

YAS SÜRECİ VE DİNİ DANIŞMANLIK

Elif KARA*

ÖZ

Sevilen birinin kaybı ve ardından yaşanan duygular tüm insanlar için ortak, acı veren deneyimlerdir. Bu duygusal sürecin nasıl işlediği ve kayıp sonrası yaşamın normal devam etmesini sağlamak psikolojinin ilgilendiği konulardan biridir. Kayıp sonrasında inançlı bir çok insan, kaybı inandıkları dinin bakış açısıyla anlamlandırma ihtiyacı hissetmektedir, bu konuda yardımcı olacak alan, psikoloji ve din bilimlerinin, başta da din psikolojisinin alanı olarak görülmektedir.

Bu çalışmada ilk öncelikli olarak “yas” kavramı; kavram ve uygulamalarının çıkış yeri olan ABD de yapılan çalışmalar doğrultusunda gözden geçirilmiş, yas süreci, yas sürecindeki kişinin özellikleri, yas türleri ve yas danışmanlığı ele alınmıştır. İkinci olarak İslami açıdan kayba bakış ve yas danışmanlığının uygulanabilirliği tartışılmıştır.

İslam dininin kayba bakışı, bu konudaki dini çıkarım ve davranışlar değerlendirildiğinde, yas danışmanlığının Müslümanlar için uygulanabilir olduğu, bu alanda ülkemizde de profesyonel zemine oturmuş çalışmalara ihtiyaç duyulduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kayıp, Yas, Yas Tutan Kişi, sevilen birinin kaybı, Yas Süreci, Dini Danışmanlık.

GRIEF PROCESS AND PASTORAL COUNSELING

ABSTRACT

Loss of a loved one, and then the emotions experienced are common excruciating experiences for all people. How you handle this emotional process and to ensure normal life continues after loss is one of the subjects that psychology interests. After the loss a lot of religious people interpret the loss from the perspective of religion they believe, the field that will help in this regard is seen as the area of the science of psychology and religion, in particular as psychology of religion.

In this study firstly the term “grief” has been revised in line with the studies done in US, as the origin of the concept and practices, grief process, the

* Yrd. Doç. Dr. Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü.

Makalenin Hakemlere Gönderiliş Tarihi : 16/11/2015

Makalenin Hakemlerden Geliş Tarihi : 15/01/2016

characteristics of the person in the grief process, types and counseling are discussed. Secondly, the view of loss from the Islamic point and grief counseling applicability are discussed.

In Islamic view of loss, when religious interferences and manners on this issue are assessed grief counseling is also applicable for Muslims, in this area professional studies have been identified as a need also in our country.

Key Words: Loss, Grief, Mourning People, loss of a loved one, Grief Process, Pastoral Counseling.

Giriş

Her kayıp, insanı olumsuz etkiler. Kayıplar duygusal ya da fiziksel olabilir; mülk kaybı, iş kaybı, boşanma gibi kayıplar ya da sevilen birinin ölümü kayıp duygusu yaşatabilir. Kayıp sonrası üzölmek doğaldır ve bu üzüntünün belli bir süre devam etmesi, normal bir süreçtir. Bu süreç psikoloji literatüründe “yas süreci” olarak değerlendirilmektedir.

Yakınını kaybeden kişi yas tutma sürecinde yaşanan kaybın yol açtığı olumsuz duygular düşünceler yaşayabilir, olumsuz davranışlarda bulunabilir. Yas süreci bireyin normal yaşamında aksamalara neden olabilir. Yas sürecinde olan birey yemek-içmek gibi öz bakım becerilerini aksatabilir. Çalışmak, sosyal ilişkileri yürütmek gibi günlük hayatın getirdiği normal davranış ve sorumluluklarında sorunlar yaşayabilir, ruh sağlığı bozulabilir, depresyona girebilir. Kişinin hayatını normal ve sağlıklı devam ettirebilmesi için yas sürecini tamamlaması gerekmektedir. Bu süreç sonunda yakınını kaybeden kişi yaşadığı kayıp duygusunun hayatındaki olumsuz etkileriyle başa çıkmayı ve kayıpla yaşamayı, günlük yaşamına devam etmeyi öğrenmelidir.

Kayıpla ilgili yapılan çalışmalarda kaybı ve kaybın ardından yaşanan süreci farklı düzeylerde yansıtan dört farklı kavram tanımlanmıştır:

1- Kayıp (Loss): Yaşanan birçok kaybı tanımlamak için kullanılan kavramdır. Yaşanan bu kayıplar birbirinden farklı alanlarda olabilir; iş kaybı hastalık, sevilen birinin ölümü, arkadaşlık, evlilik, nişan, gibi insanları birbirine bağlayan bağların bitişi, doğal felaketler sonrası yaşanan kayıplar bunlara örnek verilebilir.

2- Keder, Acı (Grief): Kayıp sonrası yaşanan duygu ve psikolojiyi tanımlamaktadır.

3- Yakın Birinin Ölümü (Bereavement): Bireyin sevdiği, değer verdiği birini ölüm sonucunda yitirmiş olmasını tanımlamaktadır.

4- Matem, Yas (Mourning): Bireyin sevdiği birinin ölümünden dolayı üzülmelerini ve üzüntü yaşanan zamanı tanımlar.¹ Benzer tanımlar başka çalışmalarda da yapılmıştır.²

Bu kavramların tümünün ölüm nedeniyle yaşanan kayıpla ilgili olduğu görülmektedir. Yas süreci sevilen birinin ölümünden sonra kayıp duygusu yaşayan bireyler tarafından gösterilen fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler olarak nitelendirilir.³

Literatürde yakını kaybedenler için yapılan danışmanlık isim olarak iki şekilde de geçmektedir; “grief counselling”, “bereavement counselling”. Ancak “grief counselling” yukarıda belirtildiği gibi bir çok kayıp türünü içermektedir. Yas süreci için danışmanlık, başvuran kişinin kişisel tercihi üzere din adamından da talep edilebilir. Dindar kişiler doğum, evlilik, ibadetler, sosyal ilişkiler gibi yaşamın getirdiği bir çok olayda dinlerinin bakış açısını merak ettikleri gibi, dinin ölüme bakışıyla da ilgilenirler. Ölüm sonrası hayat, ölen kişinin ne olduğu, kendi acılarını ne şekilde tanımlayacakları, duygusal durumlarını nasıl düzenleyip yaşamlarına devam edebilecekleri konularında dinlerin açıklamaları vardır. bu açıklamaları dindar kişilere ulaştıracak olan din adamlarının kendilerine başvuran kişilerin içinde bulunduğu psikolojiyi bilmeleri doğru bir şekilde yardımcı olmaları için gereklidir.

Dini danışmanlık yapabilmek için psikoloji eğitimi ve bunun yanı sıra din eğitimi almış olmak gerekmektedir. Bu iki eğitim sayesinde dini danışmanlar kaybı olan kişilerin ne gibi duygusal aşamalardan

¹ Stephanie Sabar, *Bereavement, Grief, and Mourning a Gestalt Perspective*, Gestalt Review, 4(2):152–168, 2000, ss. 155-156.

² Charles A. Corr, *Bereavement, Grief, And Mourning In Death-Related Literature For Children*, Omega, Vol. 48(4), 2003-2004, ss.337-363. ss. 337-338.

³ Cem Ali Gizir, *Kayıp Sonrasında Zorluklar Yaşayan Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Yas Danışmanlığı Modeli*, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2006; 2: 195-213. s. 198.

geçebilecekleri hakkında bilgi sahibi olurlar ve dinin kayba bakış açısını hastaya aktarırken hastanın içinde bulunduğu psikolojiyi tanılayarak uygun yardımı sağlayabilirler.⁴

Yas Sürecindeki Duygusal Fiziksel ve Davranışsal Tepkiler Nelerdir?

Sevilen birinin ölümünden sonra yas tepkileri ve bu yas sürecinin dinamikleriyle ilgili deneyimlerin genel olarak aşağıda belirtildiği gibi yaşandığı gözlemlense de bu aşamalar yer değiştirebilir ve bazen kayıp sahibinin içinde bulunduğu psikolojik ve sosyolojik durum gibi değişkenlere bağlı olarak bazı aşamalar yaşanmayabilir.

Duygusal tepkiler: şok, üzüntü, öfke, yorgunluk, çaresizlik, suçluluk, kaygı, korku, yalnızlık, uyuşma, isteksizlik, umutsuzluk.

Fizyolojik tepkiler: kalpte ve boğazda sıkışma, gürültüye karşı duyarlılık, nefeste darlık, zayıf-halsiz hissetme, ağız kuruluğu.

Düşünsel tepkiler: inanmama, dikkat dağınıklığı, düşüncede dağınıklık-karışıklık, çarpık-hatalı düşünceler, halüsinasyonlar, unutkanlık, rahatsız edici düşünce veya rüyalar.

Davranışsal tepkiler: Uyku ve yeme sorunları, dikkatsiz veya takıntılı davranma, alkol ya da başka bir madde (uyuşturucu) kullanma, sosyal çevreden ve kaybedilen kişiyi hatırlatan uyaranlardan kaçma veya bu uyarıcılardan ayrılmama, ölüm gerçeğini reddederek kaybedilen kişiyi arama.⁵

Manevi-felsefi tepkiler: Kayıp yaşayan bir kişi inanç sistemiyle ilgili de sorunlar yaşayabilir. Burada bireyin inancı önemli değildir, neye inanılırsa inanılsın akla gelen sorular kayıp duygu ve düşünceleri altında dini inancın yeniden değerlendirilmesidir.

Genellikle şu tür sorular akla gelir, “Allah neden böylesine acı olumsuz bir olaya müdahale etmedi”, “Allah neden bunların olmasına izin verdi”, “kaybedilen kişilerin acı verici deneyimlerinde (özellikle

⁴ <http://www.counselling-directory.org.uk/>

⁵ Ruth Hetzendorfer, The Pastoral Counselling Handbook A Guide To Helping Hurting, Beacon Hill Press of Kansas City, 2009, s.178.

şiddet mağdurlarının ölümleri gibi durumlarda) Allah neredeydi”? Şeklinde öfke dolu çeşitli sorular zihinde süreklilik gösterebilir.⁶

Yas tutan birçok kişiyi gözlemlediğimizde birbirinden çok farklı yas tepkilerinin verildiği de görülmektedir. Bazıları kayıp haberini alır almaz yas tepkileri verirken bazı kişiler de yasını erteler, daha sonra yas sürecine girebilir. Yine bazı yas sahipleri kısa bir süre yas tutup yasını tamamlarken bazılarının yas süreci çok uzun sürebilir. Bunun tersine kişi kaybın ardından üzüntü tepkileri vermeyebilir, bu durum da sağlıklı değildir. Eğer yas yaşanmazsa daha sonra ortaya çıkar.⁷

İnsanlar duygu düşünce ve davranış olarak birbirinden farklıdır, hayatı farklı algıladığımız gibi yas süreçlerimiz de birbirimizden farklı şekillerde işleyebilir. Ancak bilimsel çalışmalar, yas sürecindeki kişiye yardımcı olabilmek için yas tepkilerinin farklılıklarını ve yas sürecini belirleyen bazı etkenlerin olduğunu belirlemiştir. Bu etkenler şu şekillerde açıklanmıştır:

Yas Sürecinin Bireyin Psikolojisi Üzerindeki Etkilerine Dair Bazı Teoriler

Yas sürecini yani yasın bireyin psikolojisindeki seyrini, duygu düşünce ve davranıştaki sonuçlarını Freud'dan bu yana bir çok psikolog incelemiştir. Bu kısımda belli başlı bazı psikologların görüşlerine yer verilecektir.

Modern psikoloji tarihinde normal ve normal olmayan yas üzerine yapılan ilk çalışma, Freud tarafından yazılan “Yas ve Melankoli” adlı eserdir.⁸ Freud yasın işlevini ölmüş kişiyle bağların kopması için bir süreç olarak görmüştür. Freud'a göre ölen kişiyle bağların kopması gerekiyordu çünkü bu sayede yeni insanlarla ilişki kurmak mümkün

⁶ SusanWheeler-Roy, Bernard A. Amyant, A Field Manual Grief Counseling Resource Guide, New York State Office of Mental Health, 2004, ss. 6-8.

