

YASTAN BAHSETMEK: YASIN DİLİ

(Prof. Dr. Şengül Hablemitoğlu)

[00:00:05]

- B.K. POLJAK: Evet hepiniz hoş geldiniz. Hocam hoş geldiniz.
- Ş. HABLEMİTOĞLU: Merhaba çok teşekkür ederim.
- B.K. POLJAK: Sevgili Şengül Hanım'la birlikteyiz. Çok sağ olun. Davetimize hemen evet dediniz.
- Ş. HABLEMİTOĞLU: Çok kıymetli bir girişim. Ve çok da özenle, titizlikle hazırlanıyor. Onu da görüyorum. Takip etmeye çalıştığım kadarıyla. Türkiye için bence önemli bir şey, yaptığınız. Çok büyük bir eksikliği ve bence iyi geliyor insanlara. Eminim bundan.
- B.K. POLJAK: Sağ olun hocam. Ben kendi adıma sizin yazdıklarınızdan ve konuşmalarınızdan çok ilham alıyorum. Sadece söyledikleriniz değil, bunu aktarma şekliniz, cömertliğiniz, hepsi beraber.
- Ş. HABLEMİTOĞLU: Çok teşekkür ederim. Sağ olun.
- B.K. POLJAK: Çok kıymetli bir karışım ortaya çıkıyor. Yas'ın dilini konuşmak için buradayız. Anlatacaksınız bize. İlham olacak gene. Ben anonim bir şey duymuştum bir kere. Şöyle söylüyordu yas için. *"Dışarıdan baktığında ne olduğunu anlayamazsın. İçeride olduğunda ne olduğunu dışarıya anlatamazsın diye"*.
- Ş. HABLEMİTOĞLU: O kadar doğru ki.
- B.K. POLJAK: Değil mi? Evet.
- Ş. HABLEMİTOĞLU: Çok güzel. Evet. Çok güzel.

[00:01:20]

- B.K. POLJAK: Evet buradan kapıyı açalım. Şimdi sizi dinliyoruz hocam.
- Ş. HABLEMİTOĞLU: Sağ olun. Çok teşekkür ediyorum. Hem katılan bugün bizimle olan herkesin varlığına çok teşekkür ediyorum. Hem beni davet ettiğiniz için çok teşekkür ediyorum. Buradan yazanlar da oldu. Sağ olun. Eğer şöyle söyleyeyim yani çok ufak bir dokunuş bile olabiliyorsa benim söylediklerim ya da yapmaya çalıştığım şey benim için çok kıymetli, çok büyük bir şey demektir bu. O yüzden herkes çok hoş geldi. Teşekkür ediyorum. Zorlayıcı bir müzik dinlettiniz bana ama onu söyleyeyim. Çok güzel bir şeydi. Neydi bilemiyorum. Çıkaramadım ne olduğunu. Sonra öğrenirim sizden. Teşekkürler tekrar. Duygulandım yani hem burada olmaktan hem konuşacağımız konu hem bunu bu şekilde hayatın beni getirdiği kişisel yolculuğumda beni getirdiği yerde bunları konuşuyor olmak hem çok kıymetli hem bazen de üzücü onu da söyleyeyim.

[00:02:38]

- Onu da belki bir gün başka türlü bir ortam olur ve konu olursa onu da ayrıca paylaşıyoruz. Şimdi sizinle bu şeye başlamadan önce sizinle katılımcıları kabul etmeden önce diyeyim. Aslında biraz üzerinde konuştuk. Neden yasin dili, neden böyle bir şeye ihtiyaç duyduk, neden yasadan bahsederken ayrı bir dili olduğundan söz etmek istedim. Buna biraz değinerek başlamak isterim izin verirseniz. Şimdi ben bir süredir şöyle düşünüyorum. **Aslında yas tutabilmek bir meydan okuma hali. İnsanın yaşama diyeyim, devam eden yaşama, nefes alıp verebilmeye bir meydan okuma hali.** Çünkü ben bazen danışanlarımla konuşurken şöyle söylüyorum, nefesinizi tutabiliyor musunuz? En fazla kaç saniye tutabilirsiniz? Çok çok idmanlı olsanız, belki bir dakika yani bilmiyorum, çok anlamıyorum bu işlerden ama nefesimizi tutamıyoruz. Ama kaybettiğimiz, kişimizi kaybettiğimiz anda kalmak, oradan bir adım bile kıvıldamamayı istiyoruz. Ama öyle değil.

[00:04:01]

- **Nefes alıp vermek gibi yas. Acı bizim nefesimizle yol alabilen bir şey. Biz nefes aldığımız sürece yas da öyle yol alıyor. Ve durdurabileceğimiz bir süreç değil.** Bunu belki daha iyi birbirimizi anlarız diye ben de böyle birtakım benzetmelerle konuşuyorum ya da kendi düşüncelerimi anlamlandırabilmek için bunları söylüyorum. Dolayısıyla bir meydan okuma hali. Keşke benim de nefesim dursa şu anda dediğimiz bir hal, yas tutma hali. **Çok evrensel ama aynı zamanda son derece öznel.** Yani dünyanın neresine gidersek gidelim acı içerisinde yakınlarını kaybeden insanlarla karşılaşıyoruz. Dünyanın her yerinde rastlayacağımız bir şey ama duygular, düşünceler, nasıl davrandığımız son derece öznel. **“Dünyada kaç kişi yaşıyorsa o kadar yas vardır”** diyebiliriz daha da ileri bir yorumda bulunacak olursam. Siz öyle güzel bir şey söylediniz ki dışarıdan bakınca ne olduğunu, içine girince de dışarıdakilere nasıl olduğunu anlatamadığımız, ifade edemediğimiz bir şey dediniz.

[00:05:22]

- Gerçekten de birini kaybettiğimizde sanki kimseler ne yaşadığımızı anlamıyor gibi geliyor bize. Ne söylesem o kadar anlamsız ki diyorsunuz. Dolayısıyla bu bir soyutlanmışlık yaratıyor. Kendimizi soyutlanmış hissediyoruz. Çünkü biz artık başkayız. Etrafımızdaki hiç kimseye benzemediğimizi düşünüyoruz. Ve bir yabancılaşma da tabii ortaya çıkıyor. İfade edemediğimiz, üstelik ne anlatmayı istediğimiz, ne anlattığımızda anlaşılacağımızı düşündüğümüz bu süreçte yabancılaşmış hissediyoruz kendimizi. Şöyle bir şey söyleyeyim ben size. Aynı kaybı yaşamış yan yana insanların, yan yana aynı anda aynı kaybı yaşamış insanların bile ifade etme biçimi, hisleri birbirinden çok başka olabiliyor. Ben eşimi kaybettim. Eşimin ailesi evlatlarını, kardeşlerini, kuzenlerini kaybetti. Çocuklar babalarını kaybetti. Kendi ailem açısından söylüyorum. Ama her birimizin verdiği karşılık buna birbirinden farklıydı. Dolayısıyla kaç kişi isek o kadar farklı yas tutuyoruz. Hatta şimdi bunu kim söylemişti tam hatırlamıyorum. Konuyla ilgili olanlar aramızda bilirler. Literatürü David Kessler sanıyorum. Yas parmak izimiz gibi derdi.

[00:06:58]

- B.K. POLJAK: Vamık Volkan söylemiş olabilir mi? Vamık Hoca da söylüyor.
- Ş. HABLEMİTOĞLU: Sanıyorum David Kessler'de de rastladım. Parmak izimiz gibi. Ben bunu önemsiyorum. Çok doğru bir şey bu. Ve yaşadığımız deneyimimizi, kayıp deneyimimizi diyeyim. Mesela ben kayıp diyorum. Asla ölüm kelimesini kullanmayı istemiyorum. Şimdi az sonra bunlara değineceğim. Ama bir yerde rastladım geçen gün. Kaybolmadı ki. Neden kayıp diyeyim diye yazmış biri. Kaybolmadı. Ben arayıp da bulabileceğimi düşünürüm eğer kaybolsaydı diyor. Kaybolmadı o gitti sadece. Öldü yaşamıyor diyor. Şimdi bu çok kendimizle ilgili aslında bu kavramlar. Nasıl kullandığımız bunları. Ve dolayısıyla ne yaşadığımızı ifade etme gücü bulduğumuzda onu yansıtacak kelimeleri bulmak için böyle zihnimizi taramaya başlıyoruz. Ama o kadar bir kara delikle karşılaşıyoruz ki arkasından. Ne söyleyeceğimizi bazen nasıl ifade edeceğimizi gerçekten bilemiyoruz. Şimdi evrensel dedik, yas. **Kayıp evrensel, ölüm evrensel, yas evrensel, acı evrensel ama bütün bunlar evrensel olduğu kadar son derece öznel dedik.**

[00:08:27]

- Ve aynı zamanda da hem sözlü hem sözsüz ifadesi çok büyük farklılıklar gösteriyor. Özellikle kültürler arasında hem bireysel farklılıklar gösteriyor hem de kültürler arası farklılıklar gösteriyor. Ben bir süredir danışanlarımla konuşurken şeyi ayırt etmeye çalışalım istiyorum hep. Onu kendim için de hep test ediyorum. Ben buna tepki mi veriyorum? Cevap mı veriyorum? Yani nasıl karşılıyorum? Yaşadığım şeye tepki mi gösteriyorum? Tepkiden bunun için, yaşamımın içinde bir cevap oluşturmaya geçebildim mi? Bu ikisi arasındaki fark nedir? Bunları anlamlandırmaya çalışıyorum. Hem kendim için hem danışanlarım için. Ama literatür birkaç kelimeyle şöyle açıklıyor. **Bizim yas tutmamız en basit ifadeyle kaybımıza verdiğimiz - bir tepki demiyor - yanıt diyor.** Tepki geçici bir

şey. Ama biz yas içerisinde bir yanıt oluşturmaya, yaşadığımız, başımıza gelen şeye bir cevap oluşturmaya çalışıyoruz. Aslında bir cevap belirlemeye, kişisel olarak kendi cevabımızı belirlemeye çalışıyoruz.

[00:09:46]

- Dolayısıyla şöyle bir şey söylendiğine de tanıklık ettim. Zaman zaman ben de kullandım bunu. Ben artık ondan da vazgeçtim. Onu da söyleyeyim, onu da paylaşayım. Mesela biz yas ifade ederken pek çok yerde büyümek, değişmek, kişisel dönüşüm ve değişim diyoruz. Evet bir değişim var ama bunun çok da istediğimiz bir şey olduğunu söyleyemem ben değil mi? Kim ister böyle bir nedenle değişmeyi? Dolayısıyla büyümek, gelişmek, bir dönüşüm tamam dönüşüm. Bundan söz ettiğimizde insanları şöyle hissettiriyoruz. Evet dönüşüyoruz ama bu çok da iyi bir şey değil belki de. Bilmiyorum ki. Dönüşmeseydim bugünkü halimden başka ne olurdu onu da merak etmiyor değilim açıkçası. Dolayısıyla bu merakımın da önüne geçen bir şey bu. Yani mesela travmalar için bu hep söylenir. Denir ki işte ben bu travmam sayesinde bugünkü ben oldum. Hadi ya diyorum ben de.

[00:11:00]

- Peki bu travma olmasaydı bugünkü sen ne olurdu? Onu merak etmez mi hiç insan? Bazen böyle düşünmüyor değilim. Dolayısıyla her fazla düşünmek her hissettiğimiz, her öğrendiğimiz, her karşılaştığımız şeyin üzerinde biraz fazla düşünmek o karşımıza çıkan fikri çürütecek başka şeyler üretmemize de yol açıyor. Dolayısıyla bu yasin dili dediğimiz şey çok dinamik bir şey. Çok değişken bir şey. Kaybın ilk anlarında kullandığınız kavramlarla ilerleyen süreçte kullandığınız kavramlar birbirinden bambaşka olabiliyor. Birbirine hiç benzemeyebiliyor. Dolayısıyla biz bir sürü şeyi aynı anda yaşıyoruz aslında. Hem zamana yayılarak hem de aynı anda yaşıyoruz. Ve burada tabii altını çizmek istediğim bir şey var. Bir şeyi paylaşayım. Aramızda muhtemelen sağlık alanında çalışanlar vardır. Bilmiyorum. Şu katılımcı sayımıza şuradan da bir bakayım. Çok kalabalığız. Eminim terminal dönemde hastalarla karşılaşan, yakınlarını kaybetmiş insanlarla karşılaşan meslek insanları vardır aramızda. Şimdi profesyonellerin kullandığı dilden, yas tutan insanların kullandığı dil çok farklı.

[00:12:34]

- Birbirinden çok farklı. Ve arasında da bir uyum yok. Yani işte bir doktor “ex oldu” derken bir hasta yakını benim babam “ex oldu”, benim eşim “ex oldu” demez. Dolayısıyla bir yaklaşım farkı yaratıyor kullandığımız dil. Bir kere bunu özellikle söylemek istiyorum. Ben buna jargon yani mesleki jargonda diyebiliriz. Aslında bunu olumsuz ifade etmek için söylemek istemedim. Yani buna olumsuz bir atıfta bulunmak için söylemek istemedim. Profesyonellerin kullandığı bilimsel bir dil var, bilimsel bir jargon var ve bu jargon yas hakkında derinlemesine bir anlayış geliştirmelerini sağlıyor aslında profesyoneller açısından. Ancak yasa böyle bir dille, profesyonel bir dille yaklaştığımızda bilimsel dil yas tutan kişinin açısından uzaklaşma mekanizması olarak bir anda devreye giriyor. Bu tabii yas içindeki kişiye anlaşılmadığını hissettirmenin en istenmeyen ve kolay yolu haline dönüşüyor maalesef. Bilmiyorum ne söylediğimi hani biraz karmaşık anlattım gibi oldu ama **bilimsel dil yas tutan kişinin açısından uzaklaşma mekanizması olarak devreye giriyor.**

[00:14:00]

- Yazık ki. Oysa ölüm ve yasa ilgili sosyal inşamızda, toplumsal inşamızda özellikle zamana bağlı olarak çeşitlendirilmiş de bir takım yas tanımlamaları var. Biz sizinle az önce yayını başlatmadan konuştuk. Mesela yakın zamanda bu tanı el kitabının içine mental sağlık tanı el kitabının içine uzamış yas sendromu girdi. Şimdi bu çok tartışmalı bir kavram oysaki. Kısa süreli yas diyoruz. Gecikmiş yas diyoruz. Şimdi oysa ki “yas bize göre yastır” değil mi? Yani ne gecikmişine bakarız, biz ne kısa süreliğine bakarız. Oysa ben kitabım için çalışırken sanıyorum 20'nin üzerinde yas çeşidine rastladım. İşte abartılı, maskeli, travmatik. Bu

kadar çeşitlendirilebilir bilimsel jargonla. Ancak bizim için yas yastır. Yani tek bir kelimedir. Biz onun önüne, arkasına, yanına, berisine bir şey eklemeyi düşünmeyiz. Dolayısıyla bu bizim aslında bilimsel dil bizim bir yerlerde kendimizi nerede yanlış yapıyorumu da sorgulamamıza yol açabilir.

[00:15:27]

- Doğrusu var, ben yanlış mıyım? Bunun doğrusunu yaşıyor muyum? Yaşamıyor muyum? Oysa öyle eğrisi doğrusu da olan bir şey değil yas. Dedik ya çok öznel yani. Ama işte o eğrisini doğrusunu sadece yazık ki bilimsel dil etkilemiyor, toplumsal dil de etkiliyor ve sanıyorum bilimsel dilden çok daha fazla baskın olan toplumsal dil yazık ki. Ona da biraz sonra ayrıntılı değineceğim. Şimdi ben şöyle bir kendimce bir tanımım var benim. Kişisel tanımım var ve onu kitabımda böyle kısacık bir cümleyle yer verdim. Burada yineleceğim ve onu biraz açtım sonra. Ondan biraz bahsedeyim ve oradan da dilimizin nasıl işlediğine bu konuda geçeceğim. Şimdi ben diyorum ki yas kaybettiklerimize - üstelik de o kayıplar bir değil yaşamımız boyunca çok sayıda kayıpla karşılaşabiliriz - içimizde bir yer açmaktır diyor. Yer açabilmektir diyor. Bir şey daha söylemiştim. Benim kızlarım bununla çok eğleniyorlar.

