

Mustafa Korkmaz/Uğraş Terapisti

Yas/matem

Çok sevdiğiniz bir insanı kaybettinizde dünyanız aynı dünya değildir artık ve bir daha eskisi gibi olmayacaktır.

Ölüm sarsıcıdır, insan içinde depremlere yol açar. Bırakın dışınızdakilerin sizi anlamasını siz bile kendinizi ve davranışlarınızı anlamakta güçlük çekersiniz. Kendinize 'yabancılaşmış' gibi olursunuz. Dünyadan tanrıya kadar öfke, nefret, kızgınlıkla dolusunuzdur. Neden tanrı onu korumadı? Neden kimseler yeterince yardımcı olmadı, yastasınız.....

Belli bir zamana ihtiyacınız olacaktır tekrar 'normal' yaşama dönebilmeniz için. Bu süre birkaç hafta yada ayla sınırlı değildir. Kişiden kişiye, durumdan duruma farklı yoğunluğu ve farklı süreleri kapsar. Bir süre sonra o acı değişecek yaşamınızın 'tabii' bir parçası olarak sizinle olacaktır. Yani 'kayıbınızı' hayatınıza entegre olmuştur.

Yas Nedir?

Yas/ matem histen, duygudan daha ötedir, bir durumdur. Üzüntülü, kederli, hüzünlü olma durumu ile karıştırılmamalı.

Üzüntülü, hüzünlü olma durumunu herkes bilir. Güçlü bir his olan üzüntü halininin dışarıya vuran hali ağlamaktır. Dışarıdan bakanlar en azından üzgün olduğunuzu anlar, görürler. Bu üzüntülü olma hali bazan hafif bazan ağır geçer fakat nihayetinde gelip geçen bir süreçtir.

Yas ise daha farklı bir durumdur. Sadece his/duygu değil daha karmaşık bir durumdur. Yas durumu üzüntüyü içersede, üzüntüden daha karmaşık ve yoğun, kompleks (bütünlüklü) bir durumdur. Üzüntülü olma insanda var olan birçok histen biridir, sevinç gibi. Yas ise üzüntülü olmanın yanında acı çekme, öfke, kızgınlık, umutsuzluk, güçsüzlük, suçluluk, dert, utanma gib birçok hissin farklı yoğunlukta ortaya çıkması durumudur. Üzüntü durumu olmadanda yas sürer, üzüntü azalmışta olabilir am diğer hisler halen vardır ve bu durum uzun bir süreyi kapsayabilir.

Yas, üzüntülü olma durumundaki gibi düz bir çizgi izlemez, dalgalıdır, gelir gider. Gün gelir yastaki insan üzüntünün esiri olur ama gün gelir kendini güçlü hisseder, kaybettiği kişisizde hayatı, yaşamı sürdürebileceğine inanır. Bu tür dalgalanmalar normal ve gereklide, 'yeni' hayatta yerini bulabilmeye yardımcı olurlar.

İnsanlar neden farklı farklı yas tutarlar, bu farklılıkları ne etkiler?

Yas durumunun yol açtığı hisleri (öfke, umutsuzluk, takatsızlık, dertli, utanma, suçluluk hissi,....) yaşamak her yastaki insan için geçerlidir bu hislerin yoğunluğu ve süresi farklı olsada. Kimin hangi dozda ve sürede yaşayacağına dair bir şema veya reçete yoktur.

Fakat yas ve yasla birlikte ortaya çıkan karmaşık duygu yoğunluğu ile nasıl baş edileceği ve yasin dışı vurumu farklı faktörlere bağlıdır. Yaş, cinsiyet, içinde yaşanılan kültür, inanç, kişinin geçmişi, ölen kişinin nasıl öldüğü, (kaza, intihar, cinayet, yaşlılık, hastalık) ve yitirilen insanın yakınlık derecesi, o insanın geride kalanların hayatında oynadığı rol bu faktörler arasındadır. Yas sürecinin yoğunluğu

kaybedilen bireyin nasıl öldüğü ile yakından ilgilidir. Ölen kişinin aniden mi yoksa uzun süren bir hastalıktan sonramı öldüğü durumu kendine özgü soru ve sorunları içerir.

Bazı insanların yasta oldukları halde üzgün görünmezler. Halbuki acıları o kadar büyüktürki, bu acı onları kaskatı keser ve boşalamazlar. Bazı kişiler kayıpları üzerine konuşmak isterlerken, bir başkası hiç konuşmak istemez.

Bilindik biçimler dışında, yası farklı yaşayan kişinin bu durumu dışındakiler tarafından farklı ve yanlış yorumlanabilir..

İnsanlar ne kadar farklıysa yasin yaşanma biçimide o kadar farklıdır. Doğru yada yanlış, iyi yada kötü yas yok. Kişiden kişiye değişir. Her insanın kaybını nasıl yaşayacağı farklıdır.

Bir ailede yası farklı farklı yaşamak zaten kayıptan dolayı yaralanmış, güçsüzleşmiş aile sistemini ve bireyleri iyice sıkıntıya sokar.

Yas her kişinin yalnız yaşayacağı bir süreçtir.

Ölümlle ilk yüz yüze gelme ve ilk şok, hastamıza ölümcül hastalık teşhisi konulduğunu öğrendiğimiz anda başlar. Hasta yakınları için ölümlle hesaplaşma ve yas bu süreçte başlar. Çaresiz bir hastalık sonucu hastamız öldüğünde hasta yakınları belkide biraz rahatlamış gibi olabilirler, hastamızın artık acı çekmekten kurtulduğu için. Ama bir süre sonra böyle düşünmek ile acabalar arasında gidip gelinir. Böyle düşündüğü veya hissettiği için kendini suçlu hissetmeler, düne kadar ev ile hastahane arasında koşuşturan hasta yakın birden bire olanlara ne ruhen nede vücutsal hemen uyumda sağlayamaz, kendini boşlukta hisseder, iç huzursuzluk yaşar.

Yakınınız aniden, beklenmedik bir şekilde mi öldü, bu durumda matem farklı olur. Başlangıçta şok vardır ve çoğu yakınlar donukturlar (erstarrt), ya birşey hissetmezler yada hisler diplerdedir. Bazıları 'üzgün' ol(a)madıklarından, acı hissetmediklerinden dolayı suçluluk hissederler ve ölen oğlunu, kızını, eşini, ana/babasını vb. yeterince sevmedikleri hissine kapılırlar. Halbuki bu 'hissetmemenin' vücudun bu kadar yoğun acı ile baş etmesinin zor olacağından, kendini korumak için verdiği sağlıklı bir tepkidir aslında. Vücut kendini bir nevi narkozluyor.

Narkoz sonrası uyanma benzeri, bir süre sonra donukluk giderek yerini yoğun acılara bırakır. Ani ölümlerde vedalaşmak yok, söylenmek istenen şeyler söylenememiştir. Belki de küs idiniz, aranız açıktı, dargındınız. Bunlar ani gelen ölümlerle birlikte, acı, öfke, kendini suçlamalar, tükenmişlik, ümitsizlik gibi hislerin tüm yoğunluğu ile matem sürecini ve dozunu daha ağır yaparlar.

Bazı yakınların, belkide cevabını hiçbir zaman tam olarak bilemeyecekleri sorularla acıları, öfkeleri, bitkinlikleri, çaresizlikleri dahada derinleşir. Neden öldü? Nasıl öldü? Hemen öldüm? Acı çektimi? Bu sorular beyinde bazı resimler oluşturur ki, bunları bastırmak çok zordur. Ölüme yol açan kazalar sonrası, intihar ve öldürülme olayları sonrası kalanlar en fazla suçlu kim ve sorumlu kim sorularına cevaplar ararken matemde uzar. Mahkemeler, sigortalar, polis, avukat vb. yazışmalar yeniden yeniden mathemi tazeler....

Yas vücudu, zihni ve ruhu kapsar.

Çoğu insan yasin sadece duygu/his dünyamızda yaşandığını sanırlar. Halbuki yas insanı zihinden vücuda, kadar her yönüyle kapsar.

Yas çekenler konsantra bozukluğundan vücutsal ağrılara kadar yaşadıklarını ifade ederler. Yas çekenin en zayıf olduğu yerinden, organlarından başlar acılar. Bazılarında bu mide-bağırsak, bazılarında bel ağrıları, bazılarında durmak bilmeyen baş ağrıları olarak çıkar vücutsal ağrılar. Yas ile bu tür vücutsal ağrıların birbiriyle direkt ilişkili olduğu tartışmalıdır.

Az bilinen bir başka şeyde, yas çekenlerde vücudun direnç sisteminin 8 ile 12 ay süresince en alta indiğidir. Yani daha erken ve kolay hasta olunur, iyileşme ise uzun sürer. Ölümün yaşandığı ilk zamanlarda daha erken ve sık hasta olunur.

Bu durumdaki kişilerin kendileride, yakınları da bu durumu anlamakta güçlük çekerler. Birçok zaman bu durumdaki insanlar suçlanır, azarlanır. Olan olmuştur artık kendisine gelmesi tekrar terar hatırlatılır. Bu durumda bir terslik olduğunu düşünürler. Nasıl davranacaklarını bilemez olurlar.

Yaklaşık bir yıl sonra vücut eski gücüne kavuşur, toparlanma süreci başlar. Genede akılda tutulmasında fayda olan, özel günlerin unutulmamasıdır. Bu özel günlerde (doğum, yaş günü, ölüm günü, vb) vücut hafızamızın acı kayıt bölümünde bunlar kayıtlıdır, silinmezler. İlerleyen yıllarda yas hafiflemiş, biyografimize entegre edilmiş olsada beş, on hatta yirmi yıl sonra bile bu özel günlerde vücut bu günleri hatırlayabilir ve herhangi bir tepki verebilir, hasta olunur örneğin.

Normal Yas reaksiyonu

Yas bir kayıp ardından yaşanan normal bir tepkidir. Gerekli ve normal bir psikolojik süreçtir. Vedalaşmamıza, acı kaybımızı biyografimize entegre etmemize, o acı ile yaşamayı ve hayata tutunmamıza yardımcı olur. Pozitif etkisi vardır.

Yastaki kişi psikolojik olarak acı, korku, öfke, gerginlik, saldırganlık, çaresizlik, suçluluk, başarısızlık, işe yaramamazlık, üzüntü, ümitsizlik, yalnızlık, karamsarlık, huzursuzluk, özlem gibi duyguları yaşar. Kaybedilen kişi ile olan sevgi ne kadar derin, bağ ne kadar güçlü idiyse yasta o kadar güçlüdür. Bu durumda bu duygular gelip giderler. Bir an gelir birlikte yaşanmış güzel anılar, güzel günler gelir akla, bir minnettarlık hissedilir bir an gelir karamsarlık, bir boşluk o güzel günlerin bir daha asla geri gelmeyeceği hisleri..

Psiko-somatik ağrılarda ortaya çıkabilir. Bunlar, yüksek tansiyon, kalpte sorunlar, sindirim sisteminde, solunum sisteminde problemler, bel ağrıları, baş ağrıları, uyku bozuklukları, yeme bozukluğu, halsizlik, cinsel bozukluk biçiminde ortaya çıkarlar.

Davranış biçimi olarakta perişan, bakımsız, işe gitmeme, sosyal ilişkilerden kopma, izolasyon, ilgisizlik olarak ortaya çıkar.

Gözle görülür değişimler, yoğun intihar düşüncesi, uzun süren depresiv durumlarda profesyonel destek alınması gerekir.

Bu durumlarda bazıları acılarını dindirmek için alkol veya ilaçlar alırlar. Evet, özellikle ilaçların ve alkolün başlangıçta pozitif etkileri olacaktır. Peki madem pozitif etkisi var, madem korkunç kayıp sonrası matemdeki kişi üzerinde rahatlatıcı etkisi var neden alınması sakıncalı? Burada en büyük tehlike, ilaç yada alkol alımında acıların dindiği hissedilir ve ilaç yada alkol ve uyuşturucular bir süre sonra acıları dindirme etkisini hissedebilmek için sık alınmaya başlar, giderek kaybolan, zayıflayan etkiyi tutturabilmek için dozu daha yükseltilir, acıları yatıştırmak için kullanılan nesne olmaktan çıkıp

bağımlı olunan nesne haline gelebilir. Acı kayıpları sonrası matem tutan birçoklarında ilaç bağımlılığı başta olmak üzere alkol vb. madde bağımlılığı görülmektedir.

Matemi farklı biçimlerde yaşama gerçeği ilişkileri zorlar. Matem süresince matem farklı biçimlerde yaşayan eşler arasındaki ilişki bile zorlanır. Farklılıkları kabul etmek, normal karşılamak zordur. İlişkiler zorlandıkça matem uzayacaktır.

Genç ve çocuk yaşta kişiler matem yaşlılardan farklı yaşarlar. Acı ve çaresizliği yetişkinlerde olduğu gibi yaşarlar, hissedebilirler. Fakat bu hislerin dışı vurumu, yaşanışı farklı olur.

Çocuklar, yetişkinleri teselli etmek için kendi yaslarını 'ertelerler'. Çocuklar için anne, baba yada kardeşi ıstıraplı görmek çok acı verdiği bilinir.

Ergenleşme döneminde olan gençler, yaşamdaki yerini bulmaya çalışırken, hislerini, davranışlarını anlamaya, anlamdırmaya çalıştığı bir süreçte iken yakınlarından birinin ölümü onu çok sarsacaktır. Gençler bu ağır süreci atlatabilmek için yetişkinlerin aksine 'normal' yaşama sığınarak devam ederler. Arkadaşlarıyla çıkarlar, müzik dinlerler....Bu davranış biçimi yetişkinler tarafından yas tutmama olarak algılanabilir. Halbuki eksik yada mükemmel matem yok. Sevilen bir kişinin kaybından sonra ailede herkes yastadır aslında.

Matem hastalık değildir.

Matem, ne tıp dünyasında hastalık olarak kodlanmış nede ilacı vardır. Matem yaşanmak zorunda, terapi edilemez. İssiz bir adayada gitseniz sizinle yas, kurtuluş yok, yaşanacak.

Matem bir zamana yayılır, kişiden kişiye değişir süresi. Herkes için genel geçer yas tutma biçimi ve süresi yoktur. Fakat yaşanmış matemlerden çıkarılmış olan tecrübeler, dersler vardırki bunları bilmek 'yeni' yaşamımızda bu acı süreci 'sorunsuz' atlatmak için faydalıdır.

Matem sürecinde benlik, ruh ve vücut olmak üzere kişi yasin etkisi altındadır. Ama yastaki kişiler çoğu zaman bedeni unuturlar. Yoğun acı altında bedensel ihtiyaçlar hissedilmez olurlar. Aç olduklarını, susuz olduklarını unuturlar, 'yemeden içmeden kesilirler'. Uyuyamazlar, huzursuzdurlar. Halbuki tamda bu ağır süreçte bedenin uykuya ve beslenmeye her zamankinden daha çok ihtiyacı vardır.

Mustafa Korkmaz/Uğraş Terapisti/Frankfurt