

Acının En Gerçek Hali: YAS SÜRECİ

Tüm hakları saklıdır. 2020 Psikolojik / Psikiyatrik / Tıbbi Danışmanlık Merkezi

Bu Sayıyı Hazırlayanlar:
Uzm. Klinik Psikolog **Yaşar Emre Ertürk**
Uzm. Klinik Psikolog **Asiye Usluca**
Uzm. Klinik Psikolog **Meriç Gürol**

İÇİNDEKİLER



- ★ **Acının En Gerçek Hali: Yas Süreci**
- ★ **Yasın Beş Evresi Teorisi**

- ★ **1. Aşama: İnkâr (Ağlamam Zaman Aldı)**
- ★ **2. Aşama: Öfke (Bize Susmak Yakışır)**
- ★ **3. Aşama: Pazarlık (Antidepresan Gülümsemesi)**
- ★ **4. Aşama: Depresyon (Levla Vazgeçti)**
- ★ **5. Aşama: Kabullenme (Sen Ona Aşıksın)**

- ★ **Patolojik Yas**
- ★ **Bağlanma Biçimleri ve Yas**
- ★ **Ayrılık; Romantik İlişkilerde Ayrılık Sonrası Yas Süreci**
- ★ **Yakın İlişkilerde Yakınlığın Kaybı**
- ★ **Hayvanlarda Yas**
- ★ **Film Önerisi**



Acının En Gerçek Hali: Yas Süreci

Hayatta hepimizin birçok korkusu vardır. Ancak hepimizin belki de en ortak korkusu sevdiğimiz birisini kaybetmektir. Bazen durduk yere bile sevdiğimiz kişileri kaybettiğimizi, onları kaybettiğimizde nasıl hissedeceğimizi, neler yaşayacağımızı düşünürüz. Sonra bu hayalin kendisi bile bize yoğun duygular yaşatmaya yeter. İşte düşüncesinin bile bizi endişelendirmeye yettiği bu durum “yani sevilen birinin ölümüyle doğan tepki” yas süreci olarak tanımlanır. Ancak burada önemli bir noktaya değinmek gerekmektedir.

Bültenimizde bu 5 aşamayı incelerken, Model grubunun albümü üzerinden incelemek istedim. Model grubunun LEVLA’NIN HİKAYESİ adlı albümünde, Levla’ nın sevdiği kişi tarafından terkedildikten sonra geçirdiği yasin 5 evresi anlatılmaktadır.

Size küçük bir önerim var: Bu yazıyı okurken mutlaka şarkıları açın, arkada sözler çalarken ne hissettiğinize odaklanın. Orada bir yerlerde mutlaka kendinizden bir parça bulacaksınız...

Yas denildiğinde aklımıza sevdiğimiz birini kaybetmek gelse de yas aslında her türlü kayba (iş, para, eş vb.) karşı verilen bir tepkidir. Geçtiğimiz sene depremler, pandemi derken sağlığımızı, işimizi, sevdiklerimizi kaybettik. Hepimiz bir şekilde ya yas yaşadık ya da sevdiklerimizin yasına şahit olduk. Bir süre de yaşayacağız gibi görünüyor. Hadi hep birlikte acının en gerçek halini birlikte tanıyalım.

Yasın Beş Evresi Teorisi

Elizabeth Kübler-Ross 1969 yılında ölüm ile yüzleşme ve sonrası ile ilişkili yaptığı çalışmalarda, yas süreci yaşayan kişilerin çok benzer aşamalardan geçtiğini gözlemlemiştir.

1. Aşama: İnkâr (Ağlamam Zaman Aldı)

Kaç zaman oldu ben hâlâ
Gittiğine inanmadım
Unutman imkânsız
Döneceğin güne hazırlandım

Bir yas bahçesi içim
Anılar soluk çiçekler
Bakıp büyütmesem her gün
Elbet ölüp gidecekler

Zaman dondu sanki
Her şey sıradandı
İyiyim dedim herkese
Ağlamam zaman aldı

Bir kaç eşyan vardı bende
Öylece kaldı
Yoktun artık yanımda
Anlamam zaman aldı
Ağlamam zaman aldı

Bir eski zaman kadınının
Mektubundaki zarafet
Tutsak bir şairin
Göz pınarlarındaki hasret

O kadar kırılğan
İçimdeki çocuk sana inanan
O kadar naif ki hâlâ
Gittiğini anlayamayan

Zaman dondu sanki
Her şey sıradandı
İyiyim dedim herkese
Ağlamam zaman aldı

Birkaç eşyan vardı bende
Öylece kaldı
Yoktun artık yanımda
Anlamam zaman aldı
Ağlamam zaman aldı

İyiyim dedim herkese
Ağlamam zaman aldı

Yasın ilk aşaması inkardır. Bu aşamada ölüm, ayrılık gibi kayıpları kabul edemeyiz. Buradaki inkar durumu gerçeklikten koparak “hayır o yaşıyor!”, “biz hala beraberiz” demek değildir. Var olan durumu yok saymak ya da değişeceğine dair hala umut etmektir. Şarkının ilk paragrafında “kaç zaman oldu ben hala gittiğine inanmadım, unutman imkansız döneceğin güne hazırlandım” derken inkarı o kadar güzel anlatıyor ki...

Bazı acılar o kadar dayanılmazdır ki, öyle inciniriz ki “İncinmiş Çocuk” tarafımız bu acıyla baş edemeyeceğini fark eder “O kadar kırılğan içimdeki çocuk sana inanan, o kadar naif ki hala gittiğini anlayamayan.” Bunu kaldırabileceğimiz zamana kadar acıyı ertelememiz gerekir. Aslında inkar bir savunma mekanizmasıdır. Bu durumu kabul edip baş edebileceğimiz ana kadar bize yardımcı olur.

2. Aşama: Öfke (Bize Susmak Yakışır)

Öl kal ama bu gece yatmam yanında
İhanetin zehiri var hâlâ kanında
Kır dök ama yakışmaz benim adamıma
Âcizliğin yarığı var hâlâ damağında

Kelimeler bıçaktır bazen
Kanatır dilini dudağını
Kayıp düşer sükûnet elinden

Sadakat bir çocuktur bazen
Açar zaafa kucağını
Ölüm hafiftir sözün bedelinden

Git şimdi, yoksa küllerimiz karışır
Sus şimdi, bize susmak yakışır
Git şimdi, yoksa küllerimiz karışır
Sus şimdi, bize susmak yakışır
Dur kalbim artık, bize de durmak yakışır

Ölü doğmuş bir aşkın göbek bağıyla
Tırmanmaya çalıştık yeniden hayata
Merhamet girer bazen güzel bir kalp kılığına
Bir korkak saklar teninin altında
Sevişmek girer bazen yasak elma kılığına
Lekeleri saklar tenden yamasıyla

Git şimdi, yoksa küllerimiz karışır
Sus şimdi, bize susmak yakışır
Git şimdi, yoksa küllerimiz karışır
Sus şimdi, bize susmak yakışır
Dur kalbim artık, bize de durmak yakışır

Öfke evresi, inkar evresinde sorgulanmayan, bastırılan duyguların açığa çıktığı evredir. Artık “incinmiş çocuk” tarafımız kendisini “kızgın çocuk” tarafına bırakmıştır “neden ben” diye sorarız kendimize. Bizi bırakan kişiye öfkeleniriz. Model’in de dediği gibi “kayıp düşer sükunet elinden”. Bağırarak çağırmak içimizdeki öfkeyi dışarı vurmaya isteriz... “git şimdi, yoksa küllerimiz karışır”.

3. Aşama: Pazarlık (Antidepresan Gülümsemesi)

Ah, ne tatlı sözler hazırladım kim bilir kaç aydır
Kimse seni dinlemiyorken konuşmak kolaydır
Kafamda durmadan bağırıp çağıran bir yabancının sesi
Yüzümde kocaman, yalandan bir anti-depresan gülümsemesi

“Böyle gitme ne olur, böyle gitme ne olur
Biraz yanımda otur” diyemedim
Başımı yaslasaydım omzuna, ağlasaydım
Öpüp koklasaydım, yapamadım

Yapmadım, utandım

Eski iyi bir dostum yalnızca bu gece, nasıl olsa
Kafamda durmadan bağırıp çağıran bir yabancının sesi
Yüzümde kocaman, yalandan bir anti-depresan gülümsemesi
“Böyle gitme ne olur, böyle gitme ne olur
Biraz yanımda otur” diyemedim
Başımı yaslasaydım omzuna, ağlasaydım
Öpüp koklasaydım, yapamadım

Yapmadım, utandım

Her canın yandığında ara derdim yine beni
Yapabilseydim gözyaşlarını yine silerdim, diyemedim

“Böyle gitme ne olur, böyle gitme ne olur
Biraz yanımda otur” diyemedim
Başımı yaslasaydım omzuna, ağlasaydım
Öpüp koklasaydım, yapamadım

Yapmadım, utandım

Pazarlık aşaması durumu daha kabul edilebilir bir hale getirmek için çabaladığımız süreçtir. Buradaki amacımız aslında acıyı daha azaltmaktır. “Böyle gitme ne olur, böyle gitme ne olur biraz yanımda otur diyemedim, başımı yaslasaydım omzuna, ağlasaydım öpüp koklasaydım, yapamadım” sözleri ne güzel de anlatıyor pazarlık evresini. Artık o kadar hissediyoruzdur ki kaybın verdiği duyguları, onu azaltmak için pazarlık yaparız; bazen Allah ile, bazen sevdiğimizle bazen de kendimizle... “bir çıkış yolu vardır belki, acaba şöyle yapsam daha mı iyi olur” düşünceleri durur döner zihnimizde...

4. Aşama: Depresyon (Levla Vazgeçti)

Gülmüyor yüzün böyle değildin
Başın öne düşmüş kime eğildin
Hangi savaşta kime yenildin
Sen ki neler gördün nelere direndin

Saçların yanmış ateş mi içtin
Yüzün rengin solmuş zehir mi içtin
Taşların gınahtan yollarımı geçtin
Belkide böyle olmayı sen seçtin

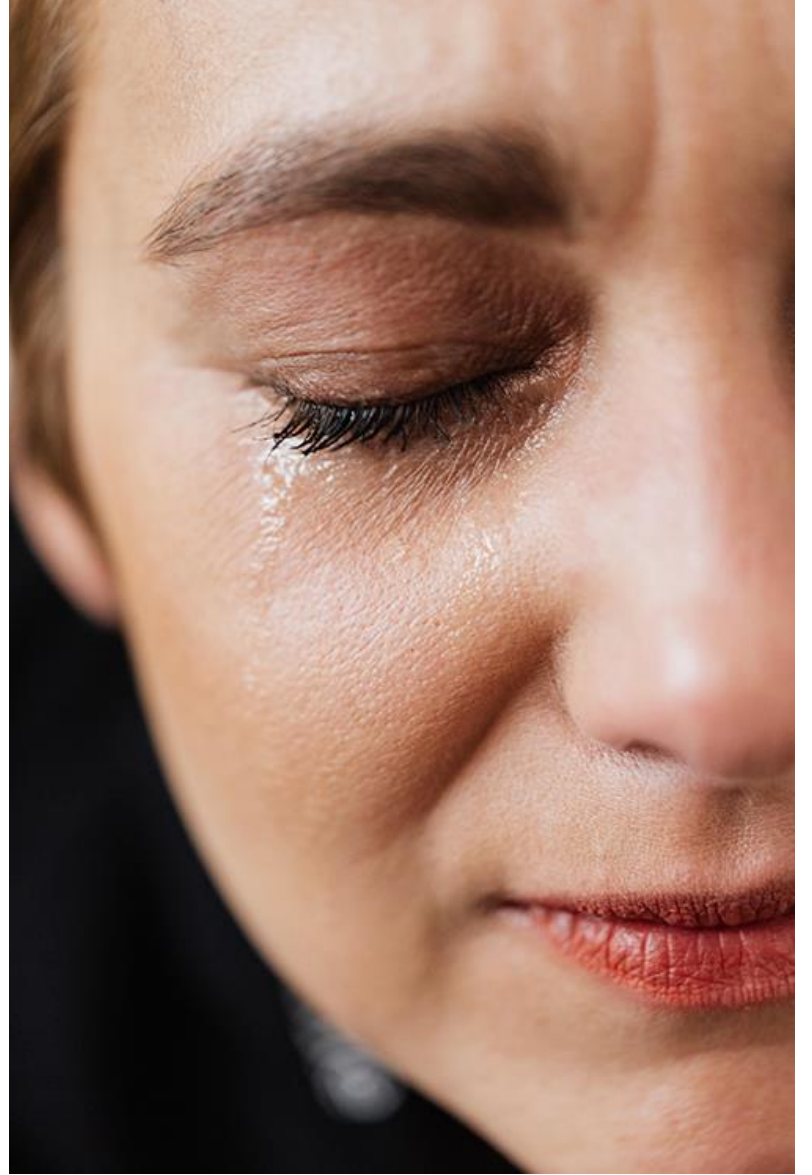
Levla gözünde yaşlarla vazgeçti
Levla gözünde yaşlarla vazgeçti
Levla sil yaşını bunlarda geçti
Gülümse biraz bahar geldi

Çıkmıyor sesin sözün mü gitti
Sustu bülbüller mevsim değişti
Küstah baharlar güze dönüştü
Örtün üstünü gün ışığı söndü

Levla gözünde yaşlarla vazgeçti
Levla gözünde yaşlarla vazgeçti
Leyla senin yaşını buralarda geçti
Gülümse biraz bahar geldi

Efsanelerin dizelerinde
Uyduruk mucizlerimle
Bitti, ben kabullenmesem de gitti
Beğensem de beğenmesem de

Levla gözünde yaşlarla vazgeçti
Levla gözünde yaşlarla vazgeçti
Levla senin yaşını buralarda geçti
Gülümse biraz bahar geldi
Gülümse biraz bahar geldi



Pazarlık aşamasının bitmesiyle birlikte depresyon evresi gelir. Artık kayba duyulan özlem başlamıştır. Tamamen kaybettiğimizi gördüğümüzde derin bir üzüntü ve mutsuzluk hissetmeye başlarız. "Bitti, ben kabullenmesem de gitti Beğensem de beğenmesem de." Bu aşamada depresyon belirtileri görülmekle birlikte "depresyon" tanısından farklıdır. Burada kayba verilen bir tepki görülür. Levla'da da olduğu gibi yüzümüz gülmez, kendimizi yenik hissederiz. Gün ışığımız sönse de artık gözümüzde yaşlarla gittiğini kabullenmekten başka çaremiz yoktur. Ama her duygu gibi bu da "doğacak, yaşayacak ve ölecektir." Bu aşamada bittiğinde bahar gelecektir.

5. Aşama: Kabullenme (Sen Ona Aşıksın)

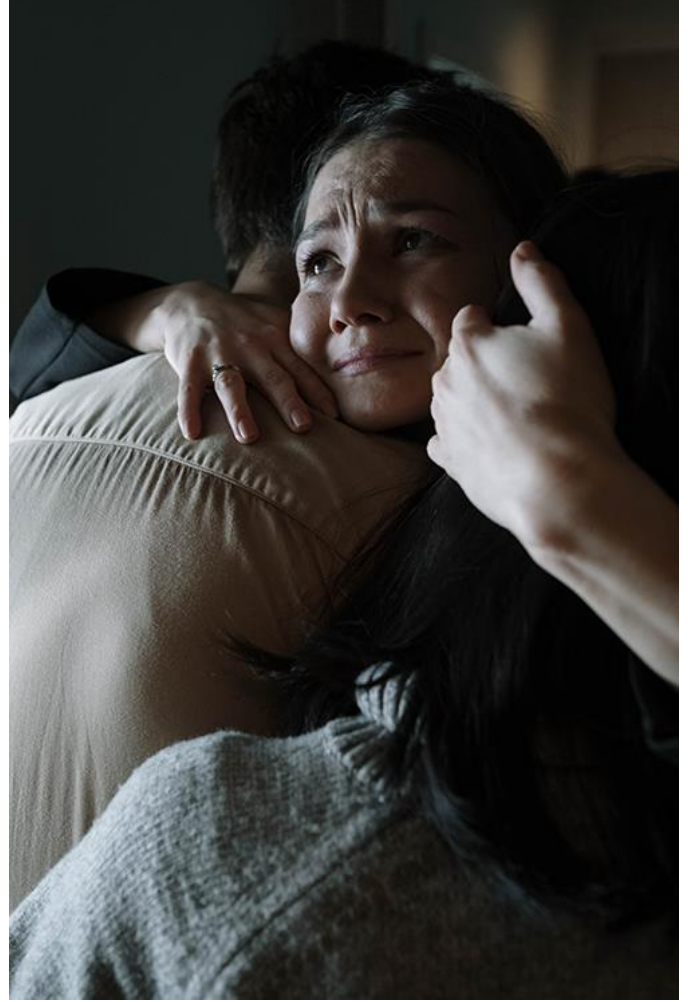
Demek bugün yeni bir hikayeye başlıyorsun
Dilerim bunun sonu bizimkinden mutlu olsun
Çok şey unutturması gerekiyor şimdi sana
İşi de biraz zor benden sonra aslında

Şarkınız falan olacak, yeni bir diziyeye başlanacak
Tatiller planlanacak, fotoğraflar konulacak
Neyse seni çok seviyormuş ne tatlı
Ona de her şeyim demişsin bana ne kaldı?

Sen ona aşıksın, sen ona aşıksın
Sen ona aşıksın, tek bir söz söyleme boş ver
Sen ona aşıksın, sen ona aşıksın
Sen ona aşıksın, öyle güzel gülme yeter
Sen ona aşıksın, sen ona aşıksın
Sen ona aşıksın, böyle bitecekmiş meğer

Çok şey var öğreneceği, senin hakkında
Kahveyi şekersiz sütlü, seversin mesela
Saçınla oynayınca, hemen uyursun
Sebze yemezsin, içince çok konuşursun

Umarım onu annene, sevdirmeyi becerirsin
Çünkü kendisi benden, haz etmezdi bilirsin
Neyse biz de taktık o yüzükleri
Ona da verme, tutamayacağın sözleri



Artık bu evre, kaybın hazmedildiği ve hayatın normal akışına döndüğü evredir. Kaybın yokluğunu kabullenerek yaşantımıza devam etmeye başlarız. Bu hiç üzülmeceğiz, özlemeyeceğiz ya da acı çekmeyeceğiz anlamına gelmemektedir. Ancak bu duygular artık ilk andaki kadar yoğun ve şiddetli değildir. Hani bir yerimiz yaralanır, kabuk bağlar ve iyileşmeye yakın kaşınır ve hafif hafif sızlar ya. Sonra da küçük bir iz bırakır. Kabullenme de böyle bir süreçtir. Levla'da artık bu aşamada sevdiği insanın gittiğini, onun yeni bir hayat kuracağını kabullenmiştir. Hala onu hatırlamakta ve özlemektedir, ama ikisi için de yeni bir hayat kurma vakti gelmiştir.

Patolojik Yas

Yas süreci yaşanılması ve tamamlanması gereken bir süreçtir. Ancak yas sürecini olağan şekilde yaşamayan bireylerde bazı ikincil bedensel ve ruhsal belirtiler ortaya çıkmaya başlar. Bir kişiyi ya da nesneyi kaybettiğimizde onun kaybını kabullenmek bir süreç gerektirir. Ancak bu kaybın sosyal anlamda inkar edilmesi, sosyal, iş, akademik alanda işlevselliğin bozulması, kaybedilen kişinin eşyalarının atılmaması, ev içerisindeki düzenin hala o varmış gibi korunması (mesela yemek masasına onun için de bir tabak koymak), sürekli mezara gitmek ve bu belirtilerin 6 aydan daha uzun sürmesi yas sürecinin artık patolojik bir yas sürecine dönüştüğünün göstergesidir.

Ancak bir kişinin yas süreci yaşaması öznel bir durumdur ve bu süreçleri olağan süreçte 6 ay ile 2 yıl arasında evreler arasında geçiş yapabilir. Patolojik yas belirtileri göstermedikçe müdahale edilmemeli ve sürecine bırakılmalıdır.

Bağlanma Biçimleri ve Yas

İnsanın dünyaya geldiğimiz andan itibaren en temel ihtiyacı ilişkidir. Annenin memesiyle kurulan ilişki psişik anlamda sesi, dokunuşu, kokusu ve duygu durumunun da birlikteliğinde tek bir ilişkiye yani bağlanmaya dönüşür. Bu temel bağlanmaya baba ve diğer bakım verenler de eşlik ederek bireyin temel bağlanma biçimini oluşturur. Bu bağlanma biçimi güvende ve rahat hissetmeyi algılayışımızın temelidir. Teklik-birliğin olduğu anne karnından diğerlerinin de olduğu ve bunların ne\nasıl\nerede olduklarıyla ilişkilendirir. Bu ilişkilendirme bireyin\bebeğin zihninde kendine, diğerine ve dış dünyaya dair bir tasarım oluşturur. Bu tasarımı bağlanma biçimimizle inşa ederiz.

Bebekle kurulan ilişkinin temel yapısına göre bağlanma türleri oluşturulmuştur. Bunlar;

Güvenli bağlanma

Kaygılı-Kararsız Bağlanma

Kaygılı-Kaçınan Bağlanma

Yas ise bu bağlanmanın çözümlenmesidir.

Bağlandığımız diğerleriyle olan ilişkimizin ayrılması, kopuşudur. Bu nedenle yas tutma biçimimiz bağlanma biçimimizin yansımalarıdır. Yasın her aşamasında (bkz: yasin türleri yazısı) içinden geçtiğimiz duyguların şiddeti ya da takılıp kaldığımız duygular bağlanma biçimimizin yarattığı paternlerin en belirgin yaşantısıdır. Güvenli bağlanan bireylerde yas, acı duyguların doğallıkla hissedilmesi ve geçiş barındırır. Oysa kaygılı-kararsız ya da kaçınan bağlanan bireylerde yas daha uzun süren ve patolojik olmaya eğilimli bir yapıya sahiptir. Bunun nedeni kaygılı-kaçınan ve kaygılı-kararsız bireylerin bağlanma süreçlerinde bakım verenler tarafından güven, stabilizasyon, denge gibi duyguların sağlıklı oluşturulmamasıdır. Bu bireyler bebeklik dönemlerindeki sağlıklı ayrışma-ayrışamama yaşantılarını ilerleyen dönemlerde de arkadaş, sevgili, çocuk gibi yakın ilişkilerinde de iş, mekan, eşya, düzen gibi daha somut varlıklarla kurdukları ilişkilerinde de aynısını temsil edecek biçimde kurmaya eğilimlidir. Bu durum bağlanma biçimlerimizin bir ilişki kurma paterni oluşturmasından kaynaklıdır.

Bağlanma biçimlerimizin temsilleri olan ilişkilerimizde (romantik ilişkideki partnerler, arkadaşlar, çocuklar vb.) yaşadığımız ayrılık ve ölüm gibi kopuş-bitiş yani yas yaşatan süreçler inkar, öfke, yalnızlık ve boşluk, suçluluk gibi duygularla baş edilmesi güç, uzun süreli ve yoğun bir döneme girilebilir. Bu şekilde yaşanan yas süreçleri patolojik olmaya eğilimlidir ve bireylerin temel bağlanma biçimleri ile ilişkili olduğundan, yakınınızda ya da kendinizde bunu fark ettiğinizde profesyonel bir destek almak en sağlıklı çözüm olabilir.

Ayrılık; Romantik İlişkilerde Ayrılık Sonrası Yas Süreci

Aşk denince akla ilk gelenlerden birisidir ayrılık. Romantik ilişkilerin acı sonu, aşkın en zehirli meyvesidir. Şairlerin en büyük şiirlerinin konusu, en sevdiğimiz filmlerin konusudur. Ayrılığın bu denli zor ve sancılı olmasının nedeni insanın en ilk acısına yani "kopuş acısına" tekabül etmesidir.

Ayrılık dünyaya gelişle başlayan her ölümden, kayıpta, felakette tekrar eden bu acının en zorlayıcı görünümüdür. Bu nedenle de tıpkı bu süreçlerde olduğu gibi her ayrılığın ardından da yas tutarız. Özdemir Asaf'ın dediği gibidir çünkü "Ölüm gibi bir şey olmuş ama kimse ölmemiştir." Ancak ayrılık gönülden bağlandığımız nesnenin, sevilenin, bir değerini ya da vücut bütünlüğümüzün bizden sökülüp alınması, kaybedilmesidir. Birhan Keskin ayrılığın yarattığı kopuş duygusunu "Omurgamı aldın benim, omurgamı, niye?" isyanıyla ifade eder. Ayrılığın yani bu kopuşun ötekenden sosyal olarak kopmak, değer verilenin kaybı ve ondan kalan boşluk duygusuyla baş etme uğraşları en temel uğraşları oluşturur.

Aşk, Freud'a göre anneden ayrışmanın getirdiği boşluktan önceki bir olma evresini yeniden yaratma arzusudur. Bu tanımda aşkın hem kaçınılmazlığı hem de imkansızlığı vurgulanmaktadır. Hangimiz bu ebedi birlik anına geri dönmek istemeyiz ki ve aynı zamanda hangimiz bu birlik anımıza geri dönebiliriz artık. İşte bu nedenle ayrılık sonrasında yaşanan acı psikişik bir acıdır ve aşk, artık dışarda olmayan bir varlığa içimizde beslediğimizdir.

Her ilişki yeni bir benlik oluşturur, geliştirir, bu nedenle de dönüştürür bizi. Bu yeni "ben" ilişki kurduğu diğerinden beslenen, onu besleyen, iki kişilik teklik duygusu hissettiren yanımızdır. Bir olma duygusunun kopup geldiğimiz bu dış dünyada başka bir öteki ile yeniden birliğe kavuşmasıdır. O kişiyle olduğumuz gibi diğerleriyle olamayız. Bu nedenle de ayrılıkla aslen kaybettiğimiz benliğimizin bir parçasıdır. Tuttuğumuz kendiliğimizin yasıdır...

Romantik ilişkide kişi ister karşısındaki ister hayalindeki öteki olsun fark etmeksizin (insan platonik aşkta da ayrılık acısı yaşar) diğerinin gönderdiği imgelere göre kendini görür ve hisseder. Kişi seçilmiş ötekine (aşık olunan) dair düşümler besler, hayaller kurar. Ayrılıkla birlikte acı verici olan kısımlar ortaya çıkar. Partnerin fiziksel olarak yokluğunun yanı sıra sevilen kişinin düşümlerinin de yitirilmesi ile oluşan içsel karmaşa ile baş etmek en zorlu süreci oluşturur. O kişiyle birlikte arzuların normal kabul edilebilecek tatminsizlikleri de ortadan kalkar ve arzunun yönlendirilebileceği bir yön kalmaz.

Ayrılıkla birlikte partner ile aradaki bağın kopuşu ve onunla ilişki içindeki ben'imiz ile de kurduğumuz bağ tetiklenir. Ayrılıkla başlayan kopuş, kopuşun tetiklediği psikişik sarsıntı ile devam eder ve benliğimizin bu sarsıntıya verdiği savunma tepkisi ile son bulur.

Ayrılığa neden olan, sevgi bağını koparan şeye Freud "sevilenin varlığı ve onun sevgisini kaybetmek" olarak tanımlar. Kişi kaybolanı yaşatan içsel bir sevgi ile ebedi yokluğun kesinliğiyle bocalar. İçsel olarak sürdürülen ötekinin varlığı ile onun gerçeklikteki yokluğu arasında bir yarıklık oluşur. Bu yarıklık dayanılmaz bir bölünme yaratır. Bu yarıklık ile kişi sevgisini dengeleyerek değil çoğu zaman inkar ederek, eksiklik olduğu gerçeğine baş kaldırarak ve sevilenin artık burada asla olamayacağı gerçeğini reddederek daraltmaya çalışır. Bu çaba günlük hayatta artık yanımızda olmayan kişinin takip edilmesi, stalklanması, haber alınmaya çalışılması olarak görülür...

Aşkla bağlanmışken ayrılık yaşamak da bu ayrılığa giden yolu yürümek de kolay değildir. Kimi zaman ilişkinin kendisi buna izin vermez kimi zaman da kişiler. Ayrılık aşamasında yaşanan tüm bu şok ve inkar, öfke, kaygı, boşluk duygusu gibi yas sürecini ifade eden bu duyguların kişinin zihninde doğru biçimde anlamlandırılması önemli duygulardır. Sağlıklı bir ilişki kadar sağlıklı bir ayrılma süreci de kişinin ego-libidinal benlik değerinin geri kazanılması, iç ve dış dengelerin yeniden kurulması, yeni bir ilişkiye hazır hissedilmesi açısından önem oluşturmaktadır.

Yakın İlişkilerde Yakınlığın Kaybı

Her kayıp fiziki değildir. Bazen duygularımızın da bir ömrü vardır ve yavaş yavaş vadesini doldururlar. Büyük bir buz kütesinin zamanla erimesi gibidir, ya yeterince soğuk değildir ya da zamanla her şey çok ısınmıştır. Tahammülsüzlük rüzgarları çorak topraklarda hükmünü sürer en başta, sonrasında gelen volkanik patlamalar, sonrasında lavların akıp gittiği külleşmiş kara parçaları. İnsan değişken bir varlıktır tıpkı dünya gibi, hayattaki bu değişime kimi zaman uyum sağlayarak gelişir, kimi zaman savrulur ama asla bu değişimin önüne geçemez. Hayat içerisinde edinilen tecrübeler, zaman içerisindeki duygulanımlarımızı etkiler. Yanımızdan ayırmak istediğimiz kişilere karşı öfkeler biriktirmeye, tahammülsüzleşmeye başlarız. Nice güzel sözler ettiğimiz insanları bir yanımız incitmek ister. Bazense tamamen uzaklaşır, sesinin bir tınısına bile katlanamayız. Zamanla bu uzaklaşma bazen kendinize dönük bir pişmanlığa dönüşür bazen de kocaman bir boşluğa. Tarifsiz bir keder alır içimizi bazen geri adım atacak ne güç olur ne zaman, bazen de her şeyin aslında çok geç olduğunu fark ederiz. En zoruydu bir şeyler elimizden kayıp giderken tutamamaktır, sanki her zaman kulağımızın aşına olduğu o sevdiğimiz cümleler artık anlamını yitirmeye başlar. Bir ezber gibi ağızımızdan çıkmaya alışmış sıfatlar dolduramaz yerini, çünkü o kalkan gemi ufukta kaybolmaya başlamıştır. “Nedenini bilmiyorum ama eskisi gibi değil bir şeyler” cümlesi sıklaşır, içinizi aksine ikna etmek isteseydiniz de vücudunuz bile bir adım atmaz reddeder. Çünkü vakit gelmiştir, gitmesi gereken gidecektir.

Hayvanlarda Yas

Yas, sadece insanlara bahsedilen bir şey değildir, aslında yas bütün canlıların hissettiği en derin duygulardan biridir. Hayatımızdaki hayvan dostlarımız bizler için bağlılık gösterdiğimiz önemli nesnelere. Onlara duyduğumuz güçlü bağ ve tarifsiz sevgi onları kaybettiğimiz zaman derin bir yasa dönüşür bazen de onlar bizim kaybımıza tanık olurlar, verdikleri tepkiler aynı insanlarda olduğu gibidir. Hachiko ise bu örneklerin başında gelir, filmi de yapılan bu muhteşem köpeğin hikayesinden sizlere bir alıntı yapmak istiyorum. Hachiko, üniversitede profesörlük yapan Dr. Hidesabura Ueno'nun köpeğiydi. Hachiko Akita cinsi bir köpekti ve her sabah üniversiteye giden Dr. Hidesabura'ya, metro istasyonuna kadar eşlik ederdi. Hachiko her gün onu metro istasyonuna bırakır, akşama kadar bekler ve eve onunla dönerdi. Hachiko bir gün yine sahibini sabah metro istasyonuna kadar götürdü, fakat akşam dönen olmamıştı, çünkü; Dr. Hidesabura o gün okulda kalp krizi geçirerek hayata gözlerini yummuştu. Hachiko o istasyonda tam 9 yıl sahibinin gelmesini bekledi ve 11 yaşında istasyonda yine bir gün sahibini beklerken vefat etti. Bu vefalı köpek istasyonda çalışan herkes tarafından çok sevilirdi ve onun anısına Shibuya istasyonuna heykeli dikilmiştir. Bir başka hikayede Capitan adlı köpeğin hikayesidir. Arjantin'de 2006 yılında yaşama gözlerini yuman sahibine gösterdiği vefayla gazetelere konu olmuştur. Sahibinin vefatından sonra kaybolan ve bulunması için ilanlar verilen köpek sahibinin mezarı başında bulunmuştur. Capitan günün belirli bir saati sahibinin mezarının başına gelerek uluduğu ve yattığı görülmüştür.





Film Önerisi / Üç Renk: Mavi

Krzysztof Kieslowski' nin uluslararası çapta büyük başarı getiren film üçlemesinden Üç Renk: Mavi filmi ünlü bir besteci olan kocasını ve küçük kızını bir trafik kazasında kaybeden Julie' nin yaşadığı büyük travma neticesinde yaşadığı yas sürecini anlatır. Filmde Julie' nin yaşadığı travmatik yas nedeniyle her şeyden uzaklaşıp bireysel özgürlüğünü bulma çabası konu edilir. Acı veren hatıralardan, geçmişten, kaybedilenleri hatırlatan eşyalardan, kişilerden tam anlamıyla uzaklaşmanın özgürleşmeyi getirmediğine vurgu yapılır. Julie' nin iç dünyasına yapılan yolculuklarda kullanılan ve üçlemenin bu filmine de adını veren mavi renk filtreler onun diğerleriyle olan ilişkisindeki duygularını, nasıl ilişkiler kurduğunu tamamen Julie ile empati kurularak anlatılır.

Mavi rengin sembolize ettiği Julie' nin yaşadığı ani ve derin kayıplar karşısında kaçınma ve izole olma çabasına karşı eşi ve kızından kalan her bir parçanın rengi olması ile dikkati çeker. Julie' nin özgürlüğünü bulmak için her şeyi bırakma çabası özgürlüğün rengi olan maviye bürünerek onu tekrar hissettiği derin acıya tutsak etmektedir. Julie yaşadığı acıyı ardında bırakıp özgürleşmeye çalıştıkça dış dünyada her şey onu kaçınmaya çalıştığı acıya çeker. Çünkü aslında yaşamadığımız acıyı bitiremeyiz Julie' nin de öğreneceği şey belki budur. Bu nedenle tüm bu karşılaşmalardan sonra Julie' yi havuzda cenin pozisyonunda buluruz. Ki bu pozisyon anne karnındaki güvenli alandaki duruşumuzdur. Julie acısıyla en güvenli yerine dönüşü temsil edecek şekilde kendini bırakmıştır.

Yabancı bir semtte onu tanımayan insanların arasına yerleşen Julie kaçındığı acısıyla burada da yüzleşmeye devam eder. Hastaneden çıktığında onunla röportaj yapmak isteyen gazeteci, bir kafede otururken kocasının yarım kalan konçertosunu çalan bir müzisyen, kazaya şahit olan bir gencin onu bulması, evindeki farelerin sürekli rahatsız etmesi... Hiçbiri acıyı yok saymaya izin vermez. Julie en sonunda kaçsa da kurtulamadığı acısını tamamlamanın, özgürleşmenin yolunun acıyı kabul edip yüzleşmek olduğunu kabul eder. Kocasının yarım bıraktığı konçertoyu tamamlar, malikanesini kocasının metresi ve onun çocuğuna bırakır. Artık yeni bir hayata başlangıç yapabilir.