[00:16:47]

- Anne senin böyle enteresan şeylerin var. Nereden çıkardın bunu diyorlar. **Ben bir de bir yeni organ olarak tanımlıyorum. Her kayıpta yeni bir organınız olabilir. Sizden beslenen, sizin kan akışınızdan beslenen, sizinle nefes alan yeni organlarınız oluyor.** Yani bir yaratığa dönüşüyor olabiliriz yani aslında. Bakacak olursunuz. Fakat biraz romantize de etmek istemiyorum ama bunu biraz açtım. **Şöyle bir kere kalp kırıklığı kayıp yaşamak.** Kalbiniz onarılamayacak bir biçimde. Onarsanız da pek toparlayamıyor o kalp yazık ki kendini. İnsanın yaşamındaki kalp kırıklığını iyileştirmesinin, yani onu onarmaya çalışmasının, başına gelenleri kabul edebilmenin yollarını bulduğu, genellikle profesyonel yardım gerektirmeyen, normal - tırnak içinde tipik dediğimiz- hayata katılmamızı sağlayan, nihayetinde de bizi kayıp anından önceki bizden, kayıp anından önceki kendiliğimizden farklı bir kendiliğe dönüştüren, kendiliğe taşıyan bir tepki süreci diyorum. Ben bir sürü bir sürü şeyi birleştirdiğimde kendi yaşadıklarımı gözden geçirdiğimde 20 yıllık bir sürecin sonunda böyle bir şey söylemeye başladım.

[00:18:30]

- Kalbimiz kırık, başımıza geleni kabullenmenin yollarını arıyoruz, bulmaya çalışıyoruz. Ve bu sırada her zaman değil, zaman zaman olabilir, her zaman da olabilir, profesyonel yardım alarak ya da almadan kendimizi iyileştirmeye, dönüştürmeye çalıştığımız bir tepki süreci yas aslında. Ben uzun süredir çok sayıda insanla görüşüyorum. Ağırlıklı olarak kadınlar bunlar, onu söyleyeyim. Erkekler yasin nesnel boyutunda yazık ki kalıyorlar. Literatüre ters düşen bir şeyle karşılaşmadım danışanlar açısından onu söyleyeyim. Kadınların ağırlıklı olarak sezgisel yas tuttuğu söylenir ama yazık ki o işte öyle ilerlemiyor. Buradaki toplumsal cinsiyet işleyişi de ayrı bir yara onu da söyleyeyim. Ama danışanlarımın çoğu kadın. Belki ben kadın olduğum için böyle oluyor. Onu da tam bilemiyorum. Bazen bu belirleyici onu söyleyeyim. Yok olur mu öyle şey denebilir etik olarak ya da ilkesel olarak ancak öyle olmuyor, işleyişi öyle olmuyor işin.

[00:19:51]

- Kadınlar ağırlıklı olarak kendilerini ifade etmek, yaşadıklarından bahsetmeye eğilimliler onu söyleyeyim. Erkekler de tersine nesnel boyutta kalmayı, daha duyguları ifade etmeden bu süreci ilerletmeyi tercih ediyorlar. Bu tabii ki toplumsal tarafı işin. Şimdi literatüre baktığımız zaman da yası tartışmak için çok çeşitlenen bir dil olduğunu ben söylemeliyim. O kadar çok kuram ve kavram var ki mesela işte psikanalitik teori var, akut bir olaya tepki olarak yasa odaklanıyor. Yasa aşamalar yaklaşımı var, Kübler-Ross'un en bilinen, en sık başvurulan ama en çok eleştirilen aşamalar yaklaşımı var. Bağlanma kuramı var ki

bağlanma kuramı bunu sayfalarca anlatabilirsiniz. Farklı teorisyenlerin ikili süreç modeli var, ikili yol modeli var falan. Bütün bu yaklaşımlara ben kitabımda yer vermeye çalıştım belli başlı olanlara. Şimdi başta söylediğim gibi bütün bunları bilimsel bir dille anlatabilirsiniz ama **yas hem kişisel hem toplumsal olarak inşa edilmiş bir durum**.

[00:21:18]

- En bilindik tavır siyah giymek değil mi? İşte bunlar zamanla değişmeye başlasa bile hala birçok yerde geçerliğini koruyor. Ama kültürel farklılık dedik Asya'da bazı bölgelerde beyaz giyiniyor insanlar. Bu kişisel olduğu kadar kaybın dışı vurumunu da sağlayan bir şey. Bireysel bir şey yapıyorsunuz ama toplumsala cevap veriyorsunuz. Dolayısıyla kayıp yaşayan kişinin bireysel davranırken toplumsalı gözetmesi de gerekiyor. Ve toplumsal bakış açısıyla yas, kayıp yaşayan bireylerle yazık ki toplumun nasıl iletişim ve etkileşimde olacağını belirlediğini zannediyor ama bu sefer bireysel yasa zarar veriyor. Şimdi buradaki etkileşim de bu dilin ve ifade biçiminin uyumsuzluğundan kaynaklanıyor. **Nasıl bilimsel jargonla bireysel ifade birbiriyle uyuşmuyorsa bireysel ifadeyle toplumsal ifade de uyum sağlamıyor.** Bu o zaman şöyle bir çıkarımda bulunmamızı yadırgamayacaktır kimse. Kimse yas konusunda birbirinin ne söylediğini aslında çok da anlamıyor. Ben burada bireysel olana kulak vermemizin doğru olacağını düşünen taraftayım. Onu söyleyeyim.

[00:22:45]

- Toplum ne inşa ederse etsin. Burada bireysel olanı görmezden gelme lüksü de yok toplumun. Onu da söylemekte yarar var. Bizi dinleyen herkes de buna tabii katılır katılmaz bilmiyorum. Üzerinde biraz sonra konuşuruz. Mesleki bilimsel dil yas süreciyle ilgili bizim önümüze teorik formülasyonları koyabilir. Toplumsal dil bizim önümüze topluma karışmanın, toplumla uzlaşmanın reçetelerini koyabilir. Ama bireysel bir kelime dağarcığı yaratmadığımız sürece yasla ilgili bireyin içinde işte o içinde olup da dışarıya ifade edemediği ve bizim dışarıdan baktığımızda asla anlayamayacağımız bu sürece hala anlamayı anlayamayacağımız bir yolda ilerliyor olacağız. Ben bunun değişeceğini düşünmüyorum. 21. yüzyıldayız. Yas artık ne toplumun inşa ettiği gibi sürdürülebilir durumda ne de mesleki dilin önümüze koyduğu evet biz anlayabiliriz profesyoneller olarak ama bireylerin de birbirini anlamasını sağlayacak yapıyı inşa etmek zorundayız. Hele ki dijital çağda artık bambaşka bir süreçten geçiyoruz. Ben Amerika'da bir projeye rastladım.

[00:24:20]

- Geçtiğimiz günlerde bir yerde konuşmak için birkaç küçük araştırma yapmıştım. Artık insanların hafızalarını yapay zekaya aktararak onunla iletişim kurabileceğimiz bir düzene doğru gidiyoruz. Dolayısıyla belki de hiç ölmemiş olacak sevdiklerimiz. Sadece bedensel olarak burada olmayacaklar ama yapay zekâ aracılığıyla onlarla iletişim kuracağız. Buraya doğru giden çağda bir ortak dil geliştiremezsek eğer sanıyorum dijital dilin içinde hiç olamayacağız. Onu da söylemek isterim. Şimdi burada dağıtmadan devam edeyim. Kendi yaptığımdan mesela dil anlamında kısacık söz etmek isterim. Çünkü karşılıklı anlamlandırmayı kolaylaştırmayı sağlamaya çalışıyorum. Benimle birlikte süreci konuşmayı paylaşmayı tercih eden insanlarla. Çünkü şöyle bir şey var yani anlaşılmadıklarını ve anlaşılacak istediklerini söylüyorlar. Ben de onlara onları nasıl anladığımı anlatmaya çalışıyorum. Yani bir anlamda yansıtmaya çalışıyorum. Çünkü bir duyguyu ya da bir deneyimi özellikle yasın yoğunluğuyla hissedilenleri yakalamak için insanın kelimeleri bulmakta zorlanmaktan daha sinir bozucu bir şey olduğunu bilmiyorum o süreçte.

[00:26:01]

- Böyle konuşamamak gibi bir şey, konuşma yeteneğinizi kaybetmek gibi bir şey çünkü kendisini insanın ifade edememesi. Elbette dilimiz, acımızın derinliklerini ya da deneyimlerimizin karmaşıklığını asla tam olarak yakalayamayacaktır. Ancak **yas ağırlıklı olarak o kadar duygusal bir karışıklık ve karmaşa ki, karışıklık diyebiliriz ya da karmaşa**

ki, tek bir kelime ya da deneyim bulmak bazen hiçbirimizin işine yaramaz. Ve yaramadı da yaramadığını ben biliyorum. Ayrıca da gözlemliyorum. Şimdi insanlar bunu bile bile denemeye de devam ediyorlar. Onu da söyleyeyim. Anlaşılmak istiyorlar. Çünkü anlaşıldıklarında kendilerini de iyi hissettikleri için evet ben anlaşılabilir bir şey yaşıyorum. Anlaşılabilir bir şey yaşıyorum dediklerinde hislerini anlamlandırmayı, kendileri de anlamaya başlamış oluyorlar, anlamlandırmaya başlamış oluyorlar. Yaşadığımız kayıp deneyimi seçtiğimiz kelimelerle açıklayabileceğimiz bir şey. Bir kere bunu kabul etmemiz lazım. Bunu söylersem nasıl anlaşılırım kaygısı? taşımadan seçtiğimiz kelimelerle açıklayabileceğimiz bir şey.

[00:27:34]

- Ama bazen biz o kelimeleri bulmakta çok zorlanıyoruz. Başta söyledim ya orada bir kara delikle karşılaşabiliyoruz. Ve bu gerçekleşmediğinde hakikaten yalnızlık, çaresizlik ve izole olma, dışlanmışlık, yabancılaşma hissi geliyor. O kara deliği bir de onlar doldurmaya başlıyor. Ve biliyoruz ki biz sözcüklerimiz duygulara, olaylara, deneyimlerimize güvenilirlik veren bir şey. Neden? Çünkü anlatabiliyoruz ve anlaşılabiliriz. Ve bir ortaklık duygusu sağlıyor tabii ki aramızda. Bu açıdan önemsendiğim bir şey. Şimdi demin söylediğim bilimsel bir jargon var, literatür çok zengin ve insanlar bir şekilde yokluğa değişen şekillerde, değişen derecelerde uyum sağlıyorlar ama kayıp kayıp olarak, ölüm ölüm olarak kalıyor, yas da yas olarak kalıyor. Bu açıdan bunu dert edinen bir araştırmaya rastladım. Ben daha sonra dilerseiz sizinle paylaşabilirim onu ve çok etkilendim. Böyle basit bir kodlama olabileceğini, kodlama derken o anladığımız anlamdaki tırnak içindeki o kodlamadan söz etmiyorum.

[00:29:00]

- Ne yaptığımıza dair bir açıklama getirmiş bu çalışma. Temel olarak yas için kullanılan iki yaklaşımdan söz ediyor. Bir tanesi, bizim ifade modlarımız. Yani yası ifade ederken hangi modlardan geçiyoruz? Bir tanesi bu. Bir diğeri de farklı diller ve bu farklı diller neler? Neleri içeriyor? Araştırma buna dair. Şimdi ben biraz bu ifade modlarından söz edeyim. Sonra o farklı diller neler? Onlardan söz edeyim ve orada ben keseyim. Bunun üzerine işin söyleşme kısmına geçelim isterseniz. Ne dersiniz?
- B.K. POLJAK: Tabii ki.
- Ş. HABLEMİTOĞLU: Peki. **Şimdi bu ifade modları neler? Bu ifade modları sözlü yazılı olanlar sözsüz tepkiler, fiziksel tepkiler ve fiziksel aktiviteler olarak sınıflar. Yani sözlü yazılı tepkilerimiz var, sözsüz tepkilerimiz var, fiziksel tepkilerimiz var bir de fiziksel aktivitelerle yasa ya da acıya diyelim kayba biz tepki gösteriyoruz.**

[00:30:24]

- Şimdi bu mesela sözlü yazılı tepkiler işte neler olabilir? Kaybımızı biz tek bir kelimeyle veya pek çok sözcüklerle oluşturduğumuz cümlelerle ifade edebiliriz. Şimdi buna biz ne diyoruz? Sözlü tepkiler. Ama bunun içinde sembolik tanımlamalarda kullanabiliriz, metaforlarda kullanabiliriz. Mesela en çok benim kişisel olarak kullandığım şey şu. İnsan burasındaki o yanma cızırtısını kulağında duyabilir mi derdim. Ben mesela böyle ifade ederdim. Bu bir sözlü ifade ama aynı zamanda sembolik ve metaforik bir tarafı var. Bunların hepsini aynı anda kullanabiliyoruz sözlü ifade sırasında. Fakat bir de sözsüz ifademiz var. O da kendimize sakladığımız düşüncelerimiz ve duygularımız. Bunları sessizce sürdürüyoruz. Yazılı hale getirmek insanın iyileşmesinde yani sözlü tepkiye dönüştürmek çok kıymetli. Bunu yapabilenler var. Bunu edebiyatta yapabilenler çok fazla. Bunu kendine yapıp kendine saklayan insanlar çok fazla. Bu çok iyi bir yas üzerinde çalışma yöntemi. O kendimize sakladığımız sözsüz tepkilerimiz, düşüncelerimiz ve duygularımız ama bunları yazıya dökebilmek çok önemli.

[00:31:47]

- Bu deneyim hakkında düşünmemiz bizim tepkisiz olduğumuz anlamına gelmiyor. Şunu yapabiliriz bu düşünceler içindeyken. Bu da bir çünkü ifade biçimi. Sıklıkla kaybettiğimiz kişiyle birlikte gittiğimiz bir parka gitmek, bir yere gidip oturmak, o kişiyi orada düşünmek, orada zaman geçirmek, bu bir içsel yansıtma, bir sözsüz tepki, sözsüz yanıt. Bunları yazıya dökerseniz, anlatır ve konuşursanız bunun üzerinde bu bir sözlü ifadeye dönüşüyor. Benim böyle bir danışanım var, bana şöyle söylüyor, her gün aynı saatte, eşiyile birlikte sık sık içinden yürüyerek geçtikleri parka gidip oturduğunu ve orada onu düşündüğünü, ona seslendiğini, bunların hepsinin içinden yaptığını anlatıyor. Aynı danışanıma değineceğim. Çünkü sembolik başka ifade biçimleri de var onun. Bütün bunları yapabiliriz. Bunlar birer ifade biçimi. Bütün bunlardan kaçınabiliriz. Bu da bir ifade biçimi. Bu da bir yansıtma. Ne hissettiğimizi, ne düşündüğümüzü yansıtma biçimi. Bazen fiziksel ifade edebiliriz. Başımızı tutma biçimimiz.

[00:33:17]

- Ağlamak en bildiğimiz fiziksel ifade biçimi. Hıçkırık, iç çekme, ani, yoğun duygusal tepkiler verebiliriz. Bunların tamamı somatik tepkiler. Beden dilimizi kullanabiliriz. Buna fiziksel ifade ediyoruz. Yani aslında şöyle bir şey çıkacak bence bu konuşmanın sonunda. Çok bütüncül bir şey. **Zihnimizden, duygularımızdan, bedenimizden ayrı ifade edemediğimiz bir şey yas. İstesek de bunları birbirinden ayırarak yapamadığımız, sözden, düşünceden ayırarak ifade edemediğimiz bir şey yas. Bütüncül bir şey** yani. Fiziksel ifade edebiliriz dedik. Bazı fiziksel aktivitelerle ifade edebiliriz. Bir dil oluşturabiliriz. Kasıtlı ifadeler bunlar. Neler? İşte birtakım eylemlerde davranışlar göstermek, nesneleri de onun içine katmak. Örneğin cenaze törenlerine, başka cenaze törenlerine katılmak, anma törenleri yapmak, planlamak, bu anma törenlerinde konuşmalar yapmak, dua okumak, helva dağıtmak mesela bir eylem olarak yasin dili içine giriyor. Burada tabii ki amaç özellikle bu tür fiziksel aktivitelerle yası ifade etmek bir toplumsal uzlaşmayı da sağlamak aynı zamanda.

[00:34:50]

- Yakınıımızdakilerle bağlantı kurmayı, iletişim kurmayı ve hem kaybettiğimiz kişiyi, ölen kişiyi kendimiz için hem toplum için tanımlanabilir hale getirmek. Törenler, ziyaretler, yazışmalar, anı defterlerine yazmaların tamamı bu amaçla yapılan şeyler. Toplumla uzlaşmayı sağlamak, toplumla bağlantı kurmak. Yani aslında biz anlaşılacak için bireysel bir çaba sarf ederken bunu toplumun içinde yapıyoruz zaten. Dışına düşerek yapmıyoruz. Sadece bunun böyle görülmesini bekliyoruz, kendiliğinden olsun istiyoruz ama o da o kadar kolay olmuyor galiba. Şimdi ifade modları dediğimiz şeyler bunlardı. Sözlü, yazılı, sözsüz tepkilerimiz, fiziksel eylemlerimiz ve fiziksel tepkilerimiz. Bunlar ifade modlarıydı. Peki dil türleri neler? **Bir de yasa dair dilin türleri var. Bunları da çalışma dört başlık altında toplamıştı.** Ben de açıkçası hepsiyle karşılaşabildiğimi fark ettim araştırmayı incelerken. **Bunlardan bir tanesi dil türleri, dört alt kümeden oluşuyor. Bir tanesi anlatı, hikaye anlatmak yani. Bir tanesi sembolizm.**

[00:36:20]

- **Bir tanesi metafor, bir diğeri de somutlaştırma.** Ben şimdi yas ve ölüm bilgeliği platformuna bakıyorum. Bunların tümünü yapmaya çalışıyorum. Yası anlama, anlamlandırma, yas üzerine konuşma, yas üzerinde konuşmayı gerçekleştirirken dil türlerinin tümünü kullanmaya çalışıyor Yas ve Ölüm Bilgeliği Platformu. Bu açıdan aslında çok doğru bir yerdeyiz. Onu da söylemek istiyorum. Bunu fark etmek de açıkçası iyi geldi bana. Şimdi dil türlerinden anlatı dediğimiz şey ne? Hikâye anlatımıyla yaşanan bir şey. Yani biz aslında çok basite indirgeyeyim ya da çok sık rastladığımız bir şey söyleyeyim. Biz sevdiğimiz insanın başlangıçta bu aramızda kayıp yaşayanlar var biliyorum eminim. Rastladım böyle birkaç tanıdığım isme. Aslında kaybettiğimiz insanları nasıl kaybettiğimizi anlatırız değil mi başlangıçta? Onlar sormasa da bazen anlatmayı isteriz. Böyle oldu. Şunu

yaptım ama bu da oldu gibi. O süreci nasıl yaşadığımızı anlatırız. Bu tanıdık bir iletişim biçimi.

[00:37:35]

- Çünkü hemen o ortamda çok da hoşlanmıyoruz bundan sonra, çok eleştiriyoruz bunu ama iletişim kurduğumuz insanlar kendi kayıplarının da nasıl gerçekleştiğini anlatmaya başlıyorlar. Şimdi anlatı, bizim aslında çevremizdeki yakınlarımızın, arkadaşlarımızın, komşularımızın, içinde yaşadığımız toplumun dini, manevi, kültürel inançlarıyla çevrelenen bir şey. Bu bazen bizim için rahatsız edici, bazen rahatlatıcı etkisi olan bir şey. Her yerde ve her konumda aynı işlemeyen bir şey. Ama bu bizi çerçeveleyen bir şey. Bu sadece bizim anlatımımızda kalmaz. Şimdi daha ileri bir boyuta taşıyabiliriz anlatıyı. Politik bir eyleme dönüştürebiliriz anlatıyı. Neden yaparız biz bunu? Çünkü kalıcı olmasını isteriz. Hem acımızın kalıcılığını sağlamaya çalışırız, hem anmayı sağlamaya çalışırız, hem kaybımızın anlamlı bir hale gelmesini sağlamaya çalışırız. Örneğin kaybettiğimiz kişi adına bir vakıf kurmuşsak ve o vakıfta bir takım yarar, toplumsal yarar sağlayacak çalışmalar ortaya koymaya çalışıyorsak bu acının politik bir eyleme dönüşmesi hali oluyor.

[00:39:00]

- Ve anlatının bir politik eyleme dönüşmesi hali oluyor. Biz eğer anlatı biçimimizi yani işte o en basit kültürle, dinle, maneviyatla çerçevelenen anlatı biçimimizi pek çok başka yere taşıyorsak, farklı aktivitelerle ifade ediyorsak, bir anma töreni sık sık yapıyorsak, sık sık dediğim her bir şeyi bahane edebiliriz. Bir doğum gününü, ölüm yıl dönümünü ya da başka bir yıl dönümünü bahane edebiliriz. Bir günlük tutarak yapıyorsak, şiir yazarak yapıyorsak o zaman bu bir farklı yaklaşımla sonuçlanıyor demektir. Siz bir anlatımı politik eyleme de dönüştürebilirsiniz. Bir edebiyat eserine de dönüştürebilirsiniz. Bir sanat eserine de dönüştürebilirsiniz. Anlatım biçiminiz farklılaşmış olur. Şimdi ben burada geçtiğimiz günlerde kendi Instagram hesabımda çok bilinen bir heykel var. Onu paylaştım. Unuttum heykelinin adını. İçi boş olan, evet, Cenevre'de sanıyorum bir parkta bulunuyor ve roman bir heykeltıraşın eseri. O kendi içindeki boşluğa bakan bir insan figürü var o heykelde.

[00:40:20]

- O çok iyi bir anlatı bu anlamda. Ama Roland Barthes, Fransız bir gazeteci yazar, muazzam bir kitabı var, "Yas Günlüğü" kitabının adı. Annesinin kayından sonra adım adım tuttuğu bir günlüğü kitaba dönüştürmüş. Bazen kitabın sayfasında üç satıra rastlıyorsunuz, bazen uzun bir paragrafa rastlıyorsunuz. Ama o günlüğü okuduğunuzda aslında aynı dili konuştuğunuz insanın önünüze bunu yazılı hale getirip koyduğunu görüyorsunuz. **Anlatı bu anlamda çok önemli. Anlatı bize ortak bir yerde durduğumuzu söylüyor. Çünkü herkesin anlatacak bir hikayesi var kaybın ardından.** Bu ilk taziyeler sırasında paylaştığımız aman benim işte halam da bundan öldü yok eşim de böyle oldu ifadesinin ötesine geçen bir şey. Bu eylemlilik hali. **Yas bir eylemlilik haline dönüşebiliyor ifade etmeyi seçtiğimiz yaklaşımla** onu söylemeye çalışıyorum.

[00:41:25]

- Bir diğer dil türü temsili yani sembolik olan dil türü var. Kaybın kişisel yorumunu temsil ediyor. Bu bir düşünce de olabilir, bir etkinlik de olabilir. Örneğin bu kültürle de çerçevelenen bir şey dedik ya dini inanç için içinde. Yakınını kaybeden birinin onun küllerini denize saçması sembolik anlamı olan bir aktivite. Ya da annesi ölen birinin işte gökyüzüne bakıp annem şimdi gökyüzünde bir yıldız demesi. Ya da bizim şarkımız buydu deyip eşini kaybeden ya da sevgilisini kaybeden birinin o şarkıyı sık sık dinlemesi ya da birilerini dinletmek istemesi bu sembolik ama aynı zamanda da sözlü bir ifade biçimi. Şimdi yine demin sözünü ettiğim o parka gidip hep aynı saatte biraz orada oturup eşini düşünen danışanım bir gün şöyle bir şey anlattı bana. Eşiyle konuşmaya çalışırken içinden bir anda gelip elinin üzerine bir kelebeğin konduğunu söyledi. Ve tam da eşine bir işaret beklediğini içinden söylerken o kelebeğin gelip konduğunu söyledi.

[00:42:42]

- Ve bunun ona iyi geldiğini ve evet bir şey var bir şekilde beni duyuyor diye düşündüm dedi. Neden olmasın dedim. Neden olmasın. Bunlar çok sembolik ama bizim birbirimizle konuşmamızı sağlayan şeyler ya da ne hissettiğimizi anlatmamızı sağlayan şeyler. Yadırgamadan birbirimizi, yargılamadan anlatmamıza olanak sağlayan şeyler. O zaman sembolik bir dili de var yasın. Bunu da kabul etmemiz gerekiyor. Bu tabii sadece bununla değil. Filmlerde çok rastlarız. Bizim ülkemiz için çok yaygın bir şey değil ama ölümle sonuçlanan bir kazanın olduğu yerde, bir saldırının olduğu yerde hep çiçeklerin konması, oraya hatıra eşyalarının bırakılması, bazı kamusal trajedilerin hatırlanmasını sağlayacak sembolik bir anlam yaratıyor. Örneğin bu yıl sanıyorum bu yıl ya da geçen yıldır İngiltere Parlamento binasının karşısındaki 500 metre uzunluğundaki bir duvara Covid nedeniyle yakınlarını kaybeden insanlar pembe kalpler çizip onun içine kaybettikleri kişilerin isimlerini yazdılar.

[00:44:03]

- Çok kitlesel bir semboldü, sembolle anlatımdı ve amaçlarının da şu olduğunu söylediler. O parlamento binasından çıkan her devlet içinde görev yapan kişinin bu kayıpları hatırlamasını istiyoruz dediler. Bu önemli. Sembolik bir anlam, sembolik bir ifade ama aslında son derece gerçek mesajlar içeriyor. O yüzden kıymetli, o yüzden bazen üst üste koyacağımız sözlerden de çok daha anlamlı bir etki yaratıyor. Bir diğeri dil türleri arasında metaforlar kullanmak var. Bu galiba ifade edemiyormuşuz gibi görünen şeyleri ifade etmenin en kolay yolu. Demin söyledim mesela burnumuzun direği sızlamak deriz değil mi? Bu da bizim mesela çok kültürel kullandığımız bir şey ya da içinin yanması gibi deriz. Ben dediğim gibi kendi kişisel yasım için bir organ demiştim. Yeni bir organım oldu onunla yaşamayı öğrendim demiştim. Ama bir başkası sanki vücudumdan bir yerim ampute edildi de diyebilir. Bu da yine bir metabolik açıklamadır.

[00:45:33]

- Ve bizim tabu konuları ele almamızda da bize son derece yardımcı bir dil türü, metafor. Mecazi bir dil kullanıyoruz yası açıklarken. Bir diğeri ve sonuncu dil türümüz de analiz yani somutlaştırma. Ve burada ne önemli, neden önemli bu? ölüm nedenini ve tedaviyi özellikle tıbbi tedavide kullanılan müdahaleleri somutlaştırmak için yararlı. Çünkü geride kalan kişiler şöyle bir duyguya kapılabiliyorlar. Kaybettikleri kişinin hayatını kurtarabileceklerini, bu konuda suçluluk hissediyorlar, hiçbir şey yapmadıklarını düşünebiliyorlar. Bu fikirden onları kurtarabilmek için çok yararlı. Somutlaştırmak, neden yaşamadığını, sonuçlarını, uygulanan tedaviyi anlatmak gibi. Çünkü yine aynı danışanım, onu buradan anayım sevgiyle buradan, katıldığını sanmıyorum buraya, keşke katılıyor olsa. Şöyle bir şey yaşadı. Çok genç insanlar eşi gözünün önünde ani bir kalp rahatsızlığı geçiriyor. Bulunduğu yerde doktor var müdahale ediyor. Kendisi suni teneffüs, doktor kalp masajı yaptırırken eşini kaybetti. Ve hep şunu söylüyor.

[00:47:09]

- Onu kurtarmak için yeterince iyi bir suni teneffüs yaptıramadım. Yeterince uğraşmadım. Ambulans geliyor ama hastanedeki müdahaleler de yeterli olmuyor. Şimdi burada biz eğer somutlaştıramazsak kaybı konuşurken o kişiyi o suçluluğuna dair ikna edemiyoruz. Çok zorlanıyoruz. Bu da bir ifade biçimi. Çünkü o bir suçluluk hissediyor. Biz o suçluluğun analizini yapmazsak onun üzerinde düşünmesini, tersine düşünmesini sağlamakta zorlanıyoruz. Yasın dili bir bütün. Ama aynı zamanda da biraz karmaşık. Yaşamın farklı dönemlerinde, yasın başlangıcında, ortasında, ilerleyen aşamalarında, bir anda tekrar başına döndüğümüz yerlerde, farklı anlarda farklı bir dili kullanmayı tercih edebiliriz. Biraz önce somutlaştırdığımız ölüm nedenini ve ölümü anlamayı neden öldüğünü anlamayı somutlaştırdığımız bir durumdan bir anda sembolik açıklamalara geçebiliriz. **Yasın dilini anlamak, yasın dilini konuşmak, konuşurken karşılıklı anlamlandırabilmek bir kere çok**

dikkatli bir gözlem gerektiriyor. İlişkisel yönleri var, kültürel bağlamı var, inanç bağlamı var.

[00:48:42]

- Var da var, çok kapsamlı bir şey. Ama burada tabii önemli bir şey var. Hani dedik ya, bilimsel jargon, bireysel dili çok anlayamıyor, zorlanıyor. Bunu niye bir de çok iyi gözlemlemeli ve bilmeliyiz? Yasın kapsamlı bu dilinin klinik olarak da anlaşılmasını sağlayacak bir şey bize bu. İşte ifade modları neler, bunlar nasıl birbirinin içine geçiyor, bu yasın dil türleri. Bu dört temel dil türünden bahsettik. Bunlar nasıl birbiriyle iç içe geçerek kişi tarafından kullanılıyor, yas tutan kişi tarafından. Bu dilin klinik olarak anlaşılması son derece önemli. Böyle yas romanlarda, internette görünen fotoğraflarda, filmlerdeki gibi görünmek zorunda değil bize. Yani işte gözlerinden yaşlar süzülürken başını ellerinin arasına almış tutan insan fotoğrafları değil yas. Ve herkes böyle görünmeli mi? Hayır. Herkes çok farklı da görünebilir. Ama şöyle bir şey var. Buradaki dilin çeşitliliğini kabullenmek ya da burada bir dil olduğunu görelim.

[00:50:02]

- Bir buradaki dile bir bakalım demek için bir de şunu da galiba konuşmak gerekiyor. Yas yaşamın her zerresine yayılan bir şey. Bizim her zerremize yayılan bir şey. Kontrol etmeye, küçültmeye, uzaklaştırmaya çalışabiliriz. Bunların hepsini aynı anda da yapabiliriz. Ben bunu kontrol edeyim, ben bunu bitireyim, ben bunu uzaklaştırayım. Tamam tamam bu geçecek diyeyim. Bütün bunları yapabiliriz. Aynı anda yapabiliriz. Neden yapabiliriz? Çünkü yasla ilgili bütün konuşmaların zorlama ve verimsiz olduğunu fark ederiz bir yerde. Ne söylesek anlamıyor, ne söylesem işe yaramıyor dediğimiz anlar vardır. Çoğu zaman klişe satırlarla başlayıp biter konuşmalar. Sohbetler o klişe satırlarla başlar, o klişe satırlarla biter. Dersiniz ki aman şimdi bunu niye anlatacağım, hiç uğraşmayayım ben bununla. En iyisi gene ben düşünmeye, kendi kendime düşünmeye devam edeyim dersiniz. Öyle klişeler var ki bizi çıldırtacak hale getiren kötü şeyler hep insanların başına gelir.

[00:51:17]

- İyiler erken ölür. Her şeyin bir nedeni var. Yasın dili bu değil. Onu söyleyeyim bir kere. Yasın dili bu değil. Biz böyle konuşmayız. Böyle konuşulduğunda da ben artık tahammül edemiyorum. Onu da söyleyeyim. Mesela şuna hiç dayanamıyorum. Hele de bunu bir çocuğa söylenmesine. O şimdi daha iyi bir yerde. Seni oradan görüyor. Çünkü bu çok riskli. Özellikle yetişkin olmayanlar için. Yetişkinler için bile riskli tarafları var. Demin söylediğim gibi ben pek öldü demeyi sevmiyorum. Kullanamıyorum. Bu da benim kişisel dilim. Kayıp demeyi tercih ediyorum. Kimisi vefat demek istiyor. Evet kültürel başka boyutları var. Tam olarak kimin nerede olduğunu bilmediğimiz bir şey bu. Ama kendi durduğumuz yeri biliyoruz. Biz neredeyiz, biz nerede olduğumuzu biliyoruz. Durumdan kaçınmak çok da işe yaramıyor aslında. Kelimelerden kaçınmak da hiçbir işe yaramıyor. Ama şöyle bir şey yapabiliriz. Biz kaçınabiliriz.

[00:52:33]

- Başkası başka bir kelimededen, başka türlü bir ifadeden kaçınabilir. Herkesin bunun için bir kendi dili olduğunu kabullenmemiz ve buna saygı göstermemiz yeterli. Benim için işe yarayan bir ifade bir başkasının hiç işine yaramayabilir. Sadece önerebiliriz ya da o ne düşünüyor ya da ne yapıyor onu öğrenebiliriz. Ama benim kendimce bunca yılın sonunda şöyle söyleyerek burada bırakacağım. Vardığım bir şey var, sonuç var. Bulduğum bir tek şey var, onu söyleyeyim. Birçok şey bulunabilirdi belki, başkası bulabilirdi, onu da bilmiyorum. Ben sadece konuşabilmek ve paylaşabilmek olduğunu buldum. Doğru olanı. **Doğru olan nedir? Doğru yok ama doğru olan konuşabilmek ve paylaşabilmek.** Bunun yanı sıra tabii ki bir yas sözlüğümüz olabilseydi ne harika olurdu. Öyle bir sözlüğümüz henüz yok. O zaman birbirimizle hiç kafa karışıklığı olmadan konuşabilir, birbirimizi anlayabilirdik diye düşünüyorum. Ama yine de bu kadar yoğun.

[00:53:51]

- Bu kadar kendine özgü bireysel düşünceler, duygular, deneyimler söz konusu olduğunda kimse kimseyi isteyerek incitmek istemeyecektir diye düşünüyorum. O oraya isteyerek varmayacaktır o noktaya. Sadece şöyle bitireyim. İletişim kurma yeteneğimizi yasın bir dili olduğunu kabul edip normalleştirerek, geliştirebiliriz bu süreçte diye düşünüyorum sanıyorum süremi de ilk bir saatlik süremi de böylece kullanmış oldum umarım saçmalamamışımdır dilim döndüğünce anladıklarımı ifade etmeye çalıştım çok teşekkür ederim sağ olun.
- B.K. POLJAK: Çok sağ olun benim böyle içimde şeyler açıldı hep. Katmanlar açıldı. Size soracak, sizinle paylaşacak çok şey geçti içimden. Şimdi bu en son söylediklerinizden bir şeye ben de çok yankılandı. Mesela biz nerede durduğumuzu biliyoruz dediniz ya yaşlı insanlar olarak biz nerede durduğumuzu biliyoruz. Ben kendi tecrübemden bunu böyle bir anda içimde bir yerde klik etti o. Benim de oğlumun nörolojik bir hastalık geçirdi benim oğlum çok ciddi seneler önce.

[00:55:13]

- Ve böyle bir sene hani öldü yaşadı, öldü yaşadı böyle bir ciddi gidip gelmelerimiz oldu. Ve benim o süreçten geçerken şimdi dönüp baktığımda mesela durduğum yeri anlamam bile o kadar uzun zaman aldı ki hocam. Yani dönüp onun adına yas diyebilmek. Evet yani bir yas ve de hani o kronik hastalıkla da yaşıyoruz. Böyle bir hastalığı var. Bu zaten başlı başına bir yas ama hani o sürecin hepsi yas zaten baktığımızda. O nerede olduğumuzu bileceğimiz noktaya gelmemiz bile zaten zaman alabilen bir şey oluyor. Yani o yası sahiplenme olayı var ya yani. Ben yastayım ve ben onu sahipleniyorum ve ben bunu ifade edeceğim. Bana uygun yöntemlerdi her neyse. Bunu diyebilmek aslında başlı başına yolculuğun benim deneyimimde çok büyük bir kısmı oldu. Ondan sonra da onu sahiplenme ve ifade etme kısmı başladı ki orası ayrı bir yolculuk zaten. Yani ama farkına varmak bile çok bence başlı başına.

[00:56:24]

- Ş. HABLEMİTOĞLU: Şimdi o çok doğru bir şey. Burada ben şöyle bir şey söyleyebilir miyim Berna? Biz aslında birkaç boyutta bir tanım koymaya çalışıyoruz böyle bir şey yaşadığımızda. İşte siz oğlunuzun hastalığı diyorsunuz. Bir başkası oğlunu kaybediyor, kızını, annesini, babasını. Öldüklerinde insanlar ya da artık geri dönüşü olmayan bir sürece girdiklerini bir hastalıkta duyduğunda insanlar. Şimdi bir kere gelen acının kayıptan dolayı geldiğini biliyoruz ama o acıyla devam etmeyi kabullenmiyoruz. Onun yas olduğunu biraz onun için de kendimize ifade edemiyoruz. Kendimize bile itiraf demeyeyim o kelime burada hoşuma gitmiyor. Kendimize de anlatalım. Yani kaybı kabulleneceksiniz, acıyı alıp kabulleneceksiniz, bir de o acıyı taşımayı kabulleneceksiniz. O acıyı taşıırken ne kadar yol alacağınızı da bilmiyorsunuz, bir de belirsizliği kabullenecek. Çok kabul içeren, çok yerine böyle oturtmayı gerektiren bir süreç.

[00:57:49]

- Puzzle gibi yani. Puzzle'ın parçaları gibi. O yüzden hem çok bütüncül ama o bütüne ulaşmaya çalışırken çok zorlayan bir şey bizi. Ha zor tamam. Bunu söylemeyi de çok sevmiyorum. Evet çok zor. Zor ama hadi geri dönelim diyemeyeceğimiz de bir şey. Yani telafi edemeyeceğimiz bir şey.
- B.K. POLJAK: Buna katılıyorum. Ve yine hani benim kişisel deneyimlerimden de karşılaştığım platform aracılığıyla veya benim hastane deneyimlerimden de ben de palyatif bakımında çalışıyorum. Karşılaştığım şey gerçekten bu bireyle toplumun iletişimi sırasında çok iyi niyetlerle de olsa söylenen şeylerin çok çok zorladığı. Ben de çok zorlanmıştım zamanında ve hala zorlandığım zamanlarım oluyor duyduğum şeylerle ilgili. İşte orada zaten siz daha yasınıza sahiplenmemişken bir de böyle şeyleri duyuyor olmak aslında süreci oldukça daha da fazla zorluyor.

[00:59:01]

- Benim çok yeni bir hikayem var. Evladını kaybeden bir anne daha çok yeni yani bir ay bile olmamışken. Doktora gitmesi için zorlanması işte ondan habersiz insanların girip çocuğunun odasını temizlemesi bütün eşyalarını kaldırması söylemeden mesela hiç ona gibi şeyler yani o kadar çok benim dinlerken böyle tüylerimi diken diken eden ve kalbimi yaralayan şeyler duyuyorum ki bazen bunları yaşamış olmak. Peki bunları yaşıyorsak hocam böyle bir durumdaysak, bir şey önermek çok zor biliyorum. Çok zor yani.
- Ş. HABLEMİTOĞLU: Öneri yapılamaz burada. Onu söyleyelim. Şimdi burada ne önereyim? Ne olabilir? Şimdi şöyle düşünelim. Şeyi yok, realitesi yok önerinin. Onu söylemeye çalışıyorum. Çünkü kalp kıran bir şey bu. Ve şöyle bir mesaj veriyor. Amacı o olmayabilir kişilerin ama şöyle bir mesaj veriyor. Bu sana ait bir mevzu beni ilgilendirmiyor gibi. Anlatabiliyor muyum? Yani sen göster saygını sen çek acını bu beni ilgilendirmiyor gibi. Burada şöyle bir şey söyleyeyim ben. Bir kere bu konuda son derece yetersiz toplumlar.

[01:00:22]

- Ben biz yayına geçmeden önce söyledim ya bu bir sosyal adalet meselesi. Sizin toplumsal insanlardaki kaygılarınızla ilişkili. Ve bu aynı zamanda bir halk sağlığı meselesi de. Sosyal adalet ve halk sağlığı meselesi. Şimdi yasa nereden baktığınızda ilişkili. Bir devlet politikası aynı zamanda. Yas politik bir şey de aynı zamanda. Ve bir eğitim sorunu. Siz sağlık personeli de olsa, eğitimci de olsa, bir okulda çalışan da olsa, toplumda herhangi bir kişi de olsa bu bir eğitim meselesi. Yaşamla ölüme bakış aynı çizgide değil. Aynı şekilde değer vermiyor onu söylemek istiyorum. Yaşama verdiğimiz değeri ölüme ve ölümden sonraki kalanların yaşamına göstermiyoruz. Anlatabiliyor muyum? Bilmiyorum biraz muğlak da söylemiş olabilirim. Aynı doğrultuda değil.
- B.K. POLJAK: Çok doğru söylüyorsun.
- Ş. HABLEMİTOĞLU: Evet. Öyle. Yazık ki öyle. Tam olarak öyle. Bu politik bir şey o açıdan. Yani şeyde sınırılıyorsunuz. Başka bir dünya var.

[01:01:47]

- Oraya gidecek o insanlar. Tamam işte sen de burada artık gidinceye kadar kalan süreni doldur. Üzülürsen de kendi kendine üzül. Anlatabiliyor muyum? Bu mesaj rahatsız edici. Bu umursamazlık. Yaşam durmuyor. Evet kabul. Tamam bunun farkındayız ama gidene saygı kalanın acısına saygı o kadar başka bir beklentisi yok aslında insanların diye düşünüyorum bilmiyorum.
- B.K. POLJAK: Evet yas tutmanın nasıl doğrusu veya yanlış yoksa herkes kendine özgü yas tutuyorsa yas dili de çok kişiye özgü bir şey sonuç itibarıyla. O dili kişi nasıl konuşmak istiyorsa, hangi yolları tercih ediyorsa oradan ilerlemesine de alan tutmak aslında belki bir toplum olarak yavaş yavaş öğreneceğimiz, hedefimize koyacağımız bir şey olabilir aslında.
- Ş. HABLEMİTOĞLU: Umalım öyle diyeyim. Umalım.
- B.K. POLJAK: Evet, evet. Onun için buralarda bir araya geliyoruz zaten diyelim.
- Ş. HABLEMİTOĞLU: Hem öyle hem de ben bir şey söyleyeyim. Bundan 20 yıl önce ben tek satır bir şey bulamıyordum Türkiye'de biliyor musunuz?

[01:02:54]

- Sadece yabancı literatürle başladım bir şeyleri araştırmaya. Sonra Türkiye'de de sonradan hakikaten alan yazımı diyeceğimiz şey gelişti. İnsanların ilgisi arttı. Ama tabii buradan artık şeye dönüşmesi gerekiyor. Yani üretiyorsunuz o bilgiyi ama buradan artık bir şeyleri iyileştirmeye, değişime, dönüşüme geçmesi lazım. Yaşamamıza yansiyacak bir dönüşüme geçecek hale geldik yani. İnsanlar yas bakanlığı kurdular yani hani Covid sürecinde yas bakanlığı kurdular yani bu kadar da önemli çünkü psikososyal bir şey yani. Hani sadece bir şey deyip geçemezsiniz. Evet bireysel, öznel ama toplumsal inşada başka türlü ilgi gösterilmesi gerekiyor.

- B.K. POLJAK: Tabii genel bir dilin yansıtılması açısından o toplumda. Tabii ki belirli uygulamalarla yönlendirmeci olabilir devlet. Ona ben de çok katılıyorum yaptığı şeylerle. Ama devletin orada olmadığı yerlerde de işte gene bireysel çabalara dönüşüyor olaylar. Veya bizim işte birbirimizi gelip bulmamız gibi kendi içimizde oluşturduğumuz topluluklarla belki yola çıkmak durumunda kalıyoruz.

[01:04:22]

- Yanda soru soranlar var mı diye ben de bakıyorum hocam.
- Ş. HABLEMİTOĞLU: Ben de şöyle kontrol ettim ama ben teşekkür ederim katıldığınız için. Çocuklarla ilgili bir soru var. Çocuklar için bir dil oluşturacak olsak bu nasıl bir dil olurdu? Şimdi tabii çok özel ve çocukların yaşam dönemlerine göre de çeşitleniyor bu. İşte okul öncesi dönemi için farklı, okul çağı çocuğu ve ergenlik dönemi için farklı bir dil olması lazım. Çünkü çocuklar somuttan soyut düşünceye nasıl geçiyorlar? O evreleri dikkate almak lazım. Bu konuda sanıyorum Türk Psikologlar Derneği'nin hazırladığı bir el kitabı var. Ebeveyn rehber kılavuzu var. Onu çok öneririm incelemenizi. Fena değil. Çok böyle ileri bir şey değil. Bazı danışanlarımdan biliyorum çocuk kitapları var bu konuda. Ama tabii şu önemli işte uzun uyku ya da uzak bir yere gitti seni yukarıdan izliyor gibi yani şimdi bu soyut hani bunu çocuk bu ikisi arasındaki farkı ayırt edemeyecek yaşlarda bu tür kavramlarla konuşmamak ve ölümü tabi anlatmak gerekiyor.

[01:05:51]

- Pek pek çok yolu var işte bir bitkiyle anlatabilirsiniz, bir hayvanla anlatabilirsiniz babasını, yakınıni kaybeden bir çocuğa. Ama işte uyuyor, seni oradan görüyor, o çok daha iyi bir yere gitti gibi cümleleri asla kurmamak gerekiyor. Gerçekçi, etrafında dolanmadan, romantize etmeden kısa bir dil kullanmak gerekiyor diyeyim şimdilik.
- B.K. POLJAK: Hocam danışanlarımızı analiz yani somutlaştırma konusunda nasıl yardımcı olabiliriz? Kaybın neden öldüğünü herhalde kendisine mi anlattırmalıyız?
- Ş. HABLEMİTOĞLU: Şimdi bir kere kendisiyle paylaşmak kendisinin nasıl kaybın gerçekleştiğini bir anlamak sonra eğer bu hastalıksa oraya ağırlık vermek gerekiyor. Çünkü çok yakın zamanda böyle hastalık nedeniyle eşlerini kaybeden iki danışanım oldu. Defalarca oturup analiz, kan analizleri işte doktorla konuşsa da tatmin olmayıp defalarca onun üzerinden geçtiğimizi hatırlıyorum. Bulguları ne diyeyim ona tıbbi bulgular üzerinden konuştuğumuzu hatırlıyorum. Gecenin bir yarısı aklına ona da bakmış mıydım deyip tekrar konuştuğumuz şeyi tekrar tekrar konuştuğumuzu hatırlıyorum.

[01:07:27]

- Somutlaştırma böyle bir şey ama bir defada başarabileceğimiz de bir şey değil. Çünkü sorgular kayıp yaşayan insan. Acaba mı? Bir eksik var mı? Bir şey kaldı mı? Çünkü olmaması gereken bir şey olmuştur. O olmaması gereken şey neden olmuştur? Bunu anlamaya çalışma çabası zorlayıcı bir çaba. Üzerinden tekrar tekrar geçtiğimiz bir çaba. Ama bir de tabii şu öğretilerde bunun içinde var. Onun da altını çizelim. Her şeyin bir nedeni var. Her şeyin bir nedeni yok. Böyle bir şey yok. O bir şehir efsanesi. Dilimize yerleşmiş, aklımıza yerleşmiş. Bizim birine nedene bağlama çabamız. Ben mesela bu bir ceza, bu lafı kullanmak. Biri kullandığı zaman aklımı kaybedecek gibi oluyorum. Bu bir sınav. Neyin sınavı ya? Yani ne sınavı olabilir ki? Ne not alacağım ben bundan şimdi peki? Nereden anlayacağım geçtiğimi kaldığımı? Neyin sınavı yani? Kim beni sınava alıyor?

[01:08:29]

- Anlatabiliyor muyum? Mantığımla çelişen şeyleri tabii reddetme eğiliminde kişisel olarak. Ve buraya saplanıp kalabilir bir geride kalan, onu söyleyeyim yani. Burayı takıntılı hale getirebilir, oraya saplanıp kalabilir. Orayı somutlaştırmak çok önemli.
- B.K. POLJAK: Çok sağ olun hocam.
- Ben teşekkür ediyorum. Çok çok teşekkürler.
- B.K. POLJAK: Bir saate yakın bir zaman ayırdınız bize. Çok çok teşekkür ederiz gerçekten.

- Ben çok mutlu oldum onu söyleyeyim. Ve sorular için de çok teşekkür ediyorum. Bir arada olabildiğimiz için de.
- B.K. POLJAK: Tüm katılımcılara teşekkür ederim.
- Ş. HABLEMİTOĞLU: Yeni kitapta herkesle buluşmak üzere. Bitirmeye çalışıyorum. Hemen söylemiş olayım.
- B.K. POLJAK: Bekliyoruz heyecanla kitabınızı da hocam. Çok teşekkür ediyoruz.
- Ş. HABLEMİTOĞLU: Çok teşekkür ederim.