⁷ Ruth Malkinson, Bilişsel Yas Terapisi. Bir Yakınımı Kaybettikten Sonra Yaşamın Anlamını Yeniden Yapılandırma, Çev: Semra Kunt Akbaş, Boylam Psikiyatri Enstitüsü, Ankara: HYB Basım Yay; Ankara, 2009, s. 177.

⁸ Sigmund Freud, (1917). Mourning and Melancholia. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914-1916): On the History of the Psycho-Analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works, 237-258.

görünüyordu. Melankoli ise normal yasın sapmasıdır ve ölen kişiye karşı hissedilen suçluluğun ve özsaygı eksikliğinin sonucudur.⁹

Lindemann da Freud gibi yası ölmüş kişiyle bağın koparılması süreci olarak görmüştür.¹⁰

J. W. Worden yas sürecinin kaybı yaşayan kişinin hayatında bir anlam yaratacağını öne sürmüştür. Yas sürecindeki kişi için duygusal ve bilişsel fonksiyonlarının yeniden yapılanması gerekmektedir. Bu yapılanmanın gerçekleşmesi için yas sürecindeki kişi için dört aşamalı görev modelini oluşturmuştur, bu modele göre;

- 1) Ölümü kabullenme,
- 2) Ölüm sonrası oluşan acının üstesinden gelme,
- 3) Ölen kişinin olmadığı yaşama yeniden uyum sağlama,
- 4) Ölen kişi ile olan bağın duygusal düzlemde yer değiştirmesi¹¹ gerekmektedir.

Yas sürecinin kayıp sahibi ile kaybedilen, kalan ile ölen arasındaki bağın sonlanmasını sağlaması gerektiğini öne süren Freud'un görüşünün aksine Worden'in ölümün ardından yaşanan yas sürecinden çıkmak için iyileşme ya da çözülme kelimelerini kullanmaktan kaçındığı ve bunun yerine "uyum" kelimesini kullandığı görülmektedir.¹²

Silvermann ve arkadaşları ölenle ilişkinin ölümle sona ermediği fakat şeklinin değiştiği ve bağın devam ettiğini savunmuştur. Bu düşünce dönüşüm teorileri içinde değerlendirilebilir. Bu teoriler ölen kişi ile bağı yeni yollarla devam ettirmenin yas sürecindeki kişiyi olumlu etkileyeceği

⁹ Ruth Malkinson, A.g.e., s.1-3.

¹⁰ Ruth Malkinson, A.g.e., s.12.

¹¹ J. William Worden, *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook For TheMental Health Practitioner*, Springer Publishing Company, 2008, s.39.

¹² J. William Worden, A.g.e., s.14.

görüşündedirler. Dönüşüm teorileri yas sürecinin bireyi kişisel gelişimi açısından destekleyebileceğini savunmaktadır.¹³

Stoebe and Schut kayıp merkezli ve yeniden yapılandırma merkezli birbiriyle etkileşim halinde ikili bir süreçten bahsetmektedir. Bu süreç bir taraftan kaybın duygusal anlamı üzerinde durulurken diğer yandan kayıp sahibinin yaşamına devam etmesini de sağlayacak bir süreçtir. Bu ikili süreç modeline göre, yas sürecinin temel görevi; “kayıp yaşayan kişinin öncelikle kayba ilişkin duygularını tanımasına olanak sunmak ardından bu duygular ile başa çıkabilmesi için kişiye duygusal iç görü kazandırmaktır”¹⁴

Parker’a göre yas oldukça kişisel bir süreçtir ve bu süreçler sıralı ve tekdüze bir şekilde gitmeyebilir. Bir süre sonra hatırlatıcı bir unsurla yas duygusunun şiddetle geri dönebileceğidir.¹⁵ Parker bir çok psikoloğun yas için önermiş olduğu sıralı hiyerarşik süreçler yerine zaman içinde duyguların aynı tazeliğiyle yaşanacağını savunmuştur. Kendi kişisel deneyimlerimize ve çevremize baktığımızda özellikle kaybedilen kişiyle ilgili önemli ve özel günlerde kaybın yol açtığı duyguların şiddetli yaşanabildiğini görebiliriz. Çocuklarını kaybeden annelerin onların doğum günlerini kutlamaları buna üzücü bir örnek olabilir.

Günümüzde yas, kaybı yaşayan kişiye özel biricik bir deneyim olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda yas sürecinin tanımlanması ve süresinin belirlenmesinin mümkün olamayacağı düşünülmektedir.¹⁶

Çünkü ölüm nedenleri çeşitlidir ve bundan dolayı kaybın ardından verilecek tepkilerin de çok farklı ve çok boyutlu olması kaçınılmazdır. Ancak niteliksel ve niceliksel çalışmalar ışığında yas sürecinde görülen duygu ve davranış örüntüleri tanımlanabilir ve yas sürecindeki kişinin örneğin öfke, depresyon, kendine ya da başkasına zarar verme gibi duygu ve düşüncelerinin üstesinden gelmesine ve artık

¹³ Patricia Moyle Wright, Nancy S. Hogan, *Grief Theories and Models Applications to Hospice Nursing Practice* Journal of Hospice and Palliative Nursing ,Vol. 10, No. 6, November-December, 2008. S 353- 354.

¹⁴ Patricia Moyle Wright, Nancy S. Hogan, A.g.e., s 353.

¹⁵ Patricia Moyle Wright, Nancy S. Hogan, A.g.e., s 352.

¹⁶ Ruth Malkinson, A.g.e., s. 15.

kaybedilen kişinin olmadığı yeni yaşantısına uyum sağlamasına yardımcı olmanın yolları aranabilir.¹⁷

Yas Türleri ve Kayba Yönelik Uyumu Etkileyen Faktörler

Normal Yas – Patolojik Yas- Travmatik Yas- Komplike Yas

Normal yas sevilen birinin kaybının ardından yukarıda bahsi geçen duygusal, fiziksel, davranışsal tepkilerin bir süre devam ettikten sonra yas süreci bu boyutlarda tamamlanır, bu bireyin gündelik yaşamına tekrar uyum sağlaması demektir. Patolojik-Komplike yas ise uzun sürmüş yas, travmatik yas olarak tanımlanır, bireyin normal yaşamına devam edemediği durumlarda bu tanı konulur.

Worden normal yas sürecini geniş bir şekilde tanıtmış ve yas danışmanlığı ile yas terapisi arasındaki önemli farka değinmiştir. Yas danışmanlığı normal yas sürecinde psikolojik yardım ve destek mahiyeti taşıırken, terapi normal dışı; yaşamdan izole olmak, bireyin gelecekte hiçbir şeyden sonuç alamayacağı hissi ya da genel bir amaçsızlık hali, uyuşukluk, tepkisizlik hissi ya da duygusal tepkisizlik hali ölüm gerçeğini kavramada zorlanma, inanmama, hayatın anlamsız ve boş olduğu hissi, inandığı dünyanın parçalanması, güvenlik kaybı, kontrol kaybı hissi gibi tepkileri gidermek için kullanılan yöntemler anlamına gelmektedir.

“Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayısal El kitabı”nda (DSM- IV) “Travma Sonrası Stres Bozukluğu” (TSSB) ölçütü içinde değerlendirilmesinin açıkça ortaya koyduğu gibi; Komplike yasin psikolojik rahatsızlık tanısı konulmasına yol açabildiği görülmektedir.¹⁸

Bu tanımlamaların amacı, sevilen birinin ölümünün tüm bireyler için acı bir deneyim olduğunun kabul edilmesi ile birlikte bireyin kendi yaşamına devam edememesinin normal kabul edilmeyişidir. Kaybedilen bireyin yaşamı ne kadar kıymetliyse geride kalanın yaşamı da kıymetlidir. Bu tanının konulmasında yaşanan duyguların yoğunluğu ve süresine göre yasin normal ve normal dışı olmak üzere tanımı yapılmaya çalışılmıştır.

¹⁷ Patricia Moyle Wright, Nancy S. Hogan, A.g.e., s 355.

¹⁸ J. William Worden, A.g.e., s.136.

Worden, özel kayıp türlerinde yas tutma sürecini ele alırken ölümlerin kabullenilme süreçlerinin birbirinden farklı oluşunu tartışmıştır. Bir yakınına yaşlılık ya da hastalık nedeniyle kaybetmek genellikle normal yas süreci yaşanan kayıplar olurken; Şiddet nedeniyle ölüm, çocuk ölümü, ani kayıplar, kürtaj, ölü doğum gibi genel karakteristik olarak beklenmeyen kayıplar daha acı verici ve sarsıcı bir etki yaratmaktadır.¹⁹ Worden travmatik şekillerde gerçekleşen ölümlerde yaşanan yıkıma dikkat çekmiştir. Bu türden yas sahiplerinin psikolojisini göz önünde bulundurarak yapılacak danışmanlık, normal yas danışmanlığından farklı olmalıdır.

Kaybedilen kişinin ardından her kayıp sahibi aynı tepkileri vermez. Her insan kendine özgüdür, bu nedenle yas tutmada birçok bireysel farklılıklar vardır. Bu deneyimin doğası ve yas süreci kişinin yaşı, kaybedilen bireyle olan ilişkisi ve ölümün özelliklerine bağlı olarak bireyler arasında farklılaşır. Yas sürecindeki kişilerin kayba yönelik gösterdikleri tepkiler bütününcü inceleyen teorisyenler uzun yıllar boyunca, kayba yönelik tepkilerin şiddet, yoğunluk ve süre bakımından zamansal faktörlerini dikkate alarak yas sürecini sınıflandırmaya çalışmışlardır.²⁰

Yukarıdaki bilgiler ışığında, patolojik yas süreci kaybın ardından en az altı ay geçmesine rağmen bireyin sosyal ve mesleki yaşamına yeniden uyum sağlayamaması, yasin sürekli hale gelmesi durumudur.

Travmatik yasta kaybın beklenmedik olması, şiddet içermesi bireyin kayıp karşısında normal yastan daha olumsuz tepkiler vermesine yol açar. Böyle bir durumda örneğin kaybın cinayet kurbanı olması gibi çok acı durumlarda kayıp sahibinin kayba uyum sağlaması güçleşebilir.

Komplike yas, kişinin keder duygusunun kişiyi olumsuz uyumsuz yöneltecek derecede yoğunlaşması durumunda tanılanır. Komplike yas kronik bir hastalık durumunda, çoklu kayıplarda, ıstıraplı bir ölüm sürecinde görülebilmektedir.^{21, 22, 23, 24}

¹⁹ J. William Worden, A.g.e.,ss. 179- 200.

²⁰ J. William Worden, A.g.e.,ss. 179- 200.

²¹ T Bildik, *Ölüm, Kayıp, Yas ve Patolojik Yas* Ege Tıp Dergisi 2013, Cilt 52, Sayı 4, Sayfa(Lar) 223-229

Yas Danışmanlığı ve Kaybı Olan Kişiye Danışmanlık Önerileri

Yas için yapılan danışmanlıkta amaç; kaybı olan kişilerin kayıp sürecini normal bir şekilde yaşayıp, kendi devam eden yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürmeleridir. Dini esaslardan yararlanılarak yapılan yas danışmanlığında da amaç aynıdır, farkı ise dindar kişilerin dinlerinin kendi durumlarıyla ilgili açıklamalarını bilen bir kişiye danışmak istemeleridir.

Her iki yas danışmanlığı türünde de kaybı olan kişinin psikolojisinin bilinmesi ve dikkate alınması önemlidir.

Yas danışmanlığı için önemli bazı öneriler kısaca aşağıda belirtilmiştir:

* Acının büyüklüğünü göz önünde bulundurarak yas sürecinde olan ve danışan kişinin ilk yılda hayatında değişiklik yapmamasını tavsiye etmek önemlidir.

Bu tavsiye alınan ani kararların kaybın üzüntüsünün tesiri altında alınmış sağlıklı kararlar olamayabileceği öngörülerek verilebilir.

* Danışan kişi ne söylerse söylesin şok belirtisi göstermemek, şaşırılmamak gereklidir. Örneğin yardım isteyen kişi eğer hayatını sonlandırmayı istiyorsa elbette tedbir almak, uygun adımları atmak gerekir ancak danışan kişiye panik duygusu gibi duyguları yansıtmamak gerekir. Bu danışanın kafasında bu olumsuz düşünceyi yoğunlaştırır. danışanın o an gerçekçi olmayabileceğini fark edilmesi gerekir. Bu nedenle tartışmaktan kaçınmak gerekir.

* Danışan kişiye “Ne hissettiğini biliyorum” demekten kaçınılması gereklidir. Bu şekilde söylenmesi danışanı daha çok incitebilir, onun yaşadığı acıyı yaşamamış biri tarafından duygularının bilindiğinin söylenmesi, içinde bulunduğu durumun basite alındığını düşündürebilir.

²² Charles A. Corr,A.G.E. S 6.

²³ Alexander H. Jordan, Brett T. Litz, *Prolonged Grief Disorder: Diagnostic, Assessment, and Treatment Considerations*, Professional Psychology: Research And Practice, Boston Healthcare System, Boston, Massachusetts, And Boston University School Of Medicine 2014, Vol. 45, No. 3, 180–187, s. 181.

²⁴ J. William Worden, A.g.e., s. 17, ss. 134-139.

* “Endişelenme, her şey çözülecek” demek ilk etapta, duyguların yoğun yaşandığı dönemde doğru bir yaklaşım değildir. Bunu danışanın zamanla kendisinin hissetmesi beklenmelidir. Danışana her şeyin çözüleceğinin söylenmesi, ona yaşadığı acının önemsiz olduğunu düşündürebilir. Bu durum anlaşılmama, değersizlik, yalnızlık hissine yöneltebilir.

* Danışmanın Kendi acılarından bahsetmesi de doğru bir yaklaşım olmayacaktır. Danışan kendi acılarının anlaşılmasını bekleyen kişidir.

* Danışan tekrar tekrar, defalarca acısından bahsetmek isteyebilir. Bu onun yaşadığı acının yoğunluğundan dolayıdır. Bu durumda danışanı dinlemek gereklidir.

* Danışanın acı çektiğini onaylamak gereklidir. “Çok acı çektiğini görüyorum” gibi cümlelerle onaylanabilir.²⁵

Yas danışmanlığının ilkeleri özetle; danışanın yaşadığı kaybın gerçek olduğunu kabullenmesine ve danışanın kayba yönelik duygularını fark edip yaşamasına yardımcı olma, danışanın ölen kişi olmaksızın hayatını devam ettirmesini destekleme, danışanın kaybına yönelik bir anlam bulmasına yardımcı olma, danışanın kaybedilen kişiye yönelik duygusal enerjisini başka ilişkilerine yönlendirmesini kolaylaştırma, danışana yas tutması için gereken zamanı sağlama, danışanı ‘normal yas’ tepkileri konusunda bilgilendirme, yas sürecindeki bireysel farklılıkları göz önünde bulundurma, danışanın savunma mekanizmalarını ve baş etme yöntemlerini gözleme, danışanda var olabilecek bir psikolojik rahatsızlığı tanımlama ve yönlendirme olarak belirlenebilir.²⁶

Worden danışmanlığı açıklayıcı bu ilkelerle birlikte yas danışmanlığı sürecinde kullanılacak çeşitli teknikler de önermiştir. Bunlardan bazıları; psikolojik danışmanların yas danışmanlığı sürecinde gerçekçi dil kullanmaları (örneğin “babanızı kaybettiniz” yerine “babanız

²⁵ Ruth Hetzendorfer, The Pastoral Counselling Handbook a Guide to Helping Hurting, Beacon Hill Pres of Kansas City, 2009, ss. 178-179.

²⁶ J. William Worden, A.g.e.,ss. ss. 83- 108

öldü” demeleri) ve ölen kişi hakkında konuşurken geçmiş zaman dili kullanmalarındır.²⁷

Ölen kişiye ait bir fotoğraf ya da eşyanın danışma görüşmelerine getirilmesi (sembol kullanımı) ölümün kabullenilişi açısından önemlidir. Bu şekilde ölen kişiye ait eşya ile ölüm arasında doğrudan bir ilişki sağlamaktadır. Yazı, şiir ve resim gibi sanat terapisi etkinliklerinden yararlanılarak danışanın ölen kişi ile ilgili duygu ve düşüncelerinin dile getirilmesi sağlanabilir.²⁸ Yönlendirilmiş imgeleme tekniği ile danışanın ölen kişiyi hayal etmesi ve ona söylemek istediklerini bu yolla dile getirmesi de yas danışmanlığı sürecinde çok etkili bir tekniktir, bu yöntemle yas tutan kişi yarım kalmış olduğuna inandığı şeyleri tamamlayabilir.²⁹

Dönüşüm teorileri dikkate alınarak danışan kişiye yardımcı olunabilir. daha önce bahsi geçtiği gibi; bu teoriler ölen kişi ile bağını tamamiyle koparılması yerine şekil değiştirerek, yeni yollarla devam etmesinin kayıp sahibinin psikolojisi için olumlu olacağını savunmaktadır. kayıp sonrası dini-kültürel davranışlar Bu teoriler ışığında incelenebilir. Örneğin Anadolu kültüründe ölenin ardından yedinci ve kırkinci günlerde, bazı yerlerde elli iki gün sonra Kuran okutmak ölen kişi ile koşullara uygun bağ kurmayı sağlamaktadır. Bu tür davranışlar ölümün kabullenilmesine yardımcı olmakta, ölen kişi ile bağların tamamen kopmadığını hissettirmektedir. Bu davranışlar kayıp sahibinin üzüntü ve özlem duygularıyla başa çıkmasını ve kayba uyumunu desteklemektedir.

Dini Yas Danışmanlığının Temelleri

Din ve maneviyat* kavram olarak farklı olsa da dini ya da manevi danışmanlık birbirinin yerine kullanılabilir. Literatürde “pastoral

²⁷ J. William Worden, A.g.e.,ss. 261- 264

²⁸ Keren M Humphrey, Counseling Strategies for Loss and Grief American Counselling Association, 2009, ss.176-179.

²⁹ J. William Worden, A.g.e.,ss. 105-108

* Bkz :Ali Köse, Ali Ayten ,Din Psikolojisi, Timaş Yay. 2014, s. 125.

** Ülkemizde Aile İrşad Büroları genelde fıkhi konularda danışmanlık vermektedir. “Fıkhi Dini Danışmanlık” ve “Psikolojik Dini Danışmanlık” gibi bir ayrım düşünülebilir.

counselling” din adamlarının yaptığı danışmanlıktır. Dolayısıyla dini danışmanlık** çevirisi içerik olarak daha uygun görünmektedir. Dini danışmanlık din ve psikolojinin kesiştiği bir alandır. Dini danışmanlara başvuran kişiler yaşamın getirdiği sorunlara inandıkları din yoluyla anlam aramaktadırlar. Dinler emir ve yasaklar içerdiği gibi, insanın ve kainatın neden var olduğuna, yaşama dair açıklamalar getirmektedirler.

Yaşanan olayın “bir planın parçası” olup, tesadüfe bağlı olmadığına ilişkin inanç dinlerin bir parçasıdır. Bazı empirik araştırmaların bulguları da kişilerin yaşadıkları trajik olayları “Tanrı’nın böyle istemesi, kaderde böyle olması” yönünde açıkladıklarını göstermektedir. Özellikle yaralanma ve hastalık hallerinde olayların nedenini Tanrı’ya yükleme, atfetme ihtimali oldukça yükselmektedir.³⁰

Bu noktada dini danışmanlıkta iyileşmenin tanımı danışanın yaşadığı olayın bilişsel çerçevesini yeniden yapılandırmasıdır. Danışan birey yaşadığı acı olaya bir anlam bulmak ihtiyacı içindedir.³¹ Hiçbir şeyin boşuna olmadığını yaşadıklarının bir sebebi olduğunu düşünmek olumsuzluklar yaşayan bireyin yaşadıklarıyla başa çıkmasını sağlayabilir.³²

³⁰ Recep Yaparel, “Depresyon ve Dini İnançlar İle Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişkiler”, Dokuz Eylül Üniv. İlahiyat Fakültesi Dergisi, Sayı: VIII, İzmir, 1994 s. 278.

³¹ Ayşe Burcu Gören, Down Sendromlu Çocuğa Sahip Annelerin Yaşamlarında Başvurdukları Başa Çıkma Tarzlarının Belirlenmesi, Toplum Bilimleri Dergisi, 2015. Sayı 9, (17)

³² Pamela Cooper- White, Many Voices Pastoral Psychoterapy in Relational and Theological Perspective, Fortress Pres, Minneapolis, 2011, S.7.

* Psikolojik bir kavram olarak “bağışlayıcılık”, kişinin içsel kırgınlığının giderilmesi, yaşanan olumsuz olaylarda kendini ve başkalarını suçlamaktan kendi ruh sağlığı için vazgeçmesi, kendini ve kendine karşı suç işleyeni affederek kalbinde, psikolojisinde kırgınlık, kızgınlık ve nefret gibi olumsuz duyguları barındırmamak gibi anlamlara gelmektedir.

Bkz: Elif Kara, Dini ve Psikolojik Açından Bağışlayıcılığın Terapötik Değeri, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi sayı: 2/8 Yaz 2009, Ss.221-230.

Dini başa çıkma dini anlam bulma olarak da değerlendirilmiş bireyler yaşadıkları acının anlamlı olduğunu düşündüklerinde stresli durumlara karşı kontrol kazanmışlardır.³³

Dini temellere dayalı olan danışmanlığın amacı, inançlı insanların yaşadığı olumsuz durumların inancın bakış açısıyla anlamlandırmasını ve bu sayede insanların acılarının üstesinden gelmesini sağlamaktır.

Hıristiyanlığa baktığımızda acıların anlamlı ve bir sebebi olduğuna dair İncil'de açıklamalar görebiliriz. Örneğin;

“Ne mutlu yaşlı olanlara! Onlar teselli edilecekler”

(Matthew 5: 4).

Hıristiyan teolojisine dayalı dini danışmanlıkta din adamlarının görevleri danışanların olumlu hayat görüşlerini ve yaşamdan amaç ve anlam bulmalarını desteklemektir. Bunun yanı sıra din adamları, danışanın yaşadığı olumsuz olayların uygun bir şekilde bağışlanmasında* yardımcı olmak ve danışanın şükür ve umut içinde olmasını sağlamak için çalışmaktadır.³⁴ Hıristiyan din adamlarının görevi acı çeken insanlara iyileşmeleri için rehberlik etmektir.³⁵

Buraya kadar inanılan dinin acılarla baş etmede inananlara yardımcı olduğuna değinilmekle birlikte, travmatik olaylar yaşayan kişilerin olumsuz dini anlamlandırma yapabileceklerini de gözden kaçırmamak gereklidir.

Din ile ilgili bir çok araştırma bulgusu bu şekildeyken cinayet gibi çok ağır kayıplarda dini inaç olumsuz başa çıkma için de kullanılabilir.³⁶ Olumsuz başa çıkma dini kavramların yaşanan

³³ Robert A. Neimeyer, Laurie A. Burke, **Complicated Grief in the Aftermath of Homicide: Spiritual Crisis and Distress in an African American Sample**. 2011, 2, 145-164, s. 147.

³⁴ Loren Townsend A.G.E., S. 118.

³⁵ Loren Townsend, *Introduction to Pastoral Counselling*, Abingdon Press, Nashville, 2008, ss4-5.

³⁶ Robert A. Neimeyer, Laurie A. Burke A.g.e., s. 158.

* Bu konunun detaylı psiko-sosyal analizi için Bkz. Hasan KAPLAN, *İlahi Adalet Psikolojisi*, Express Yayınevi, İstanbul 2010.

olayları açıklarken olumsuz kullanılmasıdır; örneğin “başıma bu kötülük geldi çünkü Allah beni cezalandırdı” gibi inançla ilgili olumsuz düşünceler geliştirilmesidir.* Bu düşüncelerin İslami kavramlar olan “imtihan”, “sabır”, “tevekkül” gibi kavramlarla birlikte çalışılıp danışanın bu konuyla ilgili endişeleri giderilmelidir.

İslam Dini Temelli Dini Danışmanlık İçin Öneriler

İslam dininin yaşanan olumsuz olaylara, özellikle kayba bakışına göz attığımızda ilk önce peygamber efendimizin yaşadığı bir çok üzücü olay içinden O’nu çok üzen evlatlarının vefatını görmekteyiz. Bu vefatlar peygamber efendimizi üzmüştür. Peygamber Efendimiz (s.a.v) mübarek gözlerinden yaşlar boşandığında kendisine sahabe tarafından ağlamasıyla ilgili soru sorulmuş, Peygamberimiz sevilen birinin, hele de evladın kaybı karşısındaki bu tepkileri şefkatin eseri, üzüntü ve acıma duyguları olarak izah etmiştir.³⁷

Buradan da anlaşılacağı üzere İslam’da sevilen birinin kaybı karşısında üzölmek normal, insani bir davranış olarak kabul edilmiştir. Kayıp yakınlarına danışmanlık yapılırken bu husus dikkate alınmalıdır.

*Ayet hadis ve din büyüklerinin ölümle ilgili düşünce duygu davranış ve yaşayışları yas sahibine aktarılabilir. Bu da öykü anlatımıyla terapi olarak literatürde yer almaktadır. Yine yas sürecindeki bireylere Yaşanılan olumsuz olaylar karşısında Müslümanların sabırlı olması ve birbirine destek olmasının gerekliliği tavsiye edilebilir, sabırla ilgili ayetlerden birine örnek verecek olursak; Allah cc. Asr suresinde;

“2- İnsan mutlaka ziyandadır. 3- Ancak iman edenler, salih amel (iyi işler) işleyenler, birbirlerine hakkı tavsiye eden ve sabrı tavsiye edenler bunun dışındadır.”³⁸ buyurmaktadır.

Allah, İnşirah Sûresi’nde Peygamberimize hitaben, aynı zamanda tüm insanlara, dünya hayatının önlerine çıkaracağı zorlukların yalnız Allah’ın rızası gözetilerek ve talep edilerek O’na yönelindiğinde aşılarak kolaylığa ulaşılabileceğinin müjdesini vermektedir.³⁹

³⁷ Tabakât,1:138., Buhari, cenaiz,44.

³⁸ Asr Suresi 2-3

³⁹ İnşirah Suresi 5,6

* Bunun yanı sıra ölenin arkasından bir şeyler yapmak(hayır yapmak, sadaka vermek v.b) yukarda geçen yas duygularının başka duygu ve düşüncelere transfer edilmesi suretiyle iyileşebileceği teorileri göz önünde bulundurulurarak tavsiye edilebilir.

Cenaze törenleri ölenin yakınları için ölümü kabullenmeyi kolaylaştırır. Ölenin arkasından yapılanların yakınları için işlevi; ölen için derin bir üzüntüye düşmeleri yerine bir şeyler yapmış olduklarını hissetmeleridir.⁴⁰

Dini literatüre baktığımızda ölen kişinin arkasından yapılabileceklerin dini yönden değerli ve anlamlı olduğu yas sahibi kişiye anlatılabilir. Örneğin;

"İnsan ölünce (salih) ameli kesilir. Ancak üç amel (in sevabı) kesilmez: Sadaka-i câriye (kamuya yararlı sadaka), faydalanılan bir ilim ve arkasında kendisine dua edecek hayırlı bir çocuk bırakmak"⁴¹

* Yas sürecindeki kişilere ülkemizdeki yaygın dini davranışlar tavsiye edilebilir. Örneğin Muş Alparslan Üniversitesi DİKAB öğrencilerine kendi yaşadıkları şehirlerdeki taziye adetleri üzerine ödev verilmiştir. Bu ödevde Urfa, Şırnak, Muş, Maraş, Elazığ, Adana, Tarsus, Ağrı, Hatay yörelerine ait taziye alışkanlıkları incelenmiştir. Genellikle taziye için "taziye evleri" kurulduğu taziyenin üç günle sınırlandırıldığı ölen kişinin hayrına ölen kişinin yakınının maddi imkanlarına göre bir şeyler dağıtıldığı, Yasin Suresi okunduğu, ölen kişinin taziye evindeki yakınlarına ve misafirlerine yemek götürüldüğü tespit edilmiştir. Diğer yörelerde de benzer uygulamalar olduğu tahmin edilebilir. Bu davranışlar hem ölen kişiye karşı defin sorumluluğunu yerine getirmek, hem kişinin öldüğünü kabul etmek için gerekli ilk adımlar olarak değerlendirilebilir.

Yine Muş Alparslan Üniversitesi öğrencilerinden yakınlarını yaşlılık nedeniyle kaybetmiş olan öğrencileri birbirinden haberdar edip, Yasin paylaştırıp okutmanın ölen yakının ardından yaşanan üzüntüyü de paylaşmayı sağladığı gözlemlenmiştir.

⁴⁰ Kemal Sayar, Ölümün Ardından, Diyanet İşleri Dergisi, Ekim 2011, Sayı:, 250, 13-15, s. 15.

⁴¹ Ebu Davud, Vesâyâ, 14; Tirmizî, Ahkâm, 36.

Sonuç Yerine

Yas danışmanlığı ABD ve Avrupa ülkelerinde altmış yılı aşkın süreyle devam etmektedir. Bu danışmanlığın kapsamında, sadece Hıristiyanlık inancına sahip vatandaşlar değil seksenden fazla din yer almaktadır. Hıristiyan ülkelerde ikamet eden Müslüman vatandaşların manevi danışmanlık ihtiyaçlarını karşılamak için ele alınmış çalışmalar vardır. Bu çalışmalar Müslüman inancını tanımayı ve bu şekilde Müslüman vatandaşlara yardım etmeyi amaçlamıştır. Allahın varlığı, birliği, takva, gibi konularda Hıristiyan din adamları Müslüman din adamlarına danışarak Müslümanlara yardım etmeye çalışmaktadır. Ahirete inanç, ölen kişinin İslam'daki durumu gibi konular yas sürecindeki Müslüman vatandaşa rehberlik edebilmek adına Hıristiyan din psikologları tarafından incelenmiştir.⁴²

Bu durum şunu göstermektedir ki, ölümün verdiği üzüntünün yas sahibinin normal yaşamına devam etmesini engellememesi için dini danışmanlara da ihtiyaç vardır, ve bu ihtiyaç farklı dini inanç sahiplerinin insan olarak ortak noktasıdır. Bununla birlikte İslami dini danışmanlık tamamıyla Müslüman din psikologlarının alanı olmalıdır.

Yas danışmanlığı yapacak din psikologlarının ilk öncelikli olarak, yas kavramını, yas sahibinin hangi psikolojik süreçlerden geçtiğini bilmesi gereklidir. Örneğin yakınına ilerlemiş yaşında, yaşamdan bir çok tecrübe edinmiş şekilde kaybeden kişinin yas süreci, her ne kadar kayıp üzücü olsa da, kabul edilebilirliği açısından normal süreçler içinde değerlendirilmeye daha yakinken, cinayet gibi bazı kayıplar sahibine çok daha derin acılar vermektedir. Dolayısıyla yas konusunda dini danışmanlık yapmak isteyen kişilerin, kayıp ve türleri karşısında yapılabilecek dini açıklamalarla ilgili hazırlıklı olması için bu konularda bilgi sahibi olması gereklidir.

Bu konulara bu çalışmada kısaca değinilmiştir. Kısaca değinilmesinin nedeni yas danışmanlığına ve bu alanda çalışmanın önemine dikkat çekmektir. Bahsi geçen tüm başlıklar ayrı birer çalışma konusu olacak niteliktedir.

⁴² Bkz: Neville A. Kirkwood, *Pastoral Care To Muslims Building Bridges*, Haworth Pastoral Pres New York ,London, Oxford. 2001.

Örneğin “normal yas sürecinde dini danışmanlık” “patolojik yas sürecinde dini danışmanlık...” gibi. Bu çalışmalara girmeden önce İslam dini eksenli dini danışmanlığın, dini danışmanlık haritasındaki yerini tespit etmeye çalıştık.

İslam dini temelli yas danışmanlığı yapacak kişilerin bilgi sahibi olması gereken konuları özetleyecek olursak;

- 1- Yasa verilen psikolojik tepkiler
- 2- Yas sahibinin yaşam tecrübesi ve kişiliğine göre yasin farklı boyutlarda yaşanabileceği
- 3- Ölümün türüne göre yas sürecinin değişebileceği
- 4- İlgili dini literatüre hakim olmanın gerekliliği

Kaybın durumu, buna bağlı olarak verilen tepkiler ve kayıp danışmanlığı teorileri insanın psikolojik yönünü anlamamızı sağlayacaktır. Kaybı ve kayıp sahibini tanıyıp yas danışmanlığı teorileri ışığı altında dinimizin yaklaşımlarının gözden geçirilmesi, yas sahiplerine onlara daha çok yardımcı olacak profesyonel desteği sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Bildik, T, *Ölüm, Kayıp, Yas Ve Patolojik Yas* Ege Tıp Dergisi 2013, Cilt 52, Sayı 4, 223-229.
- Cooper- White, Pamela, *Many Voices Pastoral Psychoterapy in Relational and Theological Perspective*, Fortress Pres, Minneapolis, 2011.
- Corr, Charles A., *Bereavement, Grief, And Mourning In Death-Related Literature For Children*, Omega, Vol. 48(4), 2003-2004 , ss.337-363.
- Ebu Davud, Vesâyâ, 14; Tirmizî, Ahkâm, 36.
- Freud, S. (1917). Mourning and Melancholia. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914-1916): On the History of the Psycho-Analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works, 237-258.
- Gizir, Cem Ali, *Kayıp Sonrasında Zorluklar Yaşayan Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Yas Danışmanlığı Modeli*, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2006;2:195-213.
- Gören, A.B. Down Sendromlu Çocuğa Sahip Annelerin Yaşamlarında Başvurdukları Başaçıkma Tarzlarının Belirlenmesi, *Toplum Bilimleri Dergisi*, 2015. 9(17)
- Hetzendorfer, Ruth, *The Pastoral Counselling Handbook A Guide To Helping Hurting*, Beacon Hill Press of Kansas City, 2009.
- <http://www.counselling-directory.org.uk/>
- Humphrey, Keren M, *Counseling Strategies for Loss and Grief* American Counselling Association, 2009.
- Jordan, Alexander H., Litz, Brett T., *Prolonged Grief Disorder: Diagnostic, Assessment, and Treatment Considerations*, Professional Psychology: Research And Practice, Boston Healthcare System, Boston, Massachusetts, And Boston University School Of Medicine, Professional Psychology: Research and Practice, 2014, Vol. 45, No. 3, 180–187.
- Kirkwood, Neville A., *Pastoral Care To Muslims Building Bridges*, Haworth Pastoral Pres New York ,London, Oxford. 2001.

- Malkinson, Ruth. Bilişsel Yas Terapisi. Bir Yakınını Kaybettikten Sonra Yaşamın Anlamını Yeniden Yapılandırma, Çev: Semra Kunt Akbaş, Boylam Psikiyatri Enstitüsü, Ankara: HYB Basım Yay; Ankara, 2009.
- Moyle Wright, Patricia, Hogan, Nancy S., *Grief Theories and Models Applications to Hospice Nursing Practice* Journal of Hospice and Palliative Nursing, Vol. 10, No. 6, November-December, 2008.
- Neimeyer, Robert A., Burke, Laurie A., *Complicated Grief in the Aftermath of Homicide: Spiritual Crisis and Distress in an African American Sample*. 2011, 2, 145-164.
- Sabar, Stephanie, *Bereavement, Grief, and Mourning a Gestalt Perspective*, Gestalt Review, 4(2):152-168, 2000.
- Sayar, Kemal, *Ölümün Ardından*, Diyanet İşleri Dergisi, Ekim 2011, Sayı: 250, 13-15.
- Tabakât,1:138., Buhari, cenaiz,44.
- Townsend, Loren, *Introduction to Pastoral Counselling*, Abingdon Press, Nashville, 2008.
- Wheeler-Roy, Susan, Amyant, Bernard A., *A Field Manual Grief Counseling Resource Guide*, New York State Office of Mental Health, 2004.
- Worden, J. William, *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook For TheMental Health Practitioner*, Springer Publishing Company, 2008.
- Yaparel, Recep, “Depresyon ve Dini İnançlar İle Tabiatüstü Nedensel Yüklemeler Arasındaki İlişkiler”, Dokuz Eylül Ün. İlahiyat Fakültesi Dergisi, Sayı: VIII, İzmir,1994.