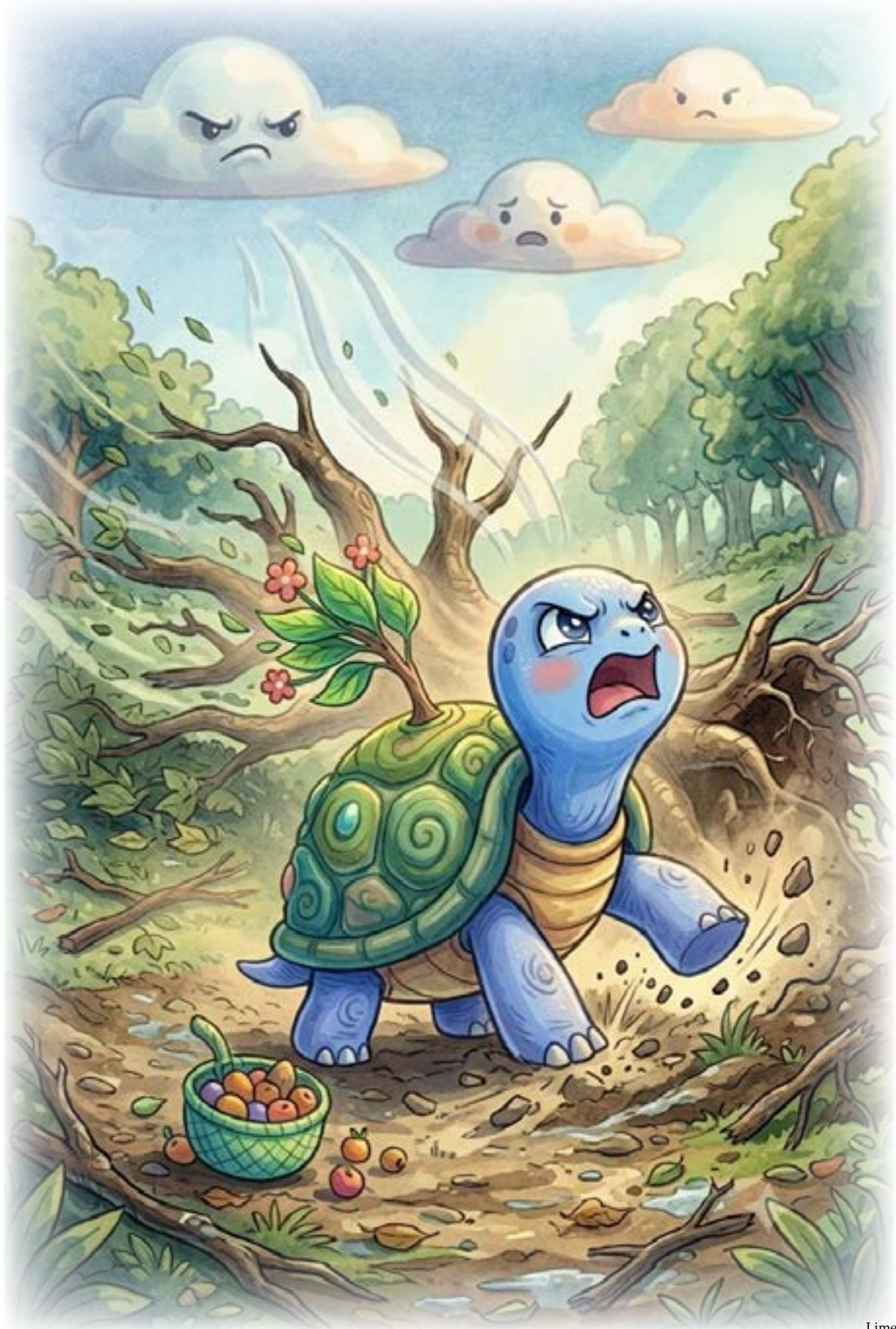
Ancak tepeye vardığında Kapi olduğu yerde donakaldı. Gece çıkan büyük fırtına çok sevdiği yaşlı ağacı devirmişti. Orman artık o fısıltılı masallardan yoksun kocaman bir sessizliğe bürünmüştü



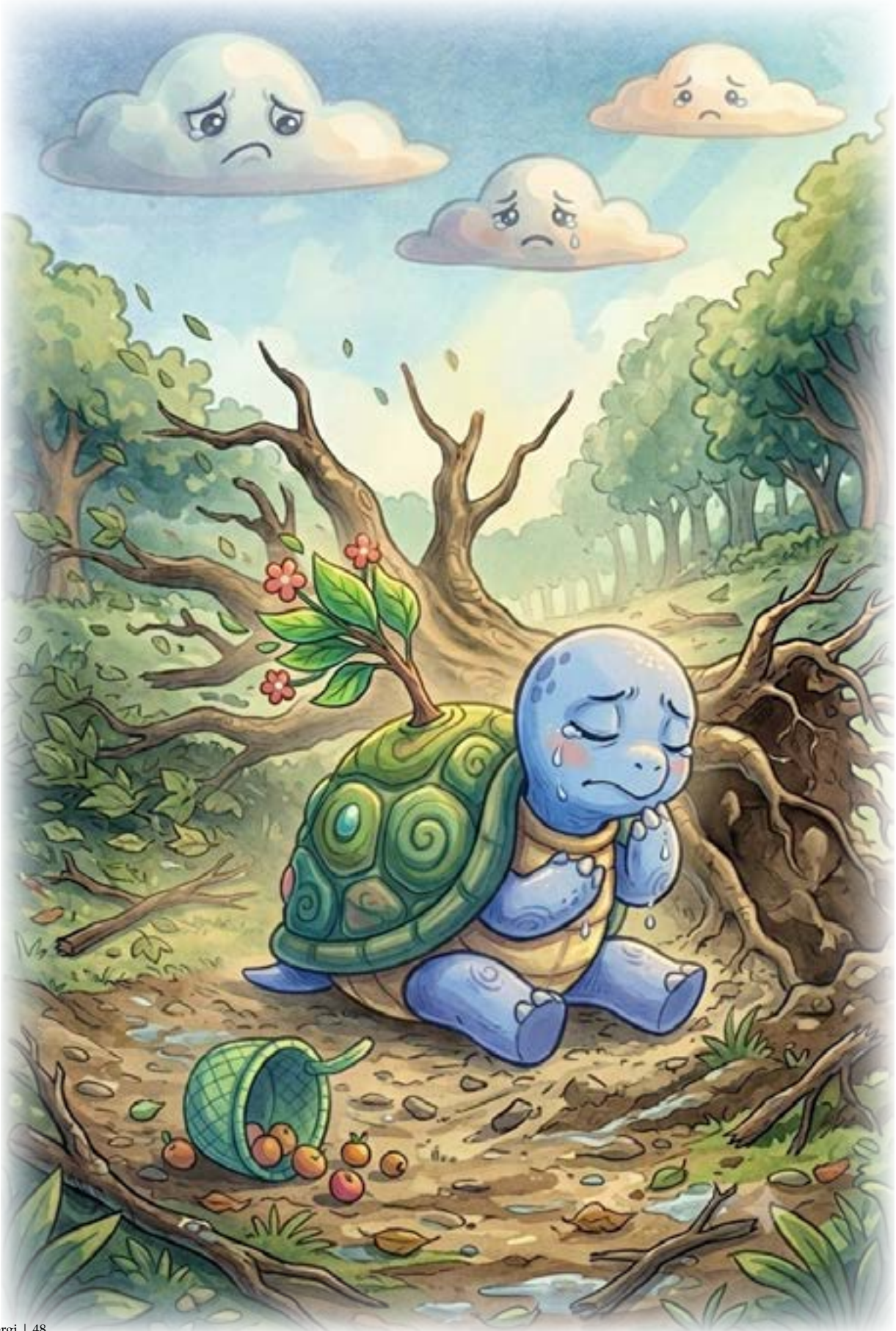
Kapi bu duruma hiç inanmak istemedi. Yavaşça yaklaşıp kalın gövdeye kulağını dayadı ve ağacın uyanmasını bekledi. Ama ne kadar beklerse beklesin o tanıdık masal fısıltısını bir türlü duyamadı.



Birden Kapi'nin minik kalbine kocaman bir öfke doldu. "Neden onu fırtınadan korumadınız!" diye bağırarak rüzgara ve kara bulutlara çok kızdı. Bazen sevdiğimiz birini kaybettiğimizde böyle çok öfkelenmek son derece normaldi.



Öfkesi yavaşça geçerken, Kapi'nin göğsüne sanki sepetindeki taşlardan biri oturmuş gibi ağır bir his yerleşti. İçinde büyüyen bu derin üzüntüyle yavaşça kurumuş yaprakların arasına çöktü. Gözlerini kapattı ve mavi yanaklarından süzülen yaşlarla usulca ağlamaya başladı.



Ormanın bilge kuşu uçup geldi ve Kapi'nin hemen yanına kondu. "Ağlamak kalbindeki o ağır taşı küçültür ve seni rahatlatır," diye fısıldadı şefkatle. Kapi ağladıkça, gerçekten de içindeki o kocaman ağırlığın biraz olsun hafiflediğini hissetti.



Kapi ayağa kalkıp sepetini açtı ve çınar ağacının en güzel sarı yaprağını özenle içine koydu. Ağaç artık dik durmasa da onun sıcacık sevgisi Kapi'nin kalbinde hep yaşayacaktı. Küçük mavi kaplumbağa derin bir nefes aldı ve sırtındaki filiz yeniden güneşe doğru uzandı.



