

KİTAP İNCELEMESİ / BOOK REVIEW

“YAS”LANMA KİTABI

Derleyenler: Shelly Fisher ve Jennifer Jones. (2021)

Çeviren: Belgin Amann

(İstanbul: Okuyan Us Yayınevi, 240 sayfa, ISBN: 978-625-7344-33-3)

Compiler: Shelly Fisher ve Jennifer Jones. (2021),

Translator: Belgin Amann, (2021)

(İstanbul: Okuyan Us Publisher, 240 pages, ISBN: 978-625-7344-33-3)

Süleyman DOĞANAY¹

ÖZET

Yas süreci çeşitli bilim insanları tarafından incelenmiş ve her insanın yas tutma şeklinin parmak izlerimiz gibi farklı olabileceğine vurgu yapılmıştır. Dinler mensuplarına, yasını tutan insanlara maddî veya manevî yardım etmelerini öğütlemektedir. Din psikolojisi, psikolojik/manevî danışmanlık ve rehberlik alanlarında dinlerin yas sürecine dair söyledikleri, yaşlı insanların ne tür davranışlar sergileyebilecekleri ve onlara nasıl yaklaşılması gerektiği ile ilgili araştırmalar yapılmaktadır. Bu çalışmada, yas sürecindeki insanlarla sağlıklı iletişim kurabilmek, onları daha iyi anlayabilmek için gerekenlerin neler olduğunu yasını bizzat yaşayan insanlardan, öğrenmek ve bu sayede insanlara önerilerde bulunmak amacıyla kaleme alınan “Yaslanma Kitabı” adlı eser incelenmiştir. Kitabın din psikolojisi ve manevî/psikolojik danışmanlık alanlarında çalışan uzmanlar için önemli bir yardımcı eser olabileceği kanaatine ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Din psikolojisi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Manevî Manışmanlık, Yas, Sosyal destek

ABSTRACT

The mourning process has been examined by various scientists and it has been emphasized that the way each person mourning can be different, like our fingerprints. Religions advise their members to help their mourners financially or morally. In the fields of psychology of religion, psychological/spiritual counseling and guidance, researches are conducted on what religions say about the mourning process, what kind of behaviors bereaved people can exhibit and how they should be approached. In this study, the work called “The Book of Grief”, which was written in order to learn from the primary source what it takes to communicate with people in the mourning process and to understand them better, from the primary source, was examined. It has been concluded that the book can be an important auxiliary work for experts working in the psychology of religion and spiritual/psychological counseling.

Keywords: Psychology of Religion, Psychological Counseling and Guidance, Spiritual Counseling, Mourning, Social Support

¹ Editör-Yazar, Niğde Ün., İslami İlimler Fak., ORCID ID: 0000-0003-2665-8479, sdoganay3838@gmail.com
Kitap İncelemesi/Book Review, Geliş Tarihi/Received: 08/07/2023–Kabul Tarihi/Accepted: 14/07/2023

“YAS”LANMA KİTABI (Kitap İncelemesi)

İnsan, hayatın öngörülemeyen zorluklarıyla başa çıkmaya çalışırken yas sürecine girer. Yas bilişsel, duyuşsal ve devinişsel alanda değişikliklere yol açan bir tecrübe, her insanın başına gelebilecek kaçınılmaz ve evrensel bir deneyimdir. Yas genellikle bir yakının ölümüyle ortaya çıkar ancak her türlü kayıp yaşantısından sonra da görülebilir. Yas tutma tepkisi ise bir taraftan kaybedilene karşı geliştirilen tepkileri içerirken diğer yandan kaybedilenin artık var olmadığı dış dünyaya tekrar uyum sağlamaya yönelik bir süreç olarak değerlendirilir(Göka, 2013).

İnsan yasını nasıl tutar ve yas tutan insana nasıl davranılması gerekir? Yas tutma işi, parmak izlerimiz gibi farklıdır(Volkan vd, 2018). Psikolojik açıdan aynı duygu, düşünce veya beklenti içinde olan iki kişi ile karşılaşmak zordur. Ayrıca, insana zor gelen olgu veya durumları bir başlık altında toplamak da mümkün değildir. İnsan, hayatın doğal akışı içinde yaşadığı olaylar sonucunda her zaman aynı tepkiyi vermemektedir(Şerif, 1985). Bir uyarıcının farklı insanlar üzerindeki ve bu uyarıcının aynı birey üzerindeki etkisi zaman ve bağlama göre farklılaşabilmektedir. Diğer bir deyişle, her insanın kendisine gelen uyarıcıyı işleme sistemi vardır ve aynı tür uyaran farklı bireylerde farklı bilişsel süreçlerle işlenmektedir(Pinker, 2003). Psikolojik reaksiyonların hangisinin doğal hangisinin genel norma aykırı olduğunu belirlemek de imkân dâhilinde değildir(Armaner, 1973).

Orijinal adı ‘Breaking Sad’ olan ‘Yas’lanma Kitabı’, Shelly Ficher ve Jennifer Jones tarafından derlenmiş ve 2021 yılında Belgin Amann tarafından İngilizceden Türkçeye çevrilmiştir. Çevirmen tarafından kitaba alt başlık olarak ‘Bir kaybın ardından söylenebilecekler, söylenmemesi gerekenler ve sadece yanında olmanın yeteceği anlar’ ifadesi eklenmiştir. Kitap; giriş ve ‘yeni’, ‘anı’, ‘vedalaşmak için zamanın olduğu’, ‘çok genç yaşlarda yaşanan’, ‘inatçı’, ‘karmaşık’, ‘kabul görmemiş’ ve ‘diğer türlü’ kayıplar adlı başlıklardan oluşmaktadır. Yazarlar, yas sürecindeki insanlara nasıl davranılması gerektiği ile ilgili tavsiyelerde buldukları ‘Neler yapabilirsiniz?’ bölümüyle kitabı sonlandırmıştır.

Kitabın girişinde, bir taziyeye giden yazarın, yas tutan kişinin acısını dindirmek için ne diyebileceği ve böyle bir durumda kimin ne yapabileceği gibi sorulara cevap bulma çabası anlatılır. Yazar, teselli amacıyla söylenen ama sevdiğini kaybetmiş kişinin acısını derinleştirmekten başka bir işe yaramayan klişe cümlelerle dolu ortama tanık olmuştur (s. 11).

Kendi yas sürecinden hareketle, her ne kadar iyi niyetle söylenmiş olsa da böyle cümlelerin bunları duyan kişiyi rahatlatmaktan ziyade huzursuz edici olabileceğini söyler (s. 12). Yazarlar hem yas tutan hem de çevredeki insanlar için, söylenme(me)si ve yapılma(ma)sı gerekenler konusunda somut önerilerde bulunmak arzusuyla bu eseri yazmışlardır (s. 12). Nitel desenli bir çalışma yapan yazarlar, kayıp yaşayan insanlardan ulaşılabildiklerinden, yas tecrübelerini paylaşmalarını istemiş ve bu sancılı sürece dair onlara, “Bu yas sürecinde birinin size söylediği veya yaptığı en iyi ve en kötü şey neydi?” ve “Benzer bir tecrübeden geçen biri için tavsiyeleriniz nelerdir?” (s. 13) sorularını yöneltmişlerdir.

1)Yas Sürecinde Birinin Söylediği veya Yaptığı En İyi Şey

Yeni kayıp yaşayan insanlardan biri, “Ölümün pişmanlıklarla dolu bir acıyla beraber geldiğini düşünüyorum. Yas döneminde aldığım en iyi tavsiye, yapamadıklarımızı düşünmek yerine birlikteyken edebildiğimiz harika sohbetleri ve paylaşabildiğimiz o muhteşem anları hatırlamaktı.” (s.42) der. Ani kayıp yaşayan insanlardan ikisi, “Birinin benim için yaptığı en iyi şey, benimle sessizce oturup ağlamama izin vermesiydi. Yalnız olmadığımı, birinin yanımda olduğunu bilmek bana yetmişti” (s.57), “Duygularınızın şiddetli bir fırtına gibi esmesi-ne izin verin. Duygularınızı inkâr etmeyin veya bastırmaya çalışmayın. Fırtına geçtikten sonra sakinlik gelecek. İyileşmek, bir şeyleri ‘düzeltmek’ demek değil. İyileşmek, olamı olduğu gibi kabul etmek demek” (s.74) der. Vedalaşmak için zamanın olduğu kayıp yaşayanlardan biri; “Birinin ölmek üzere olduğunu bilmekle öldüğünü öğrenmek arasında bir fark var. Eşim bana sarıldı ve omzunda ağlamama izin verdi.” (s.91) der. Genç yaştaki yakını kaybeden biri; “En yakın arkadaşım, hiç kendi annesi veya babası vefat etmiş olsaydı, nasıl hissedeceği üzerine kafa yormadı. Hiçbir şekilde yargılamadı veya kendini benim yerime koymadı. Sadece dinledi” (s.100) der. İnatçı kayıp yaşayan insanlardan biri; “Biriyle herhangi bir beklenti veya bir soru olmadan sadece oturmak ve bana değer verdiklerini hissetmek bir mucize gibi geldi” (s.122) der.

Karmaşık kayıplar yaşayan insanlardan ikisi; “Babamın vefatın-da arkadaşlarım ve ailem beni hemen soru yağmuruna tutmadıkları için onlara müteşekkirim. Önce kafamı toplamama ve huzur içinde kendi duygularımı yaşamama izin verdiler.” (s.139), “Uzun süredir görmediğim bir arkadaşım cenazeye katıldı. Yanında iki küçük çocuğuyla uzun bir yoldan gelmişti. Benim için hem beklenmedik hem de çok özel bir andı.” (s.149) derler. Kabul görmemiş kayıplar yaşayan insanlardan ikisi; “Bir arkadaşıma ağlarken, Tanrı’nın ve inancımın beni terk ettiğini düşündüğümü söyledim. ‘Ruhun acı içinde çığlıklar atarken Tanrı’nın fısıltısını duymak zordur. Sen bizi duymasan da biz seni dinliyoruz’ diye cevap vermişti.” (s.158). “Birinin bana söylediği en iyi şey ‘Ne diyeceğimi bilmiyorum çünkü ne hissettiğini bilmiyorum. Sadece çok üzgünüm!’ . Birinin benim ne hissettiğimi bilmediğini kabul etmesi ve bu durumu iyileştirmeye veya kayıpları karşılaştırma-ya çalışmaması beni çok rahatlatmıştı.” (s.164) memnuniyetlerini belirtirler.

2) Yas Sürecinde Birinin Söylediği veya Yaptığı En Kötü Şey

Yeni kayıplar yaşayan insanlardan; “Benden uzaklaşanlar oldu.” (s.34) ve “Bana kendi anne veya babalarının vefatını anlatıp, ne hissettiğimi anladıklarını söylemek ya da ihtiyacım olduğunda hemen yanıma geleceklerini söyleyip gelmemeleri.” (s.36) diyenler vardır. Ani kayıp yaşayanlardan ikisi; “Birinin söylediği en kötü şey, ‘Bu da geçecek’ oldu. Yas söz konusu olunca, uymamız gereken bir zaman çizelgesi yok. Kimse acınızın ne kadar süreceğini söyleyemez. Her birimiz farklı şekillerde yas tutarız.” (s.59) ve “Cenaze sırasında hep iyi niyetle söylenmiş ‘Zaman her şeyin ilacı’ lafını duydum. Bu, kardeşime yapılmış bir saygısızlık gibi geliyor. Bu cümlenin hiç rahatlatmadığını söylerken bile sanki nankörlük yapıyormuşum gibi hissediyorum.” (s. 67-68) şeklinde rahatsızlıklarını belirtirler. Vedalaşmak için zamanın olduğu kayıplarda biri; “Biri beni suçlarcasına neden ağlamadığımı sormuştu. Yas zaten çok garip bir süreç. Gösterdiğim reaksiyon sebebiyle yargılanmak canımı acıttı.

Başkalarının benden bekledikleri zaman değil, kendim ağlamak istediğimde ağlayabilmeliydim.” (s.86) şeklinde sitem eder. Genç yaştaki yakını kaybedenlerden biri; “Söylenmiş en kötü söz olarak öne çıkan ‘Benim babam ölseydi, dayanamazdım’ cümlesiydi. Bu yorum, kendimi suçlu hisset-meme sebep oldu. Sanki babamı diğer çocukların babalarını sevdiği kadar sevmeyen kalpsiz biriymişim gibi hissettim. Sanki babalarını kaybetmenin acısı onları öldürürdü ama ben babamı, kaybetme acısı beni öldürecek kadar sevmiyordum.” (s.100) diyerek üzüntüsünü anlatır. İnatçı kayıp yaşayanlardan ikisi; “Biri ailemle yas tutmadığım için bencil olduğumu söyledi.” (s.128) ve “Her zaman bir bebek daha yapabilirsiniz! Bunun doğru olduğunu nereden bilebilirsin ki?” (s.131) der.

Karmaşık kayıp yaşayanlardan biri; “Birinin yapabileceği en kötü şey, hiçbir şey yapmamak. Birinin sizin yanınızda olmasını beklerken ortalarda görünmemesi kaybı daha da acıklı kılıyor” (s.149) diyerek teessüf eder. Kabul görmemiş kayıp yaşayanlardan biri; “Bebeğim öldüğünde ‘En azından bir oğlun daha var! Başka çocuklar da yapabilirsin!’ diyenler ve en kötüsü de ‘En azından hastaneden eve getirmedin, yoksa daha çok bağlanırdın!’ demeleri oldu.” (s.158) diyerek acısının küçümsenmesinden şikâyet eder.

3. Benzer Bir Tecrübeden Geçen Biri ve Yas Tutanların Yakınları İçin Tavsiyeler

Yeni kayıplar yaşayan insanlardan ikisi; “Hepimiz yaşla farklı şekillerde başa çıkıyoruz. Senden farklı davrananlara karşı hoşgörülü ol. Gerçekten kolaylaşıyor, dayan.” (s.24), “Beraber geçirdiğiniz güzel zamanları hatırlayın. Farklı olabilecekleri veya keşke söylemiş ya da yapmış olabilecekelinize çok takılmayın.” (s. 42) tavsiyesinde bulu-nurlar. Ani kayıp yaşayanlardan ikisi; “Kaybettiğiniz sevdiğiniz ve hisleriniz hakkında konuşun, kendinizi bastırmayın. Kaybettiğiniz kişiyi tanıyan sevdiğiniz insanlarla mümkün olduğunca çok zaman geçirin.” (s.68), “Sanki küçük bir çocuğa davranır gibi nazik ve şef-katli olun kendinize karşı. Bütün duygularınıza kulak verin ancak özellikle öfkeli ve çığ duygularınızın sizi etkilemesine izin vermeyin.

Öfkenizi hissetmek sizi iyileştirir ama öfkeyle hareket etmek zararlı olabilir.” (s. 74) şeklinde uyarıda bulunurlar. Vedalaşmak için vaktin olduğu kayıp yaşayanlardan biri; “Konusabildiğiniz kadar vefat eden kişi hakkında konuşun. Hem iyi hem de kötü anlardan bahsedin.” (s. 92) der. Genç yaştaki yakını kaybeden biri; “Vaktiniz var-sa, acınızın üstüne gidin ve kaybettiğiniz kişiye söylemek istediğiniz her şeyi söyleyip rahatlayın. Özür dileyin. Teşekkür edin. Övün. Her şeyi söyleyin. Sevdiğinize duyduğunuz şükranı göstermenin daha iyi bir yolu olamaz” (s. 103) diyerek önerilerde bulunur. İnatçı kayıp yaşayanlardan biri; “Acıyı göz ardı ederseniz, geçip gideceği yanılsamasına kapılmayın. Zaman acıyı tamamen iyileştirmiyor.

Acıyla yaşamamanın bir yolunu bulabilmek için önce onu deneyimlemeniz gerekir.” (s. 131) şeklinde tembihle bulunur. Karmaşık kayıp yaşayanlardan biri; “Kendinize zaman verin. Hislerinizi yaşama konusunda kendinizi özgür bırakın. Kimsenin size nasıl hissetmeniz veya tepki vermeniz gerektiğini söylemesine izin vermeyin. Yasın tek bir şekli yoktur, unutmayın.” (s. 152) der. Kabul görmemiş kayıp ya-şayanlardan biri; “Yas tutmanın belli bir kuralı, zamanı veya her şeyin daha iyi olacağı belirli bir tarih yok. Yas ne kadar gerekiyorsa, o kadar uzun sürüyor ve kimse size bu sürenin ne kadar olduğunu söyleyemez.” (s. 164) diyerek tavsiyelerini sıralar.

4. Çıkarılacak Dersler

Bu bölümde yazarlar, yasını tutan insanlara söylenmesi, söylenmemesi ve yapılması gerekenler hususunda onların yanlarında olmak, onları sık sık aramak, yorum yapmadan ve yargılamadan dinlemek, maddi sıkıntılar var ise onlara destek olmaya çalışmak gibi tavsiyelerde bulunmaktadırlar.

SONUÇ

Psikoterapi, psikolojik ve manevî danışma alanlarındaki çalışmalarda esas olan, hayatta karşılaşılabilecek zorluklarla ilgili danışanlara hem rehber hem refik olmaktır. Psikolojik danışma kuramların-dan ‘eklektik’ kurama göre bu yardım etme sürecinde herkesi tatmin edecek ve her türlü probleme cevap verebilecek bir psikolojik danışma kuramından bahsedilememektedir. Her yaklaşımın yeterli yönleri olabileceği gibi eksik tarafı da olabilmektedir. Bir kurama bağlanmak yerine psikolojik danışma kuramlardan insanın durumuna, sorunun niteliğine göre ayrı ayrı faydalanılmalıdır.

“Yaslanma Kitabı”ndaki verilerin tüm psikolojik danışma kuramlarına destek sağlayabileceğini; hem din psikolojisi, psikolojik danışmanlık ve/veya manevî danışmanlık alanında çalışan uzmanlar için, hem de danışanlar için yol gösterici bir nitelik arz ettiğini, bu bilim dallarına önemli katkılarda bulunduğunu söylemek mümkündür. Okuyucuyu işin içine çekmek amacıyla insanların yaşadıkları travmatik olayları betimlerken daha çok detaya inmeleri gerektiği ise kitabın geliştirilmesi gereken yönüdür.

KAYNAKÇA

- Armaner, N. (1973). Psikopatolojide Dinî Belirtiler. Ankara: Demirbaş Yayınları.
- Ficher S. & Jones, J. (2021). “Yas”lanma Kitabı. çev. Belgin Amann. İstanbul: Okuyanus Yayınevi.
- Göka, E. (2013). Hoşça kal, Kayıp, Matem ve Hayatın Zorlukları. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Pinker, S. (2003). The Blank Slate. New York: Penguin Books.
- Şerif, M. (1985). Toplumsal Kuralların Psikolojisi. çev. İsmail Sandıkçioğlu. İstanbul: Alan Yayıncılık.
- Volkan, V.D & Zintl, E. (2018). Kayıptan Sonra Yaşam-Komplike Yas ve Tedavisi. Ankara: Pusula Yayınevi.