

ŞENGÜL HABLEMİTOĞLU

yas

Uzun Bir Veda

—
Araştırma
İnceleme
—



Prof. Dr. Şengül Hablemitoğlu, 1986'da Ankara Üniversitesi'nden mezun oldu. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Aile ve Tüketici Bilimleri Anabilim Dalında 1989'da yüksek lisansını, 1996'da ise doktorasını tamamladı. Türkiye Bilimler Akademisi bursuyla 1997'de gittiği ABD'de Purdue Üniversitesi Kadın Çalışmaları Programı'nda misafir öğretim üyesi olarak araştırmalar yaptı. 2008 yılında Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü'nün kuruluşunda görev aldı ve bölüm başkanlığına atandı. 2008-2015 tarihleri arasında Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde Dekanlık görevi yaptı, aynı yıllarda Ankara Üniversitesi'nde Aile Danışmanlığı ve Sosyal Hizmet Anabilim Dallarını kurdu. Bu dönemde özellikle yas ve aile ilişkileri alanında yurtdışında farklı kurs ve seminerlere katıldı. Ayrıca 2012'de Aile Danışmanlığı Yetkinliği Sertifikası alarak yas ve aile danışmanlığı yapmaya başladı. 2015'te Ankara Üniversitesi'nden ayrıldı ve bağımsız bir kuruluş olan Hablemitoğlu Ankara Enstitüsü'nü kurdu. Enstitünün çalışmaları kapsamında, çeşitli özel, kamu kurum ve kuruluşları tarafından düzenlenen aile danışmanlığı eğitim programlarını planlayarak eğitmenlik yapan Hablemitoğlu, bireysel ve kurumsal gelişim odaklı modüler eğitim programları, workshoplar düzenlemekte, aile danışmanlığı, toplumsal cinsiyet eğitimleri ile yas danışmanlığı seminerleri vermekte, sosyal hizmet alanında eğitimler ve grup çalışmaları yapmaktadır.

Bugüne kadar yayımlanmış dokuz kitabı olan Hablemitoğlu, halen Lefke Avrupa Üniversitesi Sağlık bilimleri Fakültesi Dekanlığı ve Sosyal Hizmet Bölüm Başkanlığı görevlerini sürdürüyor.

E-posta: iletisim@hablemitoglu.net

Yas
Uzun Bir Veda

YAS
UZUN BİR VEDA

Yazan: Şengül Hablemitoğlu

Editör: Aslı Güneş

Yayın hakları: © Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Mayıs 2021 / ISBN 978-605-09-8296-1

Sertifika no: 11940

Kapak tasarımı: Cüneyt Çomođlu

Baskı: Ayhan Matbaa Basım Sanayi ve Tic. Ltd. Şti.

Mahmutbey Mah. Deve Kaldırım Cad. Gelincik Sok.

No: 6 Kat: 3-4 / Bağcılar - İSTANBUL

Tel. (212) 445 32 38

Sertifika no: 22728

Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Yas
Uzun Bir Veda

Şengül Hablemitoğlu

İçindekiler

Teşekkür	11
İlksöz.....	15
Yas Nedir? Ne Değildir?.....	25
Yasın Aşamaları.....	39
Yasın Çeşitleri.....	57
Yasın İçinden Geçmek.....	81
Yasın Yörüngesi	93
Dengeyi Bulmak.....	115
Pandeminin Ortasındaki Yas.....	131
Dijital Çağda Yas	147
Paylaşmak, Yas Tutmanın Bir Parçasıdır	165
Sonsöz.....	185
Kaynakça	191

Teşekkür

Bu kitap, “kişisel bir dönüşüm geçirmeme neden olan bir yaşıntının eseridir” diyerek başlarsam çok da yanlış olmayacaktır. Çünkü, bu sayfalar öncelikle kendi yas sürecimdeki deneyimlerimden öğrendiklerimi, yas danışmanlığım sırasındaki danışan paylaşımlarını, yas alanında çalışan pek çok bilim insanının eserlerini ve düşüncelerini içeriyor. Hissetmediğim, anlamlandıramadığım ya da sizlere gerçekçi bir şekilde aktaramayacağım hiçbir şeyi yazmadım. Yazmanın, bende iz bırakan, yaşamımı şekillendiren ve beni başkalarına destek olmaya yönlendiren bir kaybın acısıyla yok olmak yerine; paylaşarak kendi izimi bırakmanın en güzel yolu olduğunu anlamamı sağlayan her şeye ve herkese minnettirim. Bu yolda bana yardım eden, destekleyen, cesaretlendiren, fikirlerimin gelişmesini, zenginleşmesini sağlayan ve teşvik eden pek çok kişi var. Onlar, iyi ki varlar...

Önce, Hablemitoğlu Ankara Enstitüsü’ndeki asistanım Songül Karabay gelir ki, süreçte bana epey katlandığı gibi, sabırlı ve destekleyici kolaylaştırıcılığı ile kitabı şekillendirip toparlamamda çok yardımcı oldu ve benimle birlikte gecesini gündüzüne kattı. Ne kadar teşekkür etsem az. Bu kitabın yazılma fikri ve basılmasında, güven veren ve cesaretlendiren editoryal tutumu ve yetkinliğiyle, kitabın ilerlemesi için benim tembelliğimi kırmaktaki desteği nedeniyle Doğan Kitap’taki editörüm Aslı Güneş bir şans oldu. Yürekten teşekkür ediyorum.

Pek çok öğrencime, zaman zaman farklı şehirlerde ve mesleklerde karşıma çıkan, yaptığım çalışmalara katılan, eğitimlik ya da danışmanlık yaptığım herkese; mahremiyetleri nedeni-

le tek tek teŖekkür edemesem de deneyimlerini benimle paylaştıkları için minnettaram. Belki de hiçbir zaman fark edemeyeceğim ya da benim onlara asla öğretemeyeceğim kadar çok Ŗey öğrendim hepsinden.

Kanije ve Uyvar; varlıklarıyla Ŗu hayattaki en kıymetlilerim. Benim entelektüel ve moral dayanağım oldular. TeŖekkür ediyorum canımdan canlarıma, bana hem evlat hem dost hem de yoldaş oldukları, benimle kurdukları eşsiz bağ için minnettaram.

Ve siz okuyuculara, benimle bu satırları paylaştığımız, düşüncelerime ve duygularıma eşlik ettiğiniz için teŖekkür ederim.

Kaybettiğimiz, hayatımızdan geçen bütün sevdiklerimize ve birlikte geçirdiğimiz zamanlara...

İLKSÖZ

Başlarken...

“Bir fırtınadan sonra kuşlar şarkı söyler. İnsanlar da kendilerine kalan güneş ışığından neden keyif almakta özgür hissetmesinler ki?”

Rose Kennedy

Sevgili okur, bu kitabı, kendi kayıp deneyimimi başucuma koyup, üniversitede ders anlatan bir hocanın ve danışanlarıyla çözüm arayışı içinde olan bir profesyonelin tavrı arasında bir yerde durarak yazmaya çalıştım. Sevdiğimiz birini kaybettikten sonra yaşadıklarımızın hem ne denli ortak ve hem de ne denli farklı olduğunu anlatmaya çabaladım. Ölümün ardından yaşanan buz gibi bir yokluğu, yaşamın kapsayıcılığına izin verdiğimizde onarabilecek bir güçle donatılarak yeryüzüne geldiğimizi, bedenimizde, aklımızda yaşlı gidip şen gelebileceğimiz bir yaşamı yeniden inşa edebilecek gücü keşfedebileceğimizi her satırda hatırlatmayı istedim. Kaybetmeyi, kaybımızın zihnimizde, kalbimizde, canımızda bıraktığı boşlukla yaşamayı öğrenmek yas tutmak. Yas tutmak, uzunca bir süre vedalaşmaya direnmek; korkmadan, utanmadan ve suçluluk hissetmeden vedalaşmaya karar verdiğimizde ise değişmek ve dönüşmek. Yaşama katılmak, yaşamı hissetmek belki de... Haddimi bilirim, akıl verecek ya da yol gösterecek değilim. Ancak, kaybın ardından en azından “hepimizin, geride kalanların farklı seçenekleri var” diyebilirim.

Kayıp yaşayanlarla çalışıyorum, onları dinliyorum, gözlerine bakıyorum. İlk günlerdeki acıya, üstelik çok da iyi tanıdığım bir acıya, zamanla acının üzüntüye ve hüzne dönüşmesine tanıklık ediyorum. Kayıp yaşayan pek çoğumuzun, hissettiğimiz acı ve üzüntünün yoğunluğunun azalsa da asla bitmeyeceğini zamanla kabul edişine şaşıyorum. Fırtınadan sonra doğan güneşe bakmak ve kaybımızı kabullenmek için kendimize

izin verdiğimizde de üzüntümüzü yaşamla harmanlayarak zengin ve tatmin edici bir şeye dönüştürmemizin zor olsa da gerçek olduğunu iyi biliyorum. Er ya da geç bu oluyor. Acı ve üzüntünün bir anlama evrildiğini kişisel olarak deneyimleyebildiğimi David Kessler'in¹ çalışmalarına rastladığımda öğrendim. Ben adını bilmediğim bir dönüşüm yaşamıştım. Yaşadığım kayıptan bir "anlam" çıkarmıştım. Anlam, bize artık yaşamayan sevdiklerimize dair daha zengin duygular ve yaşama devam etme gücünü bahşediyor. Anlam aracılığıyla, acıdan geçip acıdan daha fazlasını buluyoruz. Sevdiklerimiz ölümle her zaman yataklarında uyurken ya da uzun bir hayat yaşadıktan sonra sıralı ölüm denilen bir düzende karşılaşmıyorlar. Dolayısıyla biz de. Bazen büyük bir travma ya da trajedi ile zamansız kaybediyoruz onları. Ölüm şekilleri kayıp hissimizin de önüne geçiveriyor. Öyleyse anlam ve anlamı bulma umudu bunun neresinde? İşte tam da bu anda size bir haberim var: Kötü günler ebedi bir kader olmak zorunda değil. Bunu yas/üzüntü/acı/keder, adı her ne ise, sonsuza kadar devam etmez anlamında söylemiyorum. Bunlarla birlikte değişmek, gelişebilmek, büyümek ve belki de başka bir insan olmak anlamında söylüyorum. Tıpkı çocuklarımız ufak tefek sorunlarında bize gelip mızırdandıklarında onlara söylediğimiz şu söz gibi: "Sızlanma da büyü artık!" En kötü anlarımız, en iyi anlarımızın tohumları olabilir. Acının, kederin bizi değiştirmek ve dönüştürmek için inanılmaz bir gücü var. Okuduklarınızdan size geçmesini umduğum da bu. Bu noktada, "Yaşam, durakları olan uzun bir yoldur" gibi sıradan bir klişeye sığınarak devam edeyim. Dudak bükmeyin, sözü başka türlü Oruç Aruoba'ya getiremezdim. Yakın zamanda kaybettiğimiz kıymetli Oruç Aruoba'yı anmak isterim. *Yürüme*² kitabında acının gücünü anlamamıza katkısı olacağına inandığım müthiş bir ifadesi var:

1. David Kessler yas süreci için "Travma sonrası büyümenin zamanla dönüştüğü şey, dayanıklılığa giden bir yoldur. İnsanların ileride olabilecek travmalara karşı donatan bir inanç ve yaşam anlayışına sahip olmalarını sağlar" diyor. Şimdilerde Jo Biden'in danışmanlığını yapan, kendisi de öğlunu kaybetmiş ve uzun yıllar Elizabeth Kübler-Ross'la çalışmış olan bir yas terapisti Kessler. Ayrıntılı bilgi için resmi web sitesi <https://grief.com/>

2. Oruç Auroba, *Yürüme*, İstanbul: Metis Yayınları, 1992.

Bir yöne doğru yola çıkıp yürüyüp yürüyüp, yolun bittiğini, tükendiğini; örneğin bir uçuruma, bir duvara, bir deniz kıyısına dayandığını gören kişi ne yapar? Düşmez, kırılmaz, boğulmazsa, yeni bir yol arar herhalde... Bizi durduran, yürütür. Yolda yürüyen kişi, durduğunda, bir daha yürüyemeyecek halde düşebilir yere. Ama, bir de yeniden soluklanıp yeniden yürümeye başlayabilir...

Öyleyse, alın size bir klişe daha: “Bizi öldürmeyen acı güçlendirir.” Yaşıyorsak umut var demektir. Umut varsa, bizi anlama götüren yollar da bulunabilir. O yolları vazgeçmediğimizde buluruz. Vazgeçmemek kolaydır diyemem, ancak şunu söyleyebilirim; sevdiğimizimizin anısı için bile denemeye değer...

Yas tutmak zaman zaman yaşamın anlamını, varoluşumuzu sorgulamamıza neden olan, ölüm karşısındaki çaresizliğimizi yüzümüze vuran; hatta ölüme ve yasa dair ne denli bilgisiz olduğumuzu da anladığımız bir süreç. Çünkü ölüm ve yas, sevdiğimiz birini kaybedinceye kadar uzaktan baktığımız, ne olup bittiğini bilmediğimiz bir durum. Yaşamı boyunca kendisi deneyimlemese de buna tanıklık etmeyen yoktur diye düşünüyorum. Değer verdiğimiz, sevdiğimiz, yaşamımızı birlikte sürdürdüğümüz bir insanı kaybettiğimizde verilen en doğal tepki üzülmektir. Yas tutmak insanın tüm yaşamını kaplayan kapkara, devasa bir keder bulutu gibidir. Kimi zaman da hislerimiz, düşüncelerimiz karmakarışık bir düğüm olur. “İnsanlar nasıl yas tutarlar?” diye sorduğumuzda kaybettiğimiz kişinin kim olduğu, yaşamının nasıl sonlandığı, içinde yaşadığımız kültürün en baskın belirleyiciler olduğunu söylemeliyim. Öyle ki bu saydıklarımız hem üzüntümüzün büyüklüğünü hem de duyduğumuz acıyı belirliyor. Ancak, kişisel deneyimimden bakarak, ayrıca uzunca bir süredir yas konusuna kafa yoran, seminerler veren ve danışmanlık yapan biri olarak şunu kolaylıkla söyleyebilirim: Yas tutmanın doğru ya da yanlış, yavaş ya da hızlı bir yolu yok. Herkesin yas deneyimi öylesine öznel, öylesine kendisine ait ki, parmak izimiz kadar eş olmayan duygularla kaybettiklerimizin yasını tutuyoruz. Birini kaybettiğimizde neler olacağını bilsek bile, sevdiğimiz birinin ölümüne nasıl tepki vereceğimizi asla tahmin edemiyoruz. Kendi tepkilerimi-

zi bu kadar öngöremez bir durumdayken, bu bilinmezlikle kayıpları olan başka insanları yargılayabiliyoruz. Sanki bir kuralı varmış gibi. Oysa, ölüm haberi alan, bir ölüme tanıklık eden kişi şoka girebilir, uyuşmuş hissedebilir ya da öyle görünebilir. Bir anda isyan edebilir, olanların gerçekliğini reddedebilir. Hiçbir şey olmamış gibi devam edebilir ya da yerle yeksan olup yataklara düşebilir. İlk birkaç dakika ve saatte birçok farklı duygudan geçilen bir girdaptan, günlere, aylara ve uzun yıllara yayılan bir keder sürecine girilir. Ne vakit sona ereceği asla tahmin edilemeyecek bir süreçtir bu. Aslında, ölümle ilk karşılaşmamızda evrendeki varlığımızın bir gün, hiç beklenmedik bir anda sonlanacağı gerçeğiyle de yüzleşiriz. İnsan, kendi ölümünün kaçınılmazlığının farkında olan yeryüzündeki tek tür. Yas tutarken ölüm korkumuz depresi verir. Sevdiklerimizi kaybettiğimizde kendi ölümlülüğümüzü de düşünmeye başlayıp bu korkumuzla da mücadele ederiz. Irwin Yalom³ buna “uyanma deneyimi” diyor. Ölümün farkına varmak, bir uyanış deneyimi, büyük hayat değişiklikleri için güçlü bir hızlandırıcı-katalizör. İstesek de istemesek de ölümün kendisi kadar kaçınılmazdır yas tutmak. Bize verdiği dersleri acıyla, öfkeyle, kederle ve hüznle öğreniriz. Bize hep yaşamın eğitici olduğu söylenir. Oysa bizi asıl eğiten ölümdür. Hem de ne eğitmen, ağırlığıyla bir başöğretmen... Çünkü ölüm yaşamın diğer yüzüdür. Ölüm olduğu için yaşam, yaşam olduğu için ölüm vardır.

Öğrenmek için binbir türlüünü sorduğumuz tek bir soru içinde kayboluruz. Neden? Çocuğum neden öldü? Neden düşük yaptım? Kocam neden intihar etti? Annem neden hastalandı? Bu trajedi neden bizi vurdu? Neden o? Neden bu? Neden onlar? Neden ben? Bir nedeni olmalı ve hem de çok büyük bir nedeni olmalı. Hayat bu kadar rastgele olabilir mi? İnsan asla cevabını bulamayacağı bu soruları kafasında döndürüp dolaştırıp kendisine sorarak yıllarını geçirebilir. Neden ben değil de o öldü? Bir bebek neden ölür ki? Ne söylenirse söylensin, hiçbir açıklama bizi tatmin etmeye yetmez. Çünkü, tüm bu soruların tatmin edici bir cevabı yoktur. Zihnimiz ölümün gerçekleştiğini kavramaya direnir, kendi ölümlülüğümüzü

fark edişimizle duyduğumuz korku da deyim yerindeyse bu direncin payandası olur. Bazen yanıt bulamadıkça öfkeye kapılırız, kendimiz de dahil suçlayacak birilerini bulmaya çalışırız, buluruz da. Yanlış tedavi uyguladığımızı iddia ederek doktoru, sevdiğimiz kişiyi kaybetmemize neden olduğunu düşündüğümüz arkadaşını, kendisine dikkat etmediği için kaybettiğimiz kişiyi, engel olamadığımız için de kendimizi suçlarız. Sonu yoktur bu çaresiz çabanın.

Herkesin her zaman sağlıklı olması ve 80-90, mümkünse 100 yaşına kadar yaşaması gerektiğine inanırdım eskiden. Ancak gerçek bu değil. Bugün insanların acılarını anlamlandırmalarına destek olmaya çalışın ve 48 yaşında pırl pırl, sevgi dolu, güzel bir adamı kaybeden biri olarak bütün bunlarla doğrudan yüzleşmek zorunda kaldım. Sevdiklerimizle ne kadar süre kalacağımızı, beraber yaşayacağımızı seçemiyoruz, ancak birlikte geçirdiğimiz zamanın kalitesini seçiyoruz. Bunu sevgili Necip yerde yatarken hâlâ sınısacak olan bedenine sarılarak vedalaşmaya çalışırken anladım. En acı şekliyle hem de...

Acı, ölüm ve kayıp asla istenmez, ancak yaşamın ne kadar sorgulasak da değişmeyen ve kaçamayacağımız gerçekleridir. Öyle ya da böyle her kaybın bir nedeni vardır. Ve bu neden her ne ise, ölüm için sadece bahanedir. Kaybımın üzerinden geçen 18 yılın sonunda öğrendim ki, ölümün bir nedene ihtiyacı olmadığı gibi, bunu bizim anlamamıza da gerek yok. Az şey mi? Bunu fark ettiğimde, beni delirme noktasına getiren sorulardan kurtuldum. Neden sorusunun yerine, geride kalmanın, yaşamı sürdürmenin bir anlamı olduğuna inanmayı koydum. Çünkü ölümün bir anlamı yok. Ancak, sevdiklerimizle yaşadığımız hayatın ve onların ölümünden sonraki yaşamımızın bir anlamı var. Bu gezegende nefes alırken, her sabah doğan güne uyanırken, bizim hâlâ bir yerimiz varken, kaybettiklerimizin yeri ise kalbimizdeyken, aradığımız anlam tam da burada, yaşamın içindedir.

Yas tutan insanlarla yaptığım görüşmelerde, eğitim ve seminerlerde en sık sorulan, "Anlam varsa nerede? Ölümde mi? Kaybettiğimiz insanda mı anlam? Anamlı olan sevdiğimiz insanın yaşamı mı? Ya da geride kalmak mıdır?" sorularına şöyle cevap veriyorum: "Anlam bunların hepsinde."

Kültürümüz kendimizce yas tutmamıza izin vermiyor. Yas tutmayı çabucak aşip devam etmemizi isteyen bir toplumda yaşıyoruz. Hatta süreyi de önümüze koyan ve dini olduğu iddia edilen bir öğreti var; 7'si, 52'si deniyor. Yas tutmamız için bize ayrılan sürenin 52 günde sonuna geliyormuşuz gibi. Sonrası ise meçhul. Ben bunu biraz bencilce buluyorum ve bir duyarsızlık olarak tanımlıyorum. Sanki çevremizdekilerin ortadan kaybolmak için belirledikleri bir süre gibi. Oysa onu dinlediğimizde kalbimiz nasıl yas tutacağımızı bize söylüyor. Bize dayatılanlara aldırmadığımızda, sosyal olarak öğrendiklerimize değil de kalbimize kulak verdiğimizde, ölümden çıkan yaşamı ve onun anlamını görüyoruz.

Biliyoruz ki, insan başta kendi yaşamı olmak üzere, sahip olduklarından kolay vazgeçemiyor. Ve yine biliyoruz ki, yaşamımızın her döneminde engel olamadığımız pek çok kayıpla karşılaşılıyor. Doğumla başlayan, ileri yaşa kadar devam eden kayıplarla büyüüp değişiyoruz. Kayıp dediğimizde ilk akla gelen ölüm oluyor. Oysa başka kayıplar da var. Örneğin işsiz kalmak. İnsan işsiz kaldığında gelirini kaybediyor, bunun yasını tutuyor. Evini, malını, mülkünü kaybediyor. Yoksullaşılıyor, biten hayatının yasını tutmaya başlıyor. Vedalaşılan ilişkiler, ayrılıklar, boşanmalar her biri yası tutulan kayıplar. Bir de göç ve sürgünler var, aidiyetimizi kaybettiren. Bir yılı aşkın zamandır bambaşka, daha önce tanımadığımız, bilmediğimiz bir zamandan geçiyoruz. Koronavirüs salgını, insanların hayatlarını birçok yönden değiştirdi. Covid-19'un yayılmasını önlemek için evde kalma kısıtlamaları, insanların işlerini, çocukların okula gitme ve oyun oynama biçimlerini, aile ve arkadaşlarla yüz yüze, bir araya gelme imkânlarını etkiledi. Aynı zamanda insanların alışveriş, egzersiz yapma, yemek yeme ve eğlenme şekillerini de değiştirdi. Ülkemizde mesafeleri hiçe sayarak sosyalleşen kalabalıklara bakacak olursak, bu değişimin henüz toplumun bütün katmanlarında gerçekleştiğini söyleyemesek de kaçınılmaz bir durumla karşı karşıyayız. Virüsün neden olduğu can kaybından dolayı üzüntü duymanın yanı sıra, yaşamımızın rutinini kaybettiğimiz için de üzülüyoruz. Eskisi gibi yaşamıyoruz artık. Özgür değiliz, önce evlerimizin içine, sonra yaşadığımız kentlere, ülke-

lere hapseduk. Seyahat edemiyoruz. Üstelik pandemi pek çok kaybı da beraberinde getirdi. İnsanlar hem yakınlarını, sevdiklerini hem de işlerini güçlerini, kurulu düzenlerini kaybediyorlar. Salgının büyük bir psikolojik etkisi oldu ve insanların güvenlik, öngörülebilirlik, kontrol ve özgürlük hislerini kaybetmelerine yol açtı.

Rutinimizi kaybetmek neden bu kadar üzücü? Çünkü, en yakın çevremizden en uzak olanına kadar, işimizle ve çevremizdeki diğer insanlarla fark etmeden bir bağ kuruyoruz. Bunları beklenmedik bir şekilde ve sonu belirsiz bir süreçte kaybetme deneyimi yıpratıcı. Kiminle konuşsak hiç de normal görünmeyen bu “yeni normal” karşısında bunalmış durumda. Covid-19 sadece ülkemizde değil, bütün dünyada yol açtığı trajik ölümlerle hepimizi dehşet içinde bıraktı. Kendimizi çaresiz hissediyoruz ve ölümlerle burun buruna hayatta kalmaya çalışıyoruz. Kayıplarımız var ve her gün elimiz yüreğimizde bir tabloya sıkıştırılan rakamlara bakıyoruz. Yakınları hastalığa yakalananlar ve kayıplar, o tabloda isimsiz, kimliksiz, hiç yaşamamışlarcasına, sadece bir sayı oldular. Varlıkları toplam kayıp sayısı içinde bir rakamdan ibaret. Yakınlarını kaybedenler acı çekiyorlar, birçoğunun vedalaşma şansı bile olmadı. Her gün, ölenlerle birlikte bir parçamız da kopup gidiyor. Dünya hasta ve insanlık ölüyor...

Yas, yaşamımızda karşılaştığımız kayıplara gösterdiğimiz, üzüntü, acı ve kederin eşlik ettiği, çeşitli boyutlarda ortaya çıkan içsel bir tepkidir. Yas tutmak ise, bu tepkinin zamana yayılmasıdır. Yas, zamana ihtiyaç duyulan sadece bir duygu değil, birbirini takip eden birçok duygudur. Durağan değildir, kayıptan sonra yaşamla yeniden bağ kurmak için farklı boyutlarda ve aşamalarda gerçekleşen, şaşırtıcı biçimde dinamik bir uzlaşma mücadelesidir. Yas tutmayı bunca zaman sonra kendimce şöyle ifade ediyorum: Gidenle birlikte yazdığımız hikâyeye, birlikte yaşadığımız zamana duyduğumuz hasrettir. Yas tutmak, dünyanın doğumla başlayan, ölümlerle noktalanmış kısır döngüsü içinde bir daha gelmeyecek, yerine konamayacak olanın bıraktığı boşlukla yaşamaya çalışmaktır. Geride kalan boşluk; beden, duygu, anlam, ilişki ve biliş dengemizi altüst etmiştir.



*"Yas, kaybettiğimiz sevdiğimizimize
içimizde bir yer açmaktır; onları
içimize sığdırmak için kendimizi
büyütmektir."*

Herkes yitirir sevdiğini. Bazen
depremde, savaşta, salgın hastalıklarda;
bazen bir hastane odasında, sıralı ya da
sırasız ölümlerde. Yitirdiklerimizle
birlikte yaşamaktır hayat.

Kimi zaman da yitirilen bir yurt olur; kimi zaman bütün
düşlerin saklandığı bir ev; ocağı tütüren bir iş; aşına olanın
verdiği güven ve sıcaklık...

Yitirdiklerine dönüp bakmak ister insan. yitip gidenin ardında
bıraktığı boşluğa atılacak bir son bakış, söylenecek bir son söz
vardır hep. Yas, şair Orpheus gibi Yeraltı'na inip sevdiğimizi
geri getirme çabası ve bu çabanın beyhudeliğini anlama
sürecidir belki de... Uzun bir yoldur; hayat boyu dönüp dönüp
geriye bakılan, yitirdiklerimizi yanımıza alıp yürüdüğümüz,
adına hayat denilen uzun bir yol.

Prof. Dr. Şengül Hablemitoğlu'nun kişisel deneyimlerinden,
yas terapilerinden ve evrensel örneklerden süzerek
oluşturduğu bu yaşama rehberini, içinden geçtiğimiz
zor zamanlarda başucunuzdan eksik etmeyeceksiniz.

tavsiye edilen
KDV'siz
satış fiyatı

₺ 32

Sertifika no: 11940

ISBN 978-605-09-8296-1



9 786050 982961

DK
Doğan
Kitap