

Gecikmiş Veda: Bir Olgu Sunumu

The Delayed Goodbye: A Case Presentation

Semra KARACA

ÖZET

Kayıp insan yaşamının kaçınılmaz bir parçasıdır ve yas sürecini ortaya çıkarmaktadır. Yas süreci çözülmemiş durumda, yas sonrası beklenen yaşama yeniden uyum zorlaşabilmektedir. Bu olguda çoğul kayıpları olan bir kadın danışanla sürdürülen danışmanlık sürecini, gecikmiş yas tepkileri bağlamında tartışmak ve süreci bu alanda çalışan sağlık profesyonelleri ile paylaşmak amaçlanmıştır.

Anahtar sözcükler: Danışmanlık süreci; gecikmiş yas tepkileri; yas.

SUMMARY

Losing someone is an unavoidable part of human life and results in a process of mourning. When the mourning process cannot be resolved, the expected readaptation to life after such a loss can be difficult. In this report, a female patient who experienced multiple losses and demonstrated delayed mourning is discussed for the purpose of sharing her ongoing counselling process with health professionals working in this field.

Key words: Counseling process; delayed mourning; grief.

Giriş

Yaşamın ayrılmaz bir parçası olan kayıplar bireyleri farklı şekillerde etkileyebilir. Bu etkilenme şekli kaybın bireye yakınlığı başta olmak üzere pek çok farklı etkene göre değişebilir.^[1-4] Yas sevilen birinin ölümünden sonra kayıp yaşayan bireyler tarafından gösterilen fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler olarak nitelendirilir.^[5,6] Yas tutma; kayba verilen psikolojik yanıt, iç dünya ile gerçeklik arasında uyum sağlamak için yapılan uzlaşmadır.^[1] Kaybın özelliklerine göre, yas tutma süreci aksayabilir ve patolojik yasa dönüşebilir. İntihar, kaza, terör gibi şiddet unsuru içeren kayıplarda yasin patolojik olma riski yüksektir.^[3] Bununla birlikte, yas tepkilerinde görülen kişiler arası farklılıklar ve yas sürecine etki eden faktörlerin çeşitliliği nedeniyle yas, kavramsal olarak normal yas, karmaşık yas ve travmatik yas olarak üç farklı şekilde tanımlanır. Travmatik yas, zamansız ve beklenmedik bir anda ve özellikle şiddet ya da korkunç bir olay sonucu meydana gelen ölümlerle ilişkilendirilir.^[5]

Normal yas tepkileri kaybın yaşanmasıyla eş zamanlı olarak ortaya çıkar. Yasin doğal olarak yaşanmadığı durumlarda bazen yas tepkileri çok uzun süreli olarak gecikebilir. Gecikmiş yas tepkileri; kayıp sonrası yas tepkilerinin gösterildiği ama gösterilen tepkilerin yeterli olmadığı bir tablodur. Yaşam

sürecinde karşılaşılan uyarıcılara bağlı olarak tekrar çok ağır ve uzun süren yas tepkileri ortaya çıkabilir.^[1,4] Gecikmiş yas tepkisi bireyin, tepkisinin gecikmesi, beklenen zamandan sonra ortaya çıkmasıdır ve anormal davranışlar içermez.^[2,7,8]

Volkan'a (2003) göre; kaybın arkasından yasin çözümlenerek yaşama devam edilebilmesi için kaybedilenin ne anlama geldiğinin değerlendirilmesi, ölenle ilişkinin yeniden gözden geçirilmesi ve sonra onu geleceği olmayan bir anıya dönüştürmek gerekmektedir.^[1] Gecikmiş yas durumunda verilen danışmanlık yas sürecinin çözümlenmesini kolaylaştırabilecektir.

Bu olgu sunumunda amaç; danışanın iki ayrı kaybından yıllar sonra ortaya çıkan gecikmiş yas tepkilerinin danışmanlık sürecinde ele alınmasının tartışılmasıdır.

Bu makalede danışanın ismi değiştirilmiş ve kişisel bilgileri gizli tutulmuştur.

Olgu Sunumu

Fatma 41 yaşında, evli, 18 yaşında bir kızı olan, memur olarak çalışan, önlisans mezunu danışandı. Van'ın bir köyünde doğmuş, beş yaşındayken ailesi ile birlikte İzmir'e taşınmıştı. Çocukken içine kapanık, okulda başarılı ve sorunsuz olduğunu ifade etti. 18 yaşında görücü usulü ile evlenmiş, bir yıl sonra kızını doğurmuş ve kızı üç yaşındayken ilk eşinden boşanmıştı. Alkolik olarak tanımladığı ilk eşi ile evliliğinde sözel ve fiziksel şiddet görmüş, eşi hırsızlık nedeniyle hapse girdiğinde ailesi tarafından boşanmasına razı olunmuştu. İlk eşi boşanmadan yaklaşık iki yıl sonra intihar etmişti. Fatma, 36 yaşında ikinci evliliğini yapmış, ikinci eşi iki yıl sonra evden ayrılmış, başka bir kadınla yaşamaya başlamıştı. Fatma eşinin eve dönmesini beklemiş, altı ay önce eşi boşanmak üzere mahkemeye başvurmuş ancak danışan "eşinin kendisine geri döneceğine" inanmıştı.

Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü
Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul

İletişim (Correspondence): Dr. Semra KARACA.
e-posta (e-mail): karacasc@gmail.com

Psikiyatri Hemşireliği Dergisi 2012;3(3):136-140
Journal of Psychiatric Nursing 2012;3(3):136-140

Doi: 10.5505/phd.2012.39358

Geliş tarihi (Submitted): 30.12.2012 **Kabul tarihi (Accepted):** 27.01.2013

Aile Özellikleri

Danışan annesini okuma-yazma bilmeyen, apartmanlara temizliğe giderek ve el işi yaparak aile bütçesine katkı sağlayan, ilişkileri soğuk-mesafeli olan birisi olarak tanımladı. Babasını ilkökul mezunu, boyacı olarak çalışan, kendisinden başka kimseyi duymayan ve önemsemeyen, evde sadece babağın, komşuluk ya da arkadaşlık ilişkileri olmayan bir “kibir dağı” olarak tanımladı. Ailenin en küçük ve dördüncü çocuğu olan Fatma'nın kendisinden 15 ve 13 yaş büyük iki ağabeyi vardı. Fatma 10 yaşındayken 19 yaşında olan ablası eşi tarafından öldürülmüştü. Ağabeyleri ilkokuldan sonra okumamışlar, büyük ağabeyi taksi şoförü, küçük ağabeyi serbest meslek sahibi olmuştu. Her iki ağabeyi de evli ve üçer çocuk sahibiydi. Annesinin diğer çocuklarını isteyerek doğurduğunu; kendisini bir kadın hastalığından kurtulmak için doğurmak zorunda kaldığını duymuştu. Ailesinde ilişkilerin mesafeli olduğunu, çok nadiren görüştiklerini belirtti.

Klinik Özellikler

Başvurudan altı ay önce kendini sürekli tedirgin ve derin bir üzüntü içinde hissetme, uyku bozukluğu, iştahsızlık, dikkat dağınıklığı başlamış, başvurudan bir ay önce bu sıkıntıları “dayanılmaz” olmuş, bir psikiyatriste gitmiş ve depresyon tanısı alarak, antidepresan başlanmıştı. Birkaç hafta önce aklına sık sık ablası ve eski eşi gelmeye başlamış, “evde bir yerlerden çıkacaklarmış gibi” düşüncelerin ortaya çıkması, “anlamlandıramadığı yoğun bir öfke duyması” ve psikiyatristin yönlendirmesi üzerine danışmanlık ihtiyacı duymuştu. Temel yakınmalarının hayattan zevk alamamak, uykusuzluk, iştahsızlık, dikkat dağınıklığı olduğunu, evden çıkmak istemediğini, kimseyle görüşmediğini, günlük işleri yapmakta bile zorlandığını ifade etmişti.

Süreç

Bu olguda “sorun odaklı destekleyici danışmanlık” yürütülmüştür. Danışanın yakınmaları ve gelişimsel öyküsü ele alınmış, “şimdi-burada” olanlara odaklanılmış, sorunları analiz edilmiş; ilk dört görüşme sonrası ortaya çıkan yas tepkileri nedeniyle süreçte kayıp-yas deneyimlerine ve kaybettiklerine ilişkin anlamlandırma ve bu kişilerle ilişkilerine odaklanılmıştır. Bu süreç boyunca danışman süpervizyon almış, danışandan öncelikle süpervizyon için, daha sonra da bu makale için aydınlatılmış onam alınmıştır. Danışmanlık süreci haftada bir gün ellişer dakikalık düzenli görüşmelerle sürdürülmüş ve yine haftada bir gün süpervizyon alınmıştır. Süreç toplam 42 görüşmede tamamlanmıştır.

Başlangıç Aşaması

Danışman kendisini tanıttı ve danışandan kendisini tanımasını istedi. “Ben 41 yaşındayım, evliyim, bir kızım var. Doktorum bana sizinle görüşmemi önerdi. Son zamanlarda kendimi mutsuz hissediyorum ve sık sık öfkeleniyorum, hem

de küçücük şeylere” diyerek olguda anlatılanlardan bahsetti. Kendisini her zaman güçlü, yaşamını kendisi kuran, ailesinde ilk kez lise bitiren, bir işi ve iyi bir geliri olan, her şeyi yapılması gerektiği şekilde yapan birisi olarak tanımlıyordu. Temel yakınmalarını belirttikten sonra, son günlerde sıklıkla yıllar önce öldürülen ablasının ve intihar eden eski eşinin aklına geldiğini ve sürekli üzgün olduğunu ifade etti. “Öldüklerinde bile böyle üzgün değildim, neden şimdi aklıma geliyorlar bilmiyorum, sanki bir yerlerden çıkıp geleceklermiş gibi geliyor, çıldıracaktım gibiyim” sözleri ile kayıplarına ilişkin yeni tepkilerini belirtti. Bu durumun son bir aydır ortaya çıktığını, bunların bardağı taşıran son damlalar olduğunu ve artık yardım alması gerektiğini düşünmeye başladığını ifade etti. Altı ay önce yaşamında bir değişiklik olup olmadığı sorulduğunda, “Eşim boşanma davası açtı” diyerek boşanma ile ilgili durumu ve düşüncelerini anlattı. Danışmanlık sürecinden beklentilerini “üzüntü ve öfkesinden kurtulmak, işine ve yaşamına tekrar dönmek/bağlanmak” şeklinde tanımladı. Sonraki iki görüşme boyunca ikinci evliliğinin sevgi üzerine kurulduğunu, eşinin eve döneceğinden emin olduğunu ve asla boşanmayacağını, eşinin kafasını karıştıran “kötü kadın”ın pes edeceğini anlattı. Danışmanın “Boşanmayı istemiyor oluşunuzu üzüntünüzün ve diğer sıkıntılarınızın nedeni olarak gördüğünüzü anlıyorum. Bütün bunlarla son bir aydır ablanızın ve eski eşinizin ölümünü sık sık düşünmenizi nasıl ilişkilendirebileceğimizi anlamaya çalışıyorum” şeklindeki yorumu, danışanı bu ölümlerin kendisi üzerindeki etkilerini düşünmeye cesaretlendirdi.

İşlerlik Aşaması

Sürecin ilk bir ayından sonra danışmanlık ilişkisi çoğunlukla danışanın kayıp-yas deneyimlerine odaklandı. Ablasının ölümü travmatik bir biçimde yaşanmıştı. Ablası evlendikten iki yıl sonra eniştesi tarafından kendisini aldattığı şüphesiyle öldürülmüştü. Ablasını ailesinde kendisine en yakın hissettiği kişi olarak tanımladı. “Çok sevgi dolu, güzel bir kızdı, bizim oralarda erken evlendirilir kızlar, onu da evlendirdiler. Zaten okumamıştı, okutulmamıştı. Ablam çok zekiydi oysa... O yaşlı adamla evlendirdiklerinde öldürdüler onu, yine de ben hiç inanmadım eşini aldattığına, bunun onu öldüreceğini bilirdi. Bir iftiraya kurban gitti!” sözlerini ağlayarak anlattı ve onun ardından ilk kez ağladığını ifade etti. Ablasını kaybettiği gün, okuldan eve döndüğünü, haberi soğuk bir ifadeyle ağabeyinin verdiğini ve “bu evde bir daha adı anılmayacak” dediğini anımsadı. Hiç yas tutulmamıştı, hiç konuşulmamıştı ve mezarı hiç ziyaret edilmemişti. “Ablam benimle ilgilenen, beni seven tek kişiydi ama ben onu korktuğum için terk ettim” sözleri “terk eden/terk edilen kişi” olma algısının tartışılmasına olanak sağladı.

İlk eşini de travmatik bir biçimde kaybetmişti. İlk eşini hiç sevmediğini, ondan defalarca şiddet gördüğünü, ailesine her sığındığında evine geri gönderildiğini hatırladı. “İşin

boyutu onların utanmasına ulaşınca boşanmama razı oldular. Hep kafenle dönebilirsin baba evine dediler. Sonra o kefene kocamı sardılar.” İlk eşinin intiharını da ailesinden duymuştu, “hiçbirşey hissetmedim, sanki tanımadığım birinin ölümünü duymuştum” şeklinde ilk tepkisini ifade etti. İlk eşini kaybettikten sonra Fatma, cenazeye katılmamış, bu konuyu hatta babasına dair hiçbir şeyi kızıyla da konuşmamıştı. “Kızınızın babasını konuşmakla ilgili bir isteği olmamış mıydı?” sorusunu; “ben ablamı kaybettiğimde hiç konuşmadım, hiç de üzülmeydim sanıyordum. Onu da üzüntüden korumak istedim. Oysa çok akıllı bir kız o, üzülse de bana belli etmemiştir. İkinci evliliğimde uyarmıştı beni, anne bu adamın da sanki alkol sorunu var demişti. Ben göremedim” şeklinde yanıtladı. “Yanlış hatırlamıyorsam, bana bir alkoliği gözünden tanıdım demiştiniz?” sorusu, danışanın anlamlandıramadığı öfkesinin anlaşılır olmasına katkı sağladı. Bir süre ağladıktan sonra; “Onun alkolik olduğunu hissetmiş olabilirim. Boşanma davasının kâğıdını elime aldığımında inanılmaz öfkelenmişim. Onun için şehir değiştirdim, o tuhaf çocuklarına annelik ettim, alkol illetini tedavi ettirmeye çalıştım. Ona ettiğim emeği hiç hak etmedi. Şu anda anlıyorum ki, ben onun için sarf ettiğim çabayı çocuğumun babası için etseydim, şimdi hayatta olurdu” ifadeleri ve duyduğu öfke bu ilişkisini yeniden gözden geçirmesine yol açtı.

İkinci eşinden boşanması ile ilgili düşünceleri çalışılırken, boşanmanın da yeni bir kayıp olduğunu fark etti. Bu kayıp onun için; “artık hayatına yeni birini alma cesaretinin ve mutlu bir yuvaya olacağına ilişkin umudunun kaybı” anlamını taşıyordu. Ayrıca boşanmanın dul kadın olmakla ilgili anlamlarını ifade etti. “Ben bir kez boşandım, bunun ne demek olduğunu biliyorum. Arkadaşlarınız bile sizinle gündüz evde görüşürler, kocalarıyla karşılaşmanızı istemezler. Her zaman her şeyi yapabiliyordunuz, kötü kadınmışsınız gibi bakar insanlar... Düşünüyorum da belki de sıktım adamı, içkisine karışsam sürerdi evliliğim, çok zorladım onu.” Danışana tüm kayıplarını anlattıktan sonra hissettiği “suçluluk” hatırlatıldığında, kayıplarına ilişkin duygularını gözden geçirdi. Bir süre yas belirtileri yaşadı ve hemen her görüşmede ağladı. Son sekiz görüşme öncesi bir gün “size bir haberim var, bilet aldım, ablamı görmeye gidiyorum” ifadesi kayıplarıyla yüzleşmeye hazır olduğunu düşündürdü. Danışan önce ablasının, sonra ilk eşinin mezarlarını ziyaret etti ve bu ziyaretlerle ilgili düşüncelerini, duygularını ve bunların kendisi için anlamlarını görüşmelere taşıdı. Bu ziyaretlerde onu en çok rahatlatanın “onları terk etmediğimi geç de olsa göstermiş oldum; artık benim ne kadar üzgün olduğumu biliyorlar” düşüncesi olduğunu belirtti. Bu gelişmelerden sonra eşiyle görüştü ve boşanma evraklarını imzaladı.

Sonlandırma Aşaması

Danışanın travmatik kayıpları ve tutamadığı yasları derinlemesine görüşmelerle çalışılmış, bir yandan da günlük

yaşamındaki değişimler ele alınmıştı. Danışanın başvuru zamanındaki yakınmaları da ortadan kalkmıştı. İşine isteyerek gidiyor, evden üniversite okumak için ayrılan kızıyla keyifli görüşmeler yapabiliyor, arkadaşları ile sosyal aktiviteler gerçekleştiriyordu. Ailesi ile hafta sonu tatilleri yapıyor, annesini kendine yakın hissediyordu. “Annemi sanki yeni tanıyorum, meğer ne kadar güçlü bir kadınmış, meğer ne kadar üzülmüş kızının ardından ve benim için ne kadar çabalamış. İlk kez iki yetişkin kadın gibi konuşabiliyoruz ve ben şükrediyorum; O da yaşıyor, ben onunla barışmadan ve onu hiç tanımadan kaybedebilirdim.” Danışanla birlikte görüşmeleri sonlandırma tarihi belirlendi ve bu yeni ayrılığa ilişkin hissettikleri çalışıldı.

Tüm süreç boyunca danışmanı zorlayan en önemli durum; travmatik kayıplara ilişkin yorumların güçlüğüydü. Alınan süpervizyon bu güçlüklerin çalışılmasını sağlamıştı. Son görüşmede danışan, “artık herkese veda ettim, size de etmem gerektiğini biliyorum. Hayatımda ilk kez zamanında vedalaşıyorum, böylesi çok daha kolaymış. Bitmemiş, hesabı görülmemiş bir şey kalmıyormuş arkada” sözleriyle danışmana veda etti.

Tartışma

Yas tepkileri incelendiğinde, normal yas ile depresyon belirtileri arasında uyku ve yeme düzensizliği, derin üzüntü, çaresizlik, sosyal içe çekilme gibi birçok ortak nokta gözlenir. Bununla birlikte, bu belirtiler yas sürecinde kısa bir süre için ortaya çıkmakta ve zamanla azalarak ortadan kalkması beklenmektedir.^[9-11] Yasın normal süreci içinde yaşanmadığı durumlarda, yaşam sürecinde karşılaşılan uyarıcılara bağlı olarak tekrar çok ağır ve uzun süren yas tepkileri ortaya çıkabilir.^[1,3] Bu olguda danışanın yaşadığı depresif belirtiler, yaşanan kayıpların arkasından yas tutulamaması ve belirtilerin yeni bir kaybın ortaya çıkmasıyla başlaması nedeniyle gecikmiş yas tepkileri olarak ele alındı.

Normal yas durumunda danışmanlığa gereksinim duyulmamakla birlikte; yas normal sürecinde yaşanmıyorsa, travmatik ya da patolojik/komplike özellikler taşıyorsa danışmanlık gereksinimi olabilir. Yas sürecinde danışmanlığın amacı; kayıp yaşayan bireyin kaybettiği kişi olmadan gelecekteki yaşamını kurmasına destek sağlamaktır. Danışmanlık sürecinde yas tepkileri çalışılırken kaybın kişisel anlamı, kaybedilen kişinin ölüm şekli, onunla olan ilişkinin dinamikleri, duygu ve düşünceler dikkatle ele alınmalıdır.^[1,4,12]

Danışanın yaşadığı ilk kayıp; eşi tarafından öldürülen ablası, ikinci kayıpsa intihar eden ilk eşidir. Her iki kaybın da şiddet içermesi, danışan için doğal ya da öngörülebilir nedenlerle ilişkilendirilememesi bu kayıpların travmatik kayıplar olduğunu göstermektedir. Literatürde travmatik yas, zamansız ve beklenmedik bir anda ve özellikle şiddet ya da korkunç bir olay sonucu meydana gelen ölümlerle ilişkilendi-

rılmıştır. Travma ve kaybın birey üzerinde yarattığı ikili etki, birey için temel bir psikolojik yük olmakta ve bireyin değerlerini, beklentilerini, dünyayı algılama biçimini ve baş etme mekanizmalarını ciddi oranda örseleyerek yas tepkilerinin çözümlenme sürecini karmaşıklştırmaktadır.^[5,9,13]

Olguda kaybedilen kişilerin yakınlığına bakıldığında; kendisiyle ilgilenen ve seven tek kişi olarak tanımladığı ablası, çocuğunun babası olan ilk eşidir. Yas sürecini etkileyen etkenlerden biri de kaybedilen kişinin yakınlığı ve onunla yaşanan ilişkinin niteliğidir.^[1,5,14, 15] Ölen kişi ile çatışmalı ilişkisi olan birey, geçmişte ölen bireyle ilişkisinde var olan tamamlanmamış işlerin etkisiyle suçluluk duyguları yaşayabilir ve buna bağlı olarak yas süreci uzayabilir. Aynı zamanda, kayıp sonrasında kendini rahatlamış, çatışmalı ilişkiden kurtulmuş hisseden bireyse zaman içinde pişmanlık, kaygı ve çökkünlük yaşayarak, iç diyalogları ile ölen kişi ile olan çatışmalarını devam ettirebilir.^[5,15] Danışanın ablasıyla yaşadığı ilişkinin yakın ve sevgi dolu olmasının yanında, onun ölümünü bir yandan kendisinin onu terk edişi, diğer yandan onun tarafından terkedilmek şeklinde anlamlandırışı, eşiyile ilişkisini ise çatışmalı ve şiddet içeren sevgisiz bir ilişki olarak tanımlaması, her iki ilişkisinin de tamamlanmamış olduğunu düşündürmüştür. Her iki ilişkinin içeriği de “tamamlanmamış işler” özelliği ile yas sürecini karmaşıklştırmıştır. Özellikle ailenin kaybı yok sayan tutumu da yas tepkilerinin gösterilmesini engellemiştir.

Danışanın annesini soğuk-mesafeli olarak algılaması ve kendi ifadesi ile “yokmuş gibi” düşünmesi, onunla ilgilenen ve kendisine bakım veren ablanın “bağlanma figürü” olabileceğini düşündürmüştür. Literatürde ölen kişinin, birey için bir bağlanma figürü oluşturuyorsa, idealize edilmiş bir kişiye ya da kayıp yaşayan kişinin kendilik değerini artırıyor, yas tutan bireyin kendini yalnız, çaresiz ve kolay incinebilir hissedebileceği bildirilmiştir.^[15] Bu durum, ayrıca, bireyin kaçınma davranışı geliştirmesine ve artık ölen kişinin bulunmadığı bir dünyaya yeniden uyum sağlama konusunda güçlülere de neden olabilir.^[15] Danışan yaşadığı ilk kaybı yok saymış, ablasından hiç bahsetmemiş ve mezarını ziyaret etmemiştir. Süreçte bu durumun anlamı çalışılmış, danışan “Eğer mezarına gitseydim, onun öldüğünü ve benim insanlara onun suçlandığı şeyi yapmadığını kanıtlamak konusunda çabalamadığımı, arkasında durmadığımı kabul etmek zorunda kalacaktım” sözleri yaşadığı derin üzüntüyü anlamlandırmasına yardım etmişti.

Fatma kendisini her zaman güçlü, yaşamını kendisi kuran, ailesinde ilk kez lise bitiren, bir işi ve iyi bir geliri olan, her şeyi yapılması gerektiği şekilde yapan birisi olarak tanımlıyordu. Kendini algılama biçimi ile var olan depresif sıkıntılarını anlamlandırmakta güçlük yaşıyor, sık sık yapması gereken her şeyi yapmışken ablası ve ilk eşini kurtarmak için hiçbir şey yapmamış oluşunu kabul edemiyordu. Danışanın annesinin onu “bir sağlık sorunundan kurtulmak için doğur-

duğuna” ilişkin sözleri hatırlatıldığında; kendine yüklediği “kurtarıcı” misyonu üzerinde çalışılabilir. Ayrıca kişilik özelliklerini konuşabilmek, kayıp yaşantıları ile bağlantılar kurabilmek, kayıplarını yeniden anlamlandırmasını kolaylaştırdı. Malkinson (2009); kayıp yaşayan kişilerin kişisel özelliklerinin ve kayba yükledikleri anlamların açıklanmasının, süreci kolaylaştırdığını ve yeniden anlamlandırmanın da kabule katkı sağladığını belirtir.^[9]

Danışanın yaşadığı kayıpların ardından hissettiği “suçluluk” duygusu özellikle ilk eşinin ölümünü konuşurken daha da yoğunlaşmıştı. Bunu “eşinin intiharının önlenemez olduğunu düşünmesi, onun için yapacak bir şeyler olduğuna” inanması ile açıklamıştı. Onu hiç aramadığını, kızıyla da görüştürmediğini ifade etti, oysa eşinin de bu tür beklentileri ya da girişimleri olmamıştı. Watson ve Lee (1993) ve Volkan (2003) suçluluğun intihardan sonra geride kalanların yaşadığı en sık duygulardan biri olduğunu ve sıklıkla “kayıp yaşayanların intiharı önlemek için bir şeyler yapabilecekleri inancından kaynaklandığını” belirtmektedir.^[1,16]

İkinci eşinin kendisini terk edişini danışanın; “Belki de; onu tedavi ettirmeyi başarsaydım, tüm suçluluğumdan yani ablam için de ilk eşim için de yapamadıklarımın aklanacaktım” şeklinde tanımlamış olması bu ilişkinin de tamamlanmamış nitelikler taşıdığını göstermesi açısından anlamlıdır. Danışmanlık sürecinin danışanın iç dünyasında bu ilişkilerin tamamlanmasına destek olduğu düşünülmüş, ikinci eşinden uzlaşmacı bir şekilde boşanabilmesi de bu düşünceyi destekleyen somut bir yaşam olayı olarak ele alınmıştır. Boşanmanın danışan için ayrıca “dul kadın-kötü kadın” olma anlamları da çalışılmış, bu düşüncenin yanlı ve gerçekçi olmadığını fark etmişti. Asıl güçlünün dışarıdakilerin atıflarında değil, kendi içinde olduğunu görmüş, bu da dünya ile barışmasını ve gerçekçi bir zeminde ilişki kurmasını kolaylaştırmıştı. İkinci eşinin birlikte yaşadığı kadını kötü kadın olarak tanımlamasının da aslında kendisiyle ilgili olduğunu, evlilik ilişkisine sadık kalma sorumluluğunun eşine ait olduğunu ve bu durumdan diğer kadını sorumlu tutamayacağını fark etti. “Kimseyi zorla yanımda tutamayacağımı kabul etmeye hazırım artık. Ben beni sevdiği için yanımda olan birini hak ediyorum” ifadeleri artık veda etmeye hazır olduğunu göstermesi açısından ele alındı.

Sonuç

Kayıp ve yas sürecini çalışmak, sağlık profesyonelleri için bazı güçlükler barındırabilir. Bunun yanı sıra, travmatik kayıpları ele almak, danışmanı daha da zorlayabilecek yaşam olaylarıdır. Bu olguda danışmanın süreçte zorlandığı alanlarda, alınan süpervizyon; danışmanın kendi duygularını ve travmatik yaşam olaylarına ilişkin düşüncelerini gözden geçirmesini ve danışanla yürütülen süreçte bu olayların ele alınmasını kolaylaştırmıştır. Travmatik kayıplar sonrası danışmanlık hizmetlerinin yasin çözümlenmesinde yardımcı

olacağı ve bu alanda çalışmaya yeni başlayan sağlık profesyonellerinin gelişimi için eğitim ve süpervizyon almasının gerekli olduğu düşünülmektedir.

Teşekkür

Bu olguda aktarılan danışmanlık süreci boyunca Prof.Dr. Gülten Özaltın'dan süpervizyon alınmıştır. Kendilerine katkılarından dolayı gönülden teşekkür ederim.

Kaynaklar

1. Vamık DV, Zintl E. Gidenin ardından. (Çeviri editörleri: Vahip I, Kocadere M). 1. Baskı, İstanbul: Epsilon Matbaası; 2003. s.19-104.
2. Bonanno GA, Kaltman S. The varieties of grief experience. *Clin Psychol Rev* 2001;21:705-34.
3. Çelik SB. Yas ölçeği:geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2006;3:105-14.
4. Stroebe M, Schut H, Stroebe W. Health outcomes of bereavement. *Lancet* 2007;370:1960-73.
5. Gizir CA. Kayıp sonrasında zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik bir yas danışmanlığı modeli. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2006;2:195-213.
6. Işıl Ö, Karaca S. Ölüm yaklaşırken yaşananlar ve söylenebilecekler: bir gözden geçirme. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi* 2009;1:82-7.
7. Çelik S, Sayıl I. Patolojik yas kavramına yeni bir yaklaşım: travmatik yas. *Kriz Dergisi* 2003;11:29-34.
8. Zhang B, El-Jawahri A, Prigerson HG. Update on bereavement research: evidence-based guidelines for the diagnosis and treatment of complicated bereavement. *J Palliat Med* 2006;9:1188-203.
9. Malkinson R. Bilişsel Yas Terapisi. Bir yakını kaybettikten sonra yaşamın anlamını yeniden yapılandırma. (Çeviri: Akbaş SN). *Boylam Psikiyatri Enstitüsü, Ankara: HYB Basım Yayın; 2009. s. 163-99.*
10. Kersting A, Kroker K, Horstmann J, Ohrmann P, et al. Complicated grief in patients with unipolar depression. *J Affect Disord* 2009;118:201-4.
11. Deno M, Miyashita M, Fujisawa D, Nakajima S, et al. The relationships between complicated grief, depression, and alexithymia according to the seriousness of complicated grief in the Japanese general population. *J Affect Disord* 2011;135:122-7.
12. Hewson D. Coping with loss of ability: "good grief" or episodic stress responses? *Soc Sci Med* 1997;44:1129-39.
13. Schut H, Stroebe MS. Interventions to enhance adaptation to bereavement. *J Palliat Med* 2005;8:140-7.
14. Prigerson HG, Shear MK, Frank E, Beery LC, et al. Traumatic grief: a case of loss-induced trauma. *Am J Psychiatry* 1997;154:1003-9.
15. Mestçioğlu Ö, Sorgun E. Travmatik yas. İçinde: Aker T, Önder ME, editörler. *Psikolojik travma ve sonuçları. İstanbul: 5US Yayınları, Epsilon Reklamcılık; 2003. s. 179-93.*
16. Watson WL, Lee D. Is there life after suicide? The systemic belief approach for "survivors" of suicide. *Arch Psychiatr Nurs* 1993;7:37-43.