



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**EVLAT KAYBI YAŞAMIŞ ANNELERİN KAYBETTİKLERİ
ÇOCUKLARIYLA SÜREGİDEN BAĞ DENEYİMLERİNİN VE
GERİDE KALAN ÇOCUKLARIYLA İLİŞKİLERİNİN
YORUMLAYICI FENOMENOLOJİK ANALİZ İLE İNCELENMESİ**

Büşra KIYAN

Doktora Tezi

Ankara, 2025

EVLAT KAYBI YAŞAMIŞ ANNELERİN KAYBETTİKLERİ ÇOCUKLARIYLA
SÜREGİDEN BAĞ DENEYİMLERİNİN VE GERİDE KALAN ÇOCUKLARIYLA
İLİŞKİLERİNİN YORUMLAYICI FENOMENOLOJİK ANALİZ İLE İNCELENMESİ

Büşra KIYAN

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Doktora Tezi

Ankara, 2025

KABUL VE ONAY

Büşra Kıyan tarafından hazırlanan “Evlat Kaybı Yaşamış Annelerin Kaybettikleri Çocuklarıyla Süregiden Bağ Deneyimlerinin ve Geride Kalan Çocuklarıyla İlişkilerinin Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz ile İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 01.07.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Zeynep TÜZÜN GÜN (Başkan)

Doç. Dr. Sedat IŞIKLI (Danışman)

Doç. Dr. Emrah KESER (Üye)

Dr. Öğretim Üyesi Hüseyin NERGİZ (Üye)

Dr. Öğretim Üyesi Yağmur AR KARCI (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof.Dr. Uğur ÖMÜRGÖNÜLŞEN

Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan “*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*” kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

01/07/2025

Büşra KIYAN

¹“*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*”

- (1) *Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.*
- (2) *Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internette paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.*
- (3) *Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.*
Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

* *Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.*

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, **Doç. Dr. Sedat IŞIKLI** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

Büşra KIYAN

TEŞEKKÜR

Her şeyin başında bu tezin ortaya çıkmasını mümkün kılan, tüm zorluklara ve acılara rağmen yaşadıkları derin kaybı yeniden anlatmayı, evlatlarının yokluğunu kelimelere dökmeyi cesaretle kabul eden annelere en içten teşekkürlerimi sunarım. Deneyimlerini paylaşarak, kendi acılarından başkalarına ışık tutmayı göze alan bu annelerin katkısı, benim için son derece kıymetliydi.

Tez yazım sürecinde hep kolaylaştırıcı yaklaşımı ve her daim sabırlı ve anlayışlı tavrı sayesinde içinden çıkamayacağımı düşündüğüm anlardaki destekleri ve kıymetli geri bildirimleri için tez danışmanım Doç. Dr. Sedat Işık'ya teşekkür ediyorum. Ayrıca tez izleme komitemde yer almayı kabul eden ve sürecin başından itibaren çok değerli katkılarını hep nezaketle ileten Doç. Dr. Zeynep Tüzün'e ve böyle hassas bir konuyu bu şekilde derinlikli ele almam için en başında yönlendiren Doç. Dr. Emrah Keser'e katkıları için teşekkür ediyorum. Tez jürimde yer almayı kabul eden Dr. Öğretim Üyesi Hüseyin Nergiz'e detaylı geri bildirimleri ile tezin son halini almasına sunduğu katkılar için ve Dr. Öğretim Üyesi Yağmur Ar Karcı'ya sunduğu bakış açısıyla içime sinen düzenlemeleri yapmamı sağladığı için çok teşekkür ederim.

Bu süreç beklediğimden uzun sürdü; bu uzama hali sıklıkla hiç bitmeyecek, hiç olmayacak gibi hissettirdi. Tüm bu umutsuz zamanlarımda hep yanımda olan, koşulsuz sevgilerini her daim hissettiren, türlü şekillerde destek olmaya çalışan canım annem ve babam, kardeşim ve ablam, tüm duygusal iniş çıkışlarımı ve işin içinden çıkamadığımı düşündüğüm anları yanımda kalarak katlanılabilir kılan canım Kazım iyi ki varlar, varlıkları için şükran duyuyorum. Her türlü sorumda bir telefon uzağımda olan Buse'ye sabrı ve desteği için, katılımcı bulmaktan moral vermeye kadar çeşitlenen şekillerde destek olan tüm arkadaşlarıma teşekkür ediyorum. Desteğinizle bu süreci de arkamda bırakıyorum. İyi ki varsınız.

ÖZET

KIYAN, Büşra. *Evlat Kaybı Yaşamış Annelerin Kaybettikleri Çocuklarıyla Süregiden Bağ Deneyimlerinin ve Geride Kalan Çocuklarıyla İlişkilerinin Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz ile İncelenmesi*, Doktora Tezi, Ankara, 2025.

Bir ebeveyn için en yıkıcı deneyimlerden biri olarak görülebilecek olan evladını kaybetme deneyimi ebeveynin kendi yasını yaşarken diğer yandan geride kalan çocuklar varsa bunlarla olan ilişkinin sürdürülmesi sürecini de içermektedir. Ebeveyn bu süreçte hem kaybettiği hem de geride kalan evladyla ilişkisini farklı şekillerde deneyimleyebilir. Mevcut çalışma ile evladını kaybetmiş annelerin yas süreçlerini, geride kalan çocukları ile ilişkilerini ve ölen çocuklarıyla ilişkilerini sürdürme deneyimlerini derinlemesine incelemek amaçlanmıştır. Yas sürecinin ve anne-çocuk ilişkisinin öznelliğinin bu çalışma için önemli olması sebebiyle nitel bir yaklaşım olan Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz yöntemi kullanılmıştır. Bu doğrultuda 6 katılımcı ile derinlemesine görüşmeler yapılarak, görüşmeler analiz edilmiştir. Sonuçta “Yasın labirentinde yolculuk: Annelerin kayıp deneyimi”, “Yitirilenin ardından: Geride kalan çocukla annelik deneyimi” ve “Kaybedilen çocuğa dair zihinsel temsiller üzerinden bağı sürdürme deneyimi” olmak üzere üç ana tema ve bunların alt temaları belirlenmiştir. Bulgular mevcut kayıp ve yas literatürü doğrultusunda tartışılmıştır. Ebeveynlerin yas yaşantıları ile kaybettikleri ve geride kalan çocuklarıyla ilişkilerine dair elde edilen bulguların literatüre katkı sunması ve klinik uygulamalara ışık tutması beklenmektedir.

Anahtar Sözcükler

Ebeveyn yası, yorumlayıcı fenomenolojik analiz, süregiden bağlar

ABSTRACT

KIYAN, Büşra. *An Interpretative Phenomenological Analysis of the Bereaved Mothers' Experiences of Continuing Bonds with Their Deceased Children and Relationship with Their Surviving Children*, Ph. D. Dissertation, Ankara, 2025.

The death of a child is considered one of the most devastating experiences for a parent. It involves both the grieving process of the parents and the continuation of the relationship with any surviving children. During this process, parents may experience their relationship with both the lost and surviving children in different ways. The present study aims to explore in depth the grief processes of mothers who have lost a child, their relationships with their surviving children, and their experiences of maintaining a bond with the deceased child. Given the importance of subjectivity in the grief process and the parent-child relationship, the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), a qualitative approach, was used. In-depth interviews were conducted with six participants, and the interviews were analyzed accordingly. As a result, three main themes were identified: "Journey through the labyrinth of grief: Mothers' Experiences of Loss," "Maternal Experiences with the Surviving Child After the Loss," and "Maintaining the Bond through Mental Representations of the Deceased Child". The results were discussed in relation to the existing literature on grief and loss. The results are expected to contribute to the literature on parental grief and provide valuable insights for clinical practice regarding parents' maintain with both their deceased and surviving children.

Key Words

Parental grief, interpretative phenomenological analysis, continuing bonds

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI.....	ii
ETİK BEYAN	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar DİZİNİ	x
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM: KAYIP VE YAS.....	2
1.1. YAS TEPKİLERİ	2
1.2. YAS SÜRECİNE DAİR KURAMSAL BAKIŞ AÇILARI.....	4
1.3. SÜREGİDEN BAĞLAR	5
1.4. EVLADINI KAYBEDEN EBEVEYNLERİN YAS SÜRECİ	11
1.4.1. Evlat Kaybında Yasın Doğası ve Kayıba Verilen Tepkiler	11
1.4.2. Kayıp Sonrası Kişisel ve Aile İçi Değişimler	13
1.4.3. Ebeveynlerin Kayıp Sonrası Baş Etme Yöntemleri	14
1.4.4. Evlat Kaybı Sonrası Ebeveynlik.....	15
1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE AMACI.....	18
2. BÖLÜM: YÖNTEM	21
2.1. METODOLOJİK ARKA PLAN	21
2.1.1. Niteliksel Araştırma Yaklaşımı	21
2.1.2. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz.....	21
2.2. KATILIMCILAR.....	23
2.3. SÜREÇ	25
2.4. YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞMELER	25
2.5. VERİ ANALİZİ.....	27
2.6. ARAŞTIRMANIN GÜVENİRLİĞİ.....	27
3.BÖLÜM:BULGULAR	32

3.1.YASIN LABİRENTİNDE YOLCULUK: ANNELERİN KAYIP DENEYİMİ	33
3.1.1. Beklenmedik Ölümle Dünya Algısının Yıkılması: Şok, Üzüntü, Çaresizlik ve Hayal Kırıklığı	33
3.1.2. Kayba Yönelik Sorumluluk Atıfları: Suçluluk ve Öfkenin Birbirine İçkin Yapısı	37
3.1.3. Acıyı ve Kederi Yaşamak ya da Bastırmak	42
3.1.4. Zaman İçinde Acının Dönüşümü	45
3.1.5. Kayıp Sonrası Yeniden Yön Bulma: İçsel ve Dışsal Kaynaklarla Uyum Süreci	47
3.2. YİTİRİLENİN ARDINDAN: GERİDE KALAN ÇOCUKLA ANNELİK DENEYİMİ	59
3.2.1. Yasın İçinde Zorlayıcı Hislerle Annelik	59
3.2.2. Devam Etmek İçin Bir Sebep: Kalana Tutunma	65
3.2.3. Değişen Ebeveynlik Tutumları	66
3.2.4. Geride Kalanın Yasını Anlamlandırmak	73
3.3. KAYBEDİLEN ÇOCUĞA DAİR ZİHİNSEL TEMSİLLER ÜZERİNDEN BAĞI SÜRDÜRME DENEYİMİ	76
3.3.1. Kaybedilenin Zihindeki Resmi	77
3.3.2. Kaybedilenle Bağlı Sürdürmenin Farklı Biçimleri	78
4. BÖLÜM:TARTIŞMA	92
4.1. YAS SÜRECİNDE DUYGULAR VE DUYGULAR ARASINDA SALINIMLAR	92
4.1.1. Kaybın Ardından Duygular	92
4.1.2. Zorlu Duygularla Baş Etme Yolları	95
4.2. YASIN İÇİNDE ANNELİK DENEYİMİ	99
4.3. YAS SÜRECİNDE SOSYAL ÇEVRENİN ROLÜ: DESTEKLEYİCİ VE ZORLAYICI FAKTÖRLER	101
4.4. KAYBEDİLEN ÇOCUKLA BAĞI SÜRDÜRME DENEYİMİNDEKİ FARKLILIKLAR	105
4.5. KİŞİSEL DEĞİŞİMLER	110
4.6. GERİDE KALAN ÇOCUĞUN YASINI ANLAMLANDIRMAK	112
4.7. YASIN KARMAŞIK DOĞASI	115
4.8. ÖNERİLER	118

4.8.1. Klinik Uygulamalar	118
4.8.2. Geliştirilebilecek Politikalara Yönelik Öneriler	121
4.9. ÇALIŞMANIN GÜÇLÜ YANLARI, SINIRLILIKLARI VE GELECEK ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER	122
SONUÇ.....	124
KAYNAKÇA.....	125
EK 1 ORJİNALLİK RAPORU	139
EK 2 ETİK KURUL İZİNİ	141
EK 3 GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU	142
EK 4 YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME SORULARI	144

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcı bilgileri	24
Tablo 2. Ana tema ve alt temalar	32

GİRİŞ

Bir yakınıni kaybetmiş olan bireyler için sevdiği birinin ölümü hayatı büyük oranda değiştirebilen bir etkiye sahiptir. Geride kalan insanlar için kayıp yaşantısı ve yas süreci sarsıcı olabilmektedir. Bu süreç insan deneyiminin fiziksel, psikolojik, sosyolojik ve maneviyat alanlarını da kapsayan çok boyutlu ve karmaşık bir yapıya sahiptir (Sanders, 1980). Bowlby'e (1982) göre, ölüme bağlı olarak kaybedilen kişi ile kurulan bağlanma ilişkisinin gücü, yas sürecinin temelini oluşturur. Bu bağlamda, evladını kaybetmek bir ebeveyn için yaşanabilecek en yıkıcı deneyimlerden biridir (Schwab, 1996). Ebeveyn ile çocuk arasındaki bağın biricik ve güçlü olması, kayıptan sonra yaşanan keder ve yas sürecinin de aynı şekilde derin ve benzersiz olmasına neden olur (Morris ve ark., 2018).

Evladını kaybetmenin ardından yaşanan yas, kendine özgü zorlukları da beraberinde getirir. Her durumda stresli olan yas süreci, araştırmalara göre en büyük ve çoğu zaman en kalıcı stresi çocuğunu kaybeden ebeveynlerde ortaya çıkarmaktadır (Bonanno, 2001). Öte yandan evlat kaybı yalnızca ebeveynleri değil, tüm aile sistemini etkileyen bir durumdur (Moss ve Moss, 2001). Bunun yanı sıra bir evlat kaybının ardından geride kalan çocukların deneyimlerini ebeveyn-çocuk ilişkisi bağlamında değerlendirmek önemlidir (Bolton ve ark., 2016; Morris ve ark., 2018). Bu durum ebeveynlerin yas sürecinin ebeveyn-çocuk ilişkisi üzerindeki etkilerini anlamının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Kayıp sonrası, ebeveynlerin ölen çocuklarıyla ve geride kalan çocuklarıyla ilişkisel deneyimlerini anlamının ebeveyn yasını, yas tepkilerini, sürecin zorluklarını ve baş etme yollarını kavramada derinlemesine bir bakış açısı sağlayacağı düşünülmektedir.

1. BÖLÜM

KAYIP VE YAS

Kayıp kavramı sevilen ya da kişi için önemli birisini ölüme bağlı olarak kaybetmenin nesnel bir durum olarak adlandırılmasıdır (Stroebe ve ark., 2001). Kastenbaum ve Moreman (2018) kaybın, kayıp yaşayan kişinin konumunda bir değişikliğe neden olduğunu öne sürmektedir; bu bağlamda, kaybı yaşayan kişi, kayıptan sonra farklı bir statüye sahip olur. Örneğin, bir çocuk öksüz/yetim, bir eş ise dul olarak anılır. Ancak Kastenbaum ve Moreman (2018) çocuğunu kaybeden ebeveynler için böyle özel bir kelimenin bulunmadığına dikkat çekmektedir. Çocuğun ölmesi, ebeveynin statüsünde içsel bir değişime sebep olmaktadır; başka bir deyişle çocuk ölmüş ya da hayatta olsun, ebeveyn yine ebeveynidir.

Yas sürecini kesin bir şekilde tanımlamak zor olsa da, bu sürece dair çeşitli tanımlamalar bulunmaktadır. Lindeman (1944) yası bir kaybın ardından ortaya çıkan bilişsel, duygusal, davranışsal, bedensel belirtiler ve toplumsal yaşamda meydana gelen değişiklikler olarak tanımlar. Bağlanma kuramı bakış açısından bakıldığında ise yas süreci, kişinin dış gerçekliği ile iç gerçekliği arasında bir denge kurma süreci olarak değerlendirilmektedir (Bowlby, 1982). Bağlanma kuramcılarına göre yas, kaybın geri döndürülemez olduğu ve sevilen kişinin bir daha geri gelmeyeceği gerçeği ile kaybedilen kişinin hala canlı tutulduğu içsel temsiller arasındaki uyumsuzluğun giderilmesi sürecidir (Field, 2006; Shear ve Shair, 2005; Shear ve ark., 2007). Malkinson (2007) ise yası, kaybedilen kişinin yokluğuna yeniden uyum sağlama ve bu kişiyle olan ilişkiyi tek taraflı olarak yeniden düzenleme süreci olarak görmektedir.

1.1. YAS TEPKİLERİ

Olağan yas sürecinin, kaybın ardından ortaya çıkan bedensel, bilişsel, duygusal, sosyal ve manevi tepkilerle ayırt edildiği ve bunların sarsıcı bir yaşam olayına verilen doğal tepkiler olarak görüldüğü değerlendirilmektedir (Bonanno ve Kaltman, 2001). Kayıp yaşantısı, kaybı yaşayan kişinin kimliği ve hayatıyla bütünleşmeye başladıkça bu akut yas belirtilerinin şiddeti de zamanla azalır (Morris ve Block, 2012).

Yas sürecinde, kaybın ardından ilk aylarda kaybedilen kişiye duyulan hasret, yoğun üzüntü ve keder, geleceğe yönelik kaygı ile boşluk hissi yaygın tepkilerdendir. Yas sürecinde hayatın birçok alanı etkilenme eğilimindedir. Yas tutan birey dikkat, bellek, odaklanma ve uyanıklık gibi konularda sorunlar yaşayabilir; dikkatsiz ve stresli hale gelebilir (Kastenbaum ve Moreman, 2018).

Yas tepkileri genel olarak evre ve görev modelleri ile açıklanmış ve uzun yıllar bu modellerden klinik uygulamalarda yararlanılmış olsa da bu modelleri doğrulayan araştırma bulgularına rastlanmamıştır. Yas sürecine ilişkin en yaygın bilinen evre modelini öneren Kübler-Ross ve Kessler (2005) yas sürecinin büyük ölçüde kişisel bir süreç olduğunu ve bu evrelerin doğrusal bir şekilde ilerlemediğini, döngüsel bir biçimde deneyimlenebileceğini belirtmiştir.

Kayıp ve yas yaşantısına dair araştırmalar verilen tepkilerin kişiye göre değişebildiğini (Stroebe ve Schut, 2005), kaybın koşullarına göre gidişatın ve süresinin farklılaşabildiğini (Bonnano ve ark., 2002; Maciejewski ve ark., 2007) ve kişilerin kayıp deneyimiyle baş etmede çeşitli stratejiler kullandığını (Stroebe ve Schut, 1999) göstermiştir. Bu doğrultuda Stroebe ve Schut (1999) tarafından önerilen ikili süreç modeli yasla başa çıkmada iki farklı başa çıkma stratejisini tanımlamıştır. Modelde kayıp odaklı başa çıkma: ölen kişi hakkında düşünmeyi, kaybedilen ilişkiye odaklanmayı, özlem duymayı, fotoğraflara bakmayı ve ölüm hakkında ağlamayı içeren geleneksel yas kuramlarının boyutlarını kapsamaktadır. Yeniden yapılanma odaklı başa çıkma ise: kimlik değişimi, ölen kişi olmadan hayatı yeniden düzenleme, yeni beceriler kazanma ve yas sürecinden dikkati dağıtma gibi kaybın ikincil sonuçlarına odaklanmakla karakterize edilmektedir.

Modelin esnek doğası başa çıkma türleri arasındaki sağlıklı salınımları tanımlamakta ve bu durum, modeli klasik modellerden ayırmaktadır (Stroebe ve Schut, 1999). Olumlu ve olumsuz duygulanımlar arasındaki salınımların yüzleşme ve kaçınma süreçleri üzerinden duygu düzenlemeyi sağladığı vurgulanmaktadır. Bu durumun, yas sürecinde uyumun temelinde yer aldığı öne sürülmektedir.

Yas sürecinin süresi ve işleyişi kişisel ve toplumsal farklılıklar göstermekle birlikte, bir kişinin kaybın üstesinden geldiği görüldüğünde bile, yasin dalgalanmalar halinde tekrar

ortaya çıkabileceği bilinmektedir. Yası atlatmış bir kişi, kaybın üzerinden yıllar geçse bile zaman zaman yeniden sıkıntı dalgaları yaşayabilir (Rosenblatt, 2000).

1.2. YAS SÜRECİNE DAİR KURAMSAL BAKIŞ AÇILARI

Yas sürecine ilişkin geleneksel yaklaşımlara bakıldığında Freud'un geliştirdiği yas çalışması kavramı öne çıkmaktadır. Freud (1917) yas çalışmasının işlevinin geride kalanların anılarını ve umutlarını ölen kişiden geri çekmesi olduğunu vurgulamaktadır. Stroebe ve Schut (1999) bu süreci yastaki kişinin geçmişi gözden geçirerek kayıp gerçeğiyle yüzleştiği ve böylece kaybedilen kişiden ayrıştığı bir bilişsel süreç olarak açıklamaktadır. Bu nedenle başarılı bir yas çalışmasının kaybedilen kişi ile olan bağlar koparıldığında ve başka nesnelere ile bağlar kurulabildiğinde meydana geleceği öne sürülmektedir. Yas çalışması yapılmadığında libido, kaybedilen nesneden çekilemez ve dolayısıyla başka nesnelere de yatırılmaz (Freud, 1917). Kişi kaybedilen nesneye yatırımını sürdürdükçe ona arzusunu ve onunla ilişkisini sürdürür. Bu da yas çalışmasının melankoliye dönüşmesi anlamına gelir. Kaybedilen nesnenin özdeşim yoluyla egoya çekilmesi bu nesneye karşı yaşanan duyguların da egoya yönelmesine sebep olur. Bu nedenle Freud'un melankoli olarak adlandırdığı sürecin uzamış yasa karşılık geldiği düşünülebilir.

Bowlby (1982) ise yas sürecini yaşamın ilk yıllarında bebek ile bakım veren arasında kurulan bağlanma ve kayıp ilişkisi üzerinden anlamlandırmıştır. Bağlanma kuramına göre insan doğuştan gelen psikobiyojik bir sistemle dünyaya gelir; bu sistem ihtiyaç anlarında kendini korumanın bir yolu olarak yakınlık aramayı sağlayan bağlanma davranış sistemi olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1982). Anne ile bebek arasındaki yakınlık tehdit ya da stres anlarında bebeğin kendini güvende hissetmesini sağlar. Bu yakınlık bağlanma figürünün bebeğin ihtiyaçlarına tutarlı bir şekilde karşılık vermesi ile oluşur. Bağlanma figürünün ulaşılabilir olması durumunda kişi güvende hisseder ve bu güven hissi ile yeniliklere açık olur ve belirsizlikle baş edebilir (Ainsworth, 1990). Zamanla bakım verenin fiziksel varlığı ve ona duyulan fiziksel yakınlık ihtiyacı zihinsel temsiller yolu ile zihinsel yakınlığa dönüşür. Bu nedenle kayıp sonrasında zihinsel bağların nasıl işlediğini anlamak, yas sürecini kavramak açısından da önemlidir.

Bowlby'ye (1982) göre yas süreci zihinsel temsillerin yeniden düzenlenmesi ile tamamlanabilir. Buna göre ölümün yarattığı dış gerçeklik ile kaybedilen bağlanma figürünün zihinsel temsili arasındaki uyumsuzluğun giderilmesi gerekmektedir. Ancak zihinsel temsillerin dış gerçekliğe uyum sağlaması zaman almaktadır. Bowlby'nin (1982) kayıptan sonraki ilk süreç olarak adlandırdığı protesto aşamasında kişi yoğun bir ayrılık kaygısı yaşar ve kaybettiği bağlanma figürünü dış dünyada arar. Hayal kırıklığı ile sonuçlanan bu arayış sonrasında kişi kaybedileni fiziksel olarak tekrar bulamayacağını kavrar. Bu kavrayış ise üzüntü, içe kapanma, hayal kırıklığı gibi duyguları beraberinde getirir. Kaybın geri döndürülemezliği acıya sebep olur. Bu gerçekliğe uyum sağlamak ise ancak kaybedilen kişinin içselleştirilmesi ile mümkün olur. Kaybedilenin fiziksel varlığına ihtiyaç duymadan ona dair zihinsel temsiller üzerinden duygu düzenlemesi sağlanır. Bowlby (1982) yas tutan kişilerin zihinsel temsiller aracılığıyla yas sürecindeki zorlu duygularını yatıştıramadıklarında yas olgusunun patolojik bir hale geleceğini belirtmiştir.

Shear ve Shair (2005) de yas sürecini zihinsel temsiller üzerinden benzer bir şekilde açıklamaktadır. Zihinsel temsillerin yeniden yapılandırılmasının ardından ölen kişiyi sürekli dışarda arama ihtiyacı azalır ve kişinin ilgisi zamanla yeniden dış dünyaya yönelir. Shear ve arkadaşları (2007) önerdikleri modelde kaçınmaların da kaybın kesinliğiyle yüzleşmeyi engellediğini, bunun da zihinsel temsilleri yeniden yapılandırma sürecini sekteye uğrattığını vurgulamışlardır.

1.3. SÜREGİDEN BAĞLAR

Yas sürecine dair modellere ve kuramsal kavramsallaştırmalara bakıldığında, kaybedilen kişinin zihinde ve gerçek dünyada nasıl konumlandırıldığı ile kaybedilenle bağın nasıl sürdürüldüğü, uyum süreci açısından merkezi bir öneme sahiptir. Sevilen bir kişinin ölümü sevilen kişinin fiziksel yokluğunu beraberinde getirirken, bu ölüm ilişkiyi geri dönülmez şekilde değiştirse de aradaki bağ devam edebilir. Klass ve arkadaşları (1996) bu bağın doğal ve belki de kayıp sonrasında uyumlu olabileceğini öne sürmüşlerdir. Yas tutan kişinin, ölen kişiyle ilişkisini o kişinin yokluğunda tek taraflı olarak sürdürmesi, 'süregiden bağ' olarak tanımlanmaktadır (Stroebe ve Schut, 2005).

Kayıp ve yas sürecine ilişkin literatürde gözlenen birçok yaşantı süregiden bağ deneyimi olarak değerlendirilmektedir. Ölen kişiye dair anıları yad etmek (Marwit ve Klass, 1995), ölen kişi hakkında hikayeler anlatmak, ölen kişinin eşyalarını saklamak (Silverman ve Nickman, 1996), fotoğraflarına bakmak, sevdiği şeyleri yapmak (Foster ve ark., 2012), anısını yaşatmaya yönelik etkinlikler düzenlemek (Meert ve ark., 2005; Foster ve ark., 2012), varlığını hissetmek (Tyson-Rawson, 1996), ölen kişiyle konuşmak, ona mektup yazmak (Foster ve ark., 2012), ölen kişiyi rüyada görmek (Silverman ve Nickman, 1996; Tyson-Rawson, 1996), ölen kişiyi rol model olarak benimsemek (Tyson-Rawson, 1996) gibi yaşantılar süregiden bağ deneyimleri olarak kabul edilmektedir.

Field ve Filanosky (2010) süregiden bağların tek boyutlu değil, içsel ve dışsal bağlar olmak üzere iki boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ortaya koyarken evlat kaybı yaşamış annelerle yapılan bir çalışmada içsel ve dışsal bağlara ek olarak süregiden bağlar yapısına ilişkin aktarım boyutu da öne sürülmüştür (Scholtes ve Browne, 2015). Ölen kişiyi içselleştirmek, bir rol model olarak görmek, soyut anılar olarak bellekte tutmak gibi yaşantılar içsel bağlar; ölen kişiyi görmek, sesini duymak, onunla konuşmak, varlığını hissetmek, fiziksel olarak dış dünyada aramak gibi yaşantılar ise dışsal bağlar olarak nitelendirilebilmektedir. Scholtes ve Browne (2015) ise öne sürdükleri aktarım boyutunun ölen çocukla ilgili dövmeler yaptırmak, onun odasında/yatağında uyumak, çocuğun yapmaktan hoşlandığı şeyleri yapmak, onun sevdiği yemekleri yemek gibi yaşantıları içerdiğini belirtmiştir.

Yapılan çalışmalar sevdiği birisini kaybeden kişilerin ölen kişiyle bağlarını bir şekilde sürdürüyor olmasını göz önünde bulundurarak süregiden bağların yas sürecinde olağan bir kavram olabileceğini göstermektedir (Klass, 1993; Marwit ve Klass, 1995; Silverman ve Nickman, 1996; Tyson-Rawson, 1996). Diğer taraftan sağlıklı bir uyum için ölen kişiyle bağları sürdürmek mi, yoksa kesmek mi gerektiğine yönelik farklı görüşler bulunmaktadır.

Tarihsel olarak bakıldığında süregiden bağlar başlangıçta sağlıklı bir yas süreci için engel teşkil eden ve işlevsel olmayan kayıp tepkileri olarak nitelendirilmiştir (Silverman ve Klass, 1996). Freud (1917) kaybedilen kişiye yönelik libidinal enerjinin geri çekilip yeni ilişkilere yatırılması gerektiğini, aksi takdirde kişilerin sevme becerisini

kaybedeceğini vurgulamıştır. Bu bakış açısına göre süregiden bağlar kaybı yaşayan kişinin yeni ve anlamlı ilişkiler kurmasını engelleyerek kişinin iyi olma halini olumsuz etkileyen bir tehdit olarak görülmektedir (Silverman ve Klass, 1996). Daha sonraki yıllarda psikanalitik yönelimli kuramcılar kaybın gerçekliğiyle yüzleşememenin ve ölen kişinin yokluğunu kabullenememenin bir göstergesi olarak bu bağların zamanla azalarak kopması gerektiğini savunsalar da, son zamanlarda böyle bir bağlanma ilişkisini sürdürmenin uyumu destekleyeceğine yönelik görüşler de ortaya atılmıştır (Stroebe ve Schut, 2005).

Klass ve arkadaşları (1996) süregiden bağlara ilişkin çalışmalarında psikanalitik kuramın kayıp sürecine uyum sağlayabilmek için kaybın ardından ölen kişi ile olan bağların bırakılması gerektiğine dair uzun süre kabul görmüş düşüncesine karşı çıkmışlardır. Bu durum, kaybedilen kişi ile sürdürülen bir bağın daha çok yararlarına odaklanan bir bilimsel bakış açısına geçişi sağlamıştır. Klass ve arkadaşları (1996) yas tutan kişinin ölen kişiye dair dinamik ve değişebilen içsel temsiller oluşturarak kaybedilenle yeni bağlar kurduğunu belirtmişlerdir. Bu, olağan yas sürecinin bir parçası olarak değerlendirilmektedir (Silverman ve Klass, 1996).

Aynı yıl Walter (1996) yas tutan kişilerin kaybedilen kişi hakkında onu tanıyanlarla sohbet edip ona dair devamlı bir biyografi oluşturmalarına dayanan bir yas süreci modeli yayınlamıştır. Walter (1996) da benzer şekilde geride kalan kişinin kaybedileni hayatında bir şekilde var etmesine olan ihtiyacı vurgulamıştır. Esas itibarıyla başkalarıyla kaybedilene dair içsel temsillerin paylaşılması yas tutan kişinin kaybedileni hayatına sağlıklı bir şekilde bütünleştirebilmesini sağladığı öne sürülmüştür. Buradan yola çıkarak Boerner ve Heckhausen (2003) kişinin kaybedilene dair temsillerini paylaşmasına olanak vermeyen toplumsal çevrenin de zihinsel temsillerin dönüştürülmesine olumsuz etki edeceğini öne sürmüşlerdir.

Son dönemlerde yapılan çalışmalar yas sürecine uyum için kayıp yaşayan kişilerin kaybettikleri kişilerle bağlarını sürdürmelerinin veya bu bağları terk etmelerinin daha uyumlu olduğuna dair net bir kural olmadığını göstermektedir (Field, 2006; Field ve ark., 2005; Stroebe ve Schut, 2005). Ayrıca süregiden bağların yas sürecindeki karmaşık rolüne ilişkin farklı dinamikler ortaya konmuştur.

Stroebe ve Schut (2005) bağların sürdürülmesinin mi, yoksa koparılmasının mı sağlıklı olduğuna dair yapılan araştırmaları inceledikleri çalışmalarında bazı süregiden bağların faydalı, bazılarının ise zararlı olabileceğini değerlendirmişlerdir. İnceledikleri çalışmalarda benzerlik gösteren noktaları şu şekilde özetlemişlerdir: Yas tutan ve uyum sağlamada zorlanan kişilerin, kaybettikleri kişi ile olan bağlarını biraz zayıflatmaları ve bu kişiyi yeniden konumlandırmaları gerekebilir. Diğer bir deyişle, aradaki bağın doğasında daha fazla dönüşüme ihtiyaç duyulabilir. Kaybedilen kişiyle olan bağın, başkalarıyla ilişkileri sürdürmeyi zorlaştıracak kadar güçlü olması yas tutan kişi için zararlı ve uyumu zorlaştırıcı olabilir. Öte yandan karar verme süreçlerinde kaybedilen kişiyi bir rehber kaynak olarak kullanmak, olağan ve karmaşık olmayan bir yas sürecinde uyumu kolaylaştırabilir.

Field ve arkadaşları (2005) süregiden bağların uyumlu olup olmadığını, kişinin sevdiği kişinin fiziksel yokluğunu kabul edip edememesine bağlı olduğunu vurgulamıştır. Boelen ve arkadaşları (2006) ölen kişinin varlığı ve ona ait eşyalar üzerinden ifade edilen bağların yas belirtileri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Başka bir çalışmada ise kaybettikleri eşlerinin eşyalarına tutunan kişilerde yas belirtilerinin daha uzun sürdüğü, eşleri ile olan anıları ile huzur bulan kişilerin ise daha kolay uyum sağlayabildiklerini ortaya konmuştur (Field ve ark., 1999). Field ve Filanosky (2010) kayıp yaşayan kişilerin kaybettikleri kişi ile ilişkisel bağlarını özerkliği (otonomi) destekleyecek bir güven üssü olarak kullanabildiklerini, diğer taraftan kaybedilen kişiye ilişkin yanılsama (illüzyon) ve sanrıların (halüsinasyon) yas sürecinde zorluklara ve bağlanma sisteminde bozulmalara yol açabileceğini öne sürmüştür. Stroebe ve Schut (2015) süregiden bağlara dair yapılan araştırmaları inceledikleri çalışmalarında kaybedilen kişiyle, başkalarıyla ilişkileri sürdürmeyi zorlaştıracak kadar çok meşgul olmanın yas tutan kişi için uyumu zorlaştırıcı olabileceği; karar verme süreçlerinde kaybedilen kişiyi kendine bir rehber kaynak olarak kullanmanın ise olağan ve karmaşık olmayan bir yas sürecinde uyumu kolaylaştırabileceği sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgular süregiden bağların daha soyut ve güvenlik hissini destekleyecek şekilde deneyimlenmesinin uyumlu sonuçları olduğunu, ancak daha duyuşsal ve somut şekilde deneyimlenmesinin uyum sürecini zorlaştırdığını göstermektedir.

Keser (2019) ise süregiden bağlar deneyimleyen yas tutan bireylerin, bu bağlara ilişkin geliştirdikleri yorumların ve bilişsel değerlendirmelerin, bağların uyum sürecindeki etkilerini anlamada önemli bir rol oynadığını belirtmektedir. Çalışmasında süregiden bağları olağanlaştıramamanın ve kayıpla başa çıkamamanın bir göstergesi olarak görmenin uzamış yas belirtilerinin yordadığını ortaya koymuştur. Bu nedenle Keser (2019) süregiden bağları doğrudan uyumu kolaylaştırıcı ya da zorlaştırıcı değişkenler olarak ele almak yerine, bireylerin bu bağlara yönelik algı ve anlamlandırmalarını öncelikli olarak değerlendirmenin daha uygun bir yaklaşım olacağını vurgulamaktadır.

Selvili ve Klass (2025) süregiden bağlar kavramının yas sürecini anlamada yalnızca bireysel psikodinamik açıklamalarla sınırlı kalmaması gerektiğini, bunun yerine bağların sosyal, kültürel ve ilişkisel bağlamlar içinde ele alınmasının gerekliliğini vurgulamaktadır. Süregiden bağların, kayıptan sonra gelişen yeni bir ilişki biçimi olarak değerlendirilebileceği; bu bağların hem bireysel anlamlandırma süreçlerine hem de kültürel yas pratiklerine içkin olduğu ifade edilmektedir. Bu çerçevede yazarlar, süregiden bağların yalnızca geçmişe dönük bir özlem değil, aynı zamanda yaşamla yeniden bağ kurmanın ve anlam üretmenin bir yolu olabileceğini ileri sürmektedir.

Evlat kaybı yaşamış ebeveynlerin süregiden bağlara ilişkin yaşantılarını inceleyen çalışmaların sayısının ise kısıtlı olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda evladını kaybeden ebeveynlerin kaybettikleri çocuklarıyla sürdürdükleri bağın, kaybın ardından hayata yeniden uyum sağlamada önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Davies, 2004). Ölen çocukla ebeveyn arasındaki bağın daha fazla derinleşmesinin kayıp deneyiminde bir anlam bulma noktasında faydalı olabileceği öne sürülmüştür (Barrera ve ark., 2009). Bu noktada, ölen çocuklarıyla bağlarını belli bir düzeyde sürdürebilmenin, ebeveynlerin yas sürecinde dönüştürücü bir etkisinin olabileceği ifade edilmektedir (Arnold ve ark., 2005). Çocuğun fiziksel yokluğunun verdiği acıyla çevriliyken bu bağı sürdürmek kolay bir süreç olmamakla birlikte, ebeveynler çocuklarıyla bağlarını sürdürmenin çeşitli yollarını bulabilmektedir.

Klass (1996) evladını kaybeden ebeveynlerle yaptığı çalışmasında ebeveynlerin nesnelere ve ritüelleri simgesel olarak çocuklarıyla bağlantı kurmak, onların varlığını hissetmek ve anılarını yaşatmak adına faydalı işler yapmak üzerinden çocuklarıyla olan bağlarını zaman içinde nasıl şekillendirdiklerini göstermiştir. Ayrıca süregiden bağlara

dair kültürel bir anlayış eksikliğine dikkat çekerek, ebeveynlerin toplumsal destek sağlayan kişilerle çocuk hakkında paylaşımlarda bulunmasının çocukla olan bağı geçerli kıldığını ve güçlendirdiğini belirtmiştir. Ebeveynlerin hem iç dünyalarında hem de toplumsal çevrelerinde çocuklarına dair içsel temsillerinin dönüşümünün sağlıklı bir uyum için gerekli olduğunu öne sürmüştür.

Rosenblatt (2000) nitel çalışmasında ebeveynlerin süregiden bağlar yoluyla tamiri zor bir kayba dair teselli bulabildiklerini öne sürmüştür. Altı olgu üzerinden yürütülen bu nitel araştırmada karmaşık yas belirtileri göstermeyen kişilerin, kaybettikleri çocuklarını bir rol model olarak benimseyip olumlu özelliklerini içselleştirdikleri; karmaşık yas belirtileri gösteren kişilerde ise bu tür deneyimlerin gözlenmediği belirtilmiştir (Ronen ve ark., 2009). Süregiden bağlar ile yas tepkileri arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmada ise Scholtes ve Browne (2015) süregiden bağları içsel ve dışsal bağlara ek olarak, aktarım boyutuyla birlikte üç boyutta ele almışlardır. Çalışma ayrıca içsel bağların yas sürecinde daha olumlu sonuçlara yol açarken dışsal bağların ters etki yapabileceğini göstermiştir.

Evladını kaybeden annelerin baş etme stratejilerini belirlemeye yönelik yorumlayıcı fenomenolojik analiz ile yürütülen bir çalışmada, ölen çocuk ile süregiden bağlar ve annenin kendi ölümlülüğüne dair ambivalansı, birbirine bağlı iki tema olarak ortaya çıkmıştır (Harper ve ark., 2011). Çalışmada süregiden bağların çocuğun mezarını ziyaret etmek, eşyalarını kullanmak gibi çeşitli yollarla ifade edildiği; annelerin kendi ölümleri ile ilgili ambivalans yaşadıkları ve intihar düşüncelerine sahip oldukları; ayrıca yoğun yas dönemlerinde aile üyelerine yeterince ilgi gösteremediklerini ifade ettikleri belirtilmiştir.

Field ve arkadaşlarının (2013) son beş yıl içinde evlat kaybı yaşamış 28 anne ile yürüttükleri çalışmada süregiden bağ deneyimlerini rahatlatıcı olarak tanımlayan annelerde belirtilerin daha düşük olduğu; dışsal bağların stresi yordarken, içsel bağların belirtilerle ilişkili olmadığı belirtilmiştir.

Testoni ve arkadaşları (2020) ölü doğum sonrası annelerin yas sürecinde süregiden bağların hem dışsal hem de içsel düzeyde varlığını sürdürdüğünü, annelerin ve kardeşlerin kaybedilen bebekle olan ilişkilerini sürdürmelerine olanak tanıdığını

aktarmıştır. Ölü doğum sonrası süregiden bağların benzersiz özellikleri olabileceği ve annenin yas işleme sürecini etkileyen faktörler olarak eş ve topluluk desteği vurgulanmıştır. Benzer şekilde Jones ve arkadaşları (2020) da ölü doğum sonrası ebeveynlerin yas sürecinde süregiden bağların hem koruyucu hem de risk faktörü olabileceğini belirtmektedir. Bu bağların nasıl deneyimlendiği ve sosyal destekle etkileşimi, yas sürecinin sağlıklı ilerlemesi açısından belirleyici olmaktadır. Ebeveynlerin bu bağları ifade etme biçimlerinin ve çevresel destek düzeylerinin, yas sürecinin sağlıklı ilerlemesi açısından önemli olduğu vurgulanmıştır.

1.4. EVLADINI KAYBEDEN EBEVEYNLERİN YAS SÜRECİ

Kayıp ve yas sürecine ilişkin literatürde evlat kaybının bir kişinin hayatında yaşanabilecek en yıkıcı, acı verici ve karmaşık kayıp olduğu konusunda genel bir görüş birliği bulunmaktadır (Brabant ve ark., 1994). Ayrıca bu kaybın ebeveynlerin yaşamında yıllarca süren derin bir etkisi olduğu belirtilmektedir (Rubin ve Malkinson, 2001).

Gyulay'a göre (1989) evlat kaybı kişiliği fiziksel, duygusal, ruhsal, toplumsal, bilişsel ve davranışsal açılardan etkilemektedir. Ebeveynin yaşadığı yas, ebeveyn ile çocuk arasındaki ilişkinin biricikliğine bağlı olarak biricik özellikleri olan çok yönlü bir süreçtir (Moss ve ark., 1986). Bu süreç ebeveynin kendi umut ve hayallerini evladına yansıtmasını, çocuğunu benliğinin bir parçası olarak görmesini ve doğal olarak çocuğun ebeveynin ölümünden sonra da yaşamaya devam edeceği beklentisini içerir (Xenaki ve Coyle, 2014). Bu sürecin çok yönlülüğü nedeniyle kayıp ve yas sürecini açıklamaya yönelik evre modellerinin evladını kaybeden ebeveynlerin yaşadığı yas sürecini açıklamada yetersiz kaldığı belirtilmektedir (Klass ve Marwit, 1989).

1.4.1. Evlat Kaybında Yasın Doğası ve Kayıba Verilen Tepkiler

Evlat kaybı yaşayan ebeveynlerin yas deneyimlerini incelemeye yönelik yapılan araştırmalara bakıldığında ebeveynlerin çocuklarının kaybına verdikleri tepkilerin sınıfsal olarak yas süreci ile uyumlu olduğu ancak şiddet ve uzunluk açısından uzamış yas belirtileri ile benzerlik gösterdiği görülmektedir. Ebeveynlerin kayıp ve yas deneyimlerinin üzüntü, kaygı, ümitsizlik, boşluk, çaresizlik ve yalnızlık duygularının yoğun bir şekilde yaşandığı derin kişisel bir süreç olduğu gözlenmiştir (Arnold ve

Gemma, 2008). Öfke, suçluluk, stres, pişmanlık, şok, üzüntü, keder ve kayıp hisleri yoğun olarak ebeveynler tarafından ifade edilmiştir. Fiziksel olarak yoğun acı hissi ile enerji kaybı, bilişsel olarak ise hafıza ve odaklanmada zorlanma ebeveynlerin ifadelerinde öne çıkmaktadır (Hunt ve Greff, 2011). Bu süreçte şok, uyuşukluk, inanamama ve çocuğunun ölümünü kabullenememe gibi tepkilerin ebeveynlerin yas deneyiminin travmatik bir tepki olduğunu destekleyen bulgular olarak değerlendirilebileceği belirtilmiştir (Wheeler, 2001). Wheeler'ın (2001) araştırmasında ebeveynler evlat kaybına ilişkin ilk tepkilerini “safı cehennem”, “mutlak çaresizlik”, “kalbin gerçekten kırılması gibi hakiki bir fiziksel acı” ifadeleri ile tanımlamış; sürekli çocuklarını düşündüklerini, çocuklarının nerede olduğunu ve acı çekip çekmediğini merak ettiklerini belirtmişlerdir. Daha az sıklıkla bazı ebeveynler ilk başta duygusal tepki veremediklerini ifade etmiştir.

Ebeveynlerin kayıp ve yas deneyimlerinin hayat boyu süren etkilerini inceleyen bir başka çalışma, evladını kaybetme kederinin zamanla azalsa da oldukça yoğun bir süreç olduğunu öne sürmüştür (Arnold ve ark., 2005). Çeşitli araştırmalara katılan evladını kaybetmiş ebeveynlerin, ölüm sonrasındaki 62 yıla kadar %63.5'inde yas sürecinin devam edebildiği (Arnold ve ark., 2005), ölüm sonrası 13 yıl boyunca işlevsellikte bozulmaların sürdüğü (Rubin, 1999), ölüm sonrası 35 yıla kadar depresyon ve sağlık sorunları yaşadıkları (Rogers ve ark., 2008) öne sürülmüştür. Bu araştırmalar evlat kaybının ebeveynler için hayat boyu süren etkileri olduğunu göstermektedir. Yaslarının devam ettiğini belirten ebeveynler, yoğun bir kayıp duygusu hissettiklerini ve çocuklarının gitmesine izin vermek istemediklerini ifade ederken; yaslarının sona erdiğini söyleyen ebeveynler ise daha az kayıp hissi yaşadıklarını ve çocuklarının gitmesine izin verdiklerini belirtmişlerdir.

Sanders'in (1980) ebeveyn, eş ve çocuk kaybı yaşamış kişilerle yaptığı çalışma evladını kaybetmiş kişilerin daha yoğun yas belirtileri deneyimlediği ortaya koymuştur. Bu kayıp ve yas sürecinin genellikle şiddetli ve uzun süreli olduğu, yoğun keder, üzüntü duyguları ve toplumsal yalıtım ile karakterize edildiği belirtilmektedir (Dyregrov ve Dyregrov, 1999; Kreicbergs ve ark., 2007). Bu duygular, uzamış yas bozukluğu yaşayan kişilerde sıklıkla görülen deneyimler olarak ele alınmaktadır (Prigerson ve ark., 2008). Olağan yas ile uzamış yas süreçlerinde verilen tepkilere ilişkin mevcut tanı

kavramsallaştırmalarının çoğunlukla eş veya anne-baba kaybı gibi aile üyelerinden birini kaybetmiş kişilerle yapılan araştırmalara dayandığı; dolayısıyla bu formülasyonların evlat kaybı yaşayan ebeveynlerin deneyimlerine genellenemeyeceği belirtilmektedir (Maciejewski ve ark., 2007; Shear, 2015).

Kaybın kendisi yeterince yıkıcı olmakla birlikte, ölümün bağlamsal etkenleri de yas tutan ebeveynler üzerinde ek yükler getirebilmektedir. Çocuğun ölümünün şiddet içermesi (intihar ya da cinayet gibi) (Lichtenthal ve ark., 2013), ölen çocuğun yaşı (Keese ve ark., 2008), geçmişte çözülmemiş kayıpların varlığı (Rando, 1984; Volkan ve Zintl, 2010), çocuğa atfedilen anlam ve gelecekle ilgili hayaller (Volkan ve Zintl, 2010), hayatta kalan diğer çocukların varlığı (Alam ve ark., 2012; Rogers ve ark., 2008) ve sosyal destek kaynakları (Laakso ve Paunonen-Ilmonen, 2002) ebeveynlerin yas sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu noktada birçok ebeveyn çocuklarının ölümünü nedene bakılmaksızın ani ve beklenmedik olarak değerlendirse de ebeveynlerin bir anda gelişen kayıp durumlarında daha yoğun şok ve suçluluk duyguları (Ostfeld ve ark., 1993), kanser gibi süregelen hastalık sürecinin de getirdiği duygusal yoğunluk ile birlikte yoğun bir kayıp duygusu (McCarthy ve ark., 2010) yaşadıkları belirtilmektedir.

Lundorff ve arkadaşlarının (2017) farklı kültür ve örneklemi temel alarak yürüttükleri bir meta-analiz çalışmasında uzamış yas bozukluğunun yaygınlığı %10.3 olarak saptanmıştır. Uzamış yas belirtilerinin evladını kaybeden ebeveynler arasındaki yaygınlığına bakıldığında ise bu oranın daha yüksek olduğu görülmektedir. Kersting ve arkadaşları (2011) evladını kaybeden ebeveynlerde uzamış yas belirtilerinin yaygınlığını %23.6 olarak bulurken, Goldstein ve arkadaşları (2018) bebeğini aniden ve beklenmedik şekilde kaybetmiş annelerde uzamış yas oranını %50 olarak belirtmiştir. Çocuğunu kanser sebebiyle kaybeden anne ve babaların dâhil edildiği bir araştırmada ise katılımcıların %16'sının uzamış yas tanısı ölçütlerini karşıladığı tespit edilmiştir (Pohlkamp ve ark., 2018).

1.4.2. Kayıp Sonrası Kişisel ve Aile İçi Değişimler

Evlat kaybı söz konusu olduğunda bireyler kayıp sürecini çoğunlukla yalıtılmış bir şekilde deneyimlemez; aksine aile bir bütün olarak bu süreçten etkilenir (Stroebe ve

Schut, 2015). Aile içinde kaybı yaşayan tek bir kişi değildir; ebeveynler evlatlarını, varsa kardeşler de kardeşlerini kaybetmiştir. Ailelerin roller ve sorumluluklar, iletişim süreçleri ve kişilerarası dinamikler gibi konularda değişimler yaşadıkları ve bu değişimlere bağlı zorluklarla karşılaştıkları da ifade edilmektedir (Mancini ve Bonanno, 2009; Rosetto, 2015). Evlilik ilişkisi, ebeveynler arası iletişim, kaybın kardeşler ve tüm aile üzerindeki etkisi gibi konular aile işlevselliği açısından çalışılmış öne çıkan alanlar olmasına rağmen, ebeveyn ile geride kalan çocuklar arasındaki ilişkiye -özellikle de ebeveynin bu süreçteki rolüne- ilişkin çok az çalışmaya rastlanmaktadır (Haylett ve Tilley, 2018).

Alam ve arkadaşları (2012) yaptıkları çalışmada evladını kaybeden annelerin kayıp sonrasında işlerinden çok evlerine ve ailelerine karşı sorumluluklarına daha fazla zaman ayırdıkları; babaların ise kayıptan yaklaşık 18 ay sonra işlerini daha az tatmin edici bulup önceliklerini değiştirerek daha anlamlı bir yaşam için aile etkinliklerine daha çok vakit ayırdıkları görülmüştür. Arnold ve Gemma da (2008) benzer şekilde ebeveynlerin başkaları için bir değişim yaratmak adına kariyer değişimine gittiğini göstermiştir. Bazı ebeveynler hayat memnuniyeti ve diğer çocuklarıyla ilişkileri konusunda olumlu değişimler yaşadıklarını (Arnold ve ark., 2015), bazıları ise umut ve dini inançlara olan ilgilerinde artış belirtmişlerdir (Hunter ve Greff, 2011). Hunter ve Greff (2011) ölümden sonra ebeveynlerde temel olarak olumsuz değişimler olduğunu bulmuşlardır. Harper ve arkadaşları (2011) çalışmaları esnasında görüştükları birçok annenin intihar düşüncesine sahip olduğunu, Hunter ve Greff (2011) ise annelerin diğer kişilerin acısını görmekte zorlanmaya yol açacak kadar kendi acılarında kaybolduklarını belirtmişlerdir.

1.4.3. Ebeveynlerin Kayıp Sonrası Baş Etme Yöntemleri

Evlat kaybı sonrasında baş etme mekanizmalarını araştıran çalışmalarında Hunter ve Greff (2011) ebeveynlerin baş etme stratejilerini eylem odaklı, duygu odaklı, kaçınma yönelimli, dini/maneviyat odaklı olarak sınıflandırmıştır. İlaç kullanımı, destek gruplarına katılım, adalet arayışı, uğraşlara/hobilere zaman ayırma ve intihar planı yapma gibi durumlar eylem odaklı; kendi kendine konuşma, duyguların sözel ifadesi, yoğun ölme arzusu ve aileyi güvende tutma isteği gibi durumlar duygu odaklı; kendini sürekli meşgul ederek ölüm gerçeğinden kaçınma ve hafızayı tetikleyen unsurlardan kaçınma gibi davranışlar kaçınma yönelimli; ölümü kabullenme ve Tanrı'nın

affediciliğine sığınma gibi durumlar ise dini/maneviyat odaklı stratejiler olarak nitelendirilmiştir.

İlgili literatürde eylem odaklı diğer etkinlikler evin dışında çalışmak (Arnold ve ark., 2005), geniş aileyle vakit geçirmek (Alam ve ark., 2012), çocuklarının mezarlarının bakımını sağlamak (Harper ve ark., 2011) şeklinde örneklendirilmektedir. Duygu odaklı baş etme stratejileri ise literatürde en sık rastlanan stratejilerdir (Haylett ve Tilley, 2018). Yıkıcı olayın ardından anlam yaratmak (Hunt ve Greff, 2011), kaybedilenin eşyalarına ve ona dair sembollere tutunmak (Harper ve ark. 2011), aile üyelerini destekleyici yollar bulmak (O'Connor ve Barrera, 2014; Rosetto, 2015) duygu odaklı stratejiler arasında gösterilmektedir. Kayıp yaşayan bazı ebeveynler ise devam edebilmelerine olanak sağlayan şeyin ailelerini destekleyebilmek üzere duygusal olarak var olmak olduğunu belirtmiştir (Arnold ve Gemma, 2008).

Dini/manevi değerlere tutunmak oldukça yaygın bir baş etme stratejisi olarak belirmektedir (Haylett ve Tilley, 2018). Ebeveynler yoğun bir öfke ve kafa karışıklığı ifade etseler de Tanrı ya da daha yüce bir gücün varlığına inanmanın, dua etmenin, başkalarına yardım etmeyi amaç edinmenin kayıptan sonra hayata devam edebilmek için kendilerine büyük oranda yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir (Arnold ve Gemma, 2008).

1.4.4. Evlat Kaybı Sonrası Ebeveynlik

Evlat kaybının ardından ebeveynlerin deneyimlediği ilişkisel değişimlerin incelendiği araştırmalara göre, bu değişimlerin çoğunlukla aile içerisinde olduğu görülmektedir. Ebeveynlerin daha yakın iletişim kurdukları, daha sevgi dolu oldukları, aile üyelerinin birbirine daha fazla vakit ayırdığı (Foster ve ark., 2012; Gilmer ve ark., 2012) belirtilmiştir. Ayrıca hayattan alınan zevkin artması, geride kalan çocuklarla ilişkilerin daha sıcak ve sevgi dolu olması, hassasiyet ve şefkatin artması (Arnold ve ark., 2005) gibi olumlu değişimler de bildirilmiştir.

Diğer taraftan, çocuklarının ölümünden sonra ilişkisel olarak olumsuz değişimler yaşadığını belirten ebeveynlere ilişkin bulgular da çeşitli çalışmalarda sunulmuştur. Bu doğrultuda bazı ebeveynler depresif belirtiler gösterdiğini ve bununla ilişkili olarak geride kalan çocuklarına ebeveynlik yapmada, onlarla etkileşime girmekte zorlandığını

(Barrera ve ark. 2007), ebeveynlerin bir kısmı ise aile ilişkilerinin bozulduğunu ve birbirlerinden uzaklaştıklarını (Foster ve ark., 2012; Gilmer ve ark., 2012) ifade etmişlerdir. O'Connor ve Barrera (2014) ebeveynlerin sürekli olarak ölen çocuklarını düşündüklerinde ya da onu idolleştirdiklerinde, algılanan ebeveyn-çocuk ilişkisinin zayıf ve olumsuz olduğunu, hatta ebeveynlerin hayattaki çocuklarına karşı bir yabancı gibi hissettiklerini belirtmiştir. Başka bir çalışmada ise bazı ebeveynlerin geride kalan çocuklarının acısını göremeyecek kadar kendi kişisel kederleri ile meşgul olduklarını belirtmişlerdir (Hunt ve Greeff, 2011).

Shankar ve arkadaşları (2017) ebeveynlerin ebeveynliğe özgü ve birbiriyle çatışan ikili görevleri olduğunu tespit etmişlerdir; çocuklarının kaybının ardından ebeveynlik yapma ve bakım verme ihtiyacı ile yas tutma ihtiyacı, diğerlerinin ihtiyaçları ile kendi ihtiyaçları çatışmaktadır. Ebeveynler bu iki çatışan güç arasında denge bulmakta zorlandıklarını ve bunun geride kalan çocuklarına bakım verme kapasitelerini olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir. Bu doğrultuda, geride kalan çocuklarına kaygı, korumasızlık ve duygusal olarak uzak hissetme gibi nedenlerle sevgi göstermekte zorlandıklarını ifade etmektedirler (Rosenblatt, 2000).

Shankar ve arkadaşlarının çalışmasında (2017) bazı ebeveynler yasin getirdiği karmaşanın içinde sıkışıp kaldıklarından diğer çocuklarından kopuk hissettiklerini belirtmektedir. Bu kopukluk hissi, ebeveynlerin çocuklarının istekleriyle baş edememesi, fiziksel ve duygusal olarak uzaklaşma ihtiyacı hissetmeleri ve hayatlarına devam etme arzusunun yetersizliği ile karakterizedir. Bu bulgular ebeveynin kaybettiği çocukla daha güçlü bir bağ hissetmesinin, geride kalan çocuğuyla daha kopuk hissetmesine neden olduğunu göstermektedir (Haylett ve Tilley, 2018).

Letzter-Pouw ve arkadaşları (2014) çözülmemiş kederi olan ebeveynlerin duygusal olarak içe çekildiklerini ve çocuklarını ihmal etme olasılıklarının daha yüksek olduğunu öne sürmüştür. Rosetto (2015) evlat kaybı yaşamış ebeveynlerin geride kalan çocuklarını desteklemek amacıyla yüz yüze konuşma, birlikte etkinlikler yapma ve dışarıda destek verme gibi çeşitli tekniklerden faydalandıklarını belirtmiştir. Çoğu ebeveyn bu tekniklerin çocuklarıyla ilişkilerini güçlendirdiğini belirtirken bazıları bu tür destekleyici girişimlerin başarısız olduğunu, etkileşimlerinin ise olumsuz ya da genel olarak yetersiz olduğunu belirtmişlerdir. Bazı ebeveynler çocuklarını bir öncelik haline

getirerek çocukları ile bağ kurabildiklerini ifade ederken bazıları açık iletişim, sabır ve anlayışa vurgu yapmışlardır (Shankar ve ark. 2017). Rosenblatt'ın çalışması ise (2000) ebeveynlerin ebeveynlik rolünde bir amaç bulabildiklerini ancak çocuklarına yönelik korumacılıkta uygun düzeyi bulmakta ve uygulamakta zorlandıklarını ortaya koymuştur.

Doğum sonrasında evladını kaybeden ebeveynlerle gerçekleştirilen çalışmalar (O'Leary ve Warland, 2012) ebeveynlerin bağlanmayla ilişkili duygularında ve karar almaya ilişkin becerilerinde belirgin dalgalanmalar yaşadıklarını ortaya koymuştur. Ebeveynler, ebeveynliği bir hediye olarak gördüklerini ve geride kalan çocuklarına karşı davranışlarını farkındalıkla belirlemeye çalıştıklarını, ancak kontrolün ne kadar kendilerinde olduğunu bilemedikleri için zorlandıklarını belirtmişlerdir. Doğum sonrası evlat kaybı yaşayan ebeveynler diğer çocuklarının dünyalarını aşırı derecede kontrol etme arzusu duyduklarını ve çocukluk döneminde sıklıkla görülebilen yaralanmalar ya da hastalıklar konusunda aşırı korku taşıdıklarını ifade etmişlerdir.

Ebeveynlerle yapılan çalışmaların yanı sıra kardeşini kaybeden çocuklar ve çocukluğunda kardeşini kaybetmiş yetişkinlerle yapılan araştırmalar da hem yas sürecini nasıl deneyimlediklerine hem de ebeveynlerin yas sürecinin kendilerine nasıl yansıdığına dair veriler sunmuştur. Geride kalan çocuklar, kardeşlerinin kaybından sonra ebeveynlerini "depresif, içe dönük ve meşgul" olarak nitelemekte (Cain ve Cain 1964) ya da ebeveynlerinin yas sürecinin çok yoğun olduğunu (Horsley ve Patterson, 2006) ifade etmektedirler. Evladını kaybetmiş ebeveynlerin çocukları olarak dünyaya gelmiş yetişkinlerle yapılan bir fenomenolojik çalışma, yas sürecinin ve kayıp deneyiminin kendilerini nasıl etkilediğini detaylı bir şekilde ortaya koymuştur (Çabuk, 2020). Bu kişiler, çocukluklarında yaşadıkları yalnızlık ve ihmali aktarmış, kayıpla ilgili konuşmaktan kaçınılmasına rağmen yaşanan yoğun acının hissedildiğini belirtmiş, kayıp kardeşin hatırasını yaşatma görevini üstlendiklerini ve kayba dair suçluluk ve öfke duygularını yoğunlukla yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Çabuk (2020) katılımcıların aile içindeki şefkat eksikliğini, ebeveynlerin kendi acılarıyla meşgulken geride kalan çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını görememiş olmalarıyla açıklamıştır. Ayrıca Çabuk (2020) travmatik kayıplar yaşayan kişilerin çocuklarının ebeveynlerine erişemediklerini ve onlardan destek göremediklerini belirtmiştir.

Literatürün de ortaya koyduğu gibi evladını kaybetmek hem kayıp deneyiminin doğası hem de ebeveyn-çocuk ilişkisinin karmaşık özellikleri nedeniyle daha yoğun ve karmaşık yas tepkilerine yol açmaktadır (Sanders, 1988). Bu tepkiler zamanla azalsa da, ebeveynlerin çoğu için sürmeye devam etmektedir (Arnold ve Gemma, 2008; Arnold ve ark., 2005). Ayrıca ebeveynler farklı düzeylerde kayıpla başa çıkmaktadır; kimisi kaybı hayatıyla bütünleştirebilirken, kimisi kayıpla tükenmekte ya da kaybı en düşük düzeyde deneyimlemektedir (Barrera ve ark., 2007). Kayıpla başa çıkma deneyiminin farklılaşması, geride kalan çocuklarla olan deneyimlerin farklılaşmasında etkilidir. Bu noktada ebeveynler kendi yaşlarını yaşarken diğer taraftan geride kalan çocuklarına ebeveynlik yapmaya devam etmek durumundadır. Geride kalan çocukların deneyimlerine bakıldığında, ebeveynin yasını çözülmesinin ve açık, sağlıklı bir ebeveyn-çocuk ilişkisinin çocuğun iyilik hali için temel oluşturduğu görülmektedir.

1.5. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE AMACI

Literatürün de ortaya koyduğu gibi, evladını kaybetmek, kayıp deneyiminin ve ebeveyn-çocuk ilişkisinin doğasıyla ilişkili çeşitli karmaşık özellikler nedeniyle daha yoğun ve karmaşık yas tepkilerine yol açmaktadır (Sanders, 1988). Bu tepkiler zamanla azalsa da çoğu ebeveyn için devam etmektedir (Arnold ve Gemma, 2008; Arnold ve ark., 2005). Ayrıca ebeveynler kayıpla farklı düzeylerde başa çıkmaktadır: kimisi kaybı hayatına bütünleştirirken, kimisi kayıpla birlikte tükenmekte ya da kaybı en az düzeyde yaşamaktadır (Barrera ve ark., 2007). Kayıpla başa çıkma deneyimindeki bu farklılık, geride kalan çocuklarla olan ilişkilerde de etkisini göstermektedir. Bu noktada ebeveynler kendi yas süreçlerini yaşarken aynı zamanda geride kalan çocuklarına ebeveynlik yapmaya devam etmek zorundadır.

Çocuğunu kaybetmenin hem kayıp yaşantısının doğası hem de ebeveyn-çocuk bağının niteliği nedeniyle diğer kayıplardan farklı olarak daha yoğun ve karmaşık yas tepkilerine yol açtığı görülmektedir (Sanders, 1988). Bu nedenle evlat kaybı yaşayan ebeveynlerin kayıp ve yas deneyimlerinin diğer kayıplardan farklı olabileceği göz önüne alındığında, klinik uygulamalarda bu farklılıkların dikkate alınarak uygun psikoterapi planlarının yapılması önemlidir. Bu noktada süregiden bağların ölçülmesi ve yas sürecindeki rolünün belirlenmesiyle ilgili olarak, literatürde son yıllarda en çok üzerinde durulan konulardan biri süregiden bağların yas sürecindeki rolünün uyumlu olup

olmadığıdır. Dolayısıyla bu ilişkilerin anlaşılması, süregiden bağların klinik uygulamalarda nasıl ele alınması gerektiğine dair yol göstermesi açısından önem taşımaktadır.

Böyle bir kayıp yaşantısının sadece bireysel olarak ebeveynleri değil, bütün aile sistemini etkilediği göz önüne alındığında, aile içerisinde geride kalan çocukların bu süreçte ebeveynleri ile olan ilişkileri sağlıklı bir yas süreci için önem kazanmaktadır. Dolayısıyla bu ilişkinin uyumlu olması ve özellikle çocuklar için sağlıklı bir hale gelmesi, ebeveynlerin yas sürecini nasıl deneyimlediğiyle yakından ilişkilidir. Geride kalan çocukların deneyimlerine bakıldığında ebeveynin yas sürecini sağlıklı bir şekilde çözülmesi ve açık, güvenli bir ebeveyn-çocuk ilişkisinin kurulması çocuğun iyi olma hali için temel oluşturur. Bu nedenle kayıp sonrası yaşantıdaki zorlukları ve bu zorlukların anne-çocuk ilişkisi üzerindeki etkilerini anlamak bu alanda yapılacak klinik müdahaleler açısından da değerlidir.

Hem ulusal hem de uluslararası literatürde ebeveynlerin yas süreçlerini ve kayıp deneyiminin geride kalan çocuklarla olan ilişkilerini nasıl etkilediğini ele alan nitel çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Evlat kaybı yaşayan ebeveynlerin yas süreçlerini ve bu süreçte süregiden bağ deneyimlerini inceleyen çalışmaların ise çoğunlukla nicel çalışmalar olduğu görülmüştür. Türkiye'deki ilgili literatür incelendiğinde çocuğun ölümünün ebeveynler üzerindeki etkilerini ele alan bazı çalışmaların bulunduğu ancak mevcut çalışmaların daha çok ebeveyn deneyimlerinin belirli yönlerine odaklandığı görülmüştür. Gebelik kayıplarında travma sonrası stres bozukluğu (Keten ve ark., 2015), stres düzeyi (Öngay, 2019), yas düzeyi (Köneş ve Yıldız, 2020) ve Yas Destek Programının yas şiddeti üzerindeki etkisi (Yıldız ve Cimete, 2017) gibi konular nicel yöntemlerle incelenmiştir.

Psikoloji alanında yapılan çalışmalara bakıldığında nitel araştırma yöntemleri ön plana çıkmaktadır. Bu çalışmalarda annelerin düşük (gebelik kaybı) sonrası kayıp deneyimleri ve sonraki çocuklarının deneyimleri (Köksal, 2018); gebelik döneminde kayıp yaşamış çiftlerin deneyimleri (Tanacıoğlu, 2019), çocuk kaybı sonrası ebeveynlerin romantik ilişkileri (Ergun, 2023), ani çocuk kaybı yaşamış ebeveynlerin yas deneyimleri (Caydı, 2024), evladını kaybetmiş ebeveynlerin yas tutma biçimleri (Bulut Çevrim, 2021) ele alınmıştır.

Mevcut tez çalışmasında, diğer çalışmalardan farklı olarak, çocuklarını kaybetmiş annelerin yas süreçlerini, kayıpla baş etme ve uyum süreçlerini, geride kalan çocuklarıyla ve ölen çocuklarıyla ilişkilerine dair öznel deneyimlerini, yorumlayıcı fenomenolojik analiz (YFA) (Smith ve Osborn, 2008; Smith ve ark., 2009; Willig, 2008) yöntemi ile derinlemesine anlamak amaçlanmıştır. Bu bağlamda mevcut tez çalışması ebeveynlerin yas süreçlerine dair daha kapsamlı ve kişisel bir bakış sunmayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, çalışmada ebeveynlerin geride kalan çocuklarıyla ilişkilerine ve yas yaşantılarına dair elde edilecek bulguların hem gelecekte yapılacak bilimsel araştırmalara ışık tutacağı hem de ebeveynler ile yürütülecek klinik uygulamalar açısından önemli sonuçlar doğuracağı değerlendirilmektedir.

Bu tez çalışması evladını kaybetmiş annelerin yas deneyimlerini, bu süreçteki duygularını, baş etme kaynaklarını, kaybettikleri çocuklarıyla bağlarını nasıl sürdürdüklerini ve geride kalan çocuklarıyla ilişkilerini anlamayı amaçlamaktadır. Yas sürecine ve anne-çocuk ilişkilerine dair deneyimlerin oldukça öznel olması nedeniyle, genelleştirilmiş kavramsallaştırmaların bu deneyimleri anlamada yetersiz kalabileceği düşünülerek katılımcıların öznel deneyimlerini derinlemesine incelemek amacıyla nitel bir araştırma yöntemi olan yorumlayıcı fenomenolojik analiz kullanılmıştır.

Tez çalışmanın araştırma soruları aşağıdaki gibidir:

1. Evlat kaybı yaşayan anneler bu kaybı nasıl deneyimlemekte ve yas sürecini nasıl değerlendirmektedir?
2. Evlat kaybı yaşayan anneler kaybettikleri çocuklarıyla bağlarını nasıl sürdürüyorlar ve bu bağ nasıl şekilleniyor?
3. Evlat kaybı yaşayan anneler geride kalan çocuklarıyla olan ilişkilerini nasıl deneyimlemektedirler ve bu ilişkilerdeki değişiklikler nasıl şekillenmektedir?

2. BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. METODOLOJİK ARKA PLAN

2.1.1. Niteliksel Araştırma Yaklaşımı

Ana akım psikoloji, genel olarak nicel yöntemlere dayanmaktadır; ancak son yıllarda nitel yöntemlere dayanan çalışmaların sayısı da artmaktadır (Smith, 2004). Nitel araştırmanın temel ilgi alanı anlamdır. Ayrıca nicel araştırmalar tarafından incelenen nedensel ilişkilerin aksine, nitel yöntemi kullanan bir araştırmacının odak noktası deneyimin niteliğidir (Pietkiewicz ve Smith, 2014). Nitel bir araştırmacı bireylerin olayları nasıl deneyimlediği, dünyayı nasıl anlamlandırıldığı, bir olguya hangi anlam yüklediği gibi sorular sorar. Nitel araştırma katılımcıların her birinden elde edilen her bilgi üzerinde derinlemesine çalışarak belirsizliği ve farklılığı kapsamak amacıyla daha az katılımcı gerektirir (Potter ve Wetherell, 1987). Ayrıca nitel araştırmada araştırmacının bakış açısı önemlidir ve bu da nitel araştırmadaki refleksiviteyi vurgular (Willig, 2008). Refleksivite araştırmacının kendi deneyimlerinin, inançlarının, değerlerinin ve önyargılarının araştırma sürecini nasıl etkileyebileceğini sorgulaması anlamına gelir. Nitel araştırmalar genellikle kişisel ve öznel verileri incelediğinden, araştırmacının bu süreçteki rolünü ve etkisini anlaması sonuçların güvenilirliğini artırmak için kritik bir faktördür. Willig'in (2008) bu konudaki vurgusu, araştırmacının kendisinin de araştırma sürecine dâhil olduğunun ve bu sürecin farkında olmasının gerektiğidir. Araştırmacılar bu refleksiviteyi kullanarak kendi düşüncelerini, hislerini ve karşılaştıkları zorlukları süreç boyunca nasıl yönettiklerini değerlendirirler. Bu yaklaşım katılımcıların deneyimlerini anlamada daha derin bir duygudaşlık ve nesnellik geliştirilmesine yardımcı olabilir.

2.1.2. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz

Nitel araştırma yöntemleri arasında yer alan yorumlayıcı fenomenolojik analiz (YFA; Smith ve Osborn, 2007; Smith ve ark, 2009; Willig, 2013) temel olarak kişilerin deneyimlerinin derinlemesine araştırılmasını, bu deneyimin kişiler için olan anlamını ve kişilerin bu deneyimi nasıl anlamlandırıldığını anlamayı amaçlayan bir yaklaşımdır. Yani YFA'da en temel amaç analistin anlamı yakalamasıdır (Starks ve Brown Trinidad,

2007). Dahası YFA literatürde sesine çok yer verilmeyen kişilerin sesini duymayı, deneyimlerini anlaşılır kılmayı da hedefler (Larkin ve ark., 2006).

Fenomenoloji kişilerin dünyayı deneyimleme şeklini çalışmaya ve kişilerin bu deneyimini kendi söylemleri üzerinden anlamaya çalışan bir yaklaşımdır (Smith, 2011; Willig, 2013). Bu nedenle fenomenolojik araştırma belirli bir olguyu kendi içinde biricik yapan önemli parçaları anlamaya çalışır. YFA yorumbilimin temel ilkelerinden yararlanır. Kişilerin deneyimleri zihinlerinden doğrudan alınmadığı için yorumbilim araştırmacının kişisel deneyimlerini yorumlaması gerektiğini söyler (Smith ve ark., 2009). Bu nedenle YFA kendi yaşadıklarını anlamlandırmaya çalışan kişinin anlattıklarını anlamlandırmaya çalışma süreci olarak tanımlanır (Smith ve ark., 2009). YFA'nın kuramsal temellerinden biri de bireysel farklılıklara odaklanan idiyografidir. YFA belirli bir olgunun belirli bir bağlamda, belirli kişiler tarafından nasıl anlamlandırıldığını araştırdığı için idiyografiktir (Smith ve ark., 2009). Bu doğrultuda analiz sürecinde araştırmacı her bireyin kendi deneyimlerinin derinlemesine analizini yapar.

Klinik psikolojide bir olguyu anlamada anlam ve deneyimin duygulanım yönleri önemli bir yerdedir (Cromby, 2012). Ancak duyguları çalışmak karmaşık doğasından dolayı zordur. Bir duyguya dair derin bir anlayış geliştirebilmek için belirli cevapları almak için sorular sormaktan ziyade, iki kişi arasında bir etkileşim gerekir ve bu duygu ile ilişkili deneyimi ortaya çıkarabilmek önemlidir (Çabuk, 2018). Duyguların deneyimlenmesi oldukça öznel bir olgu olduğundan duyguların anlamı da bu duyguları deneyimleyen her bir kişinin öznel bağlamında anlaşılabilir. Ayrıca öznel biçimde aktarılan bir deneyime dair bir anlama ulaşma sürecinde araştırmacının kendi öznelliğinin devreye girmesi de kaçınılmazdır.

Yorumlayıcı fenomenolojik analiz (YFA) katılımcıların araştırılan konuyla ilgili bireysel görüşlerini keşfetmeyi ve odak noktasına kişilerin öznel algısını almayı amaçlar. Bu nedenle araştırmacı, katılımcının söylediklerine dikkat ederken aynı zamanda konuşulan konu hakkındaki düşünce ve duygularını anlamayı da hedefler. YFA çalışmasında katılımcıların argümanlarını, kaygılarını fark etmek ve yansıtmının yanı sıra anlatılarından elde edilen içeriği psikolojik kavramlar kullanarak yorumlamayı içermesi beklenir (Larkin ve ark., 2006). YFA'nın özelliklerinden biri olan bu çift

katmanlı yorumlamada katılımcılar kendi dünyalarını anlamlandırmaya çalışırken araştırmacı da katılımcıların deneyimlerini anlamlandırmaya çalışır (Smith ve Osborn, 2008). Mevcut tez çalışmasının amacı evladını kaybeden annelerin yas süreçlerine, ölen ve geride kalan çocuklarıyla ilişkilerine dair deneyimlerini anlamaktı. Yas sürecindeki birçok ortak unsura rağmen, kayıp deneyiminin öznel yönlerini anlamak amacıyla bu çalışmada YFA kullanılmıştır. Katılımcıların kişisel "anlam üretme" süreçlerine dair hassas ve kavramsal yorumlar elde etme olanağı sağladığı için YFA'nın bu çalışmada kullanımı uygun görülmüştür.

2.2. KATILIMCILAR

Bu çalışmada YFA yönergeleri doğrultusunda amaçlı örnekleme yöntemi (Smith ve Osborn, 2008; Smith ve ark., 2009) kullanılmış ve çalışmaya katılım ölçütleri tez çalışmasının sorularına uygun olarak belirlenmiştir. Çalışmanın odağı, evladını kaybetmiş annelerin hem ölen hem de geride kalan çocuklarıyla ilişkilerini anlamaya yönelik olduğu için örneklem evladını kaybetmiş annelerden oluşmuştur. Bu kapsamda araştırmaya dâhil edilme ölçütleri şu şekilde belirlenmiştir: a) en erken 12 ay, en geç 10 yıl önce çocuğunu ölüm nedeniyle kaybetmiş olmak, b)birden fazla çocuğunu kaybetmemiş olmak, c)18-65 yaş aralığında olmak, d) kaybedilen çocuğun 0-18 yaş arasında olması, e) geride kalan çocuğun 0-12 yaş aralığında olması, f) okuma yazma bilmek.

YFA çalışmalarında araştırma sorusuyla güçlü bir ilişki kurabilmek için genellikle homojen örneklem tercih edilir. Bu sayede dikkatle tanımlanmış bir katılımcı grubu oluşturulabilir (Smith ve Osborn, 2008). Bu doğrultuda kaybın üzerinden geçen zamana, kaybedilen ve geride kalan çocukların yaşlarına ilişkin kısıtlama getirilmiştir. Yas sürecinin olağan akışına müdahale edilmemesi ve kişilerin kaybı işlemleri için kaybın üzerinden en az bir yıl geçmesi gerektiği öngörülmüştür. Bu sürenin belirlenmesi DSM-5'te (APA, 2013) kalıcı komplike yas bozukluğu tanısı için öngörülen 12 aylık süre ölçütüne dayanmaktadır. Diğer taraftan kaybın üzerinden çok uzun bir süre geçmiş olması tercih edilmemiştir. Bunun nedeni hem geride kalan çocukların çocukluk çağında olması beklentisine hem de aktarılacak deneyimlerin katılımcıların zihninde daha canlı olması beklentisine dayanır. Geride kalan çocuğun yaşı, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde anne-çocuk ilişkisinde evden ayrılma,

ergenlikte anne-çocuk ayrışma süreci gibi çeşitli dinamiklerin devreye girme olasılığı nedeniyle 0-12 yaş aralığıyla sınırlandırılmıştır. Yas sürecinin annelerin geride kalan çocuklarıyla ilişkisini nasıl etkilediğini anlamak çalışmanın önemli bir odağı olduğundan, bu ilişkiyi etkileyebilecek faktörleri azaltmak amacıyla bu süreler kısıtlanmıştır.

Küçük örneklem YFA çalışmalarında her katılımcının anlatısına detaylı olarak yer verilmesi açısından ayrıntılı vaka analizlerine olanak sağlar (Pietkiewicz ve Smith, 2014). Katılımcılar bir çocuğunu kaybetmiş ve kayıp yaşandığında geride kalan başka çocukları olan annelerden oluşmaktadır. Dâhil etme ölçütlerini karşılayan nihai örnekleme yaşları 28 ile 44 arasında değişen, medeni durumu evli olan 6 kadın yer almaktadır. Katılımcılardan K1 plasenta yırtılması, K2 lösemi, K4 kan dolaşımı bozukluğu, K5 havale, K6 ise akciğer kanaması nedeniyle çocuğunu kaybetmiştir. K3 bebeğinin kuvözde kaldığını, küçük doğduğunu ancak kesin ölüm sebebini bilmediğini belirtmiştir. Katılımcıların özellikleri ile kaybettikleri ve geride kalan çocukları hakkında kısa bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcı bilgileri

	YAŞ	MESLEK	EĞİTİM DÜZEYİ	KAYBEDİLEN ÇOCUK (Cinsiyet ve yaş)	YAŞAYAN ÇOCUK (Cinsiyet ve yaş)	KAYBIN ÜZERİNDEN GEÇEN SÜRE
K1	32	Kamu çalışanı	Lisans	K, 1 günlük	E (4.5 yaş) K (3 yaş)	4.5 YIL
K2	35	Çalışmıyor	Ön lisans	E, 10.5 yaş	K (8 yaş)	1 YIL
K3	44	Çalışmıyor	İlkokul	K, 14 günlük	E (20 yaş) K (16 yaş)	6 YIL
K4	36	Çalışmıyor	Ön lisans	E, 1 günlük	E (5.5 yaş)	5.5 YIL
K5	35	Çalışmıyor	Lisans	K, 17 aylık	K (5.5 yaş) K (5,5 yaş)	4 YIL
K6	28	Özel sektör	Lise	K, 9 günlük	K (4 yaş)	4 YIL

2.3. SÜRECİ

Çalışmanın etik onayı Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan (28 Aralık 2021 tarihli karar) alınmıştır. Araştırmacının sosyal çevresinde ölçütlere uyabileceği düşünülen kadınlarla ön görüşme gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda 22 kadın gönüllüyle telefon veya Whatsapp üzerinden görüntülü görüşme şeklinde yapılan ön görüşmelerde kişilerin ölçütlere uygunluğu değerlendirilmiştir. Görüşülen 22 kişiden 6'sı kriterlere uygun bulunarak çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiştir. Kalan 16 kişi ise ya dahil etme kriterlerini karşılamadığı ya da bilgilendirmeler sonrasında çalışmaya katılmaktan vazgeçtiği için çalışmaya dahil edilmemiştir. Her katılımcıya gizlilik, istedikleri zaman katılımı sonlandırma hakları ve çalışmanın amacı hakkında sözlü ve yazılı bilgi verilmiş ve yazılı onam da alınmıştır (Bkz. Ek 3). Veriler, ana araştırma sorularını içeren yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla elde edilmiştir. Ayrıca katılımcılar, görüşme süreci boyunca duygu, düşünce ve önemsedikleri konular hakkında özgürce konuşmaları konusunda araştırmacı tarafından teşvik edilmiştir. Görüşmelerin beşi katılımcıların kendi evlerinde rahat ve yalnız oldukları bir odada çevrimiçi olarak Zoom üzerinden kaydedilerek gerçekleştirilmiştir. Araştırmacıyla aynı ilde yaşayan bir katılımcıyla ise araştırmacının çalıştığı ofiste yüz yüze görüşme yapılmış ve ses kaydı alınmıştır.

Her görüşmenin başında ve sonunda katılımcılara görüşme içeriğinin zorlayıcı olabilecek konuları tetikleyebileceği ve bu durumun olası olumsuz duygulara yol açabileceği hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Ayrıca görüşme sonrasında uzman desteği gerekirse araştırmacının o dönemde içinde yer aldığı Türk Kızılay Ruh Sağlığını Güçlendirme Projesi kapsamında bireysel psikoterapi desteğine yönlendirilebileceği ifade edilmiştir.

2.4. YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞMELER

Mevcut tez çalışmasının verileri Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) yönergelerine (Smith ve Osborn, 2008; Smith ve ark., 2009) uygun olarak yarı yapılandırılmış, derinlemesine ve bir ebirden görüşmelerle toplanmıştır. YFA çalışmalarında günlükler ve odak grup çalışması gibi diğer veri toplama yöntemleri kullanılsa da en yaygın yöntem yarı yapılandırılmış görüşmelerdir. Yarı yapılandırılmış

görüşmeler çalışmaya konu olan deneyimlerle ilgili zengin ve detaylı bir kavrayış elde etmek için kullanışlıdır. Ayrıca araştırmacıya ve katılımcıya gerçek ve karşılıklı bir iletişim kurma imkânı sağlar ve diyalogun seyrinde beklenmedik konuların ortaya çıkması halinde bunları konuşabilmek için gereken alana dair esneklik sunar (Pietkiewicz ve Smith, 2014). Bu çalışmada görüşmeler sırasında özgün veya beklenmedik konular ortaya çıktığında araştırmacı bu konuları ek sorularla detaylı olarak incelemiştir.

Fenomenolojik araştırmada araştırmacının, katılımcıların kişisel dünyasına girmesi ve onlara deneyimlerini paylaşma fırsatı vermesi beklenir (Willig, 2008). Bu nedenle görüşmedeki sorular katılımcıların kendilerini ve dünyayı algılama biçimlerini serbestçe ifade etmelerine izin vermek amacıyla açık uçlu ve yönlendirmesiz olarak oluşturulmuştur. Görüşmenin sürdürülmesinde ana soruların yanı sıra anlatılanları detaylandırmak, duyguları anlamak, belirli konularda katılımcıların görüşlerini öğrenmek amacıyla “Bununla ne demek istediğiniz hakkında daha fazla bilgi verir misiniz?”, “Bu konuda nasıl hissettiniz?”, “Bunu faydalı buldunuz mu?” veya “Neler farklıydı?” gibi farklı yapıda sorular da sorulmuştur. Görüşmenin sonunda “Konuşmadığımız, benim sormadığım ya da önemli olduğunu düşündüğünüz ve eklemek istediğiniz başka bir şey var mı?” gibi sorular sorularak katılımcının deneyimini en kapsamlı şekilde paylaşma fırsatı verilmiştir. Ayrıca sessizlik sürelerine ve katılımcıların duygusal hassasiyetlerine karşı duyarlı olunmuştur.

Yarı yapılandırılmış görüşmede sorular kişiyi tanımaya yönelik, kayıp sonrası döneme, kaybedilen çocukla ilişkiye ve geride kalan çocukla ilişkiye dair olmak üzere dört ana başlık altında toplanmaktadır. Bazı ana soruların açıklayıcı alt soruları da bulunmaktadır ve gerektiğinde konuyu daha derinlemesine incelemek için geliştirilmiştir. Görüşme soruları listesi aşağıda sunulmuştur:

- Kendinizden bahseder misiniz?
- Kaybettiğiniz çocuğunuzdan bahseder misiniz?
- Kaybınızdan sonra hayat sizin için nasıl oldu? Bu süreci nasıl tarif edersiniz?
- Kaybettiğiniz çocuğunuzla şu anda aramızdaki bağı/ilişkiyi nasıl tanımlarsınız?

Soruların ve yönlendirmelerin ayrıntıları Ek-4'te sunulmuştur. Görüşmeler genel olarak 50-80 dakika sürmüş ve araştırmacı her görüşmeyi, bir sonraki görüşmeden önce kelimesi kelimesine yazıya dökülmüş ve analiz edilmiştir.

2.5. VERİ ANALİZİ

Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) veri analizi için tek bir yöntem sunmaz. Bununla birlikte analitik odak, birçok diğer nitel yaklaşım için de önemli olan YFA'nın özünü oluşturur ve katılımcıların deneyimlerini nasıl anlamlandırdığına dikkat çeker (Smith ve ark., 2009). YFA'da analiz tekrarlayan ve tündengelimli bir döngü olarak tanımlanabilir (Smith, 2007) ve açıklamadan yorumlamaya doğru ilerler. YFA bir sonraki vakaya geçmeden önce her vakayı detaylı bir şekilde incelemeyi önerdiğinden (Smith, 2004) mevcut çalışmada da veri analizi ilk görüşme sonrasında başlamıştır.

Mevcut tez çalışmasında yapılan görüşmeler kelimesi kelimesine yazıya dökülmüştür. Gizliliği sağlamak için her katılımcı için kodlar belirlenmiştir. Yazılı döküm üzerinde kodlama yapabilmek için görüşme dökümünün yanına keşfedici ve yorumlayıcı notlar için iki sütun açılmıştır. Analiz ilk görüşmenin ses kaydını dinleyerek başlamış ve ardından satır satır kodlama yapılmıştır. Bu adım, dilin anlamsal içeriğini ve kullanımını keşfedici bir düzeyde incelemeyi amaçlar ve araştırmacıya katılımcıların çalışılan konuya özgü yaklaşım biçimlerini belirlemede yardımcı olur (Smith ve ark., 2009).

Yazılı döküm üzerindeki ilk notlardan sonra keşfedici notlar ve yorumlar not edilmiştir. Daha sonra keşfedici notlar ve yorumlar analiz edilerek ortaya çıkan temalar belirlenmiştir. Bir yazılı döküm analiz edildikten sonra yukarıda açıklanan süreç bir sonraki katılımcının anlatımı için tekrarlanmıştır.

Her vaka için alt ve ana temalar ayrı ayrı listelendikten sonra, vakalar arası karşılaştırmalar yoluyla desenler tespit edilmiştir. Karşılaştırmaların ardından bazı temalar yeniden düzenlenmiş ve yeniden adlandırılmıştır. Analizin son aşamasında ana temalar her konu için alıntılarla birlikte bir belgede listelenmiştir.

2.6. ARAŞTIRMANIN GÜVENİRLİĞİ

Nitel araştırmalarda geçerlik ve güvenilirlik kavramlarını pozitivist bakış açısına göre ele almak anlamlı kabul edilmemektedir (Shenton, 2004). Nicel araştırmacılar nesnellik,

güvenirlik, geçerlik ve genelleme gibi konulara önem verirken nitel yaklaşımlarda bu kavramların önemi belirsizleşir ve bazı araştırmacılar bu boyutların nitel çalışmalara uygulanamayacağını öne sürmektedir (Sinkovics ve ark., 2008). Farklı bilimlerden, yaklaşımlardan ve epistemolojilerden temel alan nitel araştırma, güvenilirlik başlığı altında bir araya getirilebilecek çeşitli kalite standartlarını içermektedir (Morrow, 2005). Ayrıca bir çalışmanın "iyiliğini" değerlendirmek için o çalışmada kullanılan nitel yaklaşımın kuramsal paradigması dikkate alınmalıdır (Morrow, 2005).

Nesnellik, nicel araştırmalarda bir hedef olarak görülürken nitel araştırmalarda veri toplama ve analitik süreçlere kadar öznel değerlendirme önem kazanmaktadır. Bununla birlikte farklı nitel yaklaşımların güvenilirlik için farklı değerlendirme ölçütleri olabileceğinden bir araştırmacı benimsenen yaklaşımın temel kuramına veya çalışmanın konusuna bağlı olarak öznel değerlendirmeyi kontrol etmeye ya da benimsemeye çalışabilir (Morrow, 2005). Seçilen yaklaşıma bağlı olarak araştırmacı yanlılığı tüm araştırmalar için bir risk oluşturur; ancak hem nicel hem de nitel araştırmalarda öznel değerlendirmelerin güvenilirliğe etkisini en aza indirmek için farklı yollar bulunmaktadır.

Nitel araştırmalarda araştırmacının etkin rolü nedeniyle önemli bir yer tutan araştırmacı-araştırma etkileşiminin farkında olmak, refleksivite olarak adlandırılmaktadır. Araştırmacıların bakış açıları hakkında bilgi sahibi olmaları ve öznelliklerini nasıl yönettiklerini anlamaları nitel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan bir yaklaşımdır. Bu doğrultuda nitel araştırmacılar öznel varsayımlarını ve önyargılarını kendilerine ve diğerlerine açıklar (Morrow, 2005).

Refleksivite bu çalışmada farklı şekillerde uygulanmıştır. İlk olarak, çalışmanın başından son analize kadar bir günlük tutulmuş ve süreç boyunca ortaya çıkan deneyimler, beklenmedik tepkiler ve farkındalıklar kaydedilmiştir. Kayıtlar araştırmacının önceki beklentilerinin veri analizi üzerindeki etkisini fark etmesi için bir uyarı işlevi görmüştür. İkinci olarak, araştırma süreci düzenli aralıklarla tez izleme komitesiyle paylaşılmıştır ve araştırmacıya yöneltilen yorumlar ile verilerin alternatif yorumları dikkate alınmıştır.

Paranteze alma (bracketing) nitel araştırmanın güvenilirliğini artırmak amacıyla araştırmacının varsayımlarını, değerlerini, bilgisini, önyargılarını ve kişisel

deneyimlerini araştırma hakkında farkındalık kazanarak açığa çıkaran ve bu bilgileri kendine ve diğerlerine açık hale getiren bir süreç olarak nitel araştırmada önemli bir rol oynamaktadır (Morrow, 2005). Bu doğrultuda araştırmacılar kendi bakış açılarının farkında olmalı ve kişisel etkenleri açıkça belirlemelidir çünkü bu etkenler tüm araştırma sürecini etkileyebilir. Bu noktada, bu çalışmanın konusuyla ilgili kendi varsayımlarımı ve kişisel deneyimlerimi açıkladım.

Hacettepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Doktora Programı öğrencisi, 34 yaşında bir kadını. Kendi kişisel öykümdeki kayıpları ve ebeveynlerimin kendi kayıplarıyla baş etme çabalarını anlamlandırmaya çalışırken sundukları ebeveynlik yaklaşımını kavrayışım, bu tezin konusunun belirlenmesinde etkili oldu. Kendi yaşadığım kayıplar içinde çocuğumu kaybetmek yer almıyor. Ancak kayıpların ardından yaşanan acının çok farklı şekillerde deneyimlense de, bir o kadar da ortak yönleri olduğu düşüncesindeyim. Bu acının başkalarıyla paylaşılması çoğu zaman zor olabiliyor. Bu nedenle bu çalışmada zaman zaman kendime bile açmakta zorlandığım bu ifade alanını, az sayıda da olsa gönüllü kişilere açmayı amaçladım. Çocuğunu kaybetmek gibi zorlu bir deneyime, uzaktan da olsa tanıklık etmek, anlatılanları defalarca dinlemek, okumak, üzerinde düşünmek ve bunlar hakkında bir şeyler ortaya koymak süreç içinde benim için oldukça zorlayıcı oldu. Bununla birlikte yine aynı kayıpla katılımcıların nasıl baş edebildiklerini görmek güçlendirici bir deneyim oldu.

Bu konuyu seçmem, kendi kayıplarımı fark edip bunlarla nasıl başa çıkacağımı düşündüğüm bir süreçte gerçekleşti. Özellikle annemle ilgili çocukluk deneyimlerim bu süreçte önemli bir rol oynadı. Çocukluğumun bir döneminde annemi yorgun, tükenmiş ve depresyonda olduğunu hatırlıyorum; evde yapılması gereken işleri ve çocuklara bakım verme sorumluluklarını yerine getiren ama duygusal olarak erişilebilir olmayan bir durumdaydı. Yetişkin halimle, yaşadıklarının benimle ilgili olmadığını, o dönemdeki zorluklardan kaynaklandığını bilsem de bu anlayış benim için yeterli olmadı. Ona karşı bir kızgınlık ya da suçlama hissetmiyordum ama bu durumu tamamen kabul ettiğim de söylenemezdi.

Klinik deneyimimde çocuklarla çalışmayı tercih ettim; çocukların görülmeyen ihtiyaçlarını görmek benim için önemliken bunu yapmakta zorlanan ebeveynlere karşı öfke yaşıyordum. Bilimsel çalışmalarımda da özellikle annenin duygusal

erişilebilirliğinin çocukların zihin dünyasında nasıl bir yer bulduğu, annenin zihninin çocuğun zihnini nasıl etkilediği gibi konulara odaklanmam bu durumu anlamlandırmaya yönelik bir ihtiyacım olduğunun işaretiydi. Bireysel terapi sürecimde de bu konuların üzerimdeki etkisini ele aldım ama sanırım annemi gerçekten anlamaya ihtiyaç duyuyordum. Bu yüzden yas tutan annelerin kayıp deneyimlerini ve geride kalan çocuklarıyla ilişkilerini incelemek istememde bu konuların büyük bir etkisi oldu.

Diğer taraftan aynı dönemlerde karşılıksız sevgimin sahibi kedimizi kaybettiğimiz bir süreçteydik. Yavrumu kaybetmişim ve hiç geçmeyecek gibi olan bu acı kendimi çaresiz hissettiriyordu çünkü bu acıyla başa çıkmanın imkânsız olduğunu düşünüyordum. Kendi çocuğumu kaybetmiş gibi hissettiğim bir dönemde, sosyal çevremde bu kaybın önemsizleştirilmesi ise üzüntümü derinleştiriyordu. Çocuğunu kaybetmiş annelerle çalışma fikrim bu kaybın ardından güçlendi. En yıkıcı deneyimlerden biri kabul edilen evlat kaybını yaşamış annelerin bu büyük kayba rağmen hayata devam edebilmeleri benim için umut verici ve ilham kaynağı oldu.

Sürecin en başında “evladını kaybetmemiş biri olarak katılımcılar için ben ne kadar zihnimi açabileceğim, duygusal olarak ne kadar erişilebilir olacağım, onları ne kadar anlayabileceğim?” gibi soruların yarattığı kaygı görüşmelerin sonunda katılımcıların genel olarak bu konuları konuşmanın kendilerini rahatlattığını söylemesi ile azalmaya başladı. Görüşmelerde annelerin yaşadıkları acıyı ve kederi onlardan duymak, ne kadar zorlandıklarını görmek, geride kalan çocuklarından uzaklaştıklarına dair deneyimlerini ve kendi ihtiyaçları ile annelik sorumlulukları arasında sıkışmışlıklarını duymak, bunları yazmak, tekrar tekrar dinlemek ve üzerine düşünmek zorlayıcıydı. Yasın zorlu duygularını anlattıkları yerlerde çaresizlik hissettiğim, kaybedilen çocuk küçük yaşta olduğu için önemsizleştirilen kayıpları karşısında hissettikleri yalnızlık duygusuyla empati kurduğum, kendilerini suçladıkları zamanlarda bunun onların suçu olmadığını söyleme arzusunun olduğu zamanlar oldu. Anlattıklarının kendi deneyimlerle ortaklaşan birçok yanı olduğu gibi farklı ve biricik olan yanları da vardı. Yasın içinde anneliğin zorluğunu anlatırken geride kalan çocuklarının devam etmelerini sağlaması ise annemin deneyimlerini anlamlandırmamda büyük rol oynadı.

Bu sebeplerle mevcut çalışmada annelerin yas sürecinde yaşadıkları deneyimlerin ve ihtiyaçlarının görülmesi, anlaşılması ve mümkünse sosyal çevre ile klinik çalışmalarla

desteklenmesi; geride kalan çocukların da bu süreci anlamlandırmalarına yardımcı olmanın önemiyle ilişkili önerilerde bulunmayı önemsiyorum.

Bu doğrultuda, çalışmanın başından son analizine kadar bir günlük tuttum. Görüşmeler sırasında ve sonrasında, beni zorlayan ve içsel sürecimi tetikleyen noktaların notlarını aldım, bu farkındalıkla analizlerimi yapmaya çalıştım. Kayıtlar, kendi içsel sürecimi veri analizi üzerindeki etkisini fark etmem için bir uyarı işlevi gördü. Diğer taraftan araştırma sürecini düzenli aralıklarla yas konusunda hem bilimsel olarak çalışan hem klinik deneyimi bulunan tez danışmanım ve tez izleme komitesi ile paylaştım. Yöneltilen sorular ve verilerin alternatif yorumları analizlere yansıtım. Kendi deneyimlerime ilişkin notlarım ve aldığım geri bildirimler temaların oluşmasında yol gösterici oldu.

3.BÖLÜM

BULGULAR

Evlat kaybı yaşamış annelerin kayıp sonrası deneyimlerine ilişkin yapılan görüşmelerin yorumlayıcı fenomenolojik analizi sonucunda “Yasın labirentinde yolculuk: Annelerin kayıp deneyimi”, “Yitirilenin ardından: Geride kalan çocukla annelik deneyimi” ve “Kaybedilen çocuğa dair zihinsel temsiller üzerinden bağı sürdürme deneyimi” olmak üzere üç ana tema belirlenmiştir. İlk tema katılımcıların kayıptan sonra deneyimledikleri duyguları ve uyum sürecini yansıtırken ikinci tema katılımcıların geride kalan çocukları ile ilişkilerinde duygularını, annelik sorumluluklarını yerine getirmeye dair deneyimlerini ve değişen ebeveyn tutumlarını; üçüncü tema ise ölen çocuklarıyla sürdürdükleri bağların farklı görünümünü ve bu bağların nasıl deneyimlendiğini yansıtmaktadır.

Tablo 2. Ana tema ve alt temalar

Ana Tema	Alt Tema
Yasın labirentinde yolculuk: Annelerin kayıp deneyimi	<ul style="list-style-type: none"> • Beklenmedik Ölümle Dünya Algısının Yıkılması: Şok, Üzüntü, Çaresizlik ve Hayal Kırıklığı • Kayba Yönelik Sorumluluk Atıfları: Suçluluk ve Öfkenin Birbirine İçkin Yapısı • Acıyı ve kederi yaşamak ya da bastırmak • Zaman içinde acının dönüşümü • Kayıp sonrası yeniden yön bulma: İçsel ve dışsal kaynaklarla uyum süreci
Yitirilenin ardından: Geride kalan çocukla annelik deneyimi	<ul style="list-style-type: none"> • Yasın içinde zorlayıcı hislerle ebeveynlik sorumlulukları • Devam etmek için bir sebep: kalana tutunma • Değişen ebeveynlik tutumları • Geride kalanın yasını anlamlandırmak
Kaybedilen Çocuğa Dair Zihinsel Temsiller Üzerinden Bağlı Sürdürme Deneyimi	<ul style="list-style-type: none"> • Kaybedilenin zihindeki resmi • Kaybedilenle bağı sürdürmenin farklı biçimleri

3.1.YASIN LABİRENTİNDE YOLCULUK: ANNELERİN KAYIP DENEYİMİ

Bu tema katılımcıların kaybın ardından yas süreçlerindeki deneyimlerini yansıtmaktadır. Katılımcılar, çocuklarının ölüm haberini aldıklarında ilk anda şok, çaresizlik ve ne yapacaklarını bilememe durumuna düşmüşlerdir. Bu süreçte duygusal ve bilişsel tepkiler iç içe geçerken yasin başlangıcında anlamlandırma çabası belirgin bir şekilde öne çıkmıştır. Kaybın ardından beklenti ve umutların gerçeklikle çatışması, hayal kırıklığı, suçluluk ve öfke gibi yoğun duygulara yol açmıştır. Katılımcılar bu duyguları kimi zaman kendilerine kimi zaman yakın çevrelerine yöneltmiştir. Acı ve kederle yüzleşmenin uzun vadede iyileştirici etkisi deneyimlenirken zorlayıcı durum ve duygularla yüzleşmekten kaçınmak daha sonra seçimlerin sorgulanmasına sebep olmuştur. Zamanla kaybın verdiği acı dönüştüğü halde tamamen kaybolmamış, hayatla bütünleşik bir şekilde varlığını sürdürmüştür. Bu süreçte zihni meşgul edecek etkinlikler ve dini inanç önemli baş etme kaynakları olurken toplumsal destek eksikliği ve karşılanmayan beklentiler annelerde anlaşılmama hissi yaratmış ve duygusal yüklerini artırmıştır.

3.1.1. Beklenmedik Ölümle Dünya Algısının Yıkılması: Şok, Üzüntü, Çaresizlik ve Hayal Kırıklığı

Katılımcıların çocuklarının ölümünden sonra ilk zamanlarda daha yoğun deneyimlediklerini ifade ettikleri şok, üzüntü, çaresizlik ve hayal kırıklığı gibi güçlü duygular, dünyanın güvenli, anlamlı ve tahmin edilebilir olduğuna dair sahip oldukları temel kabullerinin ani ve beklenmedik ölümle sarsılması sonucu ortaya çıktığına işaret etmektedir. Dünya algısına yönelik çeşitli kabuller bireylerin hayatlarını anlamlandırmalarını ve geleceğe yönelik beklentilerini şekillendiren ve çoğu zaman sorgulanmadan kabul edilen varsayımlardır. Katılımcıların çeşitli yaşantıları sonucunda şekillenmiş olan dünyanın güvenli, anlamlı, öngörülebilir, kontrol edilebilir olarak algıladıkları ve bu doğrultuda üzerine çeşitli beklentileri, umutları ve hayalleri olan dünyaları yaşadıkları ani kayıpla birlikte derinden sarsılmış ve bu varsayımlar da dağılmış görünmektedir.

Katılımcıların ifadeleri, kayıptan önceki yaşamlarında dünyayı güvenli, kontrol edilebilir ve öngörülebilir bir çerçevede deneyimlediklerini işaret etmektedir. Bu

varsayımlar K1'in ve K5'in ifadelerinde daha görünür şekilde mevcuttur. Örneğin K5, hastaneye giderken çocuğunun durumunun daha önceki hastalıklar gibi olduğunu düşünmektedir. Dolayısıyla ne olabileceğini öngörebilir durumda ve tedavi sonrası eve dönecekleri beklentisi içinde olduğunu şu şekilde ifade etmiştir:

Yani hiç inanamadım başta, çünkü dediğim gibi o kadar ani bir vefat ki, ben her zamanki gibi doktora gidiyorum. Tamam, nefesi hızlandı, her zamanki gibi hava verecekler, ciğerlerini rahatlatıp biz geri geleceğiz düşüncesiyle evden çıktık. Tabi araçta fenalaşması rutinin dışında bir şeydi ama yine de insan "Ölecek mi?" hissiyatını düşünmedim yani, hiç aklıma gelmedi. Ateş vs. öksürük o tip durumları da söz konusu değildi. Kıyafetlerini giydirdim çantasına işte suyunu, mamasını koydum, muzunu koydum acıkırsa veririm diye.

Bu ifade, K5'in dünya algısının akut gelişen hastalığa rağmen güven ve kontrol üzerine kurulu olduğunu göstermektedir. Anne, çocuğunun sağlık durumunu önceden tahmin ederek, bu durumu yönetebileceğine inanmıştır. Dolayısıyla dünyanın tahmin edilebilir, öngörülebilir ve güvenli olduğu varsayımıyla hareket etmektedir. Ancak beklenmedik ölüm haberi şok ve inanamama halini beraberinde getirmiştir:

O düşünceyle, hastanede kalırsak nasıl o süreyi değerlendiririm düşüncesiyle gittiğim için tabi böyle bir şey duyunca "Noluyo?" dedim yani "Nasıl olur?" şeyine büründük bir, inamadık ilk başta. Sonra tabi içeri girdik gösterdiler. Evet, gerçekten böyle bir şey yaşanmış. Tabi insan inanamıyor, iki saat içinde çocuğunuzla gittiğiniz hastaneden çocuğunuzun kıyafetleriyle dönüyorsunuz. Zordu, çok zordu.

K1 de, gebelik sürecinde oldukça dikkatli olduklarını, güvenli bir gebelik ve doğum için çok kontrollü olduklarını şu sözlerle ifade etmiştir:

Gebeliğim çok sağlıklıydı, hiçbir sorunum yoktu gebeliğimle ilgili, hatta biraz sonradan hamile kalınca biz böyle 3-4 doktorda takipteydik, hepsi de hocaydı. O kadar dikkat ediyorduk ki sürece... Çok hazırдық, her şey düşünülerek hareket edildiği için odalarını bile tasarımı yaptırдық, tırnak makasına kadar her şeyleri hazırıldı.

Bu ifade, K1'in dünyanın kontrol edilebilir olduğuna dair derin ve içselleştirilmiş varsayımını ortaya koymaktadır. Güzel beklentilerle, sağlıklı bir gebelik ve doğum için ellerinden gelen her şeyi yapmış, süreci yoğun bir kontrolle yürütmüşlerdir. Ancak bebeğinin ani kaybıyla beraber bu temel varsayım aniden ve şiddetli biçimde parçalanmıştır. Beklenmedik ölüm haberi, K1'in dünyayı kontrol edebileceği inancını

derinden sarsarak, derin bir şok ve çaresizliğe yol açmıştır: *“Doktor sarılınca şunu hissettim; gerçekten çok büyük bir çaresizlik. Elinden hiçbir şey gelmiyor. İsyan etsen ne olur, ortalığı yıksan ne olur, o kadar anlamsız geldi ki her şey bana.”* Ölüm karşısında dünyanın artık güvenli olmadığını ve hayatın kontrolünün bireyin elinde olmadığını fark etmek K1’in çaresizlik duygusunu derinleştirmiştir. Buradaki çaresizlik, anlam dünyasının aniden çöküşüyle birlikte oluşmuştur.

Benzer biçimde K4 de bebeklerinin sağlık durumlarının iyi olduğuna dair ön bilgiden hareketle dünyayı güvenli ve tahmin edilebilir algılarken, ani ölüm haberi bu varsayımı sarsarak şok yaratmıştır: *“Tabii ki şok oldum. Çünkü benim haberim olmayan bir şey, ikisini de sağlıklı biliyoruz.”* K4’ün bu şok deneyimi, bebeğinin ani ve beklenmedik ölümüyle birlikte anlam dünyasının ve dünyanın güvenilirliğine yönelik temel varsayımlarının bir anda çökmesinin sonucudur.

K3 de uzun bir aradan sonra tekrar çocuk sahibi olmanın heyecanını yaşadığını, önceki çocuklarını yetiştirirken yapamadıklarını kaybettiği çocuğu ile yaşamının hayalini kurduğunu ifade etmiştir. Bebeğine dair tüm bu hayaller ona daha fazla bağlanmasına sebep olmuş, bu nedenle de yaşadığı hayal kırıklığı ve üzüntü derinleşmiştir. K3 bebeğinin kaybından sonra yoğun bir üzüntü ve acı yaşadığını ifade ederken, bu üzüntüyü, önceki çocuklarıyla yaşayamadığı her şeyi bu bebekle yapacağına dair beklentilerin ve hayallerin bir anda yok olmasıyla açıklamaktadır:

Kız bebektir. Çok isteyerek olduğu için herhalde, diğer çocuklar ilk olduğundan pek öyle alışveriş falan yapmamıştık, doktora gidemedim, hepsi ani olduydu. Ama bunda her şeyi planlı, programlı yapacaktım. Daha güzel büyütecektim. Yani planlı olduğu için mi artık ona öyle bir bağlandım, çok üzüldüm. Yani yaşamadıklarımı onda yaşamak istiyordum [...] Diğer çocuklarımla yapamadığım, yaşamadığım şeyleri onla yaşamak istiyordum. Onları her şeyden mahrum ettim, bir şey yapamadık onlarla, parka götüremedim, alışverişe gidemedim, eşim çalışmadığı için. Bunda da ne bileyim, iyi kötü çalışıyordu, belli bir şey vardı yani yine de.

K3’ün yaşadığı bu hayal kırıklığı ve derin üzüntü, anlamlı bir geleceğe dair kurduğu hayallerin ve oluşan beklentilerinin aniden ortadan kalkmasının duygusal bir dışavurumu gibidir. K1 de doğacak bebeği ile ilgili geleceğe dair hayallerinin hamilelik süresince önemli bir yer tuttuğunu aktarmıştır: *“Kızım olacaktı, kızımın alışverişe, gezmeye gidecektik, çok hayal kurmuştum ama hiçbirini yaşayamadım.”* Geleceğe dair

kurulan hayallerin gerçekleşeceği varsayımının derinden sarsılması K1 için de yoğun bir hayal kırıklığına sebep olmuştur.

K6'nın anlatımı da bu varsayımların çöküşüyle birlikte oluşan şok durumunu net şekilde yansıtmaktadır: *“Eşim bana söyledi, ‘kaybettik’ diye. O an beynin durmuş gibi oluyor, donuyorsun, aslında tam hissetmiyorsun. Kötüydü, yani ağladığımı hatırlıyorum sadece.”* Buradaki şok, geleceğe ilişkin bebekle ilgili varsayımların ani biçimde çökmesiyle, zihnin bu yeni gerçekliği hemen kabul edememesi, adeta bu gerçekle donup kalmasıyla ilişkilidir.

K2'nin ifadelerinde ise çocuğunun uzun süreli hastalığı nedeniyle ölümün beklenmedik olmadığı görülmesine rağmen, ölüm haberini alır almaz verdiği tepkinin şok ve inkâr oluşu, çocuğunun hastalığına rağmen yaşayacağı varsayımının derinlerde hala var olduğunu ortaya koymaktadır:

[...] Ben zaten evde kalbi durmuş bir şekilde uyandım. O şekilde buldum, ilk ben buldum. O anda zaten hayır bu olamaz, diye. Böyle soğuk, şeyim, donup kalıyorum direk. Hani çocuğu böyle hareket ettirdim. Yaşayacak bu çocuk. Yani ben biraz oynayacağım bir iki çevireceğim, nefes aldığını göreceğim şeyiyle böyle baya uğraştım böyle. Sonra birden bire çığılığı bastım “hayır, olamaz” diye.

Burada K2'nin yaşadığı şok ve çaresizlik, ölüm gerçeğini kabul etmedeki zorlukla ilişkilidir. Ölüm, yaşamın anlamı ve sürekliliğine dair temel varsayımların, bireyin zihninde aniden parçalanmasına sebep olmuş görünmektedir.

Sonuç olarak katılımcıların ifadeleri yorumlandığında, şok, üzüntü, çaresizlik ve hayal kırıklığı gibi duygular, annelerin kayıptan önce sahip oldukları dünyanın güvenli, kontrol edilebilir, anlamlı ve tahmin edilebilir olduğuna dair temel varsayımlarının, çocuklarının yaşayacağı inancının ve geleceğe yönelik beklenti ve hayallerinin ani kayıpla birlikte çökmesi sonucunda ortaya çıktığını düşündürmektedir. Bu varsayımların kaybı, annelerin hayatın anlamına, geleceğe, kontrol algısına dair inançlarını da sorgulamalarına yol açmıştır. Dolayısıyla, yas süreci sadece bireysel bir kaybın üzüntüsüyle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda katılımcıların hayatı anlamlandırma biçimlerini de derinlemesine etkileyen, köklü bir anlam yeniden yapılandırmasını gerekli kılan varoluşsal bir kriz olarak yorumlanmıştır.

3.1.2. Kayba Yönelik Sorumluluk Atıfları: Suçluluk ve Öfkenin Birbirine İçkin Yapısı

Katılımcıların ifadeleri değerlendirildiğinde, en temelde hem öfke hem de suçluluk duygularının ortak kaynağının sorumluluk hissi olduğunu söylemek mümkündür. Annelerin deneyimlerinde sorumluluk hissi, kayba dair birincil duygusal tepkiyi belirleyen temel faktördür. Birey bu sorumluluğu içselleştirdiğinde suçluluk, dışsallaştırdığında ise öfke ortaya çıkmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, suçluluk ve öfke duyguları, aslında yaşanan kaybın yarattığı sorumluluk duygusunun birey tarafından hangi yöne atfedildiğine bağlı olarak şekillenmektedir. Başka bir ifadeyle, annenin kaybı kendi sorumluluk alanında görmesi suçluluğu doğururken, bu sorumluluğun dışarıdaki kişilere veya kurumlara atfedilmesi ise öfkeyi yaratmaktadır. Bu bağlamda, yaşanan yas sürecindeki temel psikolojik çatışma ve duygusal zorluğun odağında, annenin kayba dair deneyimlediği sorumluluk duygusu yatmaktadır.

Suçluluk duygusu ölüm gerçeği ile ortaya çıkan sorumluluk hissi ile iç içe geçmiş gibidir; suçluluk bazen çocuğun ölümüne sebep olmuş olma duygusu, bazen de çocuğu kaybettikten sonra hayata devam edebilme ya da 'beklenen' tepkileri verememe düşüncelerinin eşlik ettiği içselleştirilmiş annelik sorumluluklarını yerine getirememesi hissi şeklinde deneyimlenmiştir.

K1 bebeğini kaybetme sebebinin ona dair çok fazla hazırlık yapması, hayaller kurması, onu bu kadar çok istemesi olduğunu, dolayısıyla bu ölümü kendi suçuymuş gibi düşündüğünü “*Yani şey de beni çok etkiledi. Bu kadar istememeliydim gibi, kendimi suçladım. Olmaz böyle gibi.*” sözleriyle ifade etmiştir. Suçluluk duygusunun temelinde, bebeğine dair aşırı istek ve hayal kurmanın, bebeğin kaybına neden olduğu düşüncesi yatmaktadır. Burada sorumluluk tamamen anneye ait olarak algılanmakta, anne kendi iç dünyasında eylemlerinin sonucu olarak kaybı yorumlamaktadır. Böylece suçluluk, kaybın nedeninin kişinin kendi davranışları ya da istekleriyle ilişkilendirilmesiyle ortaya çıkmaktadır.

Benzer şekilde, K5’in ifadelerinde sorumluluk duygusu derinlemesine içselleştirilmiş biçimde açığa çıkmaktadır. K5 de daha önceden söylediği ya da düşündüğü şeyler

sebebiyle çocuğunun ölümüne sebep olduğunu düşünmektedir. Bunun da yoğun bir suçluluk duygusuna sebep olduğunu ifade etmiştir:

Tabi benim kendimi suçlama, kendimi ve eşimi suçlama sürecim de çok uzun sürdü. Hiç sürmese bir yıl belki “biz sebep olduk, bizim yüzümüzden oldu”, işte “ben şöyle söylediğim için mi cezalandırıldım” şeylerine bile girdim. “Bak böyle yapmıştım kesin o yüzden olmuştur”. Dediğim gibi üçüz hamile kaldığım için, tabi o süreç de zordu, çok sağlık riski vardı, insan ister istemez korkuyor endişeleniyor, “keşke olmasaydı” diye insanın çıkıyor ağzından böyle şeyler, hani acaba istemedim diye mi ben böyle oldu. Biz bu çocuğa çok değer verdik, çok önem verdik, o yüzden mi bunu yaşadık, onsuz kaldık. Sürekli o sorgulama hali çok uzunca bir süre sürdü.

K1’den farklı olarak K5 hamileliğindeki riskler sebebiyle doğacak bebeklerini yeterince istememenin cezası olarak bu kaybı yaşadığını düşünmektedir. Bununla birlikte sıradan bir hastalık olarak gelişmesine rağmen çocuğunun yaşadığı durumun ciddiyetini anlayamadığı için kendisini sorumlu tutarak suçlamaktadır: *“Sonrasında tabi ki kendimi suçlamak, kendimi sorumlu tutmak. İşte ben bilemedim, anlayamadım, geç kaldım hissi.”*. K5’in yaşamaya devam ettiği için kendisini suçlaması da bu içselleştirilmiş sorumluluk hissini başka bir yansımasıdır: *“Yaşamaya devam etmek de var; o yaşamıyor, ben niye yaşıyorum hissi de çok fazla.”*

Katılımcı K2 ise, çocuğunun ölümünden ziyade kayıptan sonraki kendi yas tutma davranışlarını sorumlulukla ilişkilendirmekte ve iç dünyasında suçluluk olarak deneyimlemektedir:

Ağlamama şeyi. Bilemiyorum bu nedir. Mesela bu çocuk doğdu, büyüdü, ben ona baktım, vefat etti. Bitti benim görevim gibi diyorum, bu sefer de kendimi suçluyorum. Diyorum senin çocuğun öldü, sen niye ağlayamıyorsun. Çocuk sana ağır mı geliyordu ya diyorum, kendimi suçluyorum ben. Şu an o boyuttayım mesela psikolojik olarak. Niye ağlayamıyorum? Niye kendimi parçalamadım? Neden? Bunları mesela sorguluyorum.

Burada ifade edilen yeterince tepki verememe durumundan kaynaklanan suçluluk duygusunu, annelik rolüne yönelik içselleştirilmiş bir sorumluluk anlayışıyla ilişkilendirmek mümkündür. Anneler, kültürel ve toplumsal olarak şekillenen annelik normları nedeniyle, çocuklarıyla kurdukları ilişkiye ve bu ilişkiye dair tepkilerine yönelik belirli beklentileri içselleştirmiştir. Bu durumda, anne çocuğunun kaybı sonrası beklenen ya da "ideal" kabul edilen tepkiyi veremediğinde, annelik rolüne ilişkin sorumluluklarının gereğini yerine getiremediğini hissetmektedir. Dolayısıyla, suçluluk

burada doğrudan ölümün nedenine dair değil, annelik rolünün duygusal sorumluluklarını yerine getiremediğine dair algıyla ortaya çıkmaktadır. Bu suçluluk, anne olarak kendi rolüne ilişkin içselleştirdiği duygusal sorumluluğun karşılanamamasının yarattığı psikolojik çatışmanın sonucudur.

Bu bağlamda sorumluluk sadece kaybın nedenlerine dair değildir; aynı zamanda kültürel, toplumsal ve bireysel düzeyde içselleştirilen annelik kimliğinin duygusal ve davranışsal beklentileriyle de ilgilidir. Bu doğrultuda suçluluk, bireyin annelik kimliğinin gereği olarak gördüğü duygusal sorumlulukları yerine getirememe algısıyla doğrudan ilişkilendirilebilir.

Evlat kaybı yaşayan annelerin ifadelerinde sıkça ortaya çıkan öfke duygusunun temelinde ise, kayba dair sorumluluğun dışarıdaki kişilere, kurumlara veya genel anlamda dış faktörlere atfedilmesi bulunmaktadır. Bu sorumluluğun dışsallaştırılması, annenin kendi iç dünyasında yaşadığı çatışmaları dış dünyaya yansıtarak, öfke şeklinde deneyimlemesine yol açmaktadır.

Katılımcıların kayıp karşısında yaşadığı öfke duygusu, öncelikle yoğun bir kontrol kaybı ve çaresizlik hissinden kaynaklanmaktadır. Kontrolün kaybedildiği ve müdahale edilemeyen bir durumda, kişi bu durumun sorumluluğunu dışarıdaki bir kaynağa yönelterek, bu çaresizlikle baş etme yolu aramış görünmektedir. Böylece öfke, annenin yaşadığı acının yükünü ve sorumluluğunu kendi üzerinden kaldırıp dışarıya aktarmasıyla şekillenmiştir.

Katılımcıların ifadeleri bu mekanizmayı ayrıntılı bir biçimde örneklendirmektedir. Örneğin, K5'in ifadesinde öfke ilk olarak yoğun bir isyan duygusu olarak kendini göstermekte ve ardından bu sorumluluk çevresindeki kişilere yöneltilmektedir:

Ne hissettim... (soruyu tamamlıyor)? Öfke. Çok şiddetli bir öfke hissettim, yani neden oldu? Neden bizim başımıza geldi? Neden o bunu yaşadı? Yani bir isyan daha ötesinde söylemek gerekirse, neden kısmı çok fazla oldu. Sonrasında tabi ki kendimi suçlamak, kendimi sorumlu tutmak. İşte ben bilemedim anlayamadım, geç kaldım hissi. Mesela o süreçte eşim yanında yatmıştı onun, gece 12'de biz bu olayı 4'te yaşamaya başladık. 12 ile 4 arası eşim yanında uyumuştum, sonra o yatağa geçip ben devralmıştım. Tabi ona karşı da bir öfke oldu; "Sen nasıl fark etmedin, ben fark etmedim, sen niye fark etmedin?". Yani herkese karşı bir öfke. Annemle babamla aynı evdeydik o anda. Onlara karşı bir öfke hani "siz niye fark etmediniz?". Yani insan ilk hissiyat öfke oluşuyor.

Burada öfkenin kökeninde, anne olarak kendi çocuğunu koruma ve ona dair olumsuz sonuçları engelleme sorumluluğu bulunmaktadır. Ancak yaşanan kayıp sonrası bu sorumluluğun tek başına üstlenilememesi veya kontrol edilememesi durumunda, anne sorumluluğu dışarıdaki kişilere de yükleyerek öfkeyle tepki vermektedir. Bu öfke, eş ve yakın aile üyelerine yöneltilerek, kaybın yarattığı acının sorumluluğu paylaşılmaya çalışılmaktadır.

Benzer şekilde, K4'ün öfkesi, yakınlarının ona durumu haber vermemesinden kaynaklanan dışsallaştırılmış bir sorumluluk duygusudur. Durumdan habersiz olduğu için bebeği için bir şey yapamamak, son kez onu görememek hem üzülmeye hem de bu duruma sebep olan eşine öfkelenmesine sebep olmuştur. Bebeğinin son anlarını kaçırmaya hissiyle ilişkili olarak kontrol kaybını derinlemesine hissetmiş ve bu kayba dair duyduğu acının sorumluluğunu başkalarına atfetme eğilimi ortaya çıkmıştır:

İşte akşamüstüne doğru kötüleştikçe de bana söylemediler. Hatta eşime de çok kızdım. Keşke söyleseydin, bir daha görseydim, haberi varmış sonrasında işte tartıştık. Haberin olduğu halde sen nasıl rahat uyursun falan. Keşke söyleseydin işte dua ederdik falan [...] Akrabalarım falan geldi, hepsi biliyormuş, o beni biraz üzdü sinirlendirdi. Kuzenim doktor o da geldi, doktorlarla falan görüşmüş, öğrenmiş, noldu falan nerde sorun olmuş. Biri rahatsızlanmış falan bu şekilde söylediler. Yani beni düşünerekten söylemediklerini. Ama hani sonuçta 31 yasındaydım, yani kaldırabilirdim, yani herhâlde üzülsün de. Ama dediğim gibi kalan bebeği düşündükleri için, bana dedikleri bu. Sonuçta yine bir üzüntü yaşadık ertesi gün bir ara. Bu şekilde oldu.

K4'ün burada hissettiği öfke, kontrolün tamamen dışında gelişen olaylar karşısında müdahale edememenin yarattığı çaresizlik hissinin sonucudur. Burada annenin yaşadığı kaybın ve acının sorumluluğu, dışarıdaki kişilere yöneltilerek anne kendi çaresizliğinin getirdiği suçluluk ve acı hissini hafifletmeye çalışmaktadır. Öfke, burada aynı zamanda iletişim ve bilgilendirme sorumluluğunun eş ve akrabalar tarafından yerine getirilmemesine karşı duyulan tepki olarak ortaya çıkmaktadır.

K6'nın ifadeleri de bu öfke sürecinin benzer bir biçimini yansıtır. K6 eşinin bebeklerinin kaybına üzülmeyeceğini düşündüğü için öfkelenmediğini *“Eşim de mesela biraz bu tarz şeyleri konuşmaz, içine kapanıktır o anlamda. Mesela bebek ilk vefat ettiğinde de ben hatta hiç üzülmüyorum mu diye, onu bile suçlamıştım şey olarak.”* sözleriyle aktarmıştır.

Burada öfke, eşin yas sürecinde beklenen duygusal sorumluluğunu yerine getirmemesi olarak algılanan durumdan kaynaklanmaktadır. Anne, kendi acısını paylaşmasını beklediği eşinin bu sorumluluğu yerine getirmediğini düşünerek, öfkesini eşine yönlendirmektedir. Böylece kayıp sonrası duyulan acının yükü hafifletilerek, annenin kendi iç dünyasındaki çatışma dışı vurulmuş olur.

K1'in hastane ve doktorlara yönelttiği öfke ise sorumluluğun sistemsal ve kurumsal olarak dışsallaştırılmasının net bir örneğidir. K1 doğum sonrasında hastanede sürecin yanlış yürütülmüş olabileceğini, bu nedenle bebeklerinin ölümü ile ilgili sorumluluklarının olabileceğini belirtmiştir. Bu durum kendilerinde güvensizlik hislerine sebep olmuştur:

Doktorla ilgili çok büyük sıkıntı oldu. Hatta dava açsak mı diye düşündük çünkü A.'nın bir dakika ile kurtarılmış olması şey yapıyor. Mesela NST ile zaman kaybettirdiler, "Para yatırın" dediler, zaman kaybettirdiler. O yüzden onunla ilgili çok büyük sıkıntı yaşadık. Ne yapsak şikâyet etsek mi? Sonradan birkaç hikâyelerini daha duyduk. Çünkü kuvöz özel hastanelere iyi getirir. Bizi biraz o irrite etti. Çünkü gereksiz yere A.'da da MR çekmişler bir sürü işlem yapmışlar paralı. O bizi çok etkiledi. O yüzden ben artık özel hastanelere çok şeyim. O yüzden o hastaneye giremem hala. Geçenlerde gitmemiz gerekti, bütün modum düştü. Kullanılmış gibi hissettim. Yani insan hayatının hiçbir önemi olmadığını hissettim.

Burada anne, kontrol edemediği sağlık sürecine dair sorumluluğu sistemsal ve kurumsal yapıya yönlendirmiş, hissettiği acı ve çaresizlik öfkeye dönüşmüştür. Öfke, sistemin anne ve bebeğine karşı olan sorumluluklarını yerine getiremediği algısından kaynaklanmaktadır. K1 ayrıca kendi hamilelik sürecinin çok özenli ve kontrollü olmasına karşıt şekilde, hamileliğinde yeterli özeni ve sorumluluğu göstermeyen bir yakınının bu sorumsuzluğuna tepkisini şu şekilde dile getirmiştir:

Abimin eşi doğum yaptı. Hamilelik boyunca sigara içti, alkol aldı... Göğüslerinin sarkmasını düşündüğü için emzirmek istemedi. "Emzirmeyeceğim" dedi. Ben o dönemde manyak gibi süt sağmaya devam tabii. Ben tabii çıldıracağım, dedim ki çocuğu yanında, emzirmek istemiyor. O kadar kötü hissettim ki. Şey hissettim. Adalet mi bu diye isyana gidici düşünceler.

Yaşadığı kaybın yarattığı derin adaletsizlik ve kontrol edememe hissini, toplumda sorumsuz olarak gördüğü başka ebeveynlere yönelterek öfkeyle ifade etmektedir. Bu dışsallaştırma, annenin kendi iç dünyasında yaşadığı kaybın yarattığı çaresizliği anlamlandırma ve hafifletme girişimidir. Ancak burada anlamlandırmanın ötesinde,

yaşanan kontrol kaybına ve varoluşsal adaletsizliğe duyulan tepkinin dışavurumu olarak öfke, belirgin biçimde öne çıkmaktadır. Benzer şekilde çocuklarını sokaklarda çalıştıran ailelere de sinirlendiğini, onların yaptığı annelikten fazlasını ölen bebeğine verebileceğini düşündüğünü dile getirmiştir:

Şeye de çok sinir oluyordum. Bak şimdi aklıma geldi. Sokak çocukları. İnanılmaz. Şey düşünüyordum. Ben çocuklarıma bunların anneleri kadar da mı bakamayacaktım. Yani bunları sokağa atmışlar, bu çocukların haline o kadar acıyordum ki onlara. Yani ben çocuklarıma bakardım, istediklerini alırdım. Çocukları sokaklara atmazdım yani gibi. O beni hala çok rahatsız eder.

Bu ifade, K1'in annelik sorumluluğunu yüksek düzeyde içselleştirdiğini, kendi çocuklarına karşı yerine getirmek istediği sorumlulukları gerçekleştirme fırsatının elinden alınması karşısında hissettiği öfkeyi ortaya koymaktadır. Kendi sorumluluklarını yerine getirme arzusu ve çabası, toplumda gördüğü sorumsuz ebeveynlik davranışlarıyla çeliştiğinde, bu çelişki kendi kaybının adaletsizliğine dair derin bir öfkeye dönüşmektedir.

Bu bağlamda K1'in yaşadığı öfke, yalnızca basit bir kızgınlık ya da kıskançlık duygusu değil, kendi annelik rolüne ilişkin yüksek sorumluluk bilincinin, başkalarının sorumsuz davranışları karşısında haksız bir sonuçla karşılaşmış olmasından kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla buradaki öfke, sorumluluğun dış dünyaya atfedilmesiyle birlikte, yaşanan kaybın kontrol edilemezliği ve bireyin kendi yüksek sorumluluk anlayışıyla diğerlerinin sorumsuz davranışları arasındaki derin uçurumdan doğmaktadır.

3.1.3. Acıyı ve Kederi Yaşamak ya da Bastırmak

Bazı katılımcılar kayıp sonrasında bazı zorlu duygularla özellikle yüzleşmek istediklerini, acıyı, kederi yaşamayı seçtiklerini aktarıırken bazı katılımcılar kaybın getirdiği zorlu duygularla yüzleşmekte zorlandıkları deneyimlerini aktarmıştır. Yüzleşmeyi seçen katılımcılar bunun o an onlar için zor olsa da onlara iyi geldiğini belirtirken yüzleşmekten kaçınan katılımcılar daha sonra bunun pişmanlığını yaşadıklarını ifade etmiştir.

K1 yakın çevresi cenaze işlemlerinde bulunmamasını önerdiği halde bu süreçlerde bizzat yer almak istediğini, bu kaybın getirdiği duygularla bu şekilde yüzleşmeyi seçtiğini ve bunlar zor da olsa kendisine uzun vadede iyi geldiğini aktarmıştır:

Ama sonra işte defin işlemleri öncesinde bütün cenaze işlemleri, yıkanmasıydı, bütün işlemlerde kendim de bulunarak yaptım kimseyi dinlemeden... Bir de şimdi süreci de çok iyi bildiğim için işim gereği, depresyona, o depresyonu yaşamak yerine, yasımı yaşamak istedim. Bu bence şey oldu şu an düşününce iyi oldu. [...] Dedim ki bütün işlemleri yapacağım, her şeyiyle yaşayacağım bu süreci. Herkes tabi “lohusalık, lohusalık”, “hayır olmaz”, “sen girme, sen yapma” falan. Hiç onlara aldırış etmedim ki iyi ki de yapmışım. [...] İşte uzun bir süre hep mezarlığa gittim, ağladım, işte eşyalarını toplamak çok zor oldu. Yani süreçle ilgili şey, hiç ondan kaçmadım, ağlamaktan da kaçmadım.

K5 benzer şekilde bu süreçte kaybın getirdiği acıyı sonuna kadar yaşamak istediğini ancak devam eden rutinin buna engel olduğunu, buna rağmen olabildiğince bu kederi yaşamak için zamanı olduğunu ifade etmiştir:

A: Nasıl bir şey iyi gelirdi size, hiç aklınızdan geçti mi bu?

K5: Nasıl bir şey iyi gelirdi? Yani o süreçte ben sadece ııı diğer çocuklarım da olmasaydı sabahtan akşama kadar, akşamdan sabaha kadar yatıp ağlasaydım hep onu düşünürdüm. Hiçbir şey yapmadan sessiz bir ortamda sürekli ağlayıp o şeyi yaşayım, o acıyı yaşayım.

[...]

A: Sizce yaşayabildiniz mi o yas sürecini, kafanızda olması gerektiği şekliyle?

K5: Yaşadım. Bence o evreleri tamamıyla yaşadım. Yani evet istediğim yoğunlukta değildi belki ama bence yas sürecinin evrelerini basamak basamak, hani o çok fazla bilmiyorum sizin alanınızı ama önce bir reddetme, sonra bir “evet, bu oldu” bunun bir acısını yaşama, sonra bunu kabullenme, hayata dönme gibi bu adımları bence yaşadım diye düşünüyorum ben. Yani o sürecimi kendi şartlarımda sağlıklı atlabildiğimi düşünüyorum.

K1 ve K5’in ifadelerinde keder ve acı ile yüzleşme sağlıklı bir yas sürecinin parçası gibi ifade edilirken K2, K3, K4 ve K6 bu süreçte neyin iyi geleceği, neyin daha çok acı vereceği ya da neye ihtiyaçları oldukları konusunda daha çok kafa karışıklığı ifade etmiştir.

K2 bu süreçte evlilik ilişkisi ve geride kalan çocuğuyla ilişkisine odaklanarak kayba dair acısından kaçındığını ifade etmiştir:

K2: Yani oğlumun kaybından beş ay sonra kızımı da aldım, bu evi terk ettik. Bir ay kadar annelerin yanında yaşadık. Gene işte kızım küçük ikinci bir travma olmasın, boşanma gibi diye düşünerekten ondan (eşinden) söz alarak geldim. “Hiçbir şey kullanmayacağım.” (eşinin madde kullanmasını kastediyor) artık diyerekten geriye geldim. Ama hala devam ediyor. Şu anda sanırım bu duygular da bastırıyor oğlumun üzüntüsünü, çok şey yapmıyorum diyorum kendi kendime. [...] Anlayacağınız oğlumun acısını bu şekilde bastırıyorum sanırım. Bunlara kafa yorarak yani.

K2 bir psikiyatristin bu süreçle yüzleşmesi gerektiğini söylediğini aktarmıştır:

K2: Ben psikiyatriste gittim. Yas döneminden geçtim ama yasımı doğru düzgün tutamadığımı, işte kızım etkilenmesin, eşimle bir yönden etkilenmesin onla uğraşmayalım diye daha güçlü durmaya çalıştığımı, hüngür hüngür ağlamadığımı, söyleyince dedi ki “çok kötü bir şey yapmışsınız. [...] çok yanlış, yasınızı tutmalıydınız.” dedi “tutmanız gerekiyordu, ağlamalıydınız, ağlamanız gerekiyorsa ağlayacaksınız, gülmeniz gerektiğinde gülecektiniz, mezara gidemiyorum diyorsunuz mesela” dedi, “haftam kötü geçiyor diyorsunuz” dedi. “Geçsin” dedi,” zamanla bunu aşacaksınız, üstüne gidin.” falan dedi.

K2 bir yandan güçlü durmak amacıyla oğlunun acısını bastırma ihtiyacı hissederken diğer taraftan aldığı uzman önerisi doğrultusunda aslında yüzleşmesi gerektiğini, dolayısıyla süreci yanlış yürüttüğünü düşünmektedir.

K3 ise acısını ifade etmek için “bağıra bağıra” ağlamaya ihtiyaç duyarken yakın çevresinin uyarıları ile “sesini kısıtığını”, acısını ifade edemediğini belirtmiştir. Kendisinin acısını yaşama ihtiyacına karşılık olarak yakın çevresinin acısını bastırması baskın gelmiştir.

Hani büyük çocuk olsa bağıra bağıra ağlarsın ama küçük çocuk, ben nasıl ağıtlar yakarak ağlayayım. Kısıyorsun sesini ağlamamak için, “çocukların var” diyorlar. Kısıyorsun sesini içine içine, dert oluyor. Biraz sesli bağıra bağıra ağlasaydım o zaman belki daha rahatlardım. Biraz bastırıldı. Bir şey olmaz çocuktur. Melek oldu. Cennette.

K4 de cenaze işlemleri sürecinde ihtiyaç ve istekleri karşısında yapması gerekenin ne olduğu hakkında kararsız kaldığını ifade etmiştir. Kendisi cenazeye katılmak isterken yakın çevresi tarafından, katılırsa yaşayacağı üzüntüden geride kalan bebeğini korumak adına cenazeye katılımının engellendiğini aktarmıştır. Eşinin ve yakın çevresinin müdahalelerinin yanında kendisinin de bu acıyla yüzleşmekten kaçındığını, buna da pişman olduğunu belirtmiştir.

K4: Ertesi gün de katılmak istedim cenazeye. Eşim yine “sen burada dur, diğer bebeği düşün”, yok işte “süt kesilir” falan bu muhabbetler döndü.

[...]

A: Cenazeye katılmamak size nasıl geldi?

K4: İşte ona pişmanım. Keşke dinlemeseymişim. Yani ben gitmek istedim. Ama bir yandan da yeni doğum yaptığım için ağrım var, ağrı kesicilerle duruyorum, odada zor duruyorum, ağrı çok olmuştu çünkü benim. Eşime dedim “ben de katılmak istiyorum.”. “Yok, gerek yok” dedi. O biraz engel oldu. Şimdi diyorum

keşke dinlemeseymişim. Gitseymişim. O biraz içimde kaldı, o son şeyler. Hani görebilseymişim ama dediğim gibi belki de biraz ben de hassas olduğum için kaçtım mı, benim de kolayıma mı geldi? Eşim de şey dedi şey olduğunda, ona haber verdiklerinde durumu kötüleşiyor dediklerinde eşim görmüş. Ondan sonra “Niye bana söylemedin?” falan dedim. “İyi ki görmemişsin” dedi. Yüzü falan morarmış. “Gördüğün şekliyle hatırla.” dedi. “Söylemek istemedim, ben de kötü oldum” dedi. Dediğim gibi keşke dinlemeseymişim diyorum ama belki de o anda ben de o şeyden kaçtım üzüleceğim diye, daha kötü olurum diye. Belki de kendimi zorlamadım, zorlasam ama engel oldular, eşimin teyzeleri ordaydı, işte “gitme”, söyle böyle, eşim zaten o şekilde, gelmemi istemedi. Pişmanlık var ama dediğim gibi, belki de daha kötü olabilirdim.

K4’ün ifadelerinde ölen çocuğuyla son kez vedalaşma arzusu ile onu ölü görmenin vereceği acı arasında yaşadığı ikilem göze çarpmaktadır. K4 gibi K6 da benzer bir ikilemi ifade etmiştir:

K6: [...] Ya o an kötüydü tabi ki, böyle tarif edilemeyecek bir şeydi ama mesela yıkandı, kefenlediler (ağlıyor, duraksıyor). Hani kucağına almak istiyorsun (ağlıyor, duraksıyor) o an almakla almamak arasında, ne hissettiğini bilmiyorsun, normal yani defnedildi zaten, sonrasında eve geldik, üçünü falan da yapmıştım, Mevlut tarzı bir şey yapmıştım.

A: O anı hatırlayıp anlatmanın bile sizin için ne kadar zor olduğunu görebiliyorum. Kucağınıza alıp almama konusunda kararsız kaldığınızı söylediniz, sonra ne oldu?

K6: Almadım, yok almadım ama keşke alsaydım dedim şey olarak ama almadım... Bilmiyorum o an şey yapamadım, belki daha çok üzülmekten korktum. Bilmiyorumü o an şey yapmadım ama

A: Neden “keşke alsaydım” dediniz?

K6: İçimde kalmazdı en azından, en azından hani, alsaydım hani, hissetseydim, dokunsaydım diye (sesi ağlamaklı).

Genel olarak bakıldığında duygusal olarak hâlihazırda zorlanmakta olan katılımcılar kendi ihtiyaçlarına odaklanmak yerine zaman zaman sosyal yönlendirmelerle hareket etmek durumunda kalmıştır. Bu tür müdahaleler de kişilerin yas sürecinde yüzleşme/kaçınma ikilemini arttırmıştır. Bu tür yönlendirmeler sonucunda katılımcılar yanlış yaptıklarına dair kafa karışıklığı ve pişmanlık yaşamışlardır.

3.1.4. Zaman İçinde Acının Dönüşümü

Bu alt temada katılımcılar çocuklarının kaybından sonra yaşadıkları acının nasıl dönüştüğünden, acıya rağmen ve acıyla birlikte hayatlarına nasıl devam ettiklerinden ve alışma süreçlerinden bahsetmektedirler.

K1 bu süreçte günlük alışkanlıklara dönmenin, acının dönüşmesinde etkili olduğunu aktarmıştır. Günlük telaşların kaybın getirdiği acıyı daha az akla getirdiğini, bu unutmaya halinin de devam edebilmek için gerekli olduğunu düşündüğünü belirtmiştir:

A: Peki K.'yı kaybetmenizin ardından 4,5 yıl geçmiş yaklaşık olarak. Sizce onunla başlarda kurduğunuz bağ ile son zamanlardaki bağınız arasında fark var mı?

K1: Var, acı ama gerçek var. Hayatın koşuşturmacasıyla değişiyor. Şahsen ben öyle hissediyorum. Mesela mezarlığa gidişlerim daha azaldı. Öyle bir hayat var ki maraton gibi. Çocukları kreşten alıyorum. Sürekli koşturmaca. Bir de biz biraz sosyal bir aileyiz. O yüzden o çok şey yapıyor. Etkiliyor bizi. Hep birileri var, hep koşuşturmaca. [...] Böyle koşturmacanın içinde bağ da zedeleniyor. Bu unutmak mı, beyin işte böyle yapıyor. Beyinde unutmak. Yani ilk günkü acıda olsaydı beynimizin unutmaması bence şeyle alakalı. Acının da hafiflemesini sağlıyor aslında bizim karımıza bir şey. Yani bu acıyı diri tutmak istemiyorum ben de. Bu da mantıklı gelmiyor.

K5 de benzer şekilde günlük alışkanlıklara dönmenin acıyla baş etmede önemli bir yeri olduğunu vurgulamıştır:

35-40 gün arasıydı zannedersen. Bir şey geldi bana. Nasıl diyeyim. Tamam, bunu yaşadık ama bu şekilde de devam etmeyecek. Çünkü kayınvalidemin eşi var, başka bir şehirde yaşıyor, onun kendine ait bir hayatı var. Yani bu şekilde nereye kadar sürecek diye aydınlanmalar mı başladı bilemiyorum. Yani bir şekilde hayatımı da artık devralmalıyım. Çünkü sadece yemek yiyorum ne kadar yiyorsam, uyuyorum ne kadar uyuyorsam, çocuklara bakıyorum. Başka hiçbir şeyim yok. Aktivitem etkinliğim yok. Ne ev içinde ne ev dışında. Artık işte yavaş yavaş ev işlerini devralmaya başladım. Ben iyiyim artık hani yavaş yavaş bir rutini oluşturalım. Çünkü zorladım kendimi açıkçası hiç canım istemedi ama yapmam gerektiğini düşündüm. Biraz da zannedersen yalnız da kalmak istedim artık. Böyle bu şekilde. Biraz iyiyim dedim. Biraz iyiymiş gibi yaptım. Biraz gerçekten iyi oldum. Derken ev işlerini devraldım, kayınvalidemi yolcu ettik. Sonrasında hayat devam etti bir şekilde.

K5 günlük alışkanlıklarda olan bitenin ve koşturmacanın içinde acının konumunun değişmediğini sadece eklenen yeni deneyimlerle daha az görünür hale geldiğini aktarmıştır:

Tabii üzüntü çok şiddetliydi (başlarda). Tabii yine insan üzüyor ama yani hayatın da bir akışı var, başka telaşlar giriyor, başka sorunlar, başka sıkıntılar giriyor. Yani hani bir söz vardır, çok belki şey yapamayacağım ama acı aynı acı, sabit ama hayat bu acının etrafında genişliyor, genişledikçe acı ortada küçülmüş gibi kalıyor.

K2 ise acısının nasıl dönüştüğünü, dönüşen rüyaları üzerinden aktarmıştır. İlk başlarda rüyalarında ölen oğlunu görmemesinin verdiği acının, onu rüyalarında görmeye başlamasıyla azaldığını ifade etmiştir:

Aslında ilk başlarda rüyalarım falan girmiyordu, daha kötüydü aslında, şimdi rüyamda görüyorum, nasıl diyorum rüyama geldi falan. Bilmiyorum nasıl diyeyim size? Acım, ilk başta acım daha fazlaydı, evet, şimdi azaldı ama mesela rüyalarım geliyor diye seviniyorum.

K3 de babasının kaybından sonra yaşadığı acı gibi bu acının da “küllendiğini” ifade ederken K6 her ne kadar bebeği az yaşasa ve paylaşımları az olsa da bunun oldukça acı verici olduğunu ama bir şekilde bu acıya “alıştığını” dile getirmiştir.

3.1.5. Kayıp Sonrası Yeniden Yön Bulma: İçsel ve Dışsal Kaynaklarla Uyum Süreci

Bu alt tema, çocuklarının kaybından sonra uyum sağlama sürecinde katılımcıların faydalandığı kaynakları yansıtmaktadır. Zihni meşgul etmek için bir uğraşı bulmak ve dini inancın genel olarak katılımcılara devam etmek ve yeniden yön bulabilmek için kaynak sunduğu görülmüştür. Bunun yanında yas sürecinde toplumsal desteğe duyulan ihtiyaç sıklıkla dile getirilmiş, karşılanmayan beklentilerin sebep olduğu anlaşılma hissi katılımcılarda ek duygusal yüklere sebep olmuştur.

3.1.5.1. Yasa Mola Vermek: Dikkati Başka Yöne Çeken Meşgaleler

Katılımcılar genel olarak zihinlerini başka yöne çekecek bir uğraşı bulmanın kendilerine iyi geldiğini aktarmıştır. K1 kendisi için bu uğraşının uzun yürüyüşler yapmak olduğunu belirtmiştir:

Sonra kuvözdeyken A. sürekli yürüyüş yaptım. Sürekli açık alanda yürüdüm. 21 Ağustos'ta doğdu A.. Sürekli işte yürüyordum. Sürekli böyle eşim Foça'da çalışıyor. Onla beraber sabahın köründe uyanıp akşama kadar yürüyorum ama inanılmaz yani. Yürüyorum, kitap okuyorum. Tabi bu aralarda süt sağmalar da hep dışarda, emzirme örtümle falan geziyorum yani, şey de değil, “aa ben utanırım işte dışarda” falan da değil. O dönemde böyle aktif bir şekilde kendimle baş başa zaman geçirdim.

K1 için ikiz bebeklerinden birinin ölümü diğerinin ise bir süre kuvözde kalması doğum yaptıktan sonra bebeklerinin yokluğuyla kalmasına sebep olduğu, bu süreci de bol bol yürüyüş yaparak ve “aktif bir şekilde kendisiyle baş başa zaman geçirerek” değerlendirdiği anlaşılmaktadır.

K3 bebeğinin kaybından sonraki süreçte bir şeye ihtiyacı olmasa bile belirli bir düzende süpermarketleri gezdiğini ve ufak da olsa alışveriş yaptığını aktarmıştır:

[...] Alışveriş yapıyordum, küçük de olsa, A101 olsun, BİM olsun ŞOK. Bunlardan, devamlı onlara gitmeye çalışıyordum. Ufak da olsa bir şey almak istiyorum yani. Eşim rahatsızlığımdan dolayı pek şey yapmıyordu. Baya bir alışveriş yaptım. A101, BİM onların günleri var ya. O hafta geldim, ufak da bir şey olsa muhakkak bir şeyler alıyordum; gerekli de olsa, gereksiz de olsa. Çocuklarıma falan “Kızın bana aldırmayın” diyordum ama daha sonra ne bileyim. [...] Ama tutamıyorum kendimi. İhtiyacım da olmasa. Bazen şimdi düşününce herhâlde hastalıktan dolayı kendime şey yapmışım gibi geliyor.

K3'ün ifadelerinde kendisi için düzen oluşturabilmesi adına ilk başlarda bu market ziyaretlerinin önemli olduğu anlaşılmaktadır. Ev hanımı olan K3'ün gitmesi gereken bir işi yoktur. Kayıp sonrası yoğun bir iç sıkıntısı yaşadığını, evde yapılması gereken işler konusunda yakınlarının destek olduğunu aktarmıştır. Belirli gün ve saatlerde, “mecbur gitmesi” gerektiğini düşündüğü bir düzen oluşturarak bu sıkıntıyla baş etmeye çalışmış görünmektedir. K3'ün devam eden ifadelerinde başlarda farkında olmadan kendisine rahatlık verdiği için oturttuğu bu düzenin ilerleyen dönemlerde yerini yürüyüşlere ve üretime bıraktığı anlaşılmaktadır:

Şimdi yine dışarı çıkıyorum. Ama bu sefer güzelce çıkıyorum, geziyorum mahalle mahalle sokak sokak. Gezmek daha iyi geliyor, çünkü oturamıyorum. Gece de olsa, şey de olsa kalkıp gidiyoruz.

[...]

Geçen yıl pandemide yelek işlemeye taktım kafayı, yapıp yapıp veriyordum. Elimde de bir şey yok ama işlemek istiyorum. Gece de olsa örgü modelleri aramaya çalışıyorum. Alışverişi bırakıyorum, ona geçiyorum yani sürekli bir şeyler yapmak istiyorum. Pandemiden dolayı dışarı çıkamayınca örgüye sardım evde.

K3'ün hem alışveriş alışkanlarında hem de örgü yapmasında dikkat çeken bir nokta aldıklarını ya da ürettiklerini ihtiyacı olan kişilere vermesidir. Bir rutin oluşturmanın ötesinde kendisini çok edilgen hissettiği, hiçbir şey yapamadığı, hiçbir şeye elinin gitmediği bir dönemde başkaları için bir şey yapıyor olmak da K3 için önemli olmuştur.

Benzer şekilde K2 de hem kendisi için düzen oluşturmak hem kendisine iyi hissettirecek şeyler yapmak hem de bir şeyler üretmenin başarı hissini tetiklemesi sebebiyle dikiş kursuna gittiğini belirtmiştir. Bunların yanında kursun toplumsallaşmak için de uygun bir ortam sağladığı anlaşılmaktadır:

K2: [...] E. ile hastaneye ilk lösemiden yattığımızdan beri benim örgüyle oyalanma şeyim hep vardı. Sonra E. yatalak kaldığında ör, ör, ör başında duruyorsun sabahlara kadar, uyumuyordum falan. O şekilde vakit geçiriyordum. Sonra sıkıldım beş yıldır aynı şeyi yapmaktan. Sonra “Ne yapabilirim?” dedim. El işi

yapabiliyorum, dikişe de gideyim, makinayla da bir şeyler ortaya çıkartayım, üreteyim dedim. Vaktim de var zaten, bir tek kızım var. Haftada bir zaten gittiğim kurs da, değişiklik olur dedim. Gittim yani başladım.

A: Nasıl geldi size bu kursa gitmek?

K2: Tabi ki de ortaya bir şeyler çıkartmak zaten, ortaya bir şey çıkınca mutlu oluyorum, ”ben yaptım” diyorum, “başardım” diyorum. Güzel yani, arkadaş ortamı da iyi, sadece yaş grupları biraz büyük. Nasıl diyeyim 50-60 üzeri, birkaç tane genciz. Ama hani yani farklılık işte, iyi geldi. Haftada bir hevesleniyorum, erken kalkıyorum, bardağımı koyuyorum kendi özel eşyalarımı, gidiyorum yani güzel geliyor.

K5’in acıyla baş etmede deneyim ve görüşleri diğer katılımcılarla paralel olmuştur. Uğraşı bulmayı sürecin başlarında zor olsa da zaman ilerledikçe “sığınacak bir şey” bulmak, kayıpla baş etmek için etkili bir yöntem olarak deneyimlemiş ve önermiştir:

Ben tabi bu süreçte, şunu da eklemek isterim, bir meşgale bulmak çok önemli. Sürecimizin üzerinden çok zaman geçti, 4 yıl geçti, uzun bir zaman geçti ama. Ben mesela belki 3-4 ay içerisinde, normalde zaten yapardım. [...] Bu süreçte ben evden çıkma imkânım çok fazla olmadığı için amigurumi ördüm. Çok fazla oyuncak ördüm; hem kendi çocuklarıma ördüm hem işte yeni doğan akrabalarımın, eşten dosttan, çevreden tanıdıklarımına hediyeler ördüm. Sattım. Birkaç tane sattım, hani en azından gün paramı çıkarayım, bana bir meşgale çıksın diye. Instagram sayfası açmıştım. Bunlar bana çok iyi geldi. Yani zihni bir yerlere kanalize edip boşaltmak, yönlendirmek bence çok önemli. Tabi ki ilk etapta olacak şeyler değil. Üzerinden biraz zaman geçmesi gerekiyor. Bir şeylere tutunmak, bir şeylere sığınmak gerekiyor bu süreçten ııı rahatlıkla, rahatlıkla demeyim de, daha rahat normalleştirebilmek için. Kimisi kitap okumak ister, belki bir şeyler yazmak, bir şeyler çizmek, ama bir yol bulmak lazım bence.

3.1.5.2. Destek Arayışında: Yası Kapsayıcı Bir Sosyal Çevre İhtiyacı

Sosyal destek, katılımcılar tarafından yas sürecinde önemli bir kaynak olarak belirtilmiştir. Ancak, sosyal desteğin biçimleri farklılık göstermekte ve sosyal çevrenin varlığı her zaman desteği garanti etmemektedir. Sosyal desteğe ihtiyaç tüm katılımcılar tarafından vurgulanırken yakın çevre ile deneyimlerin bazen destekleyici bazen ise zorlayıcı yönlerine vurgu yapılmıştır. Bu deneyimlerde yas tutan kişinin kaybın önemszenmesine, neye ihtiyaç duyduğunun gözetilmesine ve duygulara yer açılmasına olan ihtiyaç vurgulanmıştır. Bu ihtiyacın görülmediği durumlarda katılımcılar çoğunlukla anlaşılmamış hissettiklerini ve bu tür sosyal ilişkilenmelerin öfke, üzüntü gibi duygulara sebep olduğunu aktarmışlardır. İhtiyaçların gözetildiği, kaybın önemsendiği ve duygulara alan tanındığı ilişkiler, yas sürecindeki kişi tarafından destekleyici olarak deneyimlenmiştir.

K1, ailesi ve arkadaşlarının kendisini yalnız ve desteksiz bırakmayarak hep yanında olmalarını, bu süreçte kendisini şanslı hissettiren bir durum olarak ifade etmiştir. İşinden ve doğal sosyal ortamından uzak olmasına rağmen, arkadaşlarının desteğini hissettiğini özellikle vurgulamıştır:

Benim en büyük avantajım neydi, çevrem. Yani, arkadaşlarım, komşularım hepsi inanılmaz derecede yanımdalardı. Hani böyle beni yalnız kalmaya bırakmıyorlardı. [...] Doğum iznim de başlamıştı. İşte arkadaşlarla arkadaşlarım sağ olsun hiç bırakmadılar. Ailem aynı şekilde zaten destek.

K6 da benzer şekilde sevdiği insanların kendisi için yanında olmasının ona iyi geldiğini, iyi hissetmesi için ellerinden geleni yaptıklarını, ihtiyaçlarının gözetildiğini; konuşmak istemiyorsa konuşmaya zorlamadıklarını, mezar ziyaretine gitmek istiyorsa eşlik ettiklerini aktarmıştır:

K6: Yani arkadaşlarım vardı tabii ki hayatımda olan, arkadaşlarım da yanıma geliyordu gidiyordu, aileden de aynı şekilde. Bir de şöyle bir şey var, sürekli bu konuları açmadıkları için o anı yaşatmadıkları için sürekli, belli bir süreden sonra sen de onu unutmaya çalışıyorsun zaten. Yani yanıma geliyorlardı sonuçta seni iyi etmeye çalışıyorlar, bir şeyler yapmaya çalışıyorlar ama tabii zaman alıyor bu tarz şeyler.

A: Onların yaptığı şey neydi size iyi gelen, yanınızda olduklarında?

K6: Yani sonuçta sevdiğim insanlar olduğu için benim yanıma gelmeleri bile. [...] Ama genelde çok çok konuşmazlar. Ben konu, hani ben gitmek istiyorsam mesela mezarlığa falan o şekilde götürürler, yanımda olurlar ama çok konuşmazlar.

K6'nın ifadelerinde sosyal çevrenin varlığı ve desteği önemli görünürken, bu eşlikçiliğin yas tutan kişinin hızına ve ihtiyacına göre ilerliyor olması kişiye iyi gelen temel husus olarak ortaya çıkmaktadır. Benzer bir vurguyu K4 ablasının ve annesinin bu süreçte sundukları destek için yapmıştır:

[...] Annemle ablam beni de bildiği için yapımı kişiliğimi, ağladığımda onlar da şey yaklaşıyorlardı, “ağla tamam”, ablam hatta geliyordu, “ağla ağla, ağlaman rahatlatır, tutma kendini”, hep bu şekilde. Onların burada olması diyebilirim. Annem doğumdan sonra bir ay kaldı. Yani onun burada olması beni daha çok rahatlattı. Hatta K.'yi görüp gidecekti ama kuvözden de tamamen şu tarihte çıkacak diye bir tarih vermedikleri için “ben gideyim artık, babam da yalnız” falan dedi. 33 gün burada durmuştu. Her ne kadar gergin de olsam, ona zaman zaman bağırdım falan ama yine de onun burada olması. Çünkü dediğim gibi burada evin içinde yemek yapıyor. O olmasaydı kayın validem biraz daha anlayışsız davrandığı için, gelecek yemek yapacak, onla konuşmak zorunda kalacağız falan. Annem ve ablam daha kolay atlatmamı sağladı.

Anne ve ablasının kendisini tanımasının, neye ihtiyacı olduğunu anlamalarının süreci kolaylaştırdığını, verdiği tepkilerde yargılanmayacağını bilmenin kendini ifade etmesini kolaylaştırdığını aktarmıştır.

Katılımcılar anne-baba, kardeş ve arkadaşlar kadar eşlerinin bu süreçteki desteklerini de ifade etmiştir. Eşlerin bu süreçte hem kaybı deneyimleyen hem de eşlikçi rollerine dair paylaşımlar yapılmıştır. Yas tutan babalar bir yandan da eşlerine destek olmaya çalışmışlardır. Katılımcılar eşlerinin bu süreçte onları anlayan kişiler olarak yanlarında olduklarını ifade etmişlerdir. K3 bu süreçte en çok eşinin yanında olmasına ihtiyaç duyduğunu “Eşimi hiç salmak istemiyordum devamlı yanımdaydı. İşe göndermek istemiyordum yani, önceden maddi şeye çok şey yapıyordum yani çalışsın etsin diye ama şimdi hiç umursamıyordum çalışmasını falan.” ifadeleriyle dile getirmiştir.

K6 eşinin bu süreçte kendisine anlayışla yaklaştığını, kimi zaman telkinler vererek kimi zaman kendisini iyi hissetmesi için çabalayarak yanında olduğunu ifade etmiştir:

He tabi ki eşimin de desteği vardı; bu konuda hiç bir zaman hani ters bir şekilde de konuşmadı, hep hani olumlu şeyler söyleyip telkin ederek yaklaştı. [...] Ya da eşimin örnek veriyorum beni bir yemeğe çıkartması, farklı bir yerlere götürmesi, unutayım diye. Bunu zaten fark ediyorsunuz ama sonuçta bir çaba göstermesi hoşunuza gidiyor.

K4 de benzer şekilde eşinin anlayışlı bir şekilde ve telkinler vererek yanında olduğunu ifade etmiştir:

A: Eşinizin desteği var mıydı?

K4: Tabi, o sıra onun bir hafta izni vardı. Beş gün mü bir hafta mı? Yanımda bulunuyordu hep. Onu istiyordum yanımda. Annem de buradaydı ama diyordum yanımda ol. “Ağlama böyle olması gerekiyormuş” diyordu. İlk basta benim ona yaptığım şeyi o bana yapmaya başladı. Hasta olsaydı, şöyle böyle bir şekilde beni ikna edici. Ya diyordum “sen hiç üzülüyor musun?”. Tabi ki benim kadar olmaz. Ben de üzülüyorum ama yapacak bir şey yok falan. Tabi sonrasında o işe başladığı için daha kolay kafasında. Yani destek oluyordu, bu kadar ağlama diyordu bazı zamanlar ama diyordum böyle olması gerektiği için, içimden geliyor falan. Tamam diyordu yanımda bulunuyordu. Öyle öyle geçti.

K4’ün ifadelerinde aynı kaybı yaşamış olmasına rağmen eşinin kimi zaman rasyonel bir bakış açısı sunmaya çalışmasının K4’e aynı acıyı yaşamadıklarını düşündürdüğü de görülmektedir. Bununla birlikte K4, hem yaşadıkları acının aynı olmamasının normal olduğunu hem de baş etme yollarının farklılaştığını ifade etmektedir.

Katılımcılar aynı kaybı yaşadıkları için onları en iyi anlayabilecek ve destek olabilecek kişinin eşleri olduğunu düşünseler de annenin ve babanın yaşadığı kaybın ve acının farklı olduğunu da ifade etmişlerdir. Bu farklılığın baş etme yollarına da yansıdığı görülmektedir. Bu farklılıklar kimi zaman katılımcılarda öfkeye sebep olmuştur.

K1 bebeği ile kendisinin hamilelik boyunca kurduğu bağ ile eşinin kurduğu bağın farklı olduğunu ifade etmektedir. Kendi kurduğu bağın daha derin olması sebebiyle de eşi ile farklı tepkiler verdiklerini aktarmıştır:

Mesela eşim isyan etti; dedim ama yani nasıl diyeyim ben yaşadım 9 ay onunla, o görmedi ki onu. Bir gün gördü sadece. Babayla anne bence eşit değil o konularda yani hiç şey düşünmüyorum ben. Çünkü benim o karnımdaki o hareketin olmayışı bile o kadar rahatsız etti ki beni. Doğum yapmış olmak.

Bu süreçte eşinin daha çok rasyonel açıdan bakmaya çalıştığını ve diğer katılımcıların aksine bu telkinlerin kendisinde işe yaramadığını diğer yandan eşinin daha ziyade isyan ettiğini ve kayıpla baş etmekte zorlandığını şu şekilde açıklamıştır:

Eşim bana dedi ki “G. ben zaten, psikolojim bozuk” dedi. “Üstüne bir çocuğumuz (engelli) olacak gerçekten zor olacaktı. Onun için iyi oldu” dedi. O zaman onu çok diyebildim mi diyemedim tabi, her şey anlamsız geliyor... İnanç konusunda diyorum ya eşim çok zedelendi. Ben daha çok bunun bir sınav olduğunu düşündüm.

K4 de ölüm haberini aldıklarında eşinin ilk başta isyan eder şekilde ifadelerinin olduğunu, kendisinin ise daha kabullenici bir noktada olduğunu aktarmıştır:

Eşimi aradı doktor. Biz ikimiz hastane odasıydık. Hastanede bir gün kalıyoruz ya doğumdan sonra. Sabaha karşı eşimin telefonu çaldı. İşte konuştu o “Yapma ya” falan filan derken dedim noldu. Dedi böyle böyle birini kaybettik falan filan. Sonrasında söyledi, eşim şey yaptı, “nasıl olur ya, o daha çok küçük” falan. Daha çok isyan tarzında. Dedim “Napiyorsun ya, ben de üzülüyorum ama bu şekilde deme” falan onu uyardım o an. Üzüldüm ama bir yandan da onun laflarına karşı çıkmaya çalıştım. “nasıl olur ya, küçücük bebek, nasıl ölür” falan diye. Sonra annesini babasını aradı onlar geldiler falan. O şekilde. [...] Ama dediğim gibi o an öyle olmama rağmen eşime öyle davranabildim. Hani bilmiyorum bu şeyden mi kaynaklı inanç meselesi mi? Tamam hadi o da inançlı ama o anlık isyan eder gibi bir şey oldu onda da bildiği halde.

K2 için eşinin kayıp sonrası sakin kalabilmesi onu bu süreçte rahatlatırken bu sakinliğin sebebinin uyuşturucu madde kullanıyor olmasını öğrenmesiyle rahatlık, hayal kırıklığı ve üzüntüye dönüşmüştür:

Ben oğlumun ölüm haberi geldiğinde ‘eşimi nasıl toparlayacağız’ı düşünürken eşim gayet rahattı. Ve ben bundan çok mutlu olmuştum, demiştim onunla uğraşmıyoruz en azından çok şükür. Bu da demek ki benim gibi psikolojik vicdanen rahat o yüzden böyle rahat atlatıyor falan diye düşünürken onu öğrendim bir iki ay sonrasında; meğerse o şekilde sakin kalabiliyormuş. Bu sefer yani bir hayal kırıklığı, nasıl olur yani senin bir tane daha çocuğun var, nasıl böyle bir şey yaparsın. O zaman ben de çocuğun ölümüne üzüлüp başka şeylere yönelebilirdim, başka şeyler olabilirdi. Sen meğerse bizi bu şekilde işte sakin durarak, aslında o da iyi bir şey bir de onunla uğraşmadık bir yandan onu da düşünüyorum. Çocuğunun üzüntüsü, kızınla ilgilenirken bir de kocanla uğraşmadın diyorum. Ama bir hayal kırıklığı gene yaşadım. Büyük yaşadım hem de. Hiç beklemiyordum eşimden çünkü. [...] Şu anda sanırım bu duygular da bastırıyor oğlumun üzüntüsünü çok şey yapmıyorum diyorum kendi kendime.

Eşinin seçtiği baş etme yöntemi K2’de karışık duygulara sebep olmuştur, bir yandan bu süreci kolaylaştırırken bir yandan seçtiği yolun uyuşturucu madde olması kendisini evliliklerini sorguladığı bir evreye çekmiştir. Yas sürecinde bu durumla uğraşmak, kaybın yarattığı duyguların da üstünü örtmüş gözükmektedir.

Katılımcıların ifadelerine göre anneler ve babalar yas sürecindeki zorlu duygularla çok farklı şekillerde baş etmiştir ve bu farklılıklar kendi uyum süreçlerini de etkilemiştir. Genel olarak, katılımcılar eşlerinin desteğini önemli bulsa da, annelerin ve babaların yas sürecindeki duygusal tepkilerinin ve başa çıkma yöntemlerinin farklılık göstermesi, uyum süreçlerinde belirleyici olmuştur.

Yakın çevrenin sağladığı duygusal desteğin yanı sıra, evde hayatın sürdürülmesi konusunda da destek sağlandığı görülmüştür. Ev işlerinin yapılması konusunda ailelerin desteği ön plana çıkmaktadır. Yemek ve temizlik gibi günlük rutin işlerin çoğunlukla anne/kayınvalide gibi aile büyükleri tarafından halledildiği, bunun da en azından acı ve keder içinde bu işlerle uğraşmamayı sağlaması açısından önemli bir destek olduğu aktarılmıştır.

Tabii bununla birlikte kayınvalidem bir 40 gün bizimle yaşadı o süreçte. Sağ olsun hep ev işlerimizi o yaptı. Yemeğimizi çamaşırımızı. Bunların da tabii yapılması gerekiyor yani bir ev her şeyi istiyor. O süreçte ben tamamen kopmuştum süreçlerden. Sadece çocuklarımla ilgilendim.

K5 ev işlerinde kayınvalidesinin desteğinin yardımcı olduğunu ancak desteğin sadece bu işlerle sınırlı kalmasının ise desteği yetersiz hissetmesine sebep olduğunu ifade etmiştir:

Kayınvalidem bizimle kaldı, işlerimize yardımcı oldu sağ olsun ama psikolojik olarak bana çok katkısı olmadı işin aslını söylemek gerekirse. Evet, süreci kurtardı; evimizi temizledi, yemeğimizi yaptı sağ olsun ama benim üzüntüm ona ağır geldi. Ben zaten çok da anlamasını beklemem. Sonuçta ben onun çocuğu da değilim. İ ağır geldi, ağır geldiği için de beni biraz daha kendi halime bırakmayı tercih etti. O sırada ondan çocukların bakımıyla ilgili daha çok çaba isterdim. Dediğim gibi kendi kendime ağlayabileyim, acımı yaşayabileyim diye. Ama o da işte o benim ifademe çok fazla dayanamadı. Beni çocuklarımla baş başa bırakmayı tercih etti. Bu süreçte tabii ona da kızgınlıklarım oldu. [...] “Kalk hadi şu çocuğu bir yürütmeye çalış, kalk çamaşırları bir katla” şeklinde tepkisel hayata döndürme dürtme çabaları başlamıştı. Yani bu da bana ağır gelmişti mesela çünkü ben o süreçte böyle bir şey istemediğim için hayata dönme gibi bir kaygım olmadığı için bir de birisi bunu bana öfkeyle söyleyince daha da ters tepti bizim aramız daha da gerildi. Sonrasında yani ben böyle gerildikçe o daha da uzaklaştı. Daha da yalnız bıraktı. O da biraz herhâlde anlayamadı.

K5'in ifadelerinde öne çıkan nokta yas sürecinde acısının duygusal olarak kapsanamamış olmasıdır. Kapsanamamanın yanı sıra bu acı “hayata döndürme çabası” olarak bölünmüş, K5 öfke ile ve tepkisel bir biçimde süreçte hiç hazır olmadığı şeyleri yapmaya yönlendirilmiştir. Kendisine yönlendirilen bu öfke ne yaşadığının anlaşılmadığını düşündürmüştü, dolayısıyla daha yalnız hissetmiştir. K5 görüşmenin ilerleyen kısımlarında bu tepkilerle boğuşmak yerine yalnız kalıp işleri devralmanın kendisine daha iyi geldiğini “Hani aslında ‘artık toparladım, iyiyim’ modunda değildim ama kalkmam gerektiği için yapmam gerektiği için çalıştım. Ama iyi ki de çalışmışım çünkü o yolun sonu yok, acı bitsin geçsin normalleşeyim sürecinin sonu yok bence.” sözleriyle ifade etmiştir. Burada zorlayıcı olanın işleri yapmaktan ziyade, yakın çevrenin yas tutan kişiyi anlamaması, yerinde önerilerin tepkisel olarak ifade edilmesi olduğu görülmektedir.

K3 de bu süreçte ailesinin yanında olduğunu, ancak bu desteğin sadece ev işlerinde ve çok uzun süreli sağlanmasının kendisinin normal hayata dönmesini zorlaştırdığını belirtmiştir:

A: Peki çocuğunuzun ölümünden sonra sizin için bu süreci daha da zorlaştıran şeyler var mıydı?

K3: Ya o dönem beni hiç yalnız bırakmadılar, ailem, kaynanam, görüncem hep kalabalıktı. Ben o şekilde alıştım bir yıl boyunca. [...] Benim neye o kadar ihtiyacım olacak, benim kalabalığa da öyle ihtiyacım yoktu eşim her şeyi yapıyordu yani. Mesela bana hiç iş yaptırmadılar, ben sonra iş yapmaya dönemedim. İlk şeylerde elimde bıçak durmuyordu. Onlar yapıyordu her şeyi benim yerime ben de sonra tekrar başlamakta zorlandım bu sefer. Bu sefer korktum yani acaba başka şeyler olur mu diye.

K3 ve K5'in ifadelerinde yakın çevrenin zaman zaman duygusal destek vermekte zorlandığı, nasıl destek olacağını bilememekten kaynaklı olarak daha çok fiziksel işlerde yardım sağlandığı, bunun da duygusal olarak yalnız ve anlaşılmamış olma hislerine sebep olduğu anlaşılmaktadır. Diğer taraftan günlük işlere ve rutine dönme noktasında destek veren kişilerin yas tutan kişinin ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmasının önemi ön plana çıkmaktadır.

Sosyal çevrenin çeşitli müdahaleleri katılımcılar tarafından çoğunlukla yaşadıkları acının anlaşılmadığını düşünmelerine sebep olmuştur. Çevrelerindeki kişilerin bazı söylem ve tutumları yaşadıkları kaybı ya da acıyı önemsizleştirdiğini düşündürmüştür. K4, kayınvalidesinin teselli etmeye yönelik sözlerinde, başkalarının kayıplarıyla kendi kaybını kıyaslamasının, yeni doğmuş bir bebeğin ölümünün daha kolay atlatılabileceğini vurgulamasının, yalnız kalma ve ağlama ihtiyacı içindeyken sosyalleşmeye zorlamasının ve kaybı unutturmaya çalışmasının, acısının ve kaybının küçümsendiğini ve önemsizleştirildiğini düşündürdüğünü belirtmiş; bu durumun kendisinde öfkeye neden olduğunu ifade etmiştir:

A: Peki kaybınızdan sonraki süreci sizin için zorlaştıran şeyler var mıydı?

K4: Kayınvalide faktörü biraz. Şöyle söyleyeyim. O dönem şu şekilde davranıldı. O da üzdü beni. İyi ki de ablamla annem de buradaymış dedim. Sanki önemsenmedi gibi, hani bir gün yaşadı. Ama işte “millet başka neler, büyük çocuklarını kaybediyor”. İşte “gel buraya, unut onu, gel muhabbet et”. O tarz davrandı, annem de işte “anlamaya çalış” falan o şekilde şey yaptı. Hatta babam sonradan geldi, girdi eve ben kapıdaydım. İşte “başınız sağ olsun” falan dedi, o şekilde girdi. Hemen kayınvalide şey yaptı. Hiç unutmuyorum onu böyle (gergin gülüyor):“Aman S. abi tamam tamam geçti”. Hani önemsemedi gibi. Onun o şekilde davranmaları beni daha çok üzdü, daha fazla kızdırdı. Odaya gelirdi. “Aman kapatma kendini, gel işte”. Hani o şekilde yaklaşımı beni üzdü, anlamaması. [...] Yani o lafını hiç unutmuyorum. “aa unuttuk biz onu”, ben unutmadım. Babamın da onu demesi normal yani ilk etapta “başınız sağ olsun”, sonrasında “gözünüz aydın” falan. Söylesem hani. Belki o da benim üzülmemem için böyle yaptığını söyler ama kırıcı. O da belki farkında değil yaptığının. Ona çok kızmıştım. “Kapatma kendini niye kapatıyorsun gelsene buraya” hep bu tarz yaklaşımlar oldu onun tarafından.

Çevrenin benzer söylemleri K3'e de anlaşılmadığını düşündürmüştü, ancak bunlar öfkeden ziyade kendisini sorgulamasına sebep olmuştur:

A: Etrafımızdaki insanların tepkileri nasıldı?

K3: Herkes hayret etti yani. Biz de bebek kaybettik sen niye böyle yapıyorsun diyorlar. Biz de kaybettik ama çoluğumuzla çocuğumuzla uğraştık unuttuk gittik diyorlar. O zaman da hani daha eskilerde olunca, kaynanamın ölmüş, annemin ölmüş, o zamanda tarlada falan işten güçten “daha mezarını bile bilmiyoruz” diyor, babamız koymuş gelmiş. Veya “çocukla hiç ilgilenmedik” diyor, yani onların ellerinde olduğu halde çocuk, ben elimde olmadığı halde bu kadar üzuldüm. [...] Hani bebeğe de ağlanır mı diyorum, saçma bir şekilde, ben onu daha görmedim de, ayıplanır diye insan ondan da çekiniyor. Çocuğun neyine ağıt yakacaksın da neyine şey yapacaksın. Herkes geliyor, “senin öbür çocukların var” diyorlar da hepsinin yeri ayrı onun yeri ayrı.

Hem K3 hem de K4’ün ifadelerinde yeni doğmuş bir bebeği kaybetmiş olmanın acısının önemsizleştirilmesi ön plana çıkmaktadır. “Bebek için ağlanır mı?”, “Bizim de bebeğimiz öldü”, “İnsanlar büyük çocuklarını kaybediyor” gibi kıyaslayıcı ve bir bebeğin kaybını önemsizleştiren ifadeler acı çekmekte olan annelerin acılarının görülmemiş olduğunu göstermektedir.

K2 çevreden gelen bu tür ifadelerin teselli etmeye yönelik olduğunu anlayabildiğini ancak anlattıkları anlaşılmadığı için bu defa da yaşadıklarını anlatmamayı tercih etmeye başladığını belirtmiştir:

Kimi de şey yapıyor, insanları da kötü de anlamıyorum ama mesela “hastaymış zaten ya” dediklerinde “ama iyi olduğu zaman da vardı, bana annecim diyordu bu çocuk, konuşup kendini ifade ediyordu yani”, “ah o daha kötüyü, hiç sesini duymasaydın daha iyiydi” diyorlar (gülüyor). Bir sürü şeye maruz kalıyorum inanın yani. [...] Konuşmayınca da bu sefer, “hiç paylaşmıyor, hiç anlatmıyor, hiç üzülüyor. Saklıyor ölüsünü” diye bu şekilde düşünülüyor. Nasıl yapacağımı bilmiyorum. “Kadına bak sanki kedisi ölmüş” gibi algılanıyor. Ben bunu konuşmak istemiyorum. Ama insanlar bunu algılamıyor. “Hiç üzülüyor” hatta “kurtulmuş rahatlamış” diyenleri bile duydum ben. Tepkilerimi o şekilde algılıyorlarmış benim.

K2 anlaşılmamış hissedip paylaşımı azalttığı anda insanların bu defa da yargılayıcı, yasını yaşayış şeklini eleştiren bir tutum aldıklarından bahsetmiştir. Kendisinin nasıl davranması, nasıl yaklaşması gerektiğine dair kafa karışıklığı yaşamaktadır; bu da sosyalleşmenin önünde bir engel halini almaya başlamaktadır:

Mesela diyorum ki “Gelip bana soracaklar” diyorum. Bugün yarın soracaklar “Sen oğlunu kaybetmişsin, sen o musun?” diye sorduklarında ben nereden başlayacağım ne anlatacağım. Yani iyi halini mi anlatacağım sonrasında, benim çocuğum hasta değildi iyiydi sonra kötüleşti hani neresinden başlayacağım, ne kadar uzun sürecek bu anlatmam, sormasalar keşke falan diyorum. Ölümü de ben kendi kendime yaşayayım, anlatmak zorunda değilim şeylerine giriyorum psikolojisine mesela yeni insanlarla tanışacağım zaman.

Katılımcıların sosyal çevreleri ile deneyimleri kimi zaman destekleyici kimi zaman ise uyum sürecini zorlayıcı bir hal almıştır. Burada uyum süreci kaynağı olarak yer verilen, uyum sürecini destekleyip kolaylaştırabilecek sosyal desteğe dair beklentiler sosyal çevrenin katılımcılara iyi gelmeyen tutum ve davranışları üzerinden de anlaşılabilir.

3.1.5.3. Maneviyat ve Kabullenişle Yeniden İnşa

Katılımcılar, uyum sürecinde acılarıyla baş etmelerinde kayıptan sonra hayata dair değişen bakış açıları, vicdani rahatlık ve ölüm sonrasındaki hayata olan inancın etkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu noktada dini inanç baş etmeyi kolaylaştıran ortak alan olarak ön plana çıkmaktadır. Katılımcılar, dini inançlar doğrultusunda öldükten sonra bir hayat olduğuna inanmanın; çocuğun daha iyi bir yerde olduğu düşüncesini ve ona kavuşabilme ihtimalini barındırması sebebiyle kendilerini rahatlattığını ifade etmişlerdir..

K2 için 5 yılı kanser tedavisiyle, son zamanlarını ise acı içinde geçiren oğlunun artık cennette ve rahat olduğuna inanmak kendisini rahatlattığını “[...] *Ama gömünce de içim rahatladı. Dedim yani hani artık, bir de sonuçta inançlı insanlarız. Allah’ın yanına gitti, şimdi cennette. Koşuyor. Bu şekilde rahatlattım kendimi yani.*” sözleriyle ifade etmiştir.

K5 ölümle her şeyin bittiğini düşünmenin baş etmeyi zorlaştırdığını, kavuşabilme umudunun ise kendisine hayata tutunmak için bir anlam kattığını belirtmektedir.

K5: [...] Manevi yönden de kuvvetlendim diyebilirim. Manevi yönümü de desteklemeye çalıştım. Yani içinde bulunduğum dini daha çok araştırdım. Kendimi bu yönde daha kanalize etmeye çalıştım. Bu yönden de desteklediğim için daha iyi hissediyorum.[...] Yani zaten bunun dışında bir ıı inanç mı diyim bilemedim ama bir yokluk algısı bence kimseye iyi gelmez.

A: Bu da dediğiniz o tutunulacak şeylerden biri gibi.

K5: Tabi ki tabi ki. Tekrar buluşabilme umudu.

Benzer şekilde kaybedilen çocuğun günahsız olduğu inancı da hem çocuğun cennette ve huzurlu olduğu hem de kavuşabilme umudunu diri tutan bir avuntu olmuştur. K1 bu avuntusunu bebeğinin “kurtulduğu” ve “günahsız” olduğu inancı üzerinden ifade ederken, K3’ün tesellisi “*Babamın duaya ihtiyacı var çocuğun duaya ihtiyacı yok. O melek yani günahsız, o bizlere inşallah şefaatçi olur. Annem diye sahip çıkar obur*

dünyada. Ben ona sahip çıkamadım. Ne bileyim yani böyle avunuyoruz teselli oluyoruz. Yani öbür dünyada bırakmazlar diyorlar.” şeklinde olmuştur.

Diğer taraftan kayıp sonrasında hissedilen yoğun yetersizlik ve suçluluk duyguları baş edilmesi gereken önemli duygular olarak ön plana çıkmaktadır. Bu duygularla baş edebilmek beraberinde vicdani rahatlığı da getirmiştir.

K2: [...] Sonra diyorum ki sen elinden geleni yaptın, can da veremezsin diyorum. Vicdan rahatlığın bu senin diyorum. Bu kadar Soğukkanlı duruşumu o şekilde yönlendirirken, kendimi metanetli olarak devam etmeye çalışıyorum.

K1: [...] Bi de inançlı biriyim. Eşim çok zor atlattı. Aşırı alkol almaya başladı. Çok kötü bir döneme geçti. İnanç konusunda çok zayıfladı. Yani tamamen böyle isyana varan şeylerdeydi. Ama ben hiç öyle düşünmedim. Yani hep böyle şeydim. Hani, elimden geleni yaptım ama gerisi Allah’a kalmış diye düşündüğüm için bu beni çok rahatlattı. Zaten inanç olmasa çok zor bir acıymış. [...] Ama şu anda diyorum ki ben elimden geleni yaptım. En ufak bir hata bile yaptım diyemem hamileliğim boyunca. [...] Böyle olunca dedim ki yapabileceğimi yaptım ben. O beni rahatlattı.

K5: [...] G. hanımla da biz çok konuşurduk bu konuları o da sağ olsun çok yardımcı oldu bana destek oldu. Mesela bir sözü vardı onun. Çok beni silkelemişti. Dedi ki bana -hani “ben miyim, benim yüzümden mi?” diye sormuştum ona- “Sen kendini ne zannediyorsun ki, sen bu dünyada küçücük bir noktasın yaratıcının gözünde. Neden bu kadar önemli hissediyorsun ki sen bir canın ölümüne sebep olacaksın” demişti. Yani baktığında gerçekten insanın kendini suçlamaması için bile bir neden. Ben bu kadar önemli değilim bu yeryüzünde. Benim bir cümlele istememle, benim söylememle, bir de benim evladımın yok edilmesi veya vefat öldürülmesi benden alınması gibi bir şey zaten olamaz. Ama tabii insan o anki şeyle bunları çok fazla idrak edemiyor.

K1, K2 ve K5’in ifadelerinde suçluluk duygusuna sebep olan ortak konu, yaptığı ya da yapamadığı şeyler sebebiyle çocuğun ölümünden kendini sorumlu tutmak olarak görülmektedir. Dolayısıyla bu sorumluluktan kaynaklanan suçluluk duygusu yaşadıkları acıya daha fazla yük bindirmektedir. Rasyonel bir bakış açısıyla elinden geleni yaptığını kendine hatırlatmak, söylediği ya da yaptığı bir şeyden dolayı bu kaybı yaşamadıklarını kabullenmek vicdani rahatlığı beraberinde getirebilmiştir. K5 bu sorumluluk hali ile baş etmenin önemini şu şekilde vurgulamıştır:

Öncelikle size muhtaç bir canı kaybettiyseniz eğer, yani evladınızı kaybettiyseniz ve özellikle küçük bir yaşta kaybettiyseniz, insanın aklına gelen en temel şey ve bence en sıkıntılı şey kendini sorumlu tutma hali. Eğer böyle bir şey yaşıyorsa bir yerlerde birileri bence bundan en önemlisi bundan kurtulmak gerekiyor. Çünkü her şey doğada olması gerektiği için oluyor. Hiçbir şeyin sorumlusu ya da nedeni iyi ya da kötü bizler değiliz. Zihnimizi bu şekilde yönlendirsek bence süureci daha rahat atlatırlar.

Çocuğunun ölümünden sorumlu olmadığını kabullenmek beraberinde ölüm olgusunun gerçekliğini de beraberinde getirmiştir:

Yani o toprağa gömülme sahnesini hala unutamiyorum. Unutmak da istemiyorum işin ilginç tarafı. Çünkü normalde travma eğitimi aldım. O anıları kendim bile çalışabilirim artık. Yani ve insanlarla o sahneleri sürekli siliyorum ama ben silmek istemedim. Onun psikolojisini de anlıyorum kafamda. Diyorum ki ben bunu unutmak istemiyorum. Çünkü o bana biraz böyle hayatın geçiciliğini gösteren bir şey. Ölüm insanlar için var.

3.2. YİTİRİLENİN ARDINDAN: GERİDE KALAN ÇOCUKLA ANNELİK DENEYİMİ

Yas süreci, katılımcıların duygusal yükleri ile ebeveynlik sorumlulukları arasında bir denge kurma çabasını doğurmuştur. Anneler, acı, üzüntü, öfke ve suçluluk gibi yoğun duygularla baş ederken, geride kalan çocuklarını bu duygulardan koruma çabasına girmişlerdir. Bu durum, yas tutma ihtiyacı ile ebeveynlik sorumluluklarını sürdürme zorunluluğu arasında bir ikilem yaratmıştır. Bununla birlikte, geride kalan çocuklarına tutunmak, anneler için hayata devam etmek adına bir neden oluşturmuş ve bu çocuklara duyulan sevgi, hem günlük hayata uyum sağlama hem de kayıpla baş etme sürecinde önemli bir destek unsuru olmuştur. Kaybın ardından ebeveynlik tutumlarında da değişiklikler gözlemlenmiştir; anneler, diğer çocuklarını kaybetme kaygısıyla daha korumacı davranmış, bazen ayrılma kaygısı yaşamıştır. Aynı zamanda, daha önce önemsenen bazı kuralların ve değerlerin yerini, keyifli vakit geçirme ve paylaşım odaklı bir yaklaşım almıştır. Anneler, geride kalan çocukların yasını anlamlandırmada zorluklar yaşamış, bazen kayıp hakkında konuşma konusunda tereddüt etmiş; çocukların küçük yaşlarına ve kendi duygularını yansıtmama çabalarına rağmen, çocukların yas sürecinin farkında olduğunu düşünmüşlerdir.

3.2.1. Yasın İçinde Zorlayıcı Hislerle Annelik

Bu alt tema, katılımcıların çocuklarının kaybından sonra bir yandan yas sürecinin beraberinde getirdiği zorlu duygular ile baş etmeye çalışırken, diğer yandan geride kalan çocuklarına karşı ebeveynlik sorumluluklarını nasıl sürdürdüklerini yansıtmaktadır. Annelerin, acı, üzüntü, öfke ve suçluluk gibi yoğun duygular yaşarken geride kalan çocuklarını bu duygulardan koruma, onlara bakım verme ve ihtiyaçlarını karşılama

çabası; yas tutma ihtiyacı ile ebeveynlik sorumluluklarını sürdürme zorunluluğu arasındaki ikilemi ön plana çıkarmaktadır.

3.2.1.1. Kaybedilen Çocuğun Acısıyla Geride Kalan Çocuğa Bakım Verme

Çocuğunu kaybetmenin ardından katılımcılar için en önemli uğraşlardan birisi geride kalan çocuğuna bakım vermek olmuştur. Geride kalan çocuğun yaşına göre verilen bakım emzirmek, uyutmak, hastalandıklarında ya da ağladıklarında ilgilenmek, banyo yaptırmak, okulunu takip etmek şeklinde çeşitlenmiştir. Kaybın acısı ve üzüntüsü içinde tüm bunları yapmak duygusal olarak katılımcıları oldukça zorlamıştır.

K1, ikiz bebeklerinden birini kaybettikten sonra kuvözde tedavisi devam eden diğer bebeği için süt sağdığı zamanları hatırlarken, emzirme odalarında yeni doğum yapmış bir anne olarak kucağında bebek olmamasının acı verici olduğunu aktarmıştır:

İki saatte bir gece bile alarmımı kurup süt sağdım. Şöyle söyleyeyim, A. kuvözden çıkıncaya kadar hiç ihmal etmedim. Bir kere bile üç saat olmamıştır. Zaten zor bir süreçten geçiyorum, sütümün azalması çok muhtemel buna müsaade etmemem lazım gibi. Hatta böyle yürüyüş yapıyordum. Herkes böyle şey çok acıydı. Emzirme odalarına giriyorsun çocuk yok kucağında herkes çocuğunu emziriyor falan sen pompayla süt sağıyorsun herkes sana bakıyor anlam veremiyor hani napıyor bu diye. O çok acıydı.

K4 de K1 gibi ikiz bebeklerinin doğumunun ardından birini kaybetmiştir. Hayatta kalan diğer bebeği süt almaya başladığı zamanlar çok sevindiklerini; bebeğini hastanede ziyaret edip evde sırasıyla onun için süt sağma ile ağlamak arasında gidip gelen bir döngünün içinde kaldığını ifade etmiştir:

Sonrasında ben zaten hep ağladım bir ay boyunca. İşte eve geldim ertesi gün. Kimseyle görüşmek konuşmak istemedim. Hep yatak odasında süt sağma süt biriktiriyoruz. Hastaneye işte sonrasında götürüyoruz falan. Üzüntülü bir süreçti. [...] Onu da haftada iki kere görebiliyorduk. Onda da ya anne ya baba görebilir diyorlardı. Eşim de benim durumumdan ötürü bana, atıyorum on kere görüştüsek ikisinde o görüşmüştür, hep ben görüyordum. Haftada iki kere görüyorduk. Onu görüyordum. Sonra sonra o süt almaya başladı. Bir sevindik falan ama geliyordum yatak odasına kapanıyordum. Sağıyordum. Yine aklıma geliyordu, yine bir ağlamam oluyor bir saat falan ağlıyorum.

Katılımcılardan K6, ikiz bebeklerinden birini doğumdan dokuz gün sonra kaybetmiş ve geride kalan bebeğini emzirmesi gerekmiştir. Emzirmek için bebeğini kucağına ilk aldığı anda kaybettiği bebeğini hatırlamış ve bu durum, ağlayarak diğer bebeğini beslemek zorunda kalmasına neden olmuştur:

[...] Zaten 13. gün M.'yi (geride kalan çocuk) aldım kucağıma, işte gittim o bebek öldükten bir iki gün sonra falan, artık emzirebilirsin dediler. M.'yi normalde hortumla falan besliyorlardı damla damla şeklinde. Mesela M.'yi emzirirken kendimi çok kötü hissetmişim yine, ağlamışım. Orda mesela bir hemşire vardı o anlamıştı o an beni teselli ediyordu. İşte “bak bebeğin sana ihtiyacı var, tamam öldü ama biri en azından yasıyor” falan gibi.

K1, K4 ve K6'nın ortak noktası, doğumdan kısa bir süre sonra ikizlerinden birini kaybetmeleri ve geride kalan bebeklerinden, kuvözde kalmaları nedeniyle bir süre fiziksel olarak uzak kalmaları olmuştur. Geride kalan bebeklerine bakım vermek, acı içinde ve zorlu bir süreç olsa da onlar için mümkün olmuştur. On yedi aylık üçüzlerinden birini aniden kaybetmelerinin ardından K5'in yanında geride kalan iki çocuğu daha vardır. İlk birkaç gün ağlasalar bile geride kalan çocuklarıyla ilgilenmek istemediğini, ilgilenirse ölen çocuğuna ihanet etmiş gibi olacağını düşündüğünü belirtmiştir:

Sonra diğer çocuklarımı çok fazla kabul edemedim. Birkaç gün. Sanki ona ihanet ediyormuşum gibi. Onlara bakarsam seversem beslersem büyütürsem, kaybettiğime ihanet ediyormuşum gibi, ona iyi bakamadım bunlara şimdi nasıl bakacağım hissi çok fazla oldu ama çok uzun sürmedi. [...] Birkaç gün hiç ilgilenmedim. 2 gün falan hiç ilgilenmedim. Gece boyu ağladılar ben yataktan kalkıp bakmadım bile. Birkaç günden kastım oydu. Evet, istemedim ve yapmadım. Ama sonra yapmak zorunda kaldım.

Kaybıyla ve suçluluk hisleriyle baş etmeye çalışırken, geride kalan çocuklarıyla ilgilenmek istememesine rağmen, onların hastalanmasıyla ilgilenmek zorunda kalmıştır. Bu durum, yaşadığı üzüntü ve öfkeyi bir kenara bırakmasını gerektirmiştir. Ayrıca, çocuklarını da kaybetme riskiyle karşı karşıya kalmak, kendisini yas sürecinden ziyade çocuklarına odaklanmaya yönlendirmiştir:

Birkaç gün içinde zaten M.'nin bronşolit durumu kardeşlerine de sirayet etti. Biz M.'yi toprağa verdik. Öğle namazından sonra aynı gecesi A. ve M.'yi (geride kalan çocuklar) başka bir profesöre muayeneye götürmek zorunda kaldık. Arada birkaç saat var bir gün bile yok. Sonrasında onların ciğer filmleridir, öksürüktür, ventolin tedavisidir o kadar yoğun girdi ki o süreç ben zaten anlayamadım, çok fazla idrak da edemedim. Öfkem de bir kenara atılmak durumunda kaldı. İşte çocukları kabullenmeyişi de bir kenara atılmak durumunda kaldı. Çünkü M.'nin (ölen çocuk) kardeşi M. (geride kalan çocuk) de ciğer filminde çok iyi olmadığı çıktı ortaya. Yani yine aynı şekilde bir semptom yok, öksürük, ateş, enfeksiyonun getirdiği semptomların hiçbiri yokken, M.'nin de ciğerlerinin iyi olmadığı ortaya çıktı. Bu birkaç günlük süreçte, “aynı şeyleri mi yaşayacağız, bunları da mı kaybedeceğiz?” sıkıntısıyla boğuştuk. Yani o sırada insan hissiyatını da çok fazla düşünmüyor açıkçası. Tamamen diğerlerine kanalize olup onları hayatta tutmaya çalıştık.

K5, geride kalan çocuklarıyla ilgilenmek zorunda olduğu bu süreçte, yasını tutamamasının yarattığı suçluluk hissini şu şekilde ifade etmiştir: 'Bakım sürecinde o yası tutamadığım için o saatlerde zaten kendime kızıyorum çünkü ben sebep olmuşum, bir de utanmadan hayata devam etmeye çalışıyorum gibi bir his.' Sürecin ilerleyen aşamalarında ise, yas tutma ihtiyacı ile annelik sorumluluklarını yerine getirme zorunluluğu arasındaki çelişki, yaşadığı duygusal yükü daha da derinleştirmiştir.

A: Özellikle ilk bir ay çok zordu dediniz, biraz daha orayı detaylandırabilir misiniz, o ilk bir ay nasıldı sizin için?

K5: Yani dediğim gibi bir yandan acıyı yaşamak istiyorsunuz bir yandan yaşayamıyorsunuz engeller var. Yani nasıl anlatayım ki daha detay nasıl verebilirim. Şöyle bir örnek verebilirim. Çocuklar iki tane olduğu için sallanarak uyumaya alıştırdık mecburen. Öğle uykularında uyumak istemezlerdi. Çok da problemliydi, uykuları yemeleri problemliydi. Huysuz çocuklardı yani gelişimleri de yani 18-19 aylıklardı ama yürümüyorlardı mesela, yavaş yavaş ilerliyordu. Bir çocuğun bir bebeğin büyümesi gerçekten zor bir süreç her adımı her aşaması çok zorken iki bebekle bunlarla uğraşıyorsunuz. Bunları da o üzüntülü kafayla yapmaya çalışıyorsunuz. Tabii insan, çok kızırıyordum, üzülüyordum. Yani bilemiyorum ki yani, çok zordu. Nasıl anlatayım uyutmaya çalışırdım mesela... Ağlardı. Uyumak istemezlerdi. Böyle balkondan mesela dışarı bakardım şuradan atlayıversem ne olacak ki ben de ölüveririm şeklinde şeylerim bile olmuştu yani çok fazla sağlıklı bir kafa değildi.

[...]

A: Peki sizi daha çok zorlayan anlar var mıydı? Duygusal olarak uzak hissettiğiniz zamanlar da olabilir bunlar.

K5: Uzak hissettiğim değil de spesifik olarak bir cevap beklerseniz ben banyo yaptırırken çok zorlanıyordum. Banyo yaptırmak istemiyordum ve gerçekten aralıklı yıkıyordum çocukları, 2 haftada bir falan yıkıyordum. Çünkü onların çıplak halleri bana M.'nin musalla taşındaki çıplak halini hatırlatıyordu. Yani vücutlarına bakmak istemiyordum. Çocukların bakımıyla ilgili ne zorladı en çok. En çok canımı acıtan kısım banyo süreçleriydi.

K5'in ifadelerinde, geride kalan çocuğun ölen çocuğun bir hatırlatıcısı gibi alglandığı; bakım verme sürecinde ölen çocuğunu hatırlamanın yarattığı acı ve yas tutma ihtiyacını hissederken aynı anda bakım verme zorunluluğunun yarattığı zorluğun ön plana çıktığı görülmektedir. Ancak K5'in deneyimleri, bakım verme sürecinde yalnızca acı ve üzüntünün değil, zaman zaman geride kalan çocuklara karşı tahammülsüzlük, uzaklık hissi, suçluluk ve öfke gibi duyguların da sürece dâhil olduğunu ortaya koymaktadır. K1, benzer hisleri kaybından hemen sonra değil, ancak tekrar bir kız çocuğuna hamile kaldığında yaşamıştır. Yeni doğacak çocuğunun, ölen kızını kendisine unutturacağı ve

ölen bebeğine ihanet edeceği düşüncesi, sonradan dünyaya gelen bebeğiyle kurduğu bağlanma ilişkisine de olumsuz etkilemiştir:

Ö. plansız gebelikti bu arada. Korunuyorduk, korunurken oldu. O da ayrı travmaydı benim için aslında. Çünkü şey, sanki böyle K.'yı unutturacak bana gibi hissettim. Kız olması özellikle kız çok istiyordum ya. Böyle bizi mesela Ö.'yle güvenli bağlanmam sorunluymuş benim. Böyle tam bağ kuramadım. A.'daki (geride kalan ikiz) gibi değildi süreç. Sonra güvenli bağlanma çalıştım kendim de öyle yandık. Ö. çok ağlıyordu, güvenli bağlanma probleminden dolayı ağlıyordu aslında çocuk. Yani onu çok hissettim. İşte anne için bunu kabullenmek çok zor. İşte bu benim için daha vicdan azabı. Kumsalda sunu çok rahat söyleyebiliyorum. Bir anne olarak yapmam gereken her şeyi yaptım diyebiliyorum ama Ö. de diyememiştik. Bağlanma problemi yaşadım sanki K.'ya ihanet ediyormuşum gibi yaşadım. Böyle kız çok istiyordum falan hissine kapıldım. İlk mesela kız dedi doktor o gün mesela sabaha kadar ağladığımı hatırlıyorum.

3.2.1.2. Çocuk Etkilenmesin Diye Acıyı Bastırmak

Katılımcılar, yas süreçlerinde yoğun duygularla başa çıkmanın yanı sıra, bu zorlu duyguları geride kalan çocuklarına yansıtılmak adına bastırmanın getirdiği güçlüklerden de bahsetmiştir. Yaşanan acının geride kalan çocuklardan saklanması, anneler için oldukça zorlayıcı bir görev olmuştur. K1, ölen bebeğini hatırlamanın verdiği acıyı hem bebeğini gördüğünde hem de onu emzirirken hissettirmemek için bir süre duygularını bastırmaya çalıştığını ifade etmiştir:

İşte böyle haftada iki kez görmeye gidebiliyoruz kuvöze, haftada iki kez bir beş dakika bakıyorduk A.'ya. Tabii kuvöz ortamına tekrar girmek, K.'nın kuvözünü görmek falan beni etkiliyordu ama A. hissetmesin diye onu da bastırmaya çalıştım bir süre. O acıyı hissetmesin diye. [...] A. kuvözdeyken yasımla geçti benim de zaten. A. 60 gün kuvözde kaldı. O çıktığında kendi kendime "kaygıyı emzirmeyeceğim" ben gibi karar almıştım. Yani A da bu süreçten çok olumsuz etkilenecek diye. A.'yı kucağıma aldığım da şeyi çok hissettim. Sanki böyle kuvözden K.'yı da alacakmışım gibi ama birden tek çocuk. Hani.. o birden çok şey yaptı.

K6, özellikle emzirme sırasında yoğunlaşan üzüntüsünü geride kalan bebeğine yansıtılmak ve onunla ilgilenebilmek için bu duygularını bastırdığını belirtmiştir:

K6: Ama hani M. geldikten sonra eve, biraz daha şey oluyor, onda bastırıyorsun aslında bazı duygularını, hani unutmuyorsun ama insan alıyor bunu da görüyorsun.

A: Nasıl oluyor bu biraz daha açıklar mısınız?

K6: Şöyle hayatımda M.'nin olması zaten en büyük etken oluyor, hani yeni doğan bir bebek küçük sana muhtaç onla ilgileniyorsun, yani hayata devam etmek zorundasın.

K5 çocuklarını yaşadığı üzüntüden korumak adına üzüntüsünü onlardan fiziksel olarak uzaklaşarak yaşamayı seçmiştir:

Birlikte şimdi evinizde 18 aylık iki bebek daha var, bunlara da bu süreci yansıtmamaya çalıştım. Hiçbir zaman onların yanında ağlamadım diyebilirim. Bütün gün onların yanındaydım. Etkilenmelerini istemiyorum. Sağlıklı büyümelerini istiyorum. Bununla birlikte içimde de çok büyük bir acı var. Çok büyük bir öfke var. Hep böyle onları uyuturdum yatağıma gider ağlardım.

K3, bu süreçte çocuklarının yanında olmak istememesinin sebebini, onların kendisinin “acizliğini” görmelerini istememesi olarak ifade etmiştir:

A: Peki 6 yıl geçmiş kaybınızın üzerinden. İlk zamanlar aileniz yanınızdaydı, o zamanları düşündüğünüzde çocuklarınızla nasıldı ilişkiniz?

K3: İşte korktum, uzaklaştım çocuklarımdan. Benim acizliğimi görmesinler. Beni öyle bilmesinler. Çünkü kötü oluyordum. Eşime yalvarıyordum geceleri dışarı çıkıp gezerdik. Çocuklar anlıyordu yani. Çocukların yanında olmak istemiyordum yani. Hastalandığımda falan onlar da benle acile geldi. Anneme onlara yalvarırdım. Yanımdan ayrılınsınlar diye, eşim ama yanımdan ayrılınsın hiç istemezdim. Hep yanımda olsun. Çocuklar uzak dursun.

K2, süreçten olumsuz etkilenmemesi için kızını ilk zamanlar kendisinden uzak tuttuğunu aktarmıştır:

Ertesi günün akşamı zaten haber geldi kötüye gidiyor durumlar falan. Ama inanın yani yine hüngür hüngür ağlama olmadı. Bildiğiniz böyle bir şok, kendini kapama gibi. O şekil oldu. Kızım da yoktu o süreçte hani etkilenmesin, kötü bir haber geldiğinde insanların akrabalarımızın annemin benim, eşimin, hani nasıl bir tepki vereceğini bilmediğimiz için çocuk etkilenmesin hani görüp de korkmasın. Halasına göndermiştik.

İlerleyen zamanlarda ise bu süreci yansıtmamak adına, kızının abisini kaybetmemiş gibi hayatını “normal” şekilde yaşaması için büyük emek verdiğini aktarmıştır:

Oğlumun hani, oğlumun kaybında o yoğun bakımdayken bile yani kızım bire gittiği için daha yeni harfleri öğrenme sesleri çıkartma o şeylerdeydik. O da geride kalmasın diye ona da bir hırsla girdim. “Yapacaksın, okumayı iptal etmiyoruz, şu olmayacak bu olmayacak, sen yapacaksın, başaracaksın”. Ve gerçekten başarılı bir şekilde sınıfını bitirdi. Okumayı da öğrendi. Öğretmen de hani şey söyledi. Nasıl söyleyeyim size, abisini kaybetmiş, ailede kayıp olmuş birisi gibi bitirmedi. Normal düzeyinde bitirdi.

3.2.2. Devam Etmek İçin Bir Sebep: Kalana Tutunma

Bu alt temada, katılımcılar çocuklarının ölümünden sonra geride kalan çocuklarıyla meşgul olmanın ve gidenin ardından kalana tutunmanın bu süreçteki rolünü aktarmışlardır. Yas sürecinde ebeveyn sorumluluklarını yerine getirme zorunluluğunun getirdiği zorlukların yanı sıra, bu sorumlulukların günlük hayata uyum sağlamada ve geride kalan çocuklara duyulan sevginin devam edebilmesinde en önemli etkenlerden biri olduğunu ifade etmişlerdir.

K2, geride kalan kızı sayesinde oğlunun kaybının acısına rağmen hayata devam edebildiğini belirtmiştir. Kızının ihtiyaçlarını karşılayabilmek, ona güçlü görünebilmek ve hayatını olabildiğince aynı şekilde sürdürebilmesini sağlamak, kafasını meşgul ederek hayata devam etmesini sağlamıştır:

A: Devam edebilmenizi sağlayan şey ya da şeyler neler oldu?

K2: İşte kızım. Yani onunla ilgilenmek, onu okula götürmek, ona ödevler yaptırmak. Okula giderken işte çocuk abisinden dolayı, annemin psikolojisi bozuldu ama bakımsız bir şekilde okula gitmesin kötü gözükmesin. Yani hani nasıl diyeyim. Ona sürekli kafa yorarak. Ödevlerini yapman gerekiyor. Düzgün üstünü başını kirletme, öğretmenlerine güzel davran. İşte kafamı ona yordum onunla ilgilenerekten daha çok atlattım bu dönemi.

K3, çocuklarını hep yanında istediğini, onlara aşırı ihtiyaç duyduğunu belirtirken, K4 yaşadığı acıyı unutturan en büyük etken olarak geride kalan bebeğini göstermiştir. Onun kuvözden çıkıp eve gelmesiyle kaybettiği bebeğini unutmaya başladığını, bebeği ile temas etmenin, ona bağlanmanın kendisini iyi hissettirdiğini aktarmıştır:

A: Sonra K. geldi.

K4: Tabii onunla beraber unuttuk gibi bir şey diyebilirim. Zaman zaman aklıma geldi. Mezara falan gitme muhabbetleri oldu ben gitmek istemedim yine. Bilmiyorum yine hatırlayacağım herhalde gitmek istemedim, kaçtım. K'nin gelmesiyle beraber tamamen ona odaklandık bu sefer. Yani K. belki daha çabuk gelseydi daha çabuk toparlardım.

A: K.'nin gelmesi ne şekilde etkiledi, nasıl bir yerden iyi geldi size?

K4: Yani onu işte dokunmak, temas etmek unutturdu bana onu. Emzirmek falan. Tamamen ona bağlandım. Bir de uzun bir süre çocuğumuz olmamıştı. Bu şekilde birinin vefat etmesi, K.'ya hemen ulaşamamız beni ona daha çok bağladı. Hiç ayırlamaz oldum, böyle hiç kimseye bırakmadım. Sonraki dönemlerde de hep yanında bulunmak istedim her anında. Zaten ayrı kaldık uzun bir süre, zaten geç

oldu falan. Hep bu şekilde yaklaşarak. Yani onunla temas etmem ona dokunmam bir şekilde ona ulaşmış olmama. Belki de daha çabuk geride bıraktık o dönemi.

K4'ün ifadelerinde hem daha önce uzun süre çocuk sahibi olmak istememelerinin hem de bir bebeğini kaybetmiş olmanın etkisiyle geride kalan bebeğine aşırı bağlandığı, onu hiç kimseye bırakamadığı anlaşılmaktadır.

K5, geride kalan çocukların varlığının yas sürecinde acısını istediği gibi yaşayamamasına neden olduğunu ancak aynı zamanda onların hayatta kalmak için bir sebep olduklarını vurgulamıştır. Çocukları sayesinde acının içinde kendisini çıkarabildiğini, o dönemde acıyla yüzleşmekten kaçmak istediği için bunun zorlayıcı olduğunu ancak bu şekilde hayata yeniden uyum sağlayabildiğini ifade etmiştir:

A: Peki kolaylaştıran yani daha iyi baş etmenizi sağlayan şeyler var mıydı?

K5: Evet yani işte diğer çocuklarım, yani hem zorlaştırdılar hem de bir yandan kolaylaştırdılar. Hani onların evet acımı yaşayamadım ama onlar olmasaydı o süreci nasıl yaşardım muhtemelen çok daha şiddetli yaşardım ve baktığınızda hayata tutunmak için elimde hiçbir şey kalmazdı. Yani aslında çocuklarım için mücadelem bile aslında benim hayatta kalmam için hayata tutunmam için bile başlı başına en büyük neden. Yani bundan daha büyük bir neden yok. Dediğim gibi zorlaştırdıkları doğrudur ama onların varlığı bence her zaman çok daha kolaylaştırdı da.

K6 ise diğer bebeğinin gelmesiyle tekrar güzel duyguları yaşadığını bunun da kendisine acısını unutturduğunu belirtmiştir:

A: Sizin için peki bu süreci daha da zorlaştıran bir şey var mıydı?

K6: Yok hani çok zorlaştıran bir şey olmadı dürüst olmak gerekirse. Dediğim gibi sonrasında daha iyi oluyorsun, evet bu anları düşündükçe kötü oluyorsun ama sonrasında olmadı. Dediğim gibi M. de olunca işte hayatımda. Belki de en büyük şey bu oldu benim için, zaten bir çocuğun var oluşu, her duygumu tekrardan yaşadım yani.

3.2.3. Değişen Ebeveynlik Tutumları

Bu alt tema altında kaybın ardından katılımcıların ebeveynliklerinde değişen tutumları ve bakış açılarına dair deneyimlerine yer verilmiştir. Katılımcılar, çoğunlukla bir çocuklarını kaybettikten sonra diğer çocuklarını da kaybetmeye kaygısı yaşadıklarını, bazen bu kaygının çocuklarının sağlığına verdikleri önemi artırdığını, bazen fazla korumacı olmalarına neden olduğunu ve bazen de ayrılma kaygısı olarak deneyimlendiklerini ifade etmiştir. Diğer taraftan kaybın ardından daha önce önemsen

bazı değerlerin ve kuralların artık önemsiz hale geldiğini, bunun yerine keyifli vakit geçirmenin ve paylaşımın önem kazandığı bir tutum benimsediklerini belirtmişlerdir.

3.2.3.1. Kaybetme Kaygısı

Katılımcıların bir çocuklarını kaybetmelerinin ardından oluşan ortak kaygısı geride kalan çocuklarını da kaybetmekle ilgili olmuştur. K1, K4 ve K6 doğum sonrası ikiz bebeklerinden birini kaybetmiş anneler olarak, kuvözde kalan ve hastalanma riski olan ya da hayati riski devam eden bebeklerini de kaybetmekle ilgili yoğun endişeler yaşamıştır. K3 de heyecanla beklediği bebeğini kaybetmesinin ardından geride kalan çocuklarının sağlıklarıyla ilgili yoğun endişe duymuş, onları da kaybedeceğinden korkmuştur.

K1'in ifadelerinde, yoğun bakımdaki bebeği kaybetmeye dair hep bir riskin varlığı, sürekli tetikte olma hali, bebeğin sağlığını kontrol etmek için alınan tedbirler ön plana çıkmaktadır:

Bu süre zarfında tabi şöyle bir süreç de yaşadım, işin en kötü tarafı, oğlum da yaşamıyor daha yoğun bakımda yani sonuçta. Sürekli haber almaya çalışıyorsun. Ve günde sadece beş dakika da saat 2'de haber alabiliyoruz. Ve doktorun sana söylediği “şu an yaşıyor ama beş dakika sonrasına garanti veremem”. Sürekli o acıyla da yüzleşiyorsun. Bir daha o acıyı yaşarsam, onu da kaybedersem nasıl hayatta kalırım gibi. Yani o korku da var. Aynı zamanda süt konusuna takıntı yapmıştım. Biz sağlıkçılar herhalde bu konulara biraz daha takıntı yapıyoruz. Sürekli süt sağma pompasıyla geziyordum. Ve yani şöyle söyleyeyim şu an mesela kızım oldu. Normal emzirdiğim halde bu kadar düzenli değildim... Çocuğun kaybindan sonra A.'da kaybetme korkum çok oldu. İhmal edemem gerçekten çok şeydi. Hep hastalanıyor. A. da çok aşırı hastalandı. Hep hocalara gidiyoruz. Doktorlara güvensizsiniz artık. Ağlıyor anlamıyorsun. Mesela A. kuvözden çıktı. Annem sürekli bizde kaldı. Biz hiç böyle, şöyle söyleyeyim 6 aylık olana kadar hiç nöbetsiz uyumadık. İki saat ben uyanık duruyorum, iki saat babası, iki saat annem gibi. Ben arada emzirmeye kalkıyorum ve A. hep kucakta ki çocuğun ağlamasıyla hiçbir alakası yok. Hiç ağlamıyordu. O kadar rahat bir çocuktaki. Uyansa da sevsek diye beklerdik. Gerçekten çok sakindi. Sonra yine de herkesten mikrop kapıyordu. Evimin balkonunda dahi sigara falan içirmedim. Dışarıdan gelen kişiler kıyafet getiriyordu yanında. Üstlerini değiştiriyorlardı çünkü enfeksiyon çok büyük riskti. Çok endişeliydik ve dikkatliydik. Süreci olumsuz etkiledi ilk basta. Çok kaygılıydık ya onu da kaybedersek.

Kaybetme kaygısının her zaman çocuğun mevcut sağlık durumuyla uyumlu olmadığı dikkat çekmektedir; çocuk ağlamasa ya da rahat görünse bile ona bir şey olacağına dair endişelerin var olduğu ifade edilmiştir.

K4 için de hayatta kalan bebeğin hastanede kaldığı süreç, benzer riskleri barındırdığı için kaybetme kaygısına yol açmıştır:

K4. yoğun bakımdayken doktorumuz bize her zaman durumuyla ilgili bilgi verirdi. Ama her zaman da böyle bir olumsuz tarafını da hazır olmamızı isterdi gibi. Çünkü hani yoğun bakım, belki iyi diyecek iyi diyecek sonra bir şey olsa onları suçlamamız için öyle bir şey yapıyorlardı. Durumunu öğrenmek için her aradığımızda “Durumu iyi ama burası yoğun bakım; her an her şey olabilir”. Bu şekilde şey yapıyorlardı. O aklıma geliyor. K.’ye belki daha çok bağlanmamın sebebi bu da olabilir. Şimdi konuştuklarımızı aklımdan geçiriyorum da. Yani her seferinde bizi korkuturdu. Yani sadece bizi değil herkesle bu şekildeymiş arkadaşlar söylüyor G. ile falan konuştuğumda o da anlatıyordu. Tam telefonu kapatacağız “Her an her şey olabilir; burası yoğun bakım”. Demiştik işte “S. Bey (doktor), annem burada, hani ne zaman çıkabilir, annem onun çıkmasını bekliyor ona göre gidecek”. “Ne zaman çıkacağını bilemeyiz burası yoğun bakım her an her şey olabilir.” Hep bu şekilde yaklaştı. Bu şekilde bize bir kaybetme korkusu da aşılma oldu. Sonrasında da kuvözden çıktı bir akşam hastanede kalmamızı istemişlerdi. Bakalım hani beslemesini düzgün yapabilecek miyiz falan. O gece K. hep uyudu düzgün beslenemedi 20 gr vermiş. 20 gr verince “kilo vermemesi gerek” dediler. O gece yine kaldık, çok uğraştık hani beslensin kilo alsın da çıkalım. Çıkarken de bize baya bir uzun konuşma yaptı yoğun bakım doktoru. Bundan sonrası için çok dikkat edin, eve kimseyi almayın, bu bebekler çok hassas. En ufak bir hastalanmada yine yoğun bakıma girer. Haberiniz olsun. Bu şekilde şeyler söyledikleri için de ben çok korktum. Hep böyle kabul etmedik kayınvalidem yine bunun yanlış olduğunu söyledi bize çok kızabileceklerini akrabalarımızın gelsinler görsünler diye. Biz uzun bir dönem kimseyi almadık. O şekilde de K.’yı bir koruma altına almış olduk. Tekrar ikinci kere bir kaybetme korkusu da gelmiş olabilir K.’ya dair daha çok o yüzden de bağlanmış olabilirim, yoğun bakıma tekrar düşmesin aman iyi bakayım iyi besleyeyim falan. Şimdi bunlar aklıma geldi.

Bebeğin kaybedilmesi riski, annelerin onu daha iyi koruma ve besleme konularında daha dikkatli olmalarına neden olmuştur. Zamanla çocuğun iyi olma hali üzerindeki bu kontrol ihtiyacı, ayrılık kaygısının eşlik ettiği sürekli birlikte olma ihtiyacına dönüşmüştür. Bu durum zamanla anne ve çocuğun birbirinden ayrılmasını zorlaştırmıştır:

A: Peki sizi zorlayan duygusal olarak zorlandığınız zamanlar var mı K. ile?

K4: Zorlandığım, olmadı. Dediğim gibi, bırakmak istemedim. Ayrılmak istemedim. Süt sağma olayı biraz mesela. Hep biberonla veriyorduk, az emiyordu. Bir süre sonra ben kayınvalideye bırakıp süt sağabilirdim. Süt sağma saatlerini bile geciktirdim. Ondan ayrı olmayayım diye. Onda biraz pişmanlığım var. Atıyorum kayınvalideye diyebilirdim ki sen burada dur, ben süt sağacağım. O kadar ayrı kalmak istemedim, ona bırakmak istemedim. Atıyorum iki saatte bir sağmam gerekiyorsa uzadı, 3-4 saatte bir sağıyordum. Sonra sütüm azalmaya başladı, onun şeyini yaşadım, pişmanlığımı. Keşke bıraksaydım yarım saat sağsaydım yani ne olacak. Ama bunlar tabii çok sonrasında oldu. Bir dönem mama vermek zorunda

kaldık, 4-5 aylıkken çok kilo almıştı. O biraz üzdü beni, keşke böyle davranmasaydım. Yarım saatliğine babaannesine verip süt sağsaydım sütüm azalmazdı. Sonrasında süt sağmayı sıklaştırdım sütüm artsın diye çok şükür arttı. Zaten bir iki ay sonrasında da mamayı bıraktık, ek gıdaya geçiş olmuştu. O biraz beni, az kilo almasında ben sebep oldum, benim duygusallığım buna sebep oldu diye, o şekilde suçladım kendimi. [...] Şimdi daha rahat oluyor, işim olduğunda yine kalmak istemese de, “K.” diyorum “orası seni götüreceğim bir yer değil, zaten götürebilsem ben seni alırım. Bırakmam.” Bu şekilde söylediğimde babaannesinde dedesinde gayet rahat vakit geçiriyor. Şu an o kalma olayından sonra daha kolay kaldı. Sonrasında da ehliyet aldım falan yine o şekilde alıştı kişisel kalmalara falan. Şimdi kalıyor yani daha uzun süreler. Ama dediğim gibi o kayıp, beni ona daha çok bağladığımı düşünüyorum. Bu ayrı kalmama olaylarını falan etkilediğini düşünüyorum. Belki hani normal bir şekilde olsaydı, atıyorum tek çocuk olsaydı ikiz değil de, öyle bir şey yaşamamış olsaydık.

Başlarda bebeği başkasına bırakmak anne için zorken zaman içerisinde ayrı kalma sıklığı ve süresi artmış, ayrılıklar hem anne için hem de çocuk için daha kolay hale gelmeye başlamıştır.

K6 da benzer şekilde bebeğinden ayrılmak istemediğini, başkaları iyi bakacak olsa da “bir tek kendisi iyi bakabilirmiş gibi” geldiğinden bir yılın sonunda zorunluluktan işe başlayıp bebeğinden ayrı kalmak zorunda kaldığını, ayrılıkların zaman içinde kolaylaştığını ifade etmiştir:

Ha o zaman hiç ayrılmak istemiyordum. Hiç gitmek istemiyordum o zaman da şöyle bir psikoloji oluyor. En azından bir yıl yanında olayım daha emiyor bana ihtiyacı var. Ben gitmeyecektim de zaten. Tamam, bakacak olan insanlar da güzel bakıyor. [...] Ben evet bir yıl çalışmayı düşünmüyorum dedim ama işte farklı noktalar olunca gitmek durumunda kaldım. Yoksa gitmek istemiyordum. Hani bırakmak istemiyorsunuz. Anneliği ilk defa tadıyorsunuz evet ama şey gibi geliyor böyle hani etrafınızda çok anne de olabilir çocuk büyümüş olabilirler ama sanki bir tek siz ona iyi bakacakmışsınız gibi. Bir şey bilmeseniz de her şeyi siz biliyormuşsunuz gibi bir psikoloji oluyor. Ama bıraktım tabi, ilk günler tabi zor oldu böyle hani, yine gidiyordum geliyordum. Zaten saat başı geliyordu. Sonra alıştık zamanla. Uyuduğu zaman bırakıyordum. Dediğim gibi iş yerim aslında avantajım oldu benim.

K3, kaybettiği bebeği gibi geride kalan çocukları da hastalanır ve onlara bir şey olur diye endişelendiğini, çocuklarını hep yanında istediğini aktarmıştır:

[...] Ne bileyim bir de büyük çocuklarıma bir şey olacak diye odaklandım yani onu zaten kaybettim artık. Çocuklarım “başım ağrıyor” dese ben onlardan önce hasta oluyorum mesela. Çocuklarıma aşırı bağlandım. Hiçbir yere gönderesim gelmiyor onları, hep yanımda olsunlar. En iyisi de olsun istiyorum.

3.2.3.2. Önem Verilenlerin Değişmesi

Kaybın ardından katılımcılar hayata bakış açılarındaki dönüşümün geride kalan çocuklarıyla ilişkilerine, ebeveynlik tutumlarına da yansıdığını aktarmıştır. Katılımcılar çoğunlukla çocuklarıyla ilişkilerinde başarı ve kurallar gibi daha önce önem verdikleri şeylerin yerine, paylaşımı, keyifli vakit geçirmeyi, çocuklarının mutluluğunu ve sağlığını önceliklendirmiştir.

K5 çocuklarıyla ilişkisinde kurallardan ziyade paylaşım ve aralarındaki sevgi bağına vurgu yapmıştır:

Yakın hissettiğim şey de zaten biz hep onlarla arkadaş gibiyiz. Aramızda böyle sert kurallar yoktur, ebeveyn anne-çocuk ilişkisi vardır ama zaten hani ne bileyim eski anneler gibi olmadığını düşünüyorum ben bu zamandaki annelerin. Yani hayatı paylaşıyoruz biz onlarla. Sıkıntımızı da paylaşıyoruz yaşadığımız güzel şeyleri de paylaşıyoruz sen çocuksun kenarda dur demiyoruz. Onlarla hayatı paylaşıyoruz o yüzden zaten yakınız.

K1, daha önce maddi kazancı önemserken artık onu çocuklarıyla güzel anlar geçirmek için değerlendirmeyi tercih ettiğini, anı yaşamayı önemseydiğini ifade etmiştir. Andan keyif alabilmek için çocuklarının keyif alabilmesini sağlayacaksa gerektiğinde kurallardan da vazgeçtiğini, ileride pişman olmamak adına bugün önceliklerini değiştirdiğini aktarmıştır. Artık sağlığın daha önemli hale geldiğini, sadece çocuklarının sağlığına değil, anne-baba olarak kendi sağlık ve emniyetlerini de dikkat ettiklerini belirtmiştir:

Bilmiyorum şu an mesela şu an çocuklarıma bakıp duygulanıyorum. Onlarsız bir hayat düşünemiyorum gibi. Hatta eşim önceden şeydi böyle hani emniyet kemerini takmasam da olur ne bileyim işte güvenli hayatta kalmak için sağlıklı besleneyim gibi bir çabam yoktu. Çocuklarım doğduktan sonra hem sorumluluk hem de onlarla daha fazla zaman geçirmek için, daha kaliteli zaman geçirmek için sağlığıma da çok dikkat ediyorum. Onlarla zaman geçirmeye de çok dikkat ediyorum. Önceden mesela evime yardımcı almazdım. Yok ya o parayla, kendim yapayım işte evimiz yok, hiç bir şeyimiz yok falan derdim. Yani parayla ilgili de amaçlarım vardı. Şu an anın tadını çıkartıyorum. Buradaki yazlık kira. Bütçemizi de aşacak bir kira. Gerek var mıydı? Evet vardı. Yarını bilmiyorum çünkü. Yarın ne yaşayacağımı bilmiyorum. Çocuklarım burada mutlular. Hafta sonu geliyoruz şimdilik. Bahçede oynuyoruz beraber. Yani deniz havası alıyorlar. Şimdi mesela en azından hafta sonu çalışmam gerektiğinde bile onların eğlendiği bir ortamda olduğunu bilmek bile bir şey. Artı bir de şu an buradayım. Her şey için böyle. Ben kahve içiyorsam da tat alarak içiyorum. Ben de bir silkelene yarattı bu ölüm. Amaçlar koyuyoruz hayaller kuruyoruz, bıraktım onları, şu anı ne kadar kaliteli yaşarsam kar. Mesela eşim de bana çok rahatım diye kızıyor. Yani çocuklara karşı da aman ya bir daha mı kirlenecekler modundayım. Nolcak yani. Dün parmak boya yapıyorlar. Eşim

diyor o mobilyalar yeni. “Bana nee” diyorum yani. Silerim. Onlar iki kardeş kakır kikir gülüyorlar. Onları izlemek beni mutlu ediyor. Oradaki olaya takılmıyorum. Eskiden olsa takılırdım. Aman eşyaya da bir şey olmasın falan. Yok değil öyle değil. Sonra ben üzüleceğim şeyler yaşamak istemiyorum. Keşke vah tüh demek istemiyorum.

K6 da zaman zaman kızıyla ilişkisinde zorlandığı anlarda kaybettiği bebeği gibi geride kalan kızını da kaybedebilme ihtimalini düşündüğünde pişmanlık yaşamamak için önceliklerini değiştirmeye çalıştığını aktarmıştır:

Mesela şimdi kızım hayatta. Allah dediğim gibi hani onun yokluğunu göstermesin. Ona daha çok bağlanmayı bazen mesela böyle sinirleniyorum bağırdığım oluyor kızılıyorsun sonuçta, işten yorgun geliyorsun o bile etkili oluyor o dönemlerde kendime de kızılıyorum aslında. İşte bir problem yaşayabilirim, hiç değmeyecek insanları bile alttan alabiliyorken kendi çocuğuma neden sabrım yok diye yeri geldiğinde kendimi sorguluyorum ama o noktada da bir ölüm yaşadığım için M.’nin olmama ihtimalini düşünüyorum, olmaması çok daha kötü. D. (kendi ismi) diyorum, hani bir anda ya bu gün var yarın yok hepimiz için geçerli bu. Bir anda böyle bir şey olduğunda bunun pişmanlığını yaşayacağım diye kendimi çok geri çektiğim de oluyor.

K4, geçmiş kaybı nedeniyle geride kalan çocuğunu hayatta ve sağlıklı tutabilmek için özellikle çocuğun sağlığı konusunda hassas olduklarını; sağlığına, onu iyi yetiştirmeye ve aralarındaki ilişkiye odaklandıklarını ifade etmiştir:

A: Peki K. ile ilgili daha hassas olduğunuz dikkat ettiğiniz konular var mı?

K4: Böyle güzel şeyler öğretmeye çalışıyoruz ya hep.(ses kesiliyor biraz) Ne bileyim her konuda aslında, yiyeceğinden tutun da sağlıklı beslensin, sağlıksız şeyler olduğunda karşı çıkmam anneanneye olsun babaanneye olsun. Bu konularda hep hassas oldum. Hassaslığım herhâlde K.’ya da geçti genetik olarak, biraz böyle davranışından herhâlde, onda da biraz var, duygusallaşmalar, hassas olmalar.

A: Sizin sizce bu konuda böyle hassas olmanızın sebebi neydi?

K4: Yani dediğim gibi onu, bağlandık, hani onu bir şekilde sağlıklı bir şekilde büyütmek, sağlık zaten önemliydi ama K.’den sonra daha önemli oldu onu iyi bir şekilde yetiştirmek. Sağlıklı olsun, aramızdaki ilişki olsun. Söylenen sözler olsun.

K3, çocuklarının akademik başarısının artık önemsiz hale geldiğini, sağlıklı olmalarını önceliklendirdiğini aktarmıştır. Başarıyı önemsediklerinde bunun çocuklarında oluşturduğu baskı onları mutsuz ettiğinde başarıdan ziyade mutlu olmalarını istediklerini belirtmiştir:

A: Peki M. R. öldükten sonra buralarda değişiklikler oldu mu? Onlarla daha yakın hissettiğiniz ya da daha uzak hissettiğiniz anlar değişti mi?

K3: Evet. Bıraktım. Ders de çalıştırmadım. Hap da kullanınca herhâlde kızamadım onlara. Yeter ki sağlık olsun dedim. Bundan sonra da hiç kızmadım ders çalışın diye, bağırmadım sinirlenmedim. Sağlık olsun dedim geçtim.

A: Önceden önem verdiğiniz konular önemsizleşti yani

K3: Evet önemsizleşti. Sağlık olmazsa dedim hiçbir şeyin gereği yok. Korkuyordum çünkü sağlıklarına bir şey olacak diye. Kaybedersem onları hiçbir şeyin değeri kalmayacak eğitim de gidecek. Ama onlar sağlıklı mutlu oldu mu, her şeyin başı.

A: Şu an nasıl çocuklarımızla ilişkiniz?

K3: Şu an daha iyi. İlaç da kullanmayınca. Daha şey düşünüyorum. Bu sene ders çalış diye arada bir diyorum yani, kızım da biraz psikolojisi bozuldu da. Psikolojisi bozuldu aman önemsiz diyorum. Ne olursa olsun kabul ediyoruz. Biraz daha iyi oldu mu ders çalış diye yükleniyoruz.

K2, kanser hastası oğluna hayattayken hem ona bakım verip hem de kızıyla ilgilenmenin zor olduğunu, hastalık sürecinde kendisinin gergin olmasından dolayı kızıyla yeterince ilgilenemediğini belirtmiştir. Oğlunun ölümünden sonra sadece kızına odaklanabildiğini aktarmıştır:

Bir geriliyordum yani gergin bir insandım. “Hadi ödevini bitir ki baban gelecek masa hazırlayacağız” derdim. Sürekli bir koşuşturma halinde, otomatikman çocuğu... Aşırı gergin bir anneydim yani. Hani yapmam gerektiği için yapıyordum bütün şeylerimi. “Hadi sen de çabuk artık. Bak abin de aspire oluyor yapıyorsan yap, yazıyorsan yaz. Ben yemek hazırlayacağım bak.” Yani sürekli böyle çocuk gerginlik içindeydi yani. Ve o da öyleydi yani. Şu anda daha iyiyiz. Niye çünkü sadece ona ilgim şey.

K2, zaman zaman kuralları ve sınır koymayı önemsemese de, kızıyla ilişkisinde annelik rolünü hissedebilmek için otorite üzerinden bu sınırlara ihtiyaç duyduğunu ifade etmiştir. Oğlu hayattayken onun bakımına odaklanması nedeniyle kızının hayatında yeterince yer alamadığını belirtmiştir. Bu durumun, oğlunun ölümünden sonra kızının gözündeki annelik konumunu netleştirmekte zorlanmasına yol açtığı anlaşılmaktadır. K2, kızının kendisini anne olarak görmesi için bu sınırlara ihtiyaç duyduğunu vurgulamıştır.

K2: Mesela bir otoritemiz yok. Bu hastane, bizim yanında olmayışımız, bir varız bir yokuz falan hani o kadar önemsemiyor. Rahat bir çocuk E.. Ben de buna kızıyorum ben diyorum senin annenim ve ben ne diyorsam onu yapmak zorundasın çünkü ben senin kötülüğünü istemem. Falan filan diye yaklaşıyorum olmuyor. “Bunu yapar mısın?” diyorum. “Canım istemiyor şu an” diyor. Ya istemek zorunda, bu senin ödevin. Yapmak zorundasın diye. Aslında normal ailelerde anne-kız ilişkileri de var ama bir inatlaşmamız da aşırı derecede var. Çocukta sanki “sen

kimsin ki daha yeni hayatıma girdin” gibi tepkiler veriyor. Ama geçenlerde de mesela anneme şey diyordu; “Ben annemi annem gibi hissetmiyorum, arkadaşım gibi hissediyorum onu” diyor. Çünkü niye arkadaşlarıyla rahat benle de rahatlığı alıyor. Çünkü bende bir otorite yok. Ne bileyim E. “ben şu anda yemek yemek istemiyorum” dediğinde “hadi E. Yiyeceksin” diyorum. “Yemeyeceğim” dediğinde ben ikinciyi ısrar etmiyorum. Ya da “ödevimi yapmayacağım” dediğinde “yapmazsan yapma yarın okula gittiğinde öğretmene sen cevap vereceksin” diyorum mesela. Bu rahatlıklarımı da seviyormuş öyle diyor. “Arkadaş gibiyiz annemle anne-kız gibi değiliz” diyor. Bilmiyorum nerden görüyor anne-kız örneklerini de kendini kıyas tutuyor ama öyle diyor.

A: Size ne hissettiriyor bunu söylemesi?

K2: Yani şöyle mutlu değilim açıkçası. Biraz anne olmak istiyorum açıkçası yani.

3.2.4. Geride Kalanın Yasını Anlamlandırmak

Bu alt tema altında katılımcıların geride kalan çocuklarının yaşadıkları yası nasıl anlamlandırdıklarına dair ifadeleri yer almaktadır. Bazı katılımcılar yaşanan kardeş kaybı hakkında çocuklar ile konuşurken bazıları bunu nasıl konuşmaları gerektiği konusunda tereddüt ettiğini ifade etmiştir. Bazı katılımcılar için yaşanan kayıp geride kalan çocuklar için çok farkında olmadıkları ya da hatırlamadıkları bir kayıp olarak görülmektedir. Katılımcılardan bazıları, geride kalan çocukların yaşlarının küçük olmasına ve kendilerinin duygularını yansıtmamaya çalışmasına rağmen, çocukların bir şekilde kayıp ve yas sürecinin farkında olduğunu düşünmektedir.

K1, ikiz kardeşinin ölümüyle oğlunun hem kendisinin bir kayıp yaşadığını hem de anne-babasının yas sürecinden etkilendiğini düşünmektedir. Oğlunun yalnız kalmaktan hoşlanmayan, kaygılı yapıda olmasını anne karnındayken beraber olduğu ikizini kaybetmekle ilişkilendirmekte, aynı zamanda ölen kardeşi hakkında aile içinde konuşulmasının da etkisiyle ona dair sorular sorarak kardeşinin ölümünü kafasında oturtmaya çalıştığını düşünmektedir.

A.’ya şu an travma terapisi aldırıyorum. Çünkü K. ile ilgili travmaları var. Yani onu kaybettiği için muhtemelen çok kaygılı bir çocuk. Yalnız kalmaktan hiç hoşlanmayan bir çocuk. Çünkü yaşadığımız psikolojiyi o anne karnındayken yaşadı. Bir de bunları biliyor olmak bana daha zor geliyor. K.’nın mezarına gidiyoruz o da şahit oluyor. K. gelmeyecek şimdi, daha somut dönemde olduğu için şeyi de kavrayamıyor tam ölüm şeyi oturmuyor yani bir türlü. Ara ara rüyasında görüyor mesela çok ilginç bir şekilde” K. ne zaman gelecek anne?” falan diyor. Yani tam böyle biraz daha oturttu gibi ölüm düşüncesini ama yine de böyle çok alakasız zamanlarda ne bileyim bir bayram diyelim. “K. da olsaydı acaba napardık şimdi üçümüz?” falan diyor. Zaten çok hassas bir çocuk zaten A. aşırı

hassas, erkek çocuklarına göre yani aşırı hassas. O yüzden şey, böyle bir dönem vardı yani hayatımda.

K2, kızının abisinin ölümüyle ilgili ne düşündüğünü ve ne hissettiğini zaman zaman anlamakta zorlanmaktadır. Bir yandan kızının tüm bu tedavi ve kayıp sürecinden olumsuz etkilendiğini düşünürken, diğer yandan bazen bu durumları kendi lehine kullandığını da ifade etmektedir:

A: Başka en çok zorlayan zamanlar neler oluyor?

K2: E. bunları kullanıyor mu kullanmıyor mu o benim kafamı çok kurcalıyor. Niye böyle bu çocuk niye hırçın davranıyor diye sorguluyorum. Ona üzülüyorum. Diyorum bu çocuğu çok etkiledi bizim bu yaşantımız. Hayat getirdi bunu biz sonuçta isteyerek bu hayatı yaşamadık. Ama diyorum en çok yıpranan E. oldu. En çok duygusallığım buna açıkçası.

[...]

A: Peki E.'nin ölümünden bir yıl geçti, bu sürecin başına ve şimdiye baktığımızda E. ile olan ilişkiniz değişti mi?

K2: Biraz daha normale dönmeye başladık. Ben daha hassastım E. de daha hassastı, “annem üzülüyor annem daha yıpranıyor” diye. Şimdi biraz daha çatışmaya giriyoruz. “Bitti geçti gittiii. Sen artık önüne bak, derslerine odaklan, abin seni görüyor, seni özlediğinde geliyor senin rüyalarına girer artık” falan diyerekten bir katı da olsa bir şekilde yolumuza bakmamız gerektiğini söylüyorum. İlk başlarda daha hassastık, ağlamaya geçtiğinde “tamam annecim ağlama” falan yapıyordum. Şimdi daha şeyim, “bitti E. yani bu konuları açıp durma” diyorum, “abin seni seviyor, özlediğinde senin rüyana da girer, Allah'a dua et rüyana girsin özlediğin zamanlar falan, ödevlerine bak, kendini adapte et, kendini oyun oyna, hep abini düşünme” falan diyerek mesela bu konuda çocuğa daha böyle şey yapmaya başladım açıkçası. Çünkü gerçek anlamda canımı sıkmaya başladı. Dedğim gibi çünkü gerçekten mi yapıyor yoksa kullanıyor mu, niye? “Yapma” diyorum yani, “unut, evet abin vardı seni çok seviyordu sen de onu çok seviyordun, ama bitti artık kendi önüne bak”. “Abimle bunları oynardık”. “Ya oynadınız siz zamanında, hastaydı oynayamadınız” diyorum. “Şimdi de önüne bak, arkadaşlarıyla mutlu ol, git diyorum dışarıda onu yap bunu yap”. Biraz daha hani katı yaklaşıyorum, mıy mıy mıy diye değil de hani. Biraz daha o yok artık şeyine geçtim. Yani eski duygusallığımız yok. Eskiden duygusal paylaşımımız daha çoktu ilk başında.

K2, kızının abisini hatırladığını söylediği ve onun yokluğuna üzüldüğünü dile getirdiği zamanlarda başlarda ona duygusal destek sağlamayı daha kolay bulmuşken, zamanla bu duygularını sorumluluklarını yerine getirmemek için bir bahane olarak sunduğunu düşünmeye başlamış ve bu nedenle kızının hislerinin sahiciliğine inanmakta zorlanmıştır. Bu yüzden de artık abisinin yokluğunu kabul edip hayatına devam etmesi yönünde telkin etmektedir. Bu açıdan bakıldığında K2'nin ‘güçlü’ durarak ve acısını

üzüntüsünü bastırarak yaşadığı yas sürecinde kızından beklentisi de benzerdir; kızından abisini unutmamasını, bu konuları açmamasını istemektedir.

K5, kardeşlerinin ölümünden sonra geride kalan çocuklarının bu kayıptan bilmeleri gerektiği kadar haberdar olduğunu, yeri geldiğinde ölen kardeşleri hakkında çocuklarla konuştuklarını söylemiştir. K5'in ifadelerine göre çocuklar kardeşlerini hatırlamakta ve bazen ona dair duygularını paylaşmaktadır. Ancak K5, kardeşlerini kaybettiklerinde kızlarının yaşının çok küçük olmasından dolayı yaşananları hatırlamadıklarını düşünmektedir:

A: Diğer çocuklarınızın yanında konuşur musunuz, ya da onlar kardeşleriyle ilgili konuşur mu?

K5: Evet konuşuruz. Zaten onlardan hiç saklamadık biz, tabi yaşları gereği bilmeleri gerektiği kadarını biliyorlar. Ama işte M.'nin varlığını kardeşlerinin başına gelen olayı biliyorlar. Onlar da konuşuyorlar. Şimdi iki tane A. ve M. var. A. çok fazla konuşmaz. Çünkü o çok fazla duygularını dile getiren bir çocuk değil ama M. daha sık konuşur, işte bazen "M.'yi özledim" der, böyle bir hüzünlenir. Artık onu da şey yapıyoruz. "Sen hatırlıyor musun, hatırlamıyorsun ki" diye şey yapıyoruz. O öyle, herhâlde zaman zaman bizim konuşmalarımızdan belki de etkileniyordur ve öyle bir şey hissediyordur. Öyle, onlar da konuşurlar, bilirler, bazen sorarlar, işte "niye öldü, nasıl öldü?". İşte "Biz ölünce onu görecektir miyiz?". Tam böyle beş yaş soruları. Tabi onlar da bazen zorluyorlar.

K3'ün çocuklarından biri on, diğeri ise on dört yaşındayken kardeşleri hayatını kaybetmiştir. K3'e göre, çocukları kardeşlerini hiç görmedikleri için bu kaybı doğrudan hissetmek yerine, daha çok kendisine ve yaşadığı acıya odaklanmıştır. Çocukları bu dönemde annelerine bir şey olacağından endişe etmiş, annelerine destek olmaya çalışmış, bunun dışında olağan yaşamlarına devam etmiştir:

A: Onlar o dönemde nasıl etkilendiler, nasıl karşıladılar bu durumu, şimdi dönüp baktığınızda ne düşünüyorsunuz bununla ilgili?

K3: Yani onlar hiç görmedi kardeşlerini, sadece cenaze yıkılırken cenazesini görmüş oldular. Onlar yani hep benle ilgileniyorlardı. Her şeyi hep kendileri yapmaya çalışıyorlardı. Beni hiç üzmemeye çalışıyorlardı. Ben odaklıydım yani onlar için. Bana bir şey olacak diye korkuyorlardı herhâlde. Gelirlerdi odalarına geçer ders çalışıyorlardı. Kaç senedir onlar yapıyorlar yani o zamandan beri oğlum yemeği falan kızım ev temizler.

K4, ikiz kardeşi 2 günlükken hayatını kaybettiği için oğlunun kardeşinin ölümünden haberdar olmadığını, buna ek olarak ona kardeşinden hiç bahsetmediklerini belirtmiştir.

K6, ikiz kardeşinin ölümü hakkında kızına henüz bilgi vermemişken bu bilginin bir yakını tarafından ileildiğini belirtmiştir. Bu durumun ardından kızının kardeşinin ölümüne dair sorular sormaya başladığını, ancak bu soruları nasıl yanıtlayacağına ve konuya nasıl yaklaşacağına dair bir yol bulmakta zorlandığını ifade etmiştir. Ayrıca kızının hiç görmediği kardeşini özlediğini ve yanına gitmek istediğini dile getirmesini anlamlandırmakta güçlük çektiği anlaşılmaktadır.

1-2 ay önce öğrendi, o da benden değil. Bayramda işte babası mezarlığa gitti, halasıyla babaannesiyile birlikte çocuğu da götürdüler, orda kuzeni vardı kuzeni söylemiş bu senin kardeşin diye. Ondan sonra bana sormaya başladı mesela. Bayramda ben de bir ziyarete gitmişim mezarlık ziyaretine, orda küçük bir bebek mezarlığı vardı. Onu suluyordu sürekli. Sonra eve geldik “anne ben bebeği görmek istiyorum” dedi. “Hangi bebeği” dedim, “hani mezarlıkta var ya” diyor. Bir de sürekli tekrarlıyor. Şimdi ürperiyorum öyle olunca, “Oraya gidelim”. “Sen tanımıyorsun bile bebeği” diyorum. “Ben onu suluycam anne” diyor, “özledim” diyor bebeği. Sonra mesela aradan bir iki gün geçti. Hatta bunu P. ablayla da konuşmuştum. Evdeyiz uyutacağım sallıyorum. Anne diyor hani mezarlık vardı ya. Hangi mezarlık annecim dedim. Hani bizim köyedekini mi söylüyor diye. Hani biz gitmiştik ya sen gelmemiştin. Arefe günü gitmişlerdi. Benim kardeşim vardı ya orda, niye öldü? Mesela bunu sorgulamaya başladı. İşte kızım dedim sonra konuşuruz dedim. Soruyor öyle niye oldu diye. Çok küçük doğdu, hastaydı çok küçüktü o da öldü annecim dedim hani. Neden öldü neden gömüldü, niye onlar mezarlıkta diye bir sorular sormaya başladı. Simdi yanlış bir şey de söylemek istemiyorum ama hani bir unutuyor bir tekrar soruyor. Bu şekilde öğrenmiş oldu.

3.3. KAYBEDİLEN ÇOCUĞA DAİR ZİHİNSEL TEMSİLLER ÜZERİNDEN BAĞI SÜRDÜRME DENEYİMİ

Anneler, kaybettikleri çocuklarını zihinlerinde genellikle olumlu anılar ve güzel imgelerle canlandırmışlardır. Olumsuz anılar var olsa da, güzel hatıralara odaklanma eğilimi baskındır. Kaybettikleri çocuklarıyla bağlarını sürdürmek için mezar ziyaretleri, eşyalarını saklama, fotoğraflarına bakma, ibadet etme ve hayır yapma gibi yöntemlere başvurmuşlardır. Ancak, bu bağ kurma çabaları her zaman kolay olmamış, bazı anneler bu süreci yönetmekte zorlanmışlardır. Bağ kurma deneyimi bazen huzur ve rahatlık sağlarken, bazen acı ve üzüntü yaratmıştır. Süreç boyunca bağ kurmanın farklı şekilleri, annelerde duygusal anlamda değişen etkiler yaratmıştır. Özetle, anneler kaybın getirdiği büyük duygusal yüklerle mücadele ederken, kaybettikleri çocuklarıyla bağlarını koruma ve geride kalanlarla hayatlarına devam etme çabası içinde olmuşlardır.

3.3.1. Kaybedilenin Zihindeki Resmi

Bu alt tema, katılımcıların kaybettikleri çocuklarını düşündüklerinde zihinlerinde canlanan resimleri yansıtmaktadır. Çocuklarına dair zihinlerinde olumsuz anılar ve görüntüler de olsa, katılımcılar genellikle güzel hatıralara ve olumlu imajlara odaklandıklarını ifade etmişlerdir.

K2, oğlunun son beş yılını hastalıkla mücadele ederek geçirdiğini, bu sürede artık paylaşımlarının azaldığını aktarmıştır. Bu süreçte hastaneye dair anılar olumsuz olsa da K2, oğluyla ilgili her zaman güzel şeyleri hatırladığını ifade etmiştir:

Yani şöyle söyleyeyim çok olgun bir çocuktü zaten. Sürekli ağzında annecim, kardeşim. İsimle bile hitap etmezdi. “Kardeşim, kardeşim, annecim” diye dolaşan bir çocuktü. Yumuşak başlı efendi bir çocuk olarak aklımda. [...] Değişik bir çocuktü yani, beş yaşındaki bir çocuktan bahsediyoruz.... 10.5 yaşında kaybettim. Ama beş buçuk yaşına kadar sağlıklı bir çocuktü. Yani iletişim daha, iletişim derken yani sağlıklı bir iletişim kurabiliyorduk. Ondan sonra işte yatalak kaldı zaten, kemoterapilerin yan etkisi. Güzel bir çocuktü, akılydı. Özel yaratılmış bir çocuktü diyorlar ya yani E. de tam o anlamıyla öyle bir çocuktü. Büyümüş de küçülmüş gibiydi. Sonrasında da paylaşım zaten daha çok bakım üzerine oldu. Son beş yılımız da bu şekilde geçti. [...] Hep güzel şeyler hatırlıyorum onunla ilgili. İşte bir tek hastane. O da daha çok hani paylaşımımızın olduğu bir alan zaten, yani kötü anlar ama onlar da onunla alakalı olmayan şeyler zaten gecenin bir vakti ışıklar açılır “tansiyon ölçeceğiz”. Ya da korkar işte “iğne yapacağız, kan alacağız”. Ama dediğim gibi işte E. özel yaratılmış bir çocuktü. Geldi geçti hayatımızdan diyorum.

K6, bebeğini ölümünden sonra morarmış halde görmüş olmasına rağmen onu bu şekilde değil, daha canlı ve hareketli bir şekilde zihninde canlandırdığını ifade etmiştir:

Ya iyi hallerini hatırlıyorum. Zaten hiçbirini unutmuyorsunuz zaten de ama hareketli bir bebektü mesela şey olarak küçüktü ama zaten uyuyorlardı sürekli bir de bazen de ağıyorlardı, başka bir şey yapmıyorlardı. O son halini çok böyle hani şey olarak hafızamda tutmuyorum ama tabi ki morarmıştı o hallerini biliyorum. Ama mesela genelde ilk sorduğunuzda o kıpır kıpır halleri geliyor.

K3, K4 ve K5 de ölen çocuklarını güzel hatırlamaktadır. Diğer taraftan onlar, ifadelerinde kaybettikleri çocuklarının diğer çocuklarından farklarından da söz etmiştir. K3’e göre kuvözde kaldığı sürede görebildiği bebeği, diğer bebeklerden de kendi çocuklarından da farklı, güzeldir:

Diğer bebeklerden falan güzeldi benim çocuğum yani. Hani diğer bebekler çok küçüktü. Ben gittiğimde baya böyle onlardan farklıydı. [...] Güzel bir çocuk bebektü ya. Diğer çocuklardan farklıydı yani. Diğer çocuklarım bize benziyor. Bu babaannesine benziyordu renkli gözlü sarışındı. Bilmiyorum benim eşim de küçük

doğmuş, ben küçüklükten pek şey yapmadım aslında. Ufak ama eti budu yerindeydi böyle tip olarak minyondu. Eşim de öyle yani, diğer çocuklarını kemikli. Onlar farklı bu farklıydı yani.

K4, ikiz bebeklerinden hayatta kalanının daha riskli bir durumda olduğunu düşünülüğünü, ölen bebeğinin ise daha sağlıklı olduğunu, ilk doğduğunda onu öpebildiğini ve bu haliyle hatırladığını aktarmıştır:

A: Tam bir gün dediniz, o bir gün boyunca hiç görebilme şansınız olmuş muydu?

K4: Görebilme şansım oldu evet. Doğumda gördüm zaten. Doğumda onun durumu daha iyiydi. Kilosu daha iyiydi doğumda falan o ağladı mesela K.'nin sesi hiç çıkmadı daha zayıftı 1300 gramdı. O 1500 falandı. Daha çok K.'dan korkuldu. Daha küçük falan diye. Onu gördüm hatta. Onu öpmüştüm K.'yı da koklamıştım. Öyle hatırlıyorum. Kendi kendime diyorum hani ilk ve son öpüşümmüş. Ertesi gün hemen göstermediler. Pardon sabaha karşı doğdu. Öğleden sonra gittim kuvöze görebilirsiniz diye haber geldi. Öyle gördüm şu anda da o var gözümde.

K5, üçüz bebeklerinden kaybettiği çocuğunun diğerlerinden hem fiziksel hem de karakter olarak farklı olduğunu ifade etmiştir. Ölen kızını daha sağlıklı ve daha sevimli olarak tanımlayan K5, onun farkında olmadan diğerlerinden farklı bir şekilde tutulduğunu fark ettiklerini belirtmiştir:

M. 846 gram doğdu. İçlerinde en büyüğüydü ve en sağlıklıydı. 63 günlük bir kuvöz süreci oldu M.'nin. İşte yoğun bakımdan ilk o çıktı, eve ilk o geldi ilk o doğdu en büyüğü oydu derken, çok da sevimli bir çocuktur. Biz onu diğerlerinden ister istemez farklı tutmuşuz. Aslında bunu sonradan anlıyoruz ama hani hem biz anne baba olarak hem de büyüklerimizle birlikte baktık tabii zor bir süreçti o süreçte anneanneler babaanneler hep nöbetleşe geldiler kaldılar sağ olsunlar. Yani bu doğumundan ölümüne vefatına kadar ki 17 aylık süreçte biz aslında hep farkında olmadan M.'yi farklı tutmuşuz. O da farklı bir çocuktur gerçekten. Hani bazı insanlar vardır böyle bu dünyaya ait değil dersiniz. Hani M. böyle bebeliğinden beri o havayı vermiş bize. Çok iyi niyetli, hani bir bebek için iyi niyetli kelimesi çok saçma gelebilir aslında ama mesela hiç kardeş kıskançlıkları yoktu, kardeşlerini sevdiğimizde o karşıdan gülerdi, onu sevdiğimde diğerleri kızarken o gülerdi mutlu olurdu, herkesle bir bağı vardı, yani farklı bir çocuktur biz de onu çok severdik. Böyle. Zaten çok uzun bir süre birlikte olmadık. Yani 17 ayın iki ayı zaten kuvözdeydi, 15 ay birlikte olduk.

3.3.2. Kaybedilenle Bağı Sürdürmenin Farklı Biçimleri

Bu alt tema, katılımcıların kaybettikleri çocuklarıyla bağlarını nasıl sürdürdüklerine ve bazen de bu bağı sürdürmenin getirdiği zorluklara odaklanmaktadır. Katılımcılar, ölen çocuklarıyla bağlarını eşyalarını saklayarak veya kullanarak, fotoğraflarına bakarak, mezarlarını ziyaret ederek, çocukları hakkında konuşarak, ibadet ederek, iyilik yaparak ya da başka çocuklar üzerinden kaybettikleri çocuklarını hatırlayarak sürdürdüklerini

ifade etmişlerdir.; Bununla birlikte, bu tür faaliyetleri yapamamaktan ya da bunlardan kaçınmaktan kaynaklanan farklı deneyimlerini ve bu durumların kendilerine nasıl hissettirdiğini de paylaşmışlardır. Yas tutan bir annenin ölen çocuğuyla bağı sürdürme isteği, her zaman bu bağın rahatça dışa vurulmasını sağlamamıştır. Süreç boyunca, farklı zamanlarda bağ kurma deneyiminin katılımcılarda yarattığı duygular değişiklik gösterebilmiştir. Bir bağ deneyimi anneye rahatlık ve huzur verirken, başka bir deneyim acı ve üzüntü yaratabilmiştir.

3.3.2.1. Mezar ziyaretleri

Katılımcılar, özellikle kayıptan sonraki ilk dönemlerde mezar ziyaretlerini sık yaptıklarını, ancak zamanla bu ziyaretlerin seyreklediğini ifade etmişlerdir. Mezar ziyaretleri, katılımcılar için çocuklarıyla aralarındaki bağı sürdürmenin önemli bir aracı olarak görülmektedir. Ancak bu ziyaretleri gerçekleştirmek her zaman kolay değildir. Katılımcılar mezar ziyaretlerini genellikle yerine getirilmesi gereken bir sorumluluk olarak değerlendirmektedir. Öte yandan mezarlığa gitmek duygusal olarak oldukça zorlayıcıdır. Mezarlık, çocuğun toprağa verildiği cenaze gününü hatırlatan bir mekân ve çocuğun ölümünün fiziksel bir kanıtı olarak algılanmaktadır.

K1, ikiz bebeklerinden birini kaybetmenin ardından, diğerinin de kuvözden çıkmasını beklerken ölen bebeğini sık sık ziyaret ettiğini ancak bu ziyaretlerin zamanla azaldığını aktarmıştır. K5 de ölen çocuğu ile arasındaki bağı sürdürmenin bir aracı olarak mezarını ziyaret etmeyi istediğini ancak uzaklık sebebiyle bunu sık gerçekleştiremediklerini, bu durumun kendisini üzdüğünü ifade etmiştir:

A: Peki bu bağı sürdürmek için aslında yapmak istediğiniz fakat belli sebeplerden yapamadığınız şeyler var mı?

K5: Kabrine çok fazla gidemiyoruz. Oraya daha sık gitmek isterdim. Ona çok fazla gidememek beni biraz üzüyor. Oraya daha sık gitmek isterdim, yani şu an aracımızı sattık biz evi alabilmek için, bulunduğu yer de evimizden baya bir uzak. Oraya daha sık gitmek isterdim.

K6 da benzer şekilde çocuğunun mezarına gitmeyi istediğini, gittiğinde çocuğunun onu görebileceğine inandığını bu nedenle de gidemediğinde kendisini suçlu hissettiğini aktarmıştır. K6 için mezarlık, ölen çocuğu ile bağı daha güçlü hissetmesine olanak

tanıyan bir yerdir; ölü de olsa bedenine fiziksel olarak yakın olabilmek, duygusal olarak da daha yakın hissetmesini sağlamaktadır.

K6: [...] Yani görmek istiyorsun, mezarını ziyaret etmek istiyorsun. Böyle mezarına gitmediğin zaman kendini suçlu hissediyorsun. Orada da senin çocuğun var. Bizde hep şey vardır ya, o seni görüyor, gittiğini biliyor mantığı, o yüzden çok gitmek istiyorum.

A: Gittiğinizde nasıl hissediyorsunuz?

K6: Gittiğimde yine o anı düşünüyorum, şöyle; oraya gittiğimde zaten gömüldüğü an aklına geliyor, o gün aklına geliyor, yine üzülüyorum 4 yıl geçmesine rağmen aklına geldiğinde insan, ağlıyorsun yani, ister istemez insan, yapabileceğin bir şey yok. Mesela şöyle bir his, duygum oluyor, normalde ben mezarını yaptırmak istiyordum. En azından yeri belli olsun diye, zaten başında tahtası falan var ama. Orda da şu beni şey yapıyor mesela, izlemiştin bu mezar yapımlarını falan, çok aşağı gömülüyor gibi, çok yüksek yapıyorlar ya, sanki onu daha derine gömdüklerinde daha uzaklaşacakmışım gibi hissediyorum. O yüzden hiç istemiyorum yaptırmak, yaptırsam da diyorum sadece etrafını taşla çeviririm o kadar. Bu bile şey geliyor, yani evet öldü, 4 yıl geçti üzerinden, hani onun şeyi orda değil ama, hani o aradaki bağı bile koparmak istemiyorsun.

A: Hı hı, nasıl geliyor size o bağı hissetmek?

K6: Yakın hissediyorsun hani gerçekten şey gibi sanki seviyormuş gibi.

K3, başlarda mezar ziyaretleri yaptığını, güzel bir mezar da yaptırmak istediklerini ifade etmiştir. Ancak son zamanlarda mezarlığa gitmek istemediğini, bunun sebebini de anlayamadığını aktarmıştır:

A: Peki çocuğunuzla ilgili olan ve yapmaktan çekindiğiniz şeyler var mı?

K3: Bilmiyorum yani mezarını yaptıracağız aslında. Ben her zaman diyorum nasıl oluyorsa bilmiyorum gitmek görmek mi, kaçıyor muyum anlamadım.

A: Peki başlarda gidiyor muydunuz?

K3: Evet başlarda gidiyorduk. Mezarını çok istiyordum ilk başlarda. Mezarını yaptıralım, çok güzel mezarı olsun falan diye. Şimdi bilmiyorum niye gitmek istemiyorum yani artık.

K2 ilk başta oğlunun mezarını sık ziyaret edebilmek için özellikle yakın bir mezarlık seçmiştir ancak daha sonra mezar ziyaretlerinde oğlunun yokluğuyla net bir şekilde yüzleşmesinin kendisini gergin hissettirdiğini ve bu gerginliğin ziyaretten sonra birkaç gün sürdüğünü aktarmıştır. Bu nedenle mezar ziyaretleri artık kaçındığı bir şeye dönüşmüştür:

A: Peki aslında E. ile o bağınızı sürdürmek için yapmak isteyip de yapamadığınız şeyler var mı?

K2: [...] Şu anda yakın olsun (mezarlık) dedim. [...] Ben özledikçe sıkıldıkça giderim. Ama gömdük, öyle olmadı, ben gitmiyorum mezarlığa. İstemiyorum. Diyorum ki bugün diyorum bayram gideceğiz mecbur. Bugün kandil diyorum gidelim. İşte diyorum bir ay oldu gitmeyeli hadi diyorum gidelim. Ama yine istemeye istemeye gidiyorum. Oraya gittiğimde onun orda olduğunu biliyorum ve ben bir hafta kendime gelemiyorum Büşra Hanım. Çocuk öldü diye, mod düşüklüğüne giriyorum. Mutsuzum kimseye mutluluk veremiyorum. E. (geride kalan çocuğu) bir şey istiyor mesela şimdi değil diyorum. Değişik oluyorum. Mezarlığa gidip ziyaret ettiğimde evet hüngür hüngür yine ağlamıyorum ama ‘gitti ya yok’ şeylerine giriyorum hani böyle. Hırçınlığımı mesela örnek veriyorum size; oturuyoruz “çay getirsene ya” diyor eşim mesela televizyon izlerken. Niye yaptığının farkında değil ama ben mezarlığa gittim bugün o yüzden “birazdan getiririm” (kırgınlıkla) diyorum. “Düzgün konuşsana” diyor “niye öyle sert sert konuşuyorsun.” “Tamam, H. uzatma, şu an canım istemiyor” diyorum, hani bir anda böyle modum değişiyor. Çünkü normalde ben sakin bir insanım. Eşim kavga eder ben hatta şöyle suratına bakarım. Bakma öyle falan der. Kavga etmeyi sevmiyorum. Susmayı tercih ediyorum genelde. Ama E.’nin mezarına ne zaman gidip gelsem böyle gergin bir hale giriyorum. Değişik oluyorum. Kızım bile mesela dediğim gibi kıramadığım çocuk “Anne ekmek arama çikolata sürer misin?” dediğinde en basitinden, “şu anda değil “ falan yapıyorum. O anda, mutfakta olduğumda işte falan yapıyorum yani hani. Değişik bir modum düşüyor yani. Bir hafta kendime gelemiyorum diyebilirim.

K4 için de mezarlık, bir yüzleşme alanı olarak tanımlanmıştır. K4 hem cenazeye hem de sonraki süreçte ziyarete daha fazla üzülmeğe kaçındığı için gitmemiştir. Sonrasında ise bir yandan bağ kurmakta zorlandığını diğer taraftan açığa çıkabilecek duygularını bastırma ihtiyacı duyduğunu, bunun da donukluğa sebep olduğunu aktarmıştır:

K4: Ben dediğim gibi ilk başlarda zaten yüzleşmek istemediğim için de geç gittim mezarına, kötü olurum düşüncesiyle hep. Cenaze olayına falan da katılmadığım için ben de kısıtladım kendimi ilk başta. Sonrasında K.’yi bırakmadım.

A: Anladım. Peki, ilk gittiğinizde mezara, o zaman nasıl hissetmişsiniz?

K4: Bilmiyorum bastırduğum duygularımı mı, ağlamak falan gelmedi içimden ama bir tuhaftı orayla yüzleşmek. Dediğim gibi daha önce de bir yakın kaybı yaşamadığımız için, o gömme olayında falan bulunsaydım. Daha bir duygusal bağ olabilirdi. O anı da yaşamadığım için. Donuk donuk gittim. Daha böyle hissiz gibiydim. Bir yandan da bastırıyorum o üzüntüyü ama. Hani çok çok da ağlamadım. Belki K. Kucağımda, onu düşünerek mi bilmiyorum. Hatırladığım bu.

3.3.2.2. Çocuğa Ait Eşyalar

K2 ve K5, ölen çocuklarının hayattayken kullandıkları; diğer katılımcılar ise yeni doğan bebekleri için alınmış ancak kullanılmamış kıyafetler, oyuncaklar ve mobilyalar gibi eşyalar aracılığıyla ölen çocuklarıyla bağlarını sürdürdüklerini ifade etmişlerdir. Kimi

katılımcılar, eşyaları kullanmaya devam ederek, kimileri ise bir köşede saklayarak çocuklarının bir hatırlatıcısı olarak bu eşyaları tutmuşlardır. Diğer bazı katılımcılar ise, eşyaların çocuklarının bir hatırlatıcısı olarak görülmesi nedeniyle, bu eşyaların bazılarını ya da tamamını vermeyi tercih etmişlerdir.

K1, kullanılmayacak eşyaları kaldırmanın kendisi için çok zorlayıcı olduğunu ancak önerilerin aksine bunları kimseye vermemeyi seçtiğini, bunlarla yaşamayı ve yüzleşmeyi tercih ettiğini ifade etmiştir. Bir yandan bu eşyalarla yaşamak acı verici olsa da ölen kızını unutmamasını engellemiştir. Zaman ilerledikçe hayatında var olmaya devam ettiğini kabullendiklerini, kullandığı eşyaların da artık kendisini daha az etkilediğini aktarmıştır:

K1: İşte eşyalarını toplamak çok zor oldu. Çünkü odaları her şeyleri gelmişti. İşte beşikleri şeyleri hepsini teker teker toplayıp kaldırdım. Herkes birilerine ver dedi vermedim. Hayır dedim önce ben bunlarla yaşayacağım. Odasında mesela yatağını ranzasını çıkartmadım. Hatta halımız, abajurumuz falan isimleri yazılı. Hala daha kızımın ismi olan halı odalarında duruyor. Şu an Ö. var. Hatta şey diyorlar, “Ö. kızın ilerde, sorun yapar bunu” falan diyorlar. “Hayır” diyorum “o da ablasını kabullenmek zorunda” diyorum direnç gösteriyorum biraz. Yani süreçle ilgili şey, hiç ondan kaçmadım, ağlamaktan da kaçmadım.

A: Hala onun eşyalarını kullanma konusunda ilk zamanlarda hissettiklerinizle şu anda hissettikleriniz farklı mı?

K1: Tabii sayısı azaldı. Çünkü Ö. de artık 3 yaşına girdiği için o kadar şey kalmadı artık. K.’nın (ölen çocuğu) ilk iki yaştaki şeyleri vardı. O yüzden bir halı var şu an, yatağı var. Etkilemiyor artık. Sürekli görmekten midir nedir? K. yazıyor burada diyoruz mesela. İnsanlar daha çok tepki gösteriyor aslında; “K. yazıyor, Ö. yazan bir şey” koy gibi. Mesele Ö.’yü silikleştirmek değil, K.’yı unutmamak. Yani hayatımızda olduğunu kabullenmeye yönelik benim için. Ama insanlar onu biraz farklı algılıyorlar.

K6 da K1 gibi ikiz bebeklerinden birini kaybetmesinin ardından bebeği için aldığı ancak kullanamadığı eşyalardan mümkün olanları diğer çocuğu için kullandığını, fazla olanları kaldırdığını belirtmiştir. Bu eşyalar üzülmesine sebep olmakta, kaybettiği bebeğini ona hatırlatmaktadır.

K6: Eşya zaten ikisine aynı aldığım için hani, mesela çok şey değil, ikiz diye ikisine sürekli aynı kıyafetleri almamıştım aslında, bir iki tane aynı olan kıyafeti vardı, diğerleri hep tek olduğu için onlar hani çok etkilemiyor aslında. Ama ilk başlarda atıyorum iki tane battaniye, iki tane puset, hani bunları görmek çok üzüyordu.

A: Şu an peki eşyalar duruyor mu?

K6: Hıhı duruyor eşyalar, onları ben zaten kullanmadığım için, hastanedeyken de zaten çıplaktı kuvözde kaldığı için. Bir bez vardı altında, başka hani kıyafet giymedi aslında belki giymiş olsaydı bunun da farklı bir psikolojisi olurdu ama sadece onun için alınan bir eşya var. O. Onları görmek zaten ilk başlarda çok kötü oluyor, her şey onu hatırlatıyor sana. Ama zamanla hani bastırıyorsun kendini.

A: Şu an gördüğünüzde peki?

K6: Ya şu an ilk başlardaki gibi etkilenm..hani, o kadar çok şey olmuyorum, hemen ağlamıyorum.

K5, ölen kızının son giydiği giysileri ile beraber bazı özel eşyalarını bir kutuya koyup kaldırmıştır ancak bu kutunun içindekilerle yüzleşmek kendisi için kolay olmamıştır:

[...] M.'ye ait bir kutumuz var anı kutumuz var, işte bebeklik kıyafetleri, emziği ayakkabısı son giydiği kıyafetler vs. orda kutusunu saklıyorum. Zaman zaman, onu çok fazla açmıyorum açıkçası. Çünkü onu açmak nedense hala bir şeyleri acıtıyor yani çünkü son giydiği kıyafetleri yıkamadan bir şekilde poşetleyip koymuştum. Yani onunla tam olarak yüzleşemiyorum.

Benzer şekilde K2, oğlunun bazı oyuncaklarını kutuya kaldırmıştır. Bu kutuyu görmese de açıp bakmasa da kutunun varlığı K2 için önemli gözükmektedir. Diğer taraftan, bazı eşyalarını kızı kullanmakta olsa da, bu eşyalar duygusal olarak kendisini etkilememektedir.

A: Fotoğraflarını kaldırdım demiştiniz. Bunun gibi başka şeyler var mı, onu hatırlatan ama sizin görmek istemediğiniz belki?

K2: Yok ki zaten bir şey. Oyuncakları iyi halinde kullandıklarını kimseye veremedim kıyamıyorum. Kutu yaptık dolabın üstünde. Bir oyuncak kutusu öyle duruyor yani. Yine görmüyoruz ama biliyoruz orda yani. Ama dediğim gibi ona ait bir şey yok. Bir iki tişörtleri şunlar bunlar var dolapta. Ama kardeşi kullanıyor onları görünce etkilenmiyorum hani mesela E. kullanmıştı diye.

K2, oğlunun sağlıklı olduğu dönemde kullandığı oyuncaklarını özel olarak saklarken, hastalığı sürecinde kullanılan yatağıyla birlikte birçok eşyasını ilk hafta ihtiyacı olanlara vermiştir. Sağlıklı zamanlarına ait eşyalarını saklarken, hasta zamanına ait eşyalarını ise hızlıca elden çıkartmıştır.

Ama şöyle söyleyeyim. İlk vefat ettiğinde işte ölen kişinin bütün kılık kıyafeti yatağı vesaire evden çıkarın diyorlar ya dini inanç mı neyse artık. İlk hafta çıkar eşyalar. Direk ilk günü çıkardım görmek istemedim yani. Birinin ihtiyacı vardı, E.'nin yatağı normal yatak değil hasta yatağı. İhtiyacı olan biri varmış, ihtiyacı olan birini bulunca direk verdim. İstemedim yani. Ben bilmiyorum direk elimden çıkartmaya baktım bütün her şeyi.

K3 ise kızı için aldığı eşyaları saklamanın kendisine sadece acı ve üzüntü vereceğini düşündüğü için bunları hayır olarak vermeyi seçmiştir.

[...] Eşyalarının hepsini verdim. Kermese verdim. Görmek istemedim. Öyle hatıra şeylerini çok saklayasım gelmiyor. Üzüyor beni görünce. O yüzden başka çocuklar faydalansın dedim. Üzüyor beni yani. Seviyorum vermeyi de her zaman vermeden yanayım. Bekletmek insana acıdan başka bir şey vermiyor. Onu geri getirmiyor. Eşya yani sonuçta, gerçek olan.

3.3.2.3. Fotoğraf ve Videolar

Ölen çocuğa ait fotoğraf ve videolar çocuğa ait eşyalara benzer anlamlar taşımaktadır. Fotoğraf ya da videolara bakmak, bazı anneler için acı verici olabiliyor ve onları saklama gereği duyuyorlar; ancak bazı anneler bu görüntüleri gördüklerinde mutlu olduklarını, bu yüzden zaman zaman açıp baktıklarını ya da görünür şekilde evlerine yerleştirdiklerini ifade etmişlerdir.

K1 için ölen kızının en canlı hali ultrason videolarında yer almaktadır. Zaman zaman bu videoları açıp izlemek, çıkardığı sesleri dinlemek K1'e iyi gelmektedir. K6 iki bebeğinin de fotoğrafını albüme koyduğunu ve zaman zaman bunlara baktığını aktarmıştır:

A: Albüm var, eşyaları var dediniz?

K6: Hı hı, açıp bakarım, albüm M.'nin albümü M.'nin bekleliğindeki fotoğrafları ama o bebeği de çektiğim için ben onları da büyütüştüm. Zaten ilk kapağında ikisinin fotoğrafı var, bakarım arada.

K5 için evin duvarlarında, buzdolabının üstünde ölen kızına ait fotoğrafların önünden gelip geçerken onu sevmekte, bu fotoğrafların görünür olması onu hala aralarında hissettirmektedir. K5 fotoğraflara sürekli maruz kaldığı için artık olumsuz etkilenmediğini ancak videolarını açıp izlemenin hala acı verici olduğunu aktarmıştır:

K5: Evimizde resimleri vardır. Kızımın odasında resimleri vardır, hatta biz bu eve yeni taşındık, ağustosta taşındık 6-7 ay kadar oldu. Tabii bu evde daha asma imkânımız vesaire pek olmadı. Birkaç gün önce çocuklar çekmecedan alıp ranzalarının üstüne dizmişler M.'nin fotoğraflarını. Yani var resimleri de var, saklamıyoruz. [...] Fotoğrafları var, buzdolabında fotoğraflarından magnetler hazırlamışım ben o zaman. Onlar her zaman buzdolabında takılıdır. [...] Fotoğrafları, videoları çok fazla var, onları seyrederez zaman zaman. Yani bir şekilde hala aramızda.

A: Nasıl hissettiriyor peki bunları görmek?

K5: Yani şimdi sürekli maruz kaldığım şeylere alıştım galiba. Mesela buzdolabımdaki fotoğrafları çok fazla etkilemiyor. Varlar böyle gelip geçerken bakıyorum seviyorum, hani onlar çok fazla değil ama. Bilgisayarı açıp da özellikle videoları... Acıtıyor, acıtıyor.

K2 oğlunu hatırladığında üzüldükleri için her yerden fotoğraflarını kaldırdığını belirtmiştir. Bu şekilde görmeyerek oğlunu ve acısını unutmayı ummaktadır:

[...] Biz de huzur bozulmasın diye, evet ben de hatırlayınca üzüldüğüm için, ben bütün fotoğraflarını kaldırdım E.'nin, evde hiçbir fotoğrafı yoktu E.'nin. Ancak işte bazaları kaldırırız, albümlere bakarsak görürüm E.'yi. Telefonumda bile mesela, çocuklarının fotoğrafları olur ya ilk tuş kilidi açılınca. Yok, bende yani, ikisi de yok ama. Öyle yani görmeyerek konuşmayarak unutacağımızı düşünüyoruz sanırım. Böyle bir şekilde devam ediyoruz.

K4 de K2'ye benzer şekilde bebeğinin fotoğraflarına bakmanın kendisini üzeceği endişesini taşımaktadır ve bu üzüntüden kaçmak için fotoğrafları kaldırdığını aktarmıştır:

A: Fotoğraflarına da hala bakamıyorum dediniz.

K4: İlk başta yüzleşmek istemedim. Ağlayacağım, kötü olacağım. Her ne kadar unuttuk desem de ben hani o anı hatırlayınca aynı şeyleri tekrar yaşıyordum. Şu an bile böyle içim bir tuhaf oluyor böyle. Tamam, çok ağlamak gelmiyor içimden ama böyle biraz gergin oluyorum[...] Dediğim gibi fotoğraflarına hala bakmadım. Belki de kaçınıyorum. Hani. Üzüntülü olmaktan ama o ilk dönem ilk bir yıl iki yıl hatta üç yıl da diyebilirim. Hep kaçındım yani. Ben de uzak kaldım. Özel bir şey yapmadım.

3.3.2.4. Çocuk Hakkında Konuşmak

Katılımcıların genel olarak ölen çocuklarını konuşarak anmaya dair bir ihtiyaçları olduğu anlaşılmaktadır. Ölen çocuklarını hatırladıklarında, yakınlarıyla onunla ilgili anıları, düşünce ve duygularını paylaşmayı istemektedirler. Ancak zaman zaman eşler ya da aile büyükleri bu konuda konuşmayı istememekte ve bu konuşmalara set çekmektedirler. Fotoğraf ve eşyalarda olduğu gibi, kaybedilen çocuğun zihinde muhafaza edilmesigörsel hatırlatıcıları gibi, sözel ifadeleri de acı ve üzüntüye yol açmaktadır. Bu duyguları deneyimlemenin güçlüğü, bu ifadelerin engellenmesiyle baş edilmeye çalışılmaktadır.

K5, çekirdek aile içerisinde eşyle ve çocuklarıyla ölen kızları ve onunla güzel anıları hakkında konuşabildiklerini, sıklıkla ve rahatlıkla konuşabilmelerini, bunu ondan hiç vazgeçmemek olarak ifade etmektedir. Ancak diğer aile büyükleri bu kayıp hakkında

konuşmaktan olumsuz etkilendikleri için artık onların yanında bu konuyu açmadıklarını ve ondan bahsetmediklerini aktarmıştır.:

A: Aile içinde konuşur musunuz ölen çocuğunuz hakkında?

K5: Sık sık konuşuruz. Eşimle sık sık konuşuruz. Aile içinden kastınız çekirdek aileyse her zaman konuştuğumuz. Ondan hiç vazgeçmedik. Yine konuşuruz.

A: Ne konuşursunuz genelde, nasıl olur konuşmanız?

K5: [...] Şimdi daha çok diğerlerine bakarak işte ‘o olsaydı nasıl olurdu’ noktalarına evrildi. Güzel anılara evrildi, yani şöyle yapardı böyle yapardı şeylerine evrildi. Yani artık anlıyoruz. Artık güzel şeyler anlıyoruz onunla ilgili. Genelde böyle oluyor artık. [...] Eşimle çok konuşuyoruz ama diğer akrabalar aile üyeleriyle vesaire ile nerdeyse hiç konuşulmaz M. konusu. Onlar için kapandı. Yani tabii ki yaşıyorlardır üzüntülerini ama biz kendi ailemizde yaşıyoruz.

K2 de oğluyla ilgili konuşulabilecek çok güzel anılar ve fırsatlar olmasına rağmen eşinin bu konuda konuşulmasını istememesi yüzünden konuşmadıklarını ifade etmektedir. K2 zaman zaman bu konuşmaların kendisinin üzülmeye de sebep olduğunu, hem kendisi hem de eşi için bu konuyu açmamaya çalıştığını, ihtiyaç duyduğunda oğluyla ilgili annesiyle konuşabildiğini aktarmıştır:

A: Peki E.’nin ölümüne dair ailede neler konuşulur ya da konuşulur mu?

K2: İşte bizim en büyük şeyimiz bu. Mesela E.’yi konuşacak çok şey var, herkesin paylaşımı olan bir çocuktur. Ne bileyim ananeyle paylaşımı ayırdı dedeyle ayrı, babayla ayrı, benle ayrı kardeşimle ayrı. Bu beş yılımız hatta kötü bir şekilde geçirdiğimiz son beş yıl, ya on yılımız bizim E’yle dolu dolu geçti bütün aileyle de öyle. Konuşacak şey de öyle ama benim eşim konuşmak taraftarı değil. Kızım etkilenecek diye. Kızım açıyor mesela konuyu, video var “abimle biz bunları mı yapıyorduk?” diyor. Hatırlamıyor yani çocuk, daha üç yaşındaydı o zaman, hatırlamıyor. Daha çok küçüktü. Ama eşim istemiyor, konuyu kapatıyor. Anlayacağınız yani eşim istemiyor hiç konuşulmasını. E. hakkında konuşup hani duygularını canlı tutacak diye mi bilmiyorum. Evde konuşulmasını istemiyor açıkçası... Biz de huzur bozulmasın diye, evet ben de hatırlayınca üzüldüğüm için. [...] Annem falan olduğunda biz konuşuyoruz E. hakkında, bakıyoruz tam ağlama moduna giriyoruz, o zaman konu yine değişiyor.

Benzer şekilde K3 de ölen kızı hakkında konuşmayı sevdiğini ve istediğini, ancak aile içinde kimsenin konuyu açmadığını belirtmiştir. K3 ifadelerinde ölen kızı hakkında konuşmak istediğinde aile üyelerinin sessiz kaldığı, konuşmaya eşlik etmedikleri anlaşılmaktadır. K3 akranlarını gördüğünde kızının aklına geldiğini ve yaşasaydı nasıl olurdu diye hayal ettiğini ifade etmiştir:

A: Peki bu çocuğunuzun kaybına dair aile içerisinde konuşur musunuz?

K3: Yok kimse açmıyor konuyu.

A: Siz peki açmak istiyor musunuz, ya da açar mısınız?

K3: Ben bazen açarım konuşurum da çok devam etmem.

A: Peki ailenizdekiler de istekli olsa konuşmaya, konuşmak ister miydiniz?

K3: Yani ben konuşmayı severim. Bilmiyorum beni yalnız bırakıyorlar. Çocuklar okudukları için, eşim de zaten akşam gelir, yorgun oluyor, ya da ne bileyim televizyonla falan. Hiç öyle konuşma olmaz, ben hep kendi içimde yaşarım her şeyi.

A: Siz peki konuşmak istediğinizde neler gelir aklınıza?

K3: Yani yaşlılarını konuşurum. Olsaydı onların yaşlarında olacaktı falan. Sonra diyorum iyi ki olmadı. Şimdi uğraşacaktım falan. Nasıl götürecektim, hazırlayacaktım, sorumluluk alacaktım falan. Anasınıfına giderken görüyorum yaşlılarını. Devamlı gördüm mü onları aklıma geliyor.

K6 ölen kızı hakkında konuşulduğunda kendisinin üzüлp ağladığını, eşinin buna tepki gösterdiğini, bu konu hakkında konuşmamayı tercih ettiğini ifade etmiştir. Konuşmak acı verse de bu kaybın hep zihninin bir köşesinde olduğunu, o nedenle bu çalışmada ihtiyacı olanlara yardımcı olmak adına ve yeri geldiğinde bu konuda konuşabildiğini aktarmıştır:

A: Peki. Arkadaşlarım geldiklerinde o konuyu açmazlardı dediniz. Şu an yakınlarımızla konuşulur mu bu konu?

K6: Genelde çok konuşulmuyor. Zaten onlar konuşmaya başlarsa ben ağlıyorum böyle bir yapım var. Hatta bu görüşmeyi yapacağımız zaman bile bir arkadaşım, yanımda olan bir arkadaşım vardı, “Niye kabul ettin, sonuçta bir yara vardı kabuk bağlamıştı sen niye şimdi eşiyorsun şey olarak?” dedi. “Tamam, böyle bir şey var da ben bunu biliyorum ki, onu eşmeme gerek yok ki ben zaten konuşuyorum yeri geldiğinde, eşimle de konuşuyorum bunu, sonuçta hatırlıyorsun o günleri, birilerine de sonuçta yardımcı olacağız” dedim. Ama genelde çok çok konuşmazlar.

A: Eşinizle peki konuşur musunuz?

K6: O da normalde benim huyumu bildiği için, “Sen ağlıyorsun” diyor “sen ağlayınca ben sinirleniyorum” diyor, o yüzden açmıyor bu konuları, eşim de mesela biraz bu tarz şeyleri konuşmaz içine kapanıktır o anlamda.

3.3.2.5. İbadet/Hayır İşleri

Katılımcılardan bazıları için ölen çocuklarıyla bağlarını sürdürmek ve içsel huzuru sağlamak, ibadet ve hayır işleriyle de mümkün olmuştur. Katılımcılar, bu süreçte ibadet

ederek, hayırlı işler yaparak ve anılarını yaşatacak projelere katılarak teselli bulmaktadırlar.

K1, ibadetine ve işini iyi yapmaya daha fazla özen gösterdiğini, bu faaliyetlerin kendisini kızıyla kavuşmaya yaklaştırdığı hissini verdiğini ifade etmiştir. Bu eylemlerin ona manevi bir tatmin ve vicdani huzur sağladığını “*İbadet ederken de ibadetlerime dikkat etmeye çalışıyorum elimden geldiğince, ibadet ederken de birilerine iyilik yaparken de kızıma kavuşacağım gibi var. Hani biz birbirimize kavuşacağız yaa. [...]* İyilik kendime yaptığım iyilik aslında.” şeklinde ifade etmiştir.

K5 ise ölen çocuğu M. adına bir hatıra ormanı oluşturduklarını, bu sürecin kendisini ve ailesini nasıl mutlu ettiğini ve onlara nasıl anlam kattığını anlatmıştır. Bu ormanın, hem M.'nin anısını yaşatmak hem de başkalarına fayda sağlamak açısından önemli olduğunu vurgulamıştır:

İsminin üzerine bir şeyler olsun diye çok istemiştik. Tabii çok mutlu olmuştum bunu duyduğumda. İlk defa da duymuştum açıkçası, böyle bir şey olduğunu bilmiyordum. Sevindim. İlk etapta aklıma gelen şey kızım yaşayamadı, kızımın ciğerleri nefes almasına yetmedi, ama o ağaçlar büyüdüğünde oksijen sağlayacak. Bir şekilde bizlerin ve bir sürü insanın belki bu dünyada oksijen almasına, yaşamasına vesile olacak. Mutlu olmuştum.

3.3.2.6. Çocuğu/Anıları Hatırlamak

Katılımcılar bazen dışarda duydukları bir ses ya da buldukları bir mekân yoluyla da ölen çocuklarını ve onlara dair anıları hatırlamaktadır. Çocuklarını güzel anılarla hatırladıklarında hissettikleri mutluluğu ve cenaze veya ölüm günü gibi acı dolu anıları hatırladıklarında yaşadıkları üzüntüyü ifade etmişlerdir.

K1, ölen çocuğunu hayatının hala bir parçası olarak görmektedir. Kısa süreli de olsa onunla yaşadığı anıların değerli olduğunu, onu unutmak ya da unutturmak istemediğini ifade etmektedir:

Ne oğluma ne çocuklarıma K.'yı unutturmak gibi bir niyetim yok, kendim de unutmak gibi bir niyetim yok, ben o hayatımın bir parçası olarak görüyorum. Evet, kısa süreli paylaşımımız oldu ama o hissi yaşadım ben. Onun hareketlerini onun şeylerini yani o yüzden şeydi güzeldi. Benim için güzeldi.

K2 ise, ölen çocuğuna çok benzeyen başka bir çocukla vakit geçirdiğinde mutlu olduğunu belirtmiştir. Bu benzerlik, ona çocuğunun yaşadığını ve bir şekilde onunla birlikte olduğunu hissettirmektedir:

Mahallede bir tane çocuk var E.'den sonra onu keşfettim. Aynı E.'nin beş yaş hali. [...] Her gün geliyorlar, öpüyorum bir iki oynatıyorum gidiyor. Yani o kadar benzer, aynısı yani çocuk. [...] Görüyorum onu, yaşıyormuş gibi, bir yerde gelip gidiyor gibi. Mutlu oluyorum açıkçası.

Ancak ölen çocuklar her zaman güzel anılarla hatırlanmamaktadır, dolayısıyla bu tür anılar hatırlanmak istenmemektedir. K4, cenaze gibi acı dolu anıları hatırladığında içsel bir sıkıntı yaşadığını ve bu anıların onu hala rahatsız ettiğini belirtmiştir. Bu anılar, bastırılmış duyguların yeniden gün yüzüne çıkmasına neden olduğunu “*O anı hatırlarken mesela şu cenaze konusunu falan konuşurken o anlara böyle gidince, içimde böyle belki de bastırduğum bir şeyler var hala atamadığım.*” şeklinde ifade etmiştir. K5 ise, çocuğunu kaybettiği hastaneye tekrar gitmek zorunda kaldığında yaşadığı zorluğu ve bu tür anıların ona nasıl acı verdiğini anlatmıştır. Katılımcılar çocuklarıyla ilgili güzel ve acı dolu anılarını nasıl farklı şekilde deneyimlediklerini ve bu anıların onların duygusal dünyasında yarattığı etkileri yansıtmaktadır. Güzel anılar, onlara mutluluk ve huzur verirken, acı dolu anılar üzüntü ve sıkıntı yaratmaktadır.

3.3.2.7. Rüyalar

Üzerinde fazla durulmamış olsa da rüyalar da katılımcıların ölen çocuklarıyla bağlarını sürdürmelerini sağlayan önemli bir araçtır. K2 oğlunu başlarda rüyalarında görmüyor olmasına üzülmüştür. Rüyasında görmesini, oğlunun rüyasına ‘*gelmesi*’ olarak ifade etmiş ve onu mutlu ve rahat gördüğünde, gittiği yerde mutlu olduğunu düşünerek teselli bulmuştur:

Yani şöyle, aslında ilk başlarda rüyalarım falan girmiyordu, daha kötüydü aslında, şimdi rüyamda görüyorum nasıl diyorum rüyama geldi falan. Bilmiyorum nasıl diyeyim size. Acım ilk başta acım daha fazlaydı evet şimdi azaldı ama mesela rüyalarım geliyor diye seviniyorum. Orda hala hareketli, konuşmuyor yine rüyalarım eskisi gibi, ama sadece yürüyor mesela, diyorum ki öteki dünyada yürüyor demek ki çocuk. Burada yaşayamadıklarını orada yaşıyor demek ki diye.

K6 da, rüyayı kızını görebileceği onunla bağ kurabileceği bir yer olarak düşünerek, onu rüyasında görememesine duyduğu üzüntüyü sitemle “*Bazen diyorum ki niye rüyamda görmüyorum?*” şeklinde ifade etmiştir.

3.3.2.8. İçsel konuşmalar

Katılımcılar tarafından ortak şekilde ifade edilmiş olmasa da K1 günlük hayatta kızını aklına geldiğinde içinden onunla konuştuğunu aktarmıştır:

Bazen şöyle oluyor. Şey yapıyorum, çocuklarla ilgili bir süreç olduğunda. Oh diyorum bunların hayatları ne adar zor, hasta oluyorlar, iğne oluyorlar. Sınava girecekler, hayatları çok zor. “Oh K.” diyorum “en rahat sensin”. Ona şey yapıyorum. “Hayatın zorluklarını görmüyorsun”. Çocukların geleceğiyle ilgili kaygılanıyorum orada bir sitemkâr çıkıyor (gülümseyerek); “Oh diyorum ne güzel bizi bıraktın gittin, hayatın tadı da kötülüğü içinde. Kardeşlerin sürünüyorlar” diyorum.

Özetle bu çalışma, yas sürecinin karmaşıklığını ve çok boyutluluğunu ortaya koyan üç ana tema üzerinden annelerin bu süreçte yaşadıkları duygusal çatışmaları, anlamlandırma ve yeniden uyum sağlama çabalarını, geride kalan ve ölen çocuklarıyla ilişki deneyimlerini detaylı bir şekilde yansıtmaktadır. İlk ana tema kayıp sonrası şok, inkâr, suçluluk, öfke ve donukluk gibi duygusal tepkilerle birlikte bireylerin yas sürecinde yaşadığı içsel çatışmaları kapsamaktadır. Ani kaybın travmatik doğası, bireylerin gerçeklik algısını zorlayan ve anlamlandırma çabalarıyla çatışan bir unsur olarak öne çıkmıştır. Yas sürecinde anneler, acıyı yaşamak ile duyguları bastırmak arasında zorlu tercihler yapmak zorunda kalmıştır. Duygularla yüzleşmeyi seçen bazı anneler, bu deneyimin uzun vadede iyileştirici olduğunu ifade ederken, duygularını bastıranlar, bu sürecin sonrasında pişmanlık ve içsel sorgulamalara yol açtığını belirtmiştir. Bu süreçte, kayıpla yüzleşmeyi zorlaştıran ya da destekleyen sosyal faktörler de belirgin bir etki yaratmıştır. Yas süreci boyunca, sosyal destek eksikliği anlaşılma hissinin artmış, bunun aksine anlamlandırma çabaları ve destekleyici çevreler, acının zamanla dönüştüğü bir bağlama katkıda bulunmuştur.

Geride kalan çocukların varlığı, anneler için bir yandan kayıptan sonra hayata tutunmayı sağlayan bir dayanak noktası olurken, diğer yandan yas sürecini karmaşık hale getirdiği zamanlar olmuştur. Yas sürecinde ebeveynlik sorumlulukları, annelerin duygusal deneyimlerini derinleştiren bir unsur olarak ortaya çıkmıştır. Anneler, kaybın ağırlığı altında geride kalan çocuklarına yönelirken, bir yandan kendilerini yetersizlik ve suçluluk duygularıyla yüzleşmek zorunda bulmuş, diğer yandan annelik rollerini yeniden tanımlamak durumunda kalmıştır. Bu süreçte ortaya çıkan ikilemler, annelerin duygusal yüklerini artırmış ve onların kaybı anlamlandırma çabalarını derinleştirmiştir.

Geride kalan çocukların varlığı bir “devam etme” gerekçesi olarak algılansa da, bu durum annelerde sürekli bir duygusal denge kurma çabasını gerektirmiştir.

Ölen çocuklarına dair zihinsel temsiller, annelerin kayıplarını anlamlandırma ve bağlarını sürdürme sürecinde önemli bir rol oynamıştır. Bu bağlar, ritüeller, fiziksel objeler ve zihinsel temsiller aracılığıyla sürdürülmüş; anneler, ölen çocuklarıyla kurdukları bu bağları hayatlarına entegre etmeye çalışmıştır. Bağların sürdürülmesi kimi zaman duygusal bir teselli sağlarken, kimi zaman kaybın acısını canlı tutarak yas sürecini zorlaştırmıştır. Bu süreçte, kaybedilen çocukla bağı sürdürme gereksinimi ile toplumsal normlar arasında yaşanan çelişkiler de dikkat çekmiştir.

Bulgular, evlat kaybı sonrası yas sürecinin yalnızca bireysel bir deneyim olmadığını, aynı zamanda toplumsal, duygusal ve bilişsel dinamiklerle şekillenen çok yönlü bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Anneler, bu süreçte anlamlandırma çabaları, sosyal desteğin niteliği ve kendi baş etme mekanizmalarıyla şekillenen bir uyum süreci yaşamışlardır. Yasın işlenişi, bireylerin bu çatışmalarla nasıl başa çıktıkları ve çevrelerinden gelen destek veya müdahalelerin bu süreci nasıl etkilediği üzerinden dinamik bir yapı sergilemiştir.

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Mevcut tez çalışmasında evladını kaybetmiş annelerin temel olarak yas deneyimlerini, geride kalan çocuklarıyla ilişkilerini ve kaybettikleri çocuklarıyla sürdürdükleri bağları nasıl deneyimlediklerini anlamak amaçlanmıştır. Bu doğrultuda altı katılımcı ile derinlemesine görüşmeler yapılmış ve görüşmeler yorumlayıcı fenomenolojik analize göre çözümlenmiştir. Sonuç olarak üç ana tema ve bunların alt temaları belirlenmiştir. “Yasın Labirentinde Yolculuk: Annelerin Kayıp Deneyimi” olarak adlandırılan ilk ana tema, katılımcıların yas deneyimlerini, kayba verdikleri ilk tepkileri, zaman içinde daha da belirginleşen içsel çatışmalarını ve duygusal çözümlerini, yası yaşama biçimlerine dair kaçındıkları ya da yüzleşmeyi seçtikleri durumları, bu yasin nasıl dönüştüğüne dair deneyimler ile uyum sağlamalarında önemli olan temel kaynakları yansıtmaktadır. İkinci ana tema “Yitirilenin Ardından: Geride Kalan Çocukla Annelik Deneyimi”dir ve bu tema, katılımcıların geride kalan çocukları ile ilişkilerini, annelik deneyimini, değişen ebeveyn tutumlarını ve geride kalan çocuğun yaşadığı yasa dair bakış açılarını ortaya koymaktadır. Son olarak “Kaybedilen Çocuğa Dair Zihinsel Temsiller Üzerinden Bağlı Sürdürme Deneyimi” teması ise katılımcıların kaybettikleri çocuklarıyla bağlarını ne şekilde sürdürdüklerini, bu bağların nasıl deneyimlendiğini ve zaman içindeki dönüşümünü göstermektedir.

Temalar değerlendirildiğinde annelerin yas süreçlerinde ortak duygu ve deneyimler bulunsa da yas sürecinin kişiye özgü farklılaşan yanları olduğu görülmüştür. Yas sürecinde annelerin geride kalan çocuklarına bakım verme sorumluluğunu taşıırken zorlayıcı duygularla başa çıktıkları, ebeveynlik tutumlarında kaygının arttığı ve önceliklerin değişebildiği, kaybettikleri çocuklarıyla sürdürülen bağların ise kişiler arası ve kişi özelinde farklı şekillerde deneyimlendiği tespit edilmiştir.

4.1. YAS SÜRECİNDE DUYGULAR VE DUYGULAR ARASINDA SALINIMLAR

4.1.1. Kaybın Ardından Duygular

Annelerin çocuklarının ani ölümüyle birlikte dünyanın güvenli, kontrol edilebilir ve öngörülebilir olduğuna dair temel varsayımlarının derinden sarsıldığı görülmektedir. Bu

varsayımların ani çöküşü, yoğun bir şok, çaresizlik ve hayal kırıklığıyla kendini göstermiş; yaşamın anlamı ve geleceğe dair umutlar köklü bir şekilde yeniden sorgulanmak zorunda kalınmıştır. Ayrıca çocuğun ölü bedenini görmeden ya da mezarlığa gitmeden önce çocuğun ölümünü kabul edememek, ölümün inkârı olarak değerlendirilebilir. Evladını kaybeden ebeveynlerin ifade ettiği çocuklarının ölümünün gerçekliğini kabul edememe, şok, uyuşukluk ve inanamama gibi duygular üzerinden Wheeler (2001) ebeveyn yasını travmatik bir tepki olarak kavramsallaştırmıştır.

Psikanalitik kuram açısından bakıldığında kayıp anındaki donukluk ve inanamama ağır ruhsal acılar karşısında zihnin acının varlığını yok sayarak acıyı hafifletmeye çalışması şeklinde açıklanabilir. Volkan ve Zintl'e göre (2010) inkâr hali, kaybın yarattığı korkunç gerçeği yavaş yavaş sindirmeye hizmet etmektedir ve çoğunlukla inkârın cenaze töreniyle kırılıp gerçek karşısında boyun eğdiğini belirtmektedirler. Ölüm haberini aldıklarında hissedilen şok dalgası bazı katılımcılarda uyuşukluk hissini beraberinde getirmiş, sonrasında ise evladını kaybetmiş birçok ebeveynin ifade ettiği en temel duygulardan olan yoğun bir üzüntü ve dayanılmaz bir acı ifade edilmiştir. Kaybın idrak edilmesi ile yaşanan acının çaresizlik hissini doğurduğu da görülmektedir. Farklı çalışmalar da ebeveynlerin çocuklarının ölümlerinden sonra yoğun üzüntü, keder, acı, hissizlik, çaresizlik duygularını deneyimlediklerini ortaya çıkarmış (Arnold ve Gemma, 2008; Wheeler, 2001), yaşanan acının safi cehennem, kemiğin kırılması gibi fiziksel bir acı gibi olduğu aktarılmıştır (Wheeler, 2001).

Kayba dair hissedilen sorumluluğun yöneldiği yöne bağlı olarak suçluluk ve öfke duygularının birbirine içkin şekilde ortaya çıktığı görülmektedir. Anneler, kaybın sorumluluğunu kendilerine yüklediklerinde derin bir suçluluk yaşarken; dış faktörlere veya diğer kişilere atfettiklerinde bu duygu öfkeye dönüşmektedir. Bu bulgu, annelik rolüne ilişkin kültürel ve bireysel sorumluluk algısının yas sürecindeki karmaşık duygusal örüntüleri şekillendirdiğini göstermektedir. Katılımcılar daha erken dönemlerde çoğunlukla çocuklarının ölümünü engelleyebilecek konumda olup bu durumu engellemediklerini düşündükleri kişilere öfke duyduklarını belirtmiştir. Bu öfkenin hedefi olan kişiler ise bazen doktorlar, bazen eşler, bazen de evde çocuğun bakımına katılan aile büyükleri olmuştur. İlerleyen zamanlarda bu öfke, katılımcıların acısını anlayamayan ve çeşitli müdahalelerde bulunmaya çalışan yakın çevreye, hatta

bazen çocuklarının değerini bilmeyen tanımadıkları kişilere dahi yönelmiştir. Katılımcıların ifade ettiği gibi kayıp yaşamış kişilerin kaybedilen kişiye, kendilerine, yakınlarına, doktorlara, tanrıya karşı öfkelenmeleri beklendik bir durumdur (Christ ve ark., 2003). Diğer taraftan başlarına gelen bu duruma isyan şeklinde tanrıya karşı öfkelenmek (Burke ve Neimeyer, 2016) ve kendilerini bırakıp gittiği için ölen çocuklarına sitem etmek de (Field ve Filanosky, 2010) sık görülen bir davranıştır.

Kayba dair sorumluluk hislerinin yoğun bir suçluluğa sebep olduğu da görülmektedir. Suçluluk duygusunun çocuğunu kaybeden ebeveynlerde daha sık görüldüğü belirtilmektedir (Miles ve Demi, 1992). Li ve arkadaşları (2017) yaptıkları kapsamlı bir çalışmada yas tutan kişilerin suçluluk hisleriyle ilgili dört temel faktör belirlemiştir. Bunlar: kayıpta kendi payının olduğunu düşünmek, hayatta kalıp yaşamaya devam etmek, ölen kişiyi incitmek ve ölen kişiye hak ettiğini verememek şeklinde belirtilmektedir. Mevcut çalışmada katılımcılar tarafından en çok ifade edilen faktör, kaybın yaşanmasında kendi payının olduğunu düşünmek olmuştur. Katılımcıların kendilerine kızgın olmaları, çocuklarını kurtaramamış oldukları düşüncesi ve yaşamlarına devam etmeleri noktasında suçluluklarıyla ilişkili olarak ortaya çıkmıştır. Katılımcılar geçmişte söylenmiş bir söz yüzünden, çocuğun hastalık belirtilerini fark edememiş olmaktan, gereken özeni ya da bakımı sağlayamamış olmaktan dolayı kendilerini sorguladıklarını ve suçluluk hissettiklerini belirtmiştir. Bazı katılımcılar ise kaybın ardından deneyimlemeleri “gerektiğini” düşündükleri bazı duyguları ve süreçleri yaşamadıkları için (örneğin yeterince ağlamamak, cenazeye katılmamak, geride kalan çocuklarla ilgilenirken acısını unutmak gibi) kendilerini suçlu hissetmiştir.

Suçluluk duygusunun, yas sürecinin karmaşık hale gelmesinde etkili olabileceği belirtilmektedir (Li ve ark., 2017). Suçluluğa dair yoğun düşünme ve bu düşüncelerin üzerine aşırı odaklanmanın kişinin günlük işlevselliğini bozabileceğine dair bulgular (Camacho ve ark., 2018), bu çalışmada annelerin geride kalan çocuklarına yeterince iyi bakamadıkları, onları koruyamayacakları yönündeki endişeleri ve bakım verme süreçlerinde zorlanmalarıyla paralellik göstermektedir. Ebeveynlerin, çocuklarının ani ölümü karşısında koruyucu ve bakım verici rolleri yerine getiremediklerine ilişkin düşünceleri yeterlilik algılarını ciddi biçimde zedelemekte ve bu yüzden suçluluk duygusu en yoğun şekilde çocuk kaybında hissedilebilmektedir (Christ ve ark., 2003).

Katılımcıların yaşanan kayıptan sorumlu olmadıklarını kabullenmelerinin zaman aldığı ifade etmeleri de dikkate alındığında, bu duyguyla başa çıkmanın yas sürecinde zorlayıcı ancak önemli bir adım olduğu anlaşılmaktadır.

Kayıbın yarattığı acının nasıl dönüştüğü konusunda katılımcılar genel olarak acının hafiflediğini, küllendiğini, zamanla daha az akıllarına geldiğini belirtmiştir. Çoğunlukla ifade edilen kaybın yarattığı yaranın hep orada olmasına rağmen hayatın akışına uyum sağlamanın mümkün hale gelebildiğidir. Bu noktada yasin süresi de katılımcılar arasında değişiklik göstermektedir. Bir günlük bebeğinin ölümünün ardından bir ay boyunca yoğun acı ve üzüntü yaşayan bir anne geride kalan çocuğuyla acısını unutmaya başladığını söylerken başka bir anne 15 günlük bebeğinin ölümünün üstünden geçen 6 yılın ardından içinde hissettiği sıkıntıyla baş etmenin yakın zamanda kolaylaştığını belirtmiştir. Çocuklarını kaybeden kimi ebeveynler yas sürecini tamamladıklarını dile getirirler de (Kreicbergs ve ark., 2007), bazı ebeveynler için yasin sonlanması gibi bir ifade geçerli olmayabilmektedir (Arnold ve ark., 2005). Klass (1988) anne-babalık nasıl kalıcıysa onların yasinin da kalıcı olduğunu, yas belirtileri dinse bile tamamen üstesinden gelinebileceğini belirtmektedir. Bu durumu betimlemek için de uzuv kaybı (ampütasyon) benzetmesini kullanmıştır; kişi uzuv kaybıyla yaşamaya uyum sağlar ancak beden o parçası geri dönmeyecek şekilde yitirilmiştir. Katılımcıların da yaşadıkları kaybın dönüşümüne dair ifadeleri bu benzetme ile tutarlı görünmektedir. Her ne kadar acı azalsa, günlük hayatın getirdikleriyle daha geri planda kalmaya başlasa da hep orada durmaktadır; ebeveynler acı orada dururken hayatlarına devam edebilmenin yollarını bulmuşlardır.

4.1.2. Zorlu Duygularla Baş Etme Yolları

Görüşmeler boyunca katılımcıların kayıp sonrası duygusal deneyimlerine, uyum süreçlerine, geride kalan ve ölen çocuklarıyla ilişkilerine ilişkin ifadeleri genel olarak değerlendirildiğinde farklı sürelerde ve farklı düzeylerde olmak üzere ebeveynlerin kayıp gerçeğiyle yüzleştiği, yaslarını günlük yaşamlarına etkili bir şekilde bütünleştirebildikleri ve kayıplarının devam eden acısına rağmen farklı düzeylerde de olsa yasları üzerinde bir kontrol duygusu yaşadıkları görülmektedir. Bu ebeveynler, kayıplarının üzerinden geçen süre farklılık gösterse de kişisel ve içsel güçlerini (odaklarını başka şeylere çevirebilme, deneyimlerini yeniden çerçeveleme ve hayatta

yeni bir amaç bulma gibi) keşfetmiş görünmektedir. Yas tepkilerini yönetmelerine yardımcı olan belirli etkinliklerle (bir uğraşyla ilgilenmek gibi) bu süreçte destek bulmuşlardır. Bununla birlikte kişiler arası ve birey içi duygusal geçişlerde dalgalanmalar, kayıp deneyimlerinde farklılıklar ve hayata devam etmek için faydalanılan dayanakların çeşitliliği ile işlevselliğinde değişkenlikler gözlemlenmiştir.

Çocuklarının ölümünden görüşmelere kadar geçen sürede katılımcılar kaybın getirdiği zorlu duygularla çeşitli şekillerde baş etmişlerdir. Katılımcılar çoğu yas tutan ebeveyn gibi, kayıplarının ardından yoğun acı ve üzüntü ifade etmiş, çocuklarının anılarının sürekli olarak var olduğunu dile getirmiştir. Bazı katılımcılar yaslarını ağlayarak ve anılarıyla baş başa kalmak için kendilerine zaman tanıyarak ifade etmişlerdir. Diğerleri ise yaslarını bastırmış, ifade etmekten kaçınmış veya en aza indirgemiş gibi görünmekte ve bu süreçte sınırlı bir duygusal yelpaze sergilemişlerdir. Bazı katılımcıların, özellikle çocuklarının ölümünü takip eden ilk yıllarda, kaybın getirdiği acıyla tükenmiş oldukları görülmektedir. Bu dönemde yas tepkilerini kontrol edilmesi zor, yoğun kaygı ve bedensel yakınmalar tanımlamış, bu durum günlük işlevselliklerini ciddi şekilde zayıflatmıştır. Aynı zamanda yas ifadeleri üzerinde kontrol hissine sahip oldukları ve ölen çocukları olmadan yaşamı nispeten etkili bir şekilde sürdürebildikleri görülmüştür. Bunun yanı sıra katılımcılar hayata karşı olumlu bir bakış açısı sergilemiş ve yaşadıkları deneyimden öğrendiklerini ifade etmişlerdir.

Katılımcıların kayba ilişkin tepkilerinin Barrera ve arkadaşlarının (2007) çocuğunu kaybetmiş ebeveynlerin yas tepkilerine ilişkin oluşturdukları kategorilerle örtüştüğü görülmektedir. Entegre yas (integrated grief), yas tepkileri ile günlük aktiviteler arasında bir dengeyi ifade etmektedir. Bu ebeveynler yas tepkilerinin yoğunluğunu kontrol etme, kaybı olumlu şekilde yeniden çerçeveleme ve günlük hayata odaklanma eğilimindedir. Yasla tükenmişlik (consumed by grief) kayıpla ilgili ezici acıyı ve yasin üzerinde kontrol hissini azlığını ifade etmektedir. Minimum yas (minimal grief) ise yasin duygusal ifadesinin yokluğu ile belirgindir; sınırlı duygusal yelpaze sergilenmekte ve sanki hiçbir değişiklik olmamış gibi günlük düzene devam edilmektedir (Barrera ve ark., 2007). Tanımlanan yas türleri katılımcıların deneyimleriyle de paralel olarak doğrusal değildir ve birbirleri arasında etkileşim bulunmaktadır. Her bir ebeveyn her bir yas türünün belirgin özelliklerini farklı zamanlarda ve farklı düzeylerde deneyimlemiş

görülmektedir. Ancak kişisel ve çevresel faktörlere bağlı olarak kişilerde belli bir yaş türünün daha ön planda olma eğilimi de gözlenmiştir.

Bu açıdan bakıldığında yasin, Stroebe ve Schut'un belirttiği gibi (2010) kayıpla başa çıkma sürecinden yeniden yapılanma süreçlerine geçiş yapan karmaşık bir süreç olduğu görülmektedir. Kayıp gerçeğiyle yüzleşme ve kaybın getirdiği acıdan zaman zaman kaçınma ihtiyacının yas sürecinde yer değiştirmesiyle bir salınımın ortaya çıktığı görülmektedir. Stroebe ve Schut'un (2010) önemli katkısı kayıp ve yeniden yapılanma yönelimleri arasındaki salınımları ve yasa ara vermenin gerekliliğini vurgulamalarıdır. Bu gereklilik başa çıkma sürecine otomatik olarak dâhil olmaktadır. Örneğin, bir kişinin dikkati yas sürecinden işe gitmek, konuşmak veya bir şeyler izlemek gibi faaliyetlerle hayatın diğer yönlerine kaçınılmaz olarak dağılmaktadır. Zaman zaman yas tutan bireylerin üzüntülerine bir mola vermeleri gerekmektedir. Bu ihtiyaç, kayıptan sorunlu şekilde kaçınılmasından ziyade sağlıklı bir yansıma olarak kabul edilmektedir. Bu modelin önerdiği başa çıkma biçimleri mevcut çalışmada katılımcıların ifade ettiği yöntemlerle benzer yönler taşımaktadır.

Zaman içerisinde dalgalanma göstermekle birlikte ve ilk zamanlar daha yoğun olmak üzere kayıp odaklı başa çıkma ön planda, ilerleyen zamanlarda ise yeniden yapılanma odaklı başa çıkma yoğunluktadır. Kayıp odaklı başa çıkma kayba verilen duygusal tepkilerde yer alan yoğun üzüntü, acı, çaresizlik, özlem, suçluluk, öfke gibi doğrudan kaybın yarattığı acı, yas ve duygusal zorluklarla yüzleşme ve başa çıkma sürecini yansıtmaktadır. Katılımcıların özellikle ilk dönemlerde yoğun bir şekilde ölen çocuklarını düşünmeleri, onlarla ilgili anıları hatırlamaları, yokluklarıyla ve bu yokluğun getirdiği kederle yüzleşmeleri kayıp odaklı baş etme biçimlerini örneklemektedir. Bunların yanında ölen çocuklarının fotoğraflarına bakmak, mezarını ziyaret etmek, başkalarıyla çocukları ya da yas süreci hakkında konuşmak, çocuğa ait eşya ve nesnelere saklamak gibi çocuklarıyla bağlarını sürdürmeye yönelik deneyimler de aktarılmıştır. Diğer taraftan yeniden yapılanma odaklı baş etmede belirtildiği gibi, katılımcıların hayatlarını yeniden inşa etme ve geleceğe yönelik yeni bir denge kurma çabaları ile ilişkili olarak yeni roller, sorumluluklar ve etkinliklerle ilgilendikleri görülmektedir. Bu çalışmada kişinin görev ve sorumluluklarını devralması, gündelik zorunlulukları yerine getirmesi, geride kalan çocuklarına ebeveynlik yapmayı

sürdürmesi, ailenin ihtiyaçlarına odaklanması, hayata dair yeni bir bakış açısı geliştirmesi ve kendini meşgul edebileceği etkinlik ve uğraşılara vakit ayırması gibi davranışlar ifade edilmiştir.

Bu noktada katılımcıların zihinlerini yönlendirecek uğraşlar bulmaları da bu süreçte onlar için önemli olmuştur. Bu tür meşgalelerin bazen sadece bir rutin oluşturmaya, bazen bir şeyler üretmeye, bazen kendileriyle baş başa kalmaya hizmet ettiği görülmektedir. Bir hobi kursuna gitmek, evde el işi ürünler üretmek, kitap okumak, yürüyüş yapmak gibi boş zaman aktiviteleri dışında işe gitmek de dikkati başka yere çevirme, yasın yoğunluğunu hafifletme ve kayıpla başa çıkmada etkili bir dayanak olarak görülmektedir. Katılımcılardan sadece ikisi çocuğunun ölümünün ardından işe dönmüştür, diğer katılımcılar ise eşlerinin kısa bir süre sonra işe dönmelerinin yas sürecini daha rahat atlattıklarını sağladığını düşündüklerini belirtmiştir. İşe gitmek birçok yas tutan ebeveyn için olduğu gibi yasın getirdiği acıyla başa çıkmada önemli bir faaliyet olarak görülmekte ve dikkati yas sürecinden uzaklaştırarak başka şeylere odaklamayı sağlamaktadır. Stevenson ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında da yas sürecinde zihni meşgul tutmak ve kendini oyalamak, yas tutan bireyler tarafından kullanılan başa çıkma stratejilerinden biri olarak vurgulanmıştır.

Ebeveynlerin ifadelerinde de görüldüğü gibi dini inanç da kişinin kaybı kabul etmesine ve acısını anlamlandırmasına yardımcı olabilmektedir. Örneğin, "ölümün Tanrının iradesinde olduğu" inancı kaybın kaçınılmazlığını ve bu olayın daha büyük bir planın parçası olduğunu kabullenmeye, suçluluk hisleriyle baş etmeye yardımcı olduğu görülmektedir. Bu inanç kişinin acısını hafifletebilir ve kişi bu inanç sayesinde kaybın anlamını derinlemesine düşünerek yasını yaşayabilir ve duygusal olarak kendini ifade edebilir. Diğer taraftan ölen çocuklarıyla yeniden buluşma umudu, kişiye kayıpla yüzleşirken bir teselli sunması noktasında kayıp odaklı baş etmeye örnek olmaktadır. Dini inançların, kaybın ardından yeniden yapılanma sürecinde de önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Örneğin, "ölen çocuğun daha iyi bir yerde olduğu" inancı kişinin kaybı kabullenmesine ve yaşamını yeniden inşa etmesine yardımcı olabilir. Bu inanç, kaybın getirdiği derin üzüntüye rağmen kişinin hayata devam edebilmesi için bir dayanak sağlamaktadır.

Yas sürecinde maneviyat ve dini inanca başvurmanın oldukça yaygın başa çıkma stratejileri olduğu görülmektedir. Ebeveynlerin öfke ve kafa karışıklığı ifade etmelerine rağmen Tanrı'ya veya daha yüksek bir güce ve öldükten sonra yaşama olan inançlarını, kayıplarıyla başa çıkmalarına yardımcı olan yöntemler olarak dile getirmeleri diğer çalışmalar ile paralellik göstermektedir (Arnold ve Gemma, 2008; Essakow ve Miller, 2013). Ölümün Tanrının iradesinde olması, ölümden sonra kavuşma umudu ve ölen çocuğun daha iyi bir yerde olduğu inancı acının hafiflemesine yardımcı olmuş ve kabullenmeyi teşvik etmiştir (Davis ve ark., 2000; Davis ve Noelen-Hoeksema, 2001). Maneviyat ve dine olan bu güvenin hem bireysel hem de ilişkisel açıdan zorluklarla başa çıkmada önemli bir faktör olduğu bulunmuştur (Alam ve ark., 2012; Arnold ve Gemma, 2008).

Yas sürecinde baş etme noktasında dini inançlar ve meşguliyetler haricinde ve hatta bunlardan daha yoğun olarak bahsedilen kaynaklar geride kalan çocuk, ölen çocukla bağın bir şekilde sürdürülmesi ve sosyal destek olmuştur. Ancak bu dayanakların kişilerin baş etme ve uyum sağlama süreçlerindeki etkilerinin daha karmaşık olduğu görülmektedir. Bu dayanakların da ikili süreç modelinde ifade edildiği gibi zaman zaman kaçınma odaklı, zaman zaman ise yeniden inşa odaklı kullanıldığı anlaşılmaktadır. Diğer taraftan bu dayanaklara ilişkin farklı dinamikler baş etmeyi bazen kolaylaştırırken bazen zorlaştırmıştır. Bu karmaşık dinamikleri nedeniyle bu dayanaklar daha detaylı tartışılmıştır.

4.2. YASIN İÇİNDE ANNELİK DENEYİMİ

Katılımcıların kayıpla nasıl başa çıktıkları sorulduğunda en çok verilen cevap, geride kalan çocuklarına tutunmak olmuştur. Bazı katılımcılar için ilk zamanlar zorunlu olarak anneliğe devam etmek, anneliğin sorumluluklarını yerine getirmek yasın içine gömülmelerini engellemiştir. İlerleyen zamanlarda ise bu zorunluluğun payı azalmış ve anne-çocuk arasındaki bağ ve çocuklara duyulan sevgi daha ön plana çıkmıştır. Bazı katılımcılar için ise daha ilk zamanlardan itibaren geride kalan çocuklarla fiziksel temas ve bağ devam etmeleri için motivasyon sağlamıştır. Bu durum çocuğunu kaybeden ebeveynlerle yapılan birçok çalışmanın geride kalan çocuklarıyla devam edebilme gücü bulduğu bulgusuyla paralellik göstermektedir (Shankar ve ark., 2017; Wheeler, 2001).

Birçok çalışmada ebeveynler hayatta kalan çocukların yas sürecinde iyileştirici veya teselli edici bir işlev gördüğünü bildirmiştir (Arnold ve ark., 2008; Barrera ve ark., 2009; Dyregrov ve Dyregrov, 1999; Rogers ve ark., 2008). Hayatta kalan çocukların varlığı veya ölümden sonra yeni bir çocuk sahibi olma, anlamın yeniden inşası ve yaşamda amaç bulmada sıkça belirtilen bir kaynak olarak görülmektedir (Dyregrov ve Dyregrov, 1999; Rogers ve ark., 2008; Wheeler, 2001). Öyle ki bu çalışmada da katılımcılardan biri tarafından ifade edildiği gibi bazı durumlarda intihar düşüncesi olan yas tutan ebeveynler, diğer çocukları için yaşamaya devam etmeleri gerektiği duygusu nedeniyle intihar girişiminde bulunmamışlardır (Harper ve ark., 2011). Essakow ve Miller (2013) yas tutan ebeveynler üzerinde yaptıkları çalışmalarında benzer sonuçlar bulmuşlardır; ebeveynler yoğun yas sürecine rağmen işlevselliklerini sürdürme ve ailelerine bakım sağlama ihtiyacını, devam etmelerinin birincil nedeni olarak belirtmişlerdir.

Ebeveynlerin hayatta kalan çocuklarına fiziksel olarak bakım vermek de dâhil olmak üzere, onlarla ilgilenmesi bir süreliğine yas ve ölen çocuklarıyla duygusal bağdan kaçınma veya kopma yolu olarak görülebilir. Stroebe ve Schut'un (2010) İkili Süreç Modelinde belirtildiği gibi ebeveynlerin 'yüzleşme' ve 'kaçınma' arasında gidip geldiği düşünülürse, geride kalan çocuklara bakım vermek şeklinde ifade bulan 'kaçınma', zararlı olarak görülmemekte, aksine yas sürecinin bir parçası olarak değerlendirilmektedir.

Öte yandan annelerin hayatta kalan çocuklarına ebeveynlik yaparken stres, üzüntü, suçluluk, tahammülsüzlük gibi zorlayıcı duygular yaşadıklarını, bu duygular sebebiyle duygusal olarak uzak hissettikleri, geride kalan çocuklarını sevmekte zorlandıkları zamanlar olmuştur. Benzer şekilde Shankar ve arkadaşları (2017) bazı ebeveynlerin diğer çocuklarından kopuk, sanki yas ikliminin yarattığı sis içerisinde kaybolmuş gibi hissettiklerini belirtmiştir. Bu kopukluk hissi, çocuklarının talepleriyle başa çıkamama, fiziksel ve duygusal olarak kaçma ihtiyacı ve hayatı sürdürme isteğinin olmaması şeklinde kendini göstermektedir. Bu sonuçlar ebeveynlerin ölen çocuklarına daha fazla bağlanmalarının, hayatta kalan çocuklarından daha fazla kopmalarına yol açtığı ima etmektedir. Kaybettikleri çocuklarının acısına ek olarak, bazı ebeveynler geride kalan çocuklarıyla ilgilenirken ve onları mutlu etmeye çalışırken artık ölen çocuklarına böyle

bir bakım sağlayamayacak olmanın bilinciyle yoğun bir suçluluk duygusu yaşamışlardır.

Barrera ve arkadaşları da (2007) yas tutan ebeveynlerle yaptıkları nitel çalışmalarında ebeveynlerin hayatta kalan çocuklara sahip olma konusunda karışık algıları olduğunu ortaya koymuştur. Bazı ebeveynler için bir çocuğa sahip olmak yaslarıyla başa çıkmaya yardımcı olurken bazıları çocuğunu kaybettikten sonra ebeveynlikte zorluk yaşadıklarını bildirmiştir (Barrera ve ark., 2007). Hem yas tutma ihtiyacı hem de ebeveynlik sorumlulukları arasında gidip gelen ebeveynlerin ifadeleri yas ve yeniden yapılanma dönemleri arasında yaptıkları geçişi ve kendi ihtiyaçları ile çocuğun ihtiyaçları arasındaki dengeyi kurmaya dair ikilemi yansıtmaktadır. Bu durum Buckle ve Fleming (2011), Harper ve arkadaşları (2011) ve Shankar ve arkadaşları (2017) tarafından elde edilen bulgularla benzerdir. Özellikle yas sürecinin erken dönemlerinde ebeveynler yoğun bir şekilde yas tutarken bakım vermeye dair rollerinde sınırlı hissedebilmektedir. Ancak birçok ebeveyn, her ne kadar işlevsellik daha düşük düzeyde olsa da, bu rolü işlevselliklerini sürdürebilmelerinin merkezi nedeni olarak görmektedir (Haylett ve ark., 2021). Ebeveynlerin bu durumu nasıl yönettikleri son derece karmaşık olup büyük zorluklar ortaya çıkarmakta ve ebeveyn-çocuk ilişkisi ile çocuğun iyi olma hali üzerinde önemli etkileri olabilecek potansiyel taşımaktadır.

4.3. YAS SÜRECİNDE SOSYAL ÇEVRENİN ROLÜ: DESTEKLEYİCİ VE ZORLAYICI FAKTÖRLER

Yas süreci birçok faktörden etkilenmekle birlikte, en önemli etkenlerden biri yas sonrası alınan destek düzeyidir (Cacciatore ve ark., 2009; Dimond, Lund, ve Caserta, 1987; Egan ve Arnold, 2003; Flannery, 1990; Hutti, 2005; Kavanaugh ve ark., 2004; Sherkat ve Reed, 1992). Destek ağı bireyin ihtiyaç duyduğunda başvurabileceği ya da sahip olduğu destek kaynaklarını ifade etmektedir (Kavanaugh ve ark., 2004). Destekleyici davranışlar duygusal, pratik, maddi, davranışsal ve sosyal unsurları içermektedir. Bu davranışların etkisi ise alınan desteğin niteliği, miktarı ve gerçekleştirilme şekline bağlı olarak değişmektedir (Vaux ve ark., 1987). Ancak destekleyici davranışların faydalı olabilmesi için bu davranışların destek alan kişi tarafından yararlı olarak algılanması gerekmektedir (Kavanaugh ve ark., 2004).

Mevcut çalışmada katılımcılar yakın ve sosyal çevrelerindeki kişilerin yaklaşımlarını hem olumlu hem de olumsuz şekilde deneyimlemişlerdir. Katılımcılar için sosyal çevreden alınan önemli destekler şunlar olmuştur: acılarının dinlenmesi, duygusal tepkilerine alan açılması, fiziksel olarak yanlarında bulunulması, uygunsuz tavsiyelerden kaçınılması, günlük işlerde yardım edilmesi, yas tutmaları için zaman tanınması, süreci bölmeye veya durdurmaya yönelik müdahalelerin yapılmaması, acının küçümsememesi ve görmezden gelinmemesi. Katılımcılar bu destekleri genellikle anneleri, kardeşleri, eşleri ve yakın arkadaşlarından almışlardır. Bu bulgular Laakso ve Paunonen-Ilmonen (2002) tarafından yapılan çalışmalardaki bulgularla tutarlıdır.

Katılımcılar yaşadıkları acının tanınmasına ve anlaşılmasına büyük bir ihtiyaç duydukları temel bir bulgu olarak ortaya çıkmaktadır. Yakın çevrelerinden bekledikleri en büyük destek onların acılarını görüp anlamalarıdır. Ancak yakın çevrelerinin bu acıyı önemsizleştiren ya da göz ardı eden müdahaleleri katılımcılarda anlaşılma hissi uyandırmıştır. Örneğin, "Başka çocukların var." gibi teselli etmeye yönelik ifadeler kaybın acısını önemsizleştirirken "Ağlama artık, gel biraz bizimle vakit geçir." gibi duygusal ifadeyi engelleyen ve acıyı göz ardı eden sözler katılımcılarda zaman zaman öfkeye neden olmuştur. Benzer şekilde Wilsey ve Shear (2007) karmaşık yas yaşayan bireylerin tedaviye dayalı anlatılarının niteliksel değerlendirmelerinde sevgi dolu bir yaklaşımın yararlı bir destek olarak algılandığını, buna karşın kaba ve çatışmacı davranışların, aynı zamanda ulaşılabilir olmamanın ise yararsız olarak deneyimlendiğini bulmuşlardır. Rack ve arkadaşları (2008) sadece ulaşılabilir olmanın ve anlayışlı bir tavırla dinlemeye istekli olmanın yararlı olarak algılandığını, buna karşın tavsiye vermenin ve diğer kişinin duygularını küçümsemenin yararsız olarak değerlendirildiğini ortaya koymuşlardır.

Duygusal ifadelerin engellenmesi ve acının önemsizleştirilmesi daha çok ölen çocuğun yaşıyla ilişkili olarak ifade edilmiştir. Doğum sonrasında bebeğini kaybeden anneler için yeni doğan bebekle henüz bağ kurulmadığı varsayımıyla üzüntüye gerek olmadığı düşüncesi, yas tutmalarını ve acılarını ifade etmelerini zorlaştırmıştır. Katılımcılar üzüntülerini ifade etmekten çok, acılarını yaşarken kendilerini yargılamadan yanlarında bulunabilecek birine ihtiyaç duymuşlardır. Yapılan çalışmalarda ölen evladın yaşının yas sürecinde sağlanan sosyal destek konusunda önemli olduğu görülmüştür. Bu

doğrultuda, başka çalışmalarda da belirtildiği gibi (Plagge ve Antick, 2009) çocuğun yaşı küçüldükçe çevrenin bu yasa daha az acı ve üzüntü atfettiği ve yasin hızlıca sona ermesini beklediği gözlemlenmiştir. Ölen çocuğun yaşı büyüdükçe ebeveyne tanınan yas tutma özgürlüğü de genişlemektedir (Bulut Çevrim, 2021).

Öte yandan çocuk bakımı kaybedilen çocukla ilişkili bazı duygusal zorlukları da beraberinde getirdiğinden günlük işlerin sorumluluğunu yerine getirmekten daha zorlayıcı olabilir (Shankar ve ark., 2017). Başka çocukları olan yas tutan anneler, geride kalan çocuklarına bakım verme konusunda da desteğe ihtiyaç duymaktadır. Ancak yakın çevrenin sağladığı desteğin büyük ölçüde yemek ve temizlik gibi günlük işlerle sınırlı kaldığı anlaşılmaktadır. Bu tür bir destek, annenin yasını yaşayabilmesi için bir alan açarken uzun sürdüğünde ve sadece bu alanlarla sınırlı kaldığında destek yetersiz gelmekte ve olağan hayata dönme konusunda zorlanmalara yol açabilmektedir.

Rosenblatt (1988) sosyal çevrenin, yas tutan kişilerin yaşadıklarını anlayamaması ve nasıl davranacaklarını ya da ne söyleyeceklerini bilememesi nedeniyle yas tutan kişileri yalnızlaştırabileceğini belirtmektedir. Katılımcılar da benzer şekilde yakınlarının ihtiyaç duydukları desteği verememesini daha önce çocuk kaybı yaşamamış olmalarına, bu acıyı anlayamamalarına, nasıl destek olacaklarını bilememelerine ya da üzüntülerini taşımakta zorlanmalarına bağlamıştır. Uzun süren yas sürecine tanık olan destekleyici kişiler için bu süreç zorlayıcı olabilir; bu kişilerde kaybetme korkusu, sürekli ölümü hatırlama, endişe ve olağan yaşama dönme ihtiyacı gibi eğilimler ortaya çıkabilir. Destek sağlayan kişilerin kendilerini korumak amacıyla psikolojik veya fiziksel olarak uzaklaşma ihtiyacı duydukları başka araştırmacılar tarafından da belirtilmiştir (Riches ve Dawson, 2000; Schiffman, 2019).

Klass (2007) ölen çocuğa dair içsel temsilin yas tutan kişinin doğal destek ağlarında paylaşılmamasının yas sürecinin temel zorluklarından biri olduğunu öne sürmüştür. İçsel temsilin paylaşılmamasının çeşitli nedenleri olabilir. Ölümün yaygınlığı, ölümle ilgili anlamlandırmalar ve başkalarının bu durumu nasıl değerlendirdiği yas tutan kişiye sağlanan sosyal desteği ve yas sürecini önemli ölçüde etkilemektedir (Bulut Çevrim, 2021). Ancak içsel temsil sosyal bir gerçeklik olmadığında, onu teselli için kullanmak zorlaşmaktadır (Klass, 2007).

Katılımcıların eşlerinden aldıkları destek, kayıp sürecinde önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır. Katılımcılar eşlerinin sadece kendi yas süreçleriyle başa çıkmakla kalmayıp aynı zamanda onlara duygusal destek sağladıklarını belirtmişlerdir. Bu durum eşlerin kendi acılarını yaşarken partnerlerine de eşlik etmeleri şeklinde yorumlanabilir. Eşlerin yas sürecinde birbirlerini anlayan ve destekleyen bir tutum sergilemeleri bu zorlu süreçte çiftler arasındaki ilişkinin güçlü kalmasına katkı sağlamıştır. Yas süreci her birey için benzersiz olmasına rağmen bazı evli çiftler bu süreçte yaşadıkları deneyimlerle birbirlerine daha da yakınlaştıklarını ve bağlı hissettiklerini ifade etmişlerdir (Arnold ve Gemma, 2008). Literatürde çocuğun ölümünün ardından hissedilen ilişki yakınlığından ziyade genellikle yas sürecinin ilişkilere olumsuz etkileri ele alınmakta (Gold ve ark., 2010; Lang ve Gottlieb, 1993; Oliver, 1999; Shreffler ve ark., 2012) ve en yakın ilişkilerin bile yasin getirdiği baskı altında zarar görebileceği öne sürülmektedir (Rosenblatt, 2000).

İfade edilen ilişki yakınlığının yanında çiftler yas sürecinde bazı zorluklar da yaşamışlardır. Katılımcılar eşleriyle yaslarını çok farklı yaşadıklarını ve bunun ilişkilerinde zaman zaman gerilim yarattığını belirtmişlerdir. Özellikle kadınlar yas süreçlerinde daha duygusal ve açık olduklarını, oysa eşlerinin yaslarını bastırarak yaşamlarına devam etmeye çalıştıklarını hissetmişlerdir. Bu yas tepkilerindeki farklılıklar zaman zaman kadınlar tarafından yanlış anlaşılmış ve eşlerinin kayıpla ilgilenmedikleri şeklinde yorumlanmıştır. Bunun nedeni eşlerinin artık kayıpla ilgili konuşmamalarıdır. Bu bulgu, literatürde sıkça bildirilen yasin cinsiyet farklılıklarına dair stereotipik düşüncelerle tutarlıdır; kadınların duyguları hakkında konuşma ve yaslarını işleme konusunda belirgin bir ihtiyaç hissettikleri (Cacciatore ve ark., 2008; Rando, 1984), oysa erkeklerin yas tepkilerini daha içsel olarak yaşadıkları ve bu nedenle kadınlara göre bu konuda daha az konuşma ihtiyacı duydukları (Cacciatore ve ark., 2008; Kohn ve ark., 2013; Wing ve ark., 2001) belirtilmektedir.

Bu tür farklı yas tutma biçimleri özellikle yasin farklı şekilde yaşanması durumunda, bir eş tarafından destek eksikliği veya kayba karşı duyarsızlık olarak yorumlanabilir (Wing ve ark., 2001) ve bu durum çiftler arasında gerilim ve çatışma yaratabilir. Ayrıca yas tepkilerindeki farklılıklar bir eşin diğerinin "yasını atlattığı" şeklinde yanlış anlaşılabilir; bu da öfke ve kırgınlığı artırabilir (Archer, 2003; Gold ve ark., 2010; Lang ve ark.,

2011). Murphy (1998) kültürel normların erkekleri, eşlerini ek duygusal yükten korumak amacıyla güçlü bir duruş sergilemeye teşvik edebileceğini öne sürmektedir. Postavaru ve arkadaşları (2023) nitel çalışmalar üzerinden gerçekleştirdiği araştırmalarında babaların yas ifadelerindeki çeşitliliğini vurgularken bazı yas tepkilerinin baş etmeyi zorlaştırdığını aktarmışlardır. Bu bağlamda, annelerin yaslarının sosyal çevre tarafından yeterince görülmemesi nasıl onların acılarının tanınma ihtiyacını artırıyorsa, benzer şekilde babaların da yaslarının görünmez kalması –toplumsal cinsiyet rolleri, destek olma sorumluluğu ve duygusal ifade biçimlerindeki farklılıklar gibi nedenlerle– onların da görülme ve anlaşılma ihtiyacını artırıyor olabilir. Dahası, anneler ihtiyaçlarını ifade etme konusunda daha açık olabilirken, babaların yaşadıkları acıyı bastırma eğilimi göstermeleri, onları psikolojik açıdan daha fazla risk altına da sokabilir. Nitekim bazı katılımcıların eşlerine dair aktarımları –eşinin başlangıçta yoğun bir dağılma hali yaşadığı, başka bir eşin madde kullanımına yöneldiği ya da bir diğeri öfke ve isyan söylemlerinden sonra sessizliğe çekildiği– bu görünmezliğin ve bastırılmış yasin potansiyel psikolojik risklerini işaret etmektedir. Bu bulgular, ebeveyn yas sürecinde cinsiyete bağlı farklılaşan ifade biçimlerinin ve görünürlüğüne daha derinlemesine ele alınmasının ve babalara yönelik destek müdahalelerinin bireyselleştirilmiş, duyarlı ve kapsayıcı bir yaklaşımla yapılandırılmasının önemini vurgulamaktadır (Postavaru vd., 2023).

4.4. KAYBEDİLEN ÇOCUKLA BAĞI SÜRDÜRME DENEYİMİNDEKİ FARKLILIKLAR

Çocuğun ölümünden sonra ebeveynlerin çocuklarıyla olan bağlarını sürdürmeleri ve bu bağı onurlandırmaları yas sürecinin en kritik dinamiklerinden biri olarak kabul edilmektedir (Arnold ve ark., 2008; Harper ve ark., 2011; Riches ve Dawson, 1998). Çocuklarının ölümünden sonra ebeveynler, çocuklarının fiziksel yokluğuna uyum sağlamak için çocuklarıyla olan bağlarında bazı uyarlamalar yapmak zorunda kalmışlardır. Katılımcılar kaybettikleri çocuklarıyla olan bağlarını sürdürme konusunda çeşitli yöntemlere başvurduklarını belirtmiştir. Çocuğun eşyalarını saklamak veya kullanmak, fotoğraflarına bakmak, mezar ziyaretlerinde bulunmak, çocuk hakkında konuşmak, ibadet etmek, iyilik yapmak, rüyada görmek, çocukla konuşmak, fiziksel varlığını hissetmek ve başka çocuklar üzerinden kaybettikleri çocuklarını hatırlamak gibi farklı yollarla bu bağ canlı tutulmaktadır.

Literatürde evladını kaybeden ebeveynlerin deneyimleri ile ilgili bulgularla bu çalışmadaki sürdürülen bağlara ilişkin deneyimler benzerlik göstermektedir. Ebeveynler ölen çocuklarıyla bağlarını kokular, görseller, imgeler aracılığıyla sürdürebilmektedirler (Arnold ve ark., 2008; Harper ve ark., 2011). Duyguların ve anıların paylaşılması da devam eden bağların oluşumunda oldukça önemli bir rol oynamaktadır (Klass ve ark., 1996). Kaybı konuşmanın acısına rağmen, çocuğun hayatı ve ölümü hakkında başkalarıyla iletişim kurmak tatmin edici olmakta ve ebeveynlere güç vermektedir. İletişim aracılığıyla ebeveynler, ölen çocuklarını başkalarının gözünde var edebilmekte, bu da çocuğun ve ebeveynlik kimliğinin tanınmasını sağlamaktadır (Arnold ve ark., 2008). Çocuğun ölümünü başkalarına anlatmak gibi, çocuğun fotoğrafları da çocukla olan bağları sürdürmede ve çocuksuz bir hayatla uyum sağlamada benzer destekleyici etkiler göstermektedir (Riches ve Dawson, 1998).

Freud ve takipçilerinin önerdiği klasik yas kuramları yas çalışmasının ana amacının ölen kişiyle bağların koparılması olduğunu öne sürse de, çağdaş çalışmalar çocuğun kaybindan sonra hayata uyum sağlamak için çocukla bağın sürdürülmesinin önemli olduğunu kuvvetle vurgulamaktadır (Davies, 2004). Bağlı canlı tutmak, bazı yas tutanlar için başa çıkma ve teselli yöntemi olarak görülmektedir (Barrera ve ark., 2009; Klass, 1999; Riches ve Dawson, 2000; Rosenblatt, 2000; Wheeler, 2001). Çocuğun fiziksel yokluğunun üzüntüsüyle çevriliyken çocukla bağı sürdürmek kolay bir süreç değildir. Ancak ebeveynler, çocuklarıyla iletişim kurmanın birçok yolunu bulabilmektedirler. Mevcut çalışmada da ebeveynler devam eden bağların varlığını ve iyileştirici işlevini vurguladıkları gibi, çocuklarının yokluğu gerçeği ile yüzleşmeleri gerektiği için zaman zaman bağı sürdürmede zorlandıklarını da belirtmişlerdir. Anneler bu bağları sürdürmenin her zaman kolay olmadığını ve bazı durumlarda bu eylemlerden kaçınarak kayıpla baş ettiklerini paylaşmışlardır.

Yas tutan bir annenin, ölen çocuğuyla bağı sürdürme arzusu her zaman bu bağın rahatça ifade edilmesini sağlamamıştır; bir bağ deneyimi huzur ve rahatlık verirken, başka bir deneyim acı verebilmiştir. Dahası, aynı annenin bağı sürdürme ve ifade etme biçimine bağlı olarak, her iki durumu da yaşayabildiği görülmüştür. Örneğin, mezar ziyaretine gitmekte ya da öldüğü güne ait eşyalara bakmakta zorlanırken çocuğa ait eşyaları kullanmak, fotoğraflarını görünür yerlerde tutmak, çocuk hakkında konuşmak

iyi gelmiş; hatta eşyalarını ölümün hemen ardından elden çıkarırken çocukları hakkında konuşma ihtiyacı hissettiğini belirtmiştir.

Diğer taraftan bağı sürdürme biçimlerinin zamanla değiştiği ve bağı sürdürme ihtiyacının genel olarak zamanla azaldığı görülmektedir. Kaybın ardından ilk zamanlarda mezar ziyareti yapma isteği yoğun olarak ifade edilirken mezar ziyaretlerinin zamanla azaldığı ya da ziyaret etmenin duygusal zorluğu nedeniyle yapılmadığı ifade edilmiştir. Benzer şekilde, çocuğun ölümünü hatırlatıcı mekânlar (hastane vb.) ve kişiler (doktor, hemşire vb.) de özellikle ilk zamanlarda rahatsız edici olarak deneyimlenmiş ve bunlardan kaçınılmıştır. Çocuğa ait fotoğraflar bazı katılımcılar tarafından rahatlatıcı olduğu ve iyi hissettirdiği için daha görünürken iki katılımcı fotoğraflara bakmak acı verdiği için fotoğrafları kaldırdıklarını ve bakmaktan kaçındıklarını belirtmiştir. Bir katılımcı evin çeşitli yerlerinde görünür olan fotoğrafları görmenin iyi geldiğini söylerken çocuğa ait videolara bakmakta zorlandığını ifade etmiştir. Ölen çocuğa ait eşyalar konusunda da yine farklı deneyimler mevcuttur; bazı ebeveynler çocuğa ait bazı eşyaları doğrudan elden çıkarmış, bazıları kullanmaya devam etmiştir. Çocuğa ait bazı eşyalar (öldüğü gün giydiği giysiler gib)- ise dokunulmadan saklanmıştır. Çocuğun kullanılan eşyaları, sürekli görülen fotoğraflar gibi bir süre sonra ebeveynleri duygusal olarak etkilemez hale gelmiştir. Bunun dışında çocuğun ölümü hakkında başlarda daha sık konuşulurken zaman içerisinde bu konuşmalar çocuğa dair güzel anların paylaşılmasına dönüşmüş ancak konuşma sıklığı azalmıştır.

Yukarıda verilen örneklerden ölen çocukla bağı sürdürülmesinin zamanla değişen ve annenin duygusal ihtiyaçlarına göre şekillenen karmaşık bir deneyim olduğu anlaşılmaktadır. Bu deneyimlerin iyi ya da kötü olarak algılanması kaybın üzerinden geçen süreye, bağı sürdürülmesinin annenin yas sürecindeki rolüne ve duygusal ihtiyaçlarına nasıl hizmet ettiğine bağlıdır. Anneler çocuğuyla olan bağlarını sürdüren bazı unsurlarla huzur bulabilmekteyken diğer unsurlar acı verici olabilmekte ve bu nedenle onlardan kaçınmak isteyebilmektedirler. Bu farklı deneyimler annenin yas sürecindeki ilerlemesini ve kaybı nasıl işlediğini anlamak adına önemli ipuçları sunmaktadır. Bazı anıların, eşyaların ve fotoğrafların olağanlaştırılması ve günlük yaşama bütünleştirilmesi yas sürecindeki sağlıklı ilerlemeyi işaret ederken; bazılarının

hala saklanması ve kaçınılması annenin başa çıkmada zorlandığını gösterebilir. Bu deneyimlerin yas sürecinde bağlanma ve kaçınma arasındaki ince dengeyi yansıttığı düşünülmektedir.

Bazı anneler çocuğuna ait fotoğraflara bakmayı rahatlatıcı bulurken videoları izlemekte zorlanabilmektedir. Fotoğraflar çocuğun varlığını hatırlatan ama aynı zamanda daha sakin ve kontrol edilebilir bir anı sunarken videolar çocuğun canlılığını ve kaybedilen anları daha yoğun bir şekilde hatırlatabileceği ve bunun da annenin acısını derinleştirebileceği şeklinde değerlendirilmiştir. Videoların, annenin çocuğun kaybını henüz tam anlamıyla kabul etmediği veya zihinsel olarak işleyemediği yönlerini ortaya çıkardığı düşünülebilir. Bu nedenle fotoğraflar annenin zihinsel temsillerinin daha sakin ve kabullenici bir yansıması haline gelirken videolar bu temsillerin hâlâ acı veren, çözülmemiş yönlerini tetikleyebilir. Ayrıca fotoğraflar çocuğun varlığına somut bir kanıt sağlamakta, ebeveynlere önemli yaşam olaylarını yeniden yaşama ve çocuğun bütün bir biyografisini oluşturma imkânı da tanımakta, toplumca tanınan ebeveyn kimliğini daha görünür kıldığı ve ebeveynlerin odağını acıdan çocuğun yaşamını kutlamaya kaydırıldığı düşünülebilir (Riches ve Dawson, 1998).

Diğer taraftan, çocuğa ait bazı eşyaların saklanması ve açılıp bakılmasının zor gelmesi bu eşyaların daha yoğun ve acı verici duygusal yükler taşıdığına işaret etmektedir. Bu tür eşyaların, çocuğun son anları veya özel hatıralarıyla ilgili olduğu ifade edilmiştir. Annelerin bu eşyalarla yüzleşmesi, kaybın en acı verici yönlerini yeniden yaşaması anlamına gelebilir. Günlük hayatta kullanılan eşyalar zamanla annenin zihninde normalleşip duygusal yüklerini kaybederken paketlenip kaldırılmış eşyalar, annenin zihninde çocuğun kaybının daha keskin bir hatırlatıcısı olarak kalabilir. Bu eşyalar, dokunulmadığı ve saklandığı için, annenin zihninde henüz tam anlamıyla işlenmemiş, duygusal olarak zorlu temsiller olarak varlığını sürdürür. Bu eşyalarla karşılaşmaktan kaçınmak, annenin henüz bu duygusal yoğunlukla başa çıkmaya hazır olmadığını göstermektedir. Bu açıdan bakıldığında bu eşyalar Volkan ve Zintl'in (2010) önemini vurguladığı "bağlantı nesnelere"ne benzemektedir. Bağlantı nesnesi, kaybın getirdiği acının dışsallaştırılmasını sağlayan sembolik bir anlam taşımaktadır. Bu nedenle bilinçdışı ihtiyaç ortaya çıktığında bakılabilecek veya dokunulabilecek şekilde erişilebilir olmalıdır ancak ondan fiziksel olarak uzaklaşmak da her zaman mümkündür.

Bazı durumlarda, bağlantı nesnesinden kaçınılması gerekse bile, kayıp yaşayan kişinin onun erişilebilir olduğuna dair güvenceye ihtiyacı vardır. Bu aynı zamanda hem bu nesneyi görme hem de gözden uzakta tutma ikilemini de beraberinde getirir. Bağlantı nesnelere ilişkin bu ikilem, katılımcıların ifadeleri ile de aynı doğrultudadır; katılımcılar bu eşyaları değiştirmeden kaldırdıklarını, görmediklerini, orada olduğunu bildiklerini ancak açıp bakmanın acı verici olduğunu belirtmiştir. Volkan ve Zintl'e göre (2010) bağlantı nesnelere tutunmak, ölen kişiyle ilişkiyi dış dünyada yeniden yaratmaya yönelik bilinçdışı bir motivasyon olarak görülmektedir. Yazarlar bağlantı nesnelere, bir yandan ilişkiye dair ümitleri bilinçdışı olarak canlı tutarken diğer yandan yası engellediğini belirtmişlerdir.

Bowlby (1982) ile Shear ve Shair'e göre (2005) yas sürecinde ölümün gerçekliğiyle yüzleşmek, kaybedilen kişiye dair zihinsel temsillerin yeniden yapılandırılmasını gerektirmektedir. Zihinsel temsillerin bu dönüşümü, kaybedilen kişiyle olan bağın değişen doğasını yansıtmaktadır. Ancak bazı unsurlardan kaçınılması yeniden yapılandırma sürecini zorlaştırabilmektedir. Shear ve arkadaşlarının (2007) belirttiği gibi, yas sürecinin belirgin bir özelliği olarak kaçınmalar, kişinin kaybın kesinliğiyle yeterince yüzleşmesini engelleyerek zihinsel temsillerin yeniden yapılandırılmasını sekteye uğratmaktadır. Bu nedenle annelerin bazı eşyalar ve anılara yaklaşımındaki farklılıklar, zihinsel temsillerin dönüşüm sürecinin hangi aşamada olduğunu ve bu sürecin ne kadar zorlu geçtiğini gösterebilir. Mezar ziyareti yapmak, çocuğun fotoğraflarına bakmak, ona ait eşyaları kullanmaya devam etmek çocuğun ölümü ile yüzleştirdiği için bazı anneler için acı verici olarak deneyimlenmektedir. Shear ve Shair (2005) bunun sebebinin ölen çocuğa dair zihinsel temsillerin ölüm gerçeği doğrultusunda dönüştürülmemesi olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde bazı eşyaları kullanmaya devam etmek ve bu eşyalarla karşılaştığında acı hissetmemek, o eşyaların gündelik hayatın bir parçası haline gelebileceğini ve bu yolla annenin çocuğuyla olan bağını normalleştirerek sürdürdüğünü göstermektedir. Bu eşyalar annenin çocuğunu hatırlamasına ve bu hatıralarla bir tür huzur bulmasına yardımcı oluyor görünmektedir. Zihinsel temsillerin mevcut gerçeklikle örtüşerek yeniden yapılandırılması yas tutan kişinin ölen kişiyi hayatına entegre edebilmesini kolaylaştırarak ilgisini dış dünyaya döndürebilmesini sağlamaktadır. Bu da Bowlby'nin (1982) kaybedilen kişiyle bağların

tamamen kesilmesinden ziyade ona dair içsel temsiller üzerinden bu bağların dönüştürülmesi gerektiğine dair önerileriyle uyumlu görünmektedir.

Diğer taraftan ölen çocuk için hayır işi yapmak, anısına hatıra ormanı dikirmek, eşyalarını ihtiyacı olan kişilere dağıtmak, ona kavuşma umuduyla insanlara iyilik yapmak ve hatta bazı katılımcıların belirttiği üzere, bu kayba dair deneyimlerini başkalarına faydası olması adına mevcut çalışmaya katılmak da çocuklarının ölümlerini anlamlandırarak bağlarını sürdürmenin bir yolu olarak görünmektedir. Bunların, hayatta kalan kişinin devam eden anlatısına bir uyum unsuru kazandırabileceği ve aynı zamanda ölen kişiyle bağları güçlendirebileceği düşünülmektedir. Özünde, anlamın yeniden inşası, kaybedilen sevdiklerine olan anlamlı bağları yeniden teyit ederek yas tutan kişinin güvenlik duygusunu pekiştirebilmektedir (Neimeyer ve ark., 2014). Bu şekilde anlamlandırılan kayıp üzerinden sürdürülen bağların annelere huzur verdiği ve rahatlatığı görülmektedir. Bu da yas tutan kişilerin sürdürdükleri bağlara ilişkin duygularının bu bağlara ilişkin yorumlarından etkilendiğini göstermektedir (Keser, 2019).

4.5. KİŞİSEL DEĞİŞİMLER

Yas süreciyle birlikte bireylerin varsayımları paramparça olur ve yas tutan kişiler, kendileri ve dünya hakkında yeni bir varsayım seti oluşturmak zorunda kalırlar. Mevcut çalışmada da katılımcılar, yas deneyimlerinin bir sonucu olarak, kabul üzerinden ifade edilen olumlu yönde büyümeden söz etmektedir. Hayatın değerini bilmek, yakınlarıyla geçirilen zamanın önem kazanması ve manevi gelişimin artması şeklinde bir değişim aktarılmıştır. Bu değişimler çoğunlukla geride kalan çocuklarıyla ilişkileri üzerinden ifade edilmiştir. Çocuklarıyla ilişkilerinde maddi kazançtan ziyade aileleriyle, kurallardan ziyade, keyifli vakit geçirmenin; başarıdan önce sağlığın önemli hale geldiği vurgulanmıştır. Bunun sonucunda ebeveynliklerinde anı yaşayan, bugüne odaklanan, minnettar ve özenli davranışlar sergilediklerini belirtmişlerdir. Bu özenlilik eğilimi, daha önceki araştırmalarda bebeklerini kaybeden ebeveynlerin, ebeveynliği bir hediye olarak gördükleri ve hayatta kalan ya da sonraki çocuklarına karşı daha özenli davrandıkları bulgularıyla örtüşmektedir (O'Leary ve Warland, 2012; Warland ve ark., 2011). Wheeler'ın (2001) da çalışmasında evladını kaybetmiş ebeveynlerden değerler ve inançlarda anlam bulan kişiler, genellikle hayatı daha değerli kılma,

değiştirilemeyecek olanı kabul etme ve ilişkilere daha fazla önem verme gibi olumlu değişiklikleri vurgulamışlardır. Kayıp sonrasında bu tür olumlu değişimlerin olması oldukça yaygın görülmektedir (Balk, 1999; Bogensperger ve Lueger-Schuster, 2014; Bray, 2013; Calhoun ve Tedeschi, 2001; Gerrish ve ark., 2009; Shaw ve ark., 2005; Sormanti ve August, 1997). Keser (2019) büyüme, hayatın değerini anlama, huzur bulma, kayba bir açıklama getirebilme, teselli bulma gibi temaların yas sürecindeki uyumun göstergeleri olduğunu belirtmektedir.

Katılımcılar, hayatta kalan çocuklarına sundukları ebeveynlikte akademik başarı ve kurallar gibi daha önce kendileri için önemli olan değerler yerine paylaşımı, keyifli vakit geçirmeyi, çocuklarının mutluluğunu ön planda tutan, daha izin verici bir ebeveynlik tarzı benimsemiştir. Sınırlar konusunda, ebeveynler çocuklarını zarardan koruma isteği ile onlara özgürlük tanıma ve hoşgörülü olma arzusu arasında bir denge kurma çabası göstermiştir. Bu bulgu Rosenblatt'ın (2000) ve Haylett ve arkadaşlarının (2021) çalışma bulgularıyla örtüşmektedir. Ayrıca ebeveynler çocuklarına ek bir zarar vermekten kaçınmak istedikleri için disiplin konusunda daha tereddütlü davranmış ve sınır koymada daha az katı olmuşlardır. Bu bulgu da Haylett ve arkadaşları (2021) ile Lee ve Khang'ın (2018) belirttiği hoşgörülü ebeveynlik tarzıyla tutarlıdır.

Bu gibi olumlu değişimlerin yanında, katılımcılar tarafından geride kalan çocuklara karşı daha korumacı bir ebeveynlik de dile getirilmiştir. Anneler çoğunlukla bir çocuklarını kaybettikten sonra diğer çocuklarını da kaybetmeye dair kaygı duymakta, kimi zaman bu kaygı çocuklarının sağlığına verdikleri öneme eşlik ederken, kimi zaman fazla korumacı davranmaya sebep olmaktadır. Bazı ebeveynler geride kalan çocuklarını kaybetme korkusunu yoğun bir şekilde yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu artan çaresizlik ve dünyada güvende hissedememe durumu “Bir çocuk ölebiliyorsa bu tekrar olabilir” düşüncesinden kaynaklanmaktadır (Buckle ve Fleming, 2011). Yas tutan ebeveynler geçmişi geri almak için davranışlarını değiştirerek bu kaybı “önlemeye” çalışmaktadırlar (Davis ve ark., 1995). Örneğin, bu çalışmada ebeveynler hayatta kalan çocuklarını korumak amacıyla geride kalan çocuğu besleme konusunda aşırı özen gösterme, bakım konusunda başkalarından yardım almama, hastalıklardan korumak için doktor randevularını ihmal etmeme gibi deneyimler aktarmıştır. Janoff-Bulman (1989) içsel atıfların, kontrol edilemeyen olumsuz deneyimlerin, yas gibi durumların ardından

bireyin dünyası üzerinde kontrol duygusunu korumaya hizmet ettiğini öne sürmüştür. Bu görüş, yas ve diğer olağandışı yaşam olaylarının ardından yapılan içsel atıfların dünyanın kontrol edilebilir olduğu hissini güçlendirebileceğini, bunun rahatsız edici olmasına rağmen, olumsuz olayların rastgele ve kontrol edilemez olduğu bir dünya görüşünü benimsemekten psikolojik olarak daha az zarar verici olduğunu ileri sürmektedir.

Sonuç olarak kontrol kaybı hissetmek ve güvenlik varsayımlarının geri dönülemez bir şekilde değişmesi bilinmeyen geleceğe dair bir korkuya yol açabilmektedir. Ebeveynler hayatta kalan çocuklarını korumak için çevreyi kontrol edemeyeceklerini düşündüklerinde bu korkuyu yaşayabilirler. Bazen yarının korkusunu yaşayan ebeveynler çocuklarına karşı daha korumacı olabilirler. Diğer zamanlarda ise ebeveynler anı yaşamayı tercih ederek ebeveynliklerinde daha hoşgörülü davranabilirler (Haylett ve ark., 2021).

4.6. GERİDE KALAN ÇOCUĞUN YASINI ANLAMLANDIRMAK

Katılımcılar arasında dikkat çeken bir diğer konu, ebeveynlerin hayatta kalan çocuklarının yas tutma tutumlarına yönelik yargılarıdır. Annelerin geride kalan çocuklarının kaybı nasıl yorumladıklarıyla ilgili ifadeleri birkaç farklı boyutta değerlendirilebilir. Özellikle küçük yaştaki çocukların, kayıp sürecini ne kadar fark ettikleri veya hatırladıkları konusunda anneler arasında farklı görüşler vardır. Bazı anneler çocuklarının bu kaybı fark etmediklerini veya hatırlamadıklarını düşünürken bazıları ise çocukların bu kaybı bir şekilde fark ettiklerini ve yas sürecinin etkilerini hissettiklerini ifade etmiştir.

Çocuklarının bu kayıp karşısında verdikleri tepkiler ve bu tepkilerin sahiciliği konusunda da anneler arasında farklılıklar gözlenmiştir. Bazı anneler çocuklarının bu süreçten derinden etkilendiğini ve duygusal olarak zorlu bir süreç yaşadıklarını belirtirken bazıları ise bu tepkilerin kayıptan kaynaklanıp kaynaklanmadığı konusunda şüpheye düşmüşlerdir. Bu durum çocukların kaybı anlamlandırma biçimlerine yönelik annelerin tutumlarında belirsizlik yaratmıştır.

Ebeveynlerin, çocukların yas tutma biçimlerini anlamakta zorlanmalarının bir nedeni, çocukların yetişkinlerden farklı yas tutma kalıplarına sahip olmalarıdır. Çocuklar,

yasalarını ebeveynlerinden gizlemeye çalışmakta (Mahon ve Page, 1995) ya da ebeveynlerinin yasına çok duyarlı olup kendi yasalarını, ebeveynlerinin yasından daha hafif ya da önemsiz olarak görebilmektedirler (Buckle ve Fleming, 2011). Çocuk ebeveynini korumaya çalışırken acısını ve yalnızlığını gizlemeyi seçebilir (Schwab, 1996). Çocuklardan, ebeveynleri için güçlü olmaları veya onları daha fazla üzmemeleri adına yasalarını görmezden gelmeleri de beklenebilmektedir (Martinson ve Campos, 1991). Bu durum ebeveynin çocuğun yasını fark edememesine yol açabilir. Ayrıca çocuklar, yetişkinlerden farklı olarak, yasalarını ifade ederken daha az sözlü ifade kullanırlar. Bu durum, yas tutan ergen kardeşlerin duygularını ebeveynleriyle konuşmaktan kaçındığını gösteren Barrera ve arkadaşlarının (2013) çalışması ile tutarlıdır.. Çocuklar yoğun duyguları uzun süre tolere edemeyebilirler (Buckle ve Fleming, 2011). Sonuç olarak bazı çocuklar kısa bir süre yas tutup sonra başka işlerle veya aktivitelerle dikkati dağıtarak bu duygudan uzaklaşabilirler. Bu açıdan değerlendirildiğinde geride kalan çocukları daha büyük yaşta olan ebeveynlerin çocuklarının kayıptan etkilenmediğini düşünmesinin odaklarını günlük işlere ve okula kaydırmalarıyla ilişkili olduğu söylenebilir.

Ayrıca ebeveynin kendi yasının da, çocuğun yasını fark edememesine neden olabileceği belirtilmiştir (Buckle ve Fleming, 2011). Destek gereksinimi olan bir başka kişiyle karşı karşıya kalmak, aynı zamanda duygusal zorluklar yaşarken suçluluk, üzüntü ve çaresizlik gibi olumsuz duyguları tetikleyebilir ve destek sağlayıcıların destek verme istekliliğini azaltabilir (Rossetto ve ark., 2014). Destek sağlayıcıların olumsuz ruh hali içindeyken daha depresif ve kaçınmacı hale gelebileceği (Barbee ve ark., 1998) ve rahatlatma sürecine devam etmeye yatkın olmadıkları belirtilmektedir (Coyne ve ark., 1990). Yas tutan ebeveynlerin olumsuz ruh halindeki çocuklarının sıkıntısını fark etme olasılığının düşük olması ve fark ettiklerinde de etkili bir şekilde rahatlatma olasılıklarının daha az olması (Barbee ve ark., 1998) bu çalışmadaki bazı anneler için de geçerli olabilir.

Annelerin ölen çocukla ilgili ve onunla ilişkili anılar hakkında geride kalan çocuklarıyla konuşma, ölen çocuğu anma, onun eşyalarını kullanma, mezarını ziyaret etme gibi konularda da farklı tutumları olmuştur. