



# POZİTİF PSİKOLOJİ – KEDER / YAS

*PSİ256 Psikolojide Yeni Konular-II*

*Dr. İpek ŞENKAL ERTÜRK*

*01.04.2021*

# Yas

- **Yas** sevilen birinin ölümü nedeniyle oluşan doğal bir tepkidir. Kaybı yaşayan kişiye, ölen kişiyle olan ilişkiye ve ölüm biçimine göre değişkenlik göstermektedir.
- Ölüm ve yas üzerine önemli teorisyenlerden biri Elisabeth Kübler-Ross (1997)
- Yasın evrelerinden en çok bileneni Kübler-Ross (1997)'un tanımladığı beş evredir. Bu evreler hem ölmekte olan kişinin hem de yas tutan kişinin yaşadığı süreci anlamakta kullanılmaktadır.


- **Birinci evre - “inkar ve soyutlanma”**: Uyuşukluk ve duyguların hissedilememesi, yas tutan kişinin gerçekliğin ağır yükü altında ezilmesinden onu koruma işlevi görür. İnkâr da bu aşamada genellikle geçici bir savunmadır. Kısa bir süre içinde kısmi kabullenmeye dönüşür.
- **İkinci evre - “öfke”**: Öfke, durumu değiştirememeye ya da kontrol edememeye karşı olabilir. Bu evrede öfke başka kaynaklara da yönlendirilebilir (doktor, sağlık personeli gibi).
- **Üçüncü evre - “pazarlık”**: Kişi kayıptan kaçınmak için çeşitli çabalara girişebilir (kötü davranışları değiştirmek için sözler vermek gibi).
- **Dördüncü evre - “depresyon”**: İnkârın artık sürdürülemediği, gerçeğin ortada olduğu ve öfke ve pazarlığın işe yaramadığının farkına varıldığı noktada kişi depresif hisseder.
- **Beşinci evre - “kabul”**: Kişi artık gerçekle yüzleşir. Kayıp yaşayan kişinin ölen kişiden aşırı duygusal iniş çıkışları olmadan konuşabilmesi kabulün bir göstergesi olabilir. Bu aşamada hayatın devam ettiğine dair bir kabul vardır ve enerji başka yerlere yatırılmaya hazırdır.


- Bazen sevilen kişinin ölümü ani, beklenmedik bir şekilde, özellikle bombalama, savaş, şiddet gibi olayların sonucunda gerçekleştiğinde ve/veya kişi bunlara tanık olduğunda yas süreci karmaşık bir hal alabilir, yas belirtileri daha şiddetli olabilir ve daha uzun sürebilir. Bu süreci **travmatik yas** olarak adlandırabiliriz.
- Her kaybın arkasından gelişen yas normal ve doğal tepki iken, travmatik yasta kaybın beklenmedik olması ve/veya şiddet içermesi bu doğal süreci etkiler.

# Yas Tutma Süreci


- Yas tutma süreci, kaybın geri dönüşsüzlüğünün ve sonuçlarının sindirildiği veya içselleştirildiği, hayata keyif ve memnuniyetle devam etme kapasitesinin yeniden kazanıldığı bir süreç olarak tanımlanabilir (Shear, 2012).
- Doğal koşullarda, yas tutan bireyin, kaybın gerçekliğini kabul edebildiği, kaybedilen kişiye dair anılarından kolaylıkla bahsedebildiği, yaşamındaki zevk verici etkinlikleri ve ilişkilerini devam ettirebildiği bir sürece doğru ilerleme ve iyileşme yaşadığı kabul edilir.


- Çocuk kaybı en travmatik kayıp olarak görülürken eş kaybı ve yakın aile üyelerinin kaybı da risk faktörüdür.
- Ölümün şiddetli ve ani oluşu
  - Ani ölümlerde bireyin anlam dünyası yıkıldığı ve kayba anlam vermekte zorlandığı için kişi risk altındadır.

- 
- Psikoloji ve danışmanlık alanında araştırmacılar ve klinisyenler tarih boyunca birçok doğal sürece, keder ve yas da dahil, patolojinin merceğinden bakmıştır.
  - Araştırma ve terapiye olan yaklaşımlar temel olarak doğru olan şeylere bakmak ve nasıl geliştirilebileceğine odaklanmak yerine yanlış olana ve nasıl üstesinden gelinir kısmına odaklanmıştır.

- 
- Kayıp yaşantısıyla bağlantılı olumsuz duyguların vurgulandığı yas çalışmalarında bu olumsuz bakış büyük önem taşımaktadır.
  - Pozitif psikolojinin amacı hayattaki en olumsuz şeyleri onarmaya takılı kalmış odağı zaten var olan olumlu özellikleri kabul etmeye ve yenilerini oluşturmaya yönlendirmektir.




- 
- Son yıllarda yas araştırmaları, kaybın ardından öznel iyi oluş ve uyumu artıran ve yas süreciyle bağlantılı olumlu psikolojik durumları çalışmaya yönelmiştir.

- 
- İnsanlara kayıptan sonra büyümelerine, trajedinin ortasında olumlu anlam bulmalarına ve kayıplarını yaşam öykülerine olumlu bir şekilde dahil etmelerine yardım etmek, danışanların daha tatmin edici yaşamalarına yardımcı olacak ve sevilen birinin kaybından sonra öznel iyi oluşu destekleyecektir.


# Kederin/Yasın Tarihsel Perspektifi

- 20. yüzyılın başlarında kederi keşfetmeye adanmış yazarlardan biri olan Freud'un "yas çalışması" incelenmiş ve o dönemde araştırmacılar, insanların bir an önce iyileşmeleri için psikolojik müdahale ihtiyacının üzerinde durarak, yasın psikoloji çalışmalarına dahil edilmesi gereken patoloji olduğunu belirtmişlerdi.
- Bu odak nedeniyle yasa ilgili yapılan araştırmalar çoğunlukla kayıp sonucu kronik ya da patolojik tepkileri vurgulamıştır.

- 
- “Bu mantık maalesef problemlidir, çünkü çoğumuz hayatlarımızın farklı noktalarında yakın arkadaş ve akrabaların ölümleriyle yüzleşiriz ve çoğumuz bu kayıpların yasını tuttuğumuz için kederin kendisi patolojik olamaz” (Bonanno, 2000).

# Kederden İyiliğe

- Sevilen birinin kaybı çoğu insanı çaresiz ve boş hissettirir.
- Kaybın ardından yaşanan olumsuz sonuçlara rağmen insanlar hala başarıya ve en umutsuz ve aşağılayıcı koşullar altında bile başkalarını destekleme potansiyeline sahiptirler.
- Sevilen birinin kaybının yasını tutma süreci yeni ideallere, kapasitelere ve hatta ölenle yeni ilişkilere yol açabilir.


- 
- Danışanların bu yeni ideallerini, kapasitelerini ve ilişkilerini tanınmalarına yardımcı olunursa, danışanlar kayıplarının ortasında anlam bulmaları yönünde olumlu bir şekilde hikayelerini yeniden oluşturabileceklerdir.


# Hikayeyi yeniden oluşturma

- Kayıp yaşadığımızda hayatımız sonsuza dek değişir.
- Bu değişiklikler sıklıkla köklü düşünce ve inançlarımıza meydan okuyarak ve bizi hep inandığımız şeyleri tekrar düşünmeye zorlayarak kayıplarımızı hikayemize dahil etmemizi gerektirir.
- Kayıplarımızdan olumlu anlamlar geliştirmek öznel iyi oluşa, başkalarıyla daha fazla etkileşime ve amaç duygusuna yol açar.

- Daha katılımlı (engaged-bağlı) ve anlamlı yaşama ihtimali pozitif psikolojinin merkezinde yatmaktadır.
- Özgecılık davranışı ve başkalarıyla etkileşim, yas tutan kişilere yeni anlam kaynaklarını keşfetmelerine ve kendilerini yeni bakış açısıyla görmelerine yardımcı olabilir.
- Yas tutan kişiler yaşadıklarını anlamlandırma çabasıyla anlam oluşturma aktivitelerine katılırlar (örn., fayda bulma).



- 
- Bu süreç ile yas tutan kişi dünyayı yeni bir perspektifle görmeye başlar.
  - Bu, onların acılarını hafifletmelerine ve hayatlarında yeni amaçlar keşfetmelerine yardımcı olabilir.

- 
- Kederle ilgili deneyimlerimiz çok boyutludur ve birkaç faktöre bağlıdır:
    - kayıptan çıkan anlam,
    - yas tutan kişinin bu kaybı bütünleştirme yolu,
    - kederin yas tutan kişiyi dönüştürme yolları.

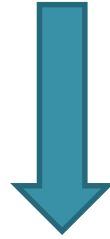
- Kayıpların anlamının kişisel algıları üzerinde çalışmak ve kayıptan öğrenilenlere dayanarak, başkalarına geri vermeyi öğrenmek kederle baş etme stratejilerini sağlar.



travma sonrası büyüme

# Travma sonrası büyüme

- Bazı kişiler baş ettikleri kayıplardan öğrendikleri dersleri hayatlarıyla bütünleştirebilirler.




Travma sonrası büyüme deneyimi

# Travma sonrası büyüme

- Travma sonrası büyüme pozitif psikolojinin ilgisini çekmiştir.
- Travma sonrası büyüme kişinin travmatik olayla baş etmesinin ardından yaşadığı olumlu kişisel gelişmedeki değişimlerini (örn., artmış maneviyat ve hayatın kıymetini bilme (minnettarlık), gelişmiş ilişkiler ve hayatta yeni olanaklar bulma) kapsar.

- Travmanın kendisi değil, travmadan sonra oluşan mücadele travma sonrası büyümeyi sağlar.
- Sevilen birinin ölümüyle baş eden insanlar hayatta kalma kapasitelerine güvenlerinin arttığını ve kayıp da dahil olmak üzere travmatik yaşam deneyiminin ardından galip geldiklerini bildirmişlerdir.
- Yas tutan kişiye bu kapasitelerinin farkında olmasına yardımcı olmak kendine güvenlerini oluşturabilir ve şuanki ve gelecek kayıplar ile diğer travmatik olaylarla baş etme becerileri için umut oluşturur.

- Travma sonrası büyüme kayıptan sonra 5 alanda deneyimlenir:
  - Çelişkili bir biçimde, yas tutan kişilerin kendilerini “daha kırılğan ama daha güçlü” görmeye başladıkları kendilik algıları,
  - Yas tutanların olumsuz değişimler yaşayabilmeleri ama sıklıkla olumlu değişimler bildirdikleri değişken ilişkiler,
  - Yas tutan kişilerin yeni roller ve ilişkiler geliştirmeleri sayesinde elde ettikleri yeni olanaklar,
  - Anı bütünüyle yaşayabildikleri hayatın kıymetini bilme (minnettarlık, şükran),
  - Dini ve manevi dönüşümler ve yenilenmeyi içeren var oluşsal unsurlar.


- 
- Yapabileceğimiz en yardımcı şeyler:
    - yas tutan kişiyi yargılamadan dinlemek,
    - konuşmasına ve ağlamasına izin vermek,
    - kederini olduğu gibi kabul etmek.



# Olumlu duygular


- Olumlu duyguların önemi
- Yas tutanlar olumsuz ve olumlu duygu durumları arasında dalgalanırlar ve olumlu duygu durumları, yas tutan kişinin kayıpla daha etkili baş etmesine yardımcı olabilir.


- Evliliğe ilişkin yaşla ilgili bilinen bir çalışmada, yüz ifadelerinde olumlu duygu bildirenler, eş kaybının ardından 25 aylık bir süreç boyunca olumsuz duygu (özellikle öfke) yüz ifadeleri gösterenlerden daha iyi uyum göstermişlerdir (Bonanno and Keltner, 1997).
- Olumsuz duygular, düşünce ve davranışlarımızı kısıtlarken, olumlu duygular tam tersini yapar, yani daha geniş bir şekilde düşünmemize ve davranmamıza yardımcı olur.


- 
- Olumlu duygular, hem kişinin içinde hem de çevresinde olumsuz duyguların etkisini yok etmeye yardımcı olabilir ve kaynaklar oluşturabilir.


# Maneviyat

- Maneviyat yas tutan kişilerin hayatlarında güçlü bir etkiye sahiptir.
- Pozitif psikologlar, kayıp ve yas sürecinde de dahil olmak üzere, maneviyatın öznel iyi oluşa katkısını çalışmaya yoğun ilgi duyarlar.
- Sevilen birinin kaybında anlam bulmak baş etmek için zor bir süreç olabilir.
- Maneviyat, var oluşsal soruları yanıtlamaya yardımcı olabilir ve kaybın anlamını anlamayı artırabilir.

- 
- Yoğun mücadele zamanlarında maneviyatı baş etme mekanizması olarak kullanmak daha fazla umut, iyimserlik ve olumlu yaşam sonuçları ile bağlantılıdır.
  - Keder zamanlarında, insanlar bu hayatı aşarak kaybedilenle bağlantı kurmayı özlerler ve maneviyat ve ölümden sonraki yaşama inanç bu arzuyu yerine getirebilir.

- 
- Ölümün ardından, yas tutan kişi kaybın kendisine kıyasla daha fazla acı çekecektir.
  - Kayıp, hayatın anlamı, ölüm ve kendiliğın değerlendirilmesine dair ruminasyon sürecini başlatabilir.
  - Maneviyat, kayıp zamanında kişisel gelişime ve gelişmiş baş etme becerilerine; kayıp sonrası anlam ve amacı anlamaya yardım edebilir.

- 
- Maneviyat, yas/keder sürecine şöyle yardımcı olabilir:
    - kaybı anlamlandırmaya konfor sağlayarak,
    - ölen kişiyle bağı sürdürerek,
    - iyileştirici kaynak olarak işlev görerek.

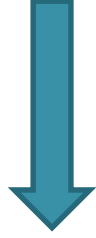
- 
- Yas tutan kişiler dini ilişki yoluyla elde ettikleri anlamla rahatlayabilirler; ölümden sonraki yaşama inanarak ölen kişiyle bağı sürdürebilirler.
  - Maneviyat, acı çekmenin yücelik olduğunu öğreterek iyileştirici işlev görür.




# Sonuç


- Kederin kendisi patolojik değildir aksine sevilen birinin kaybının ardından ortaya çıkan duyguların doğal bir surecidir.
- Ancak kişiiler sevilen birinin ölümünü çevreleyen koşiullar ya da başi etme becerisinden yoksun olmaları nedeniyle karmaşiık yas deneyimleyebilirler.

Karmaşık yas



Daha az öznel iyi oluş

- 
- Yıllardır ruh sağlığı uzmanları, onarılamayanı onarma girişiminde bulundu.
  - Artık kederi patolojik bir durum olarak görmektense doğal bir süreç olarak kabul etme zamanı.
  - Danışanlarımıza trajedinin ortasında umut ve anlam bulmalarına yardımcı olabiliriz, travma sonrası büyümelerini sağlayabiliriz ve sevdikleri kişiler olmadan yaşadıkları hayatta danışanlarımızla yan yana yürüeyebiliriz.

- 
- Danışanımızın doğal olarak gelen hem pozitif hem de negatif duygularını normalleştirme ve acısını kabul etme zamanı – bunları değiştirmeyele ilgili bir yol bulmaya çalışmaktansa.
  - Pozitif psikolojinin merceğinden yaşla ilgili araştırma bulgularına göre, klinisyenler danışanlarının kederle/yasla yolculuğunda onlara eşlik ederken, onların hayatlarında olumlu farklılık yaratmaya daha iyi hazırlanacaklardır.

# Kaynaklar

- Roberts, J. E., Thomas, A. J. ve Morgan, J. P. (2016). Grief, bereavement, and positive psychology. *Journal of Counseling and Psychology*, 1(1), 1-19.
- Bonanno, G.A., & Keltner, D. (1997). Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 126-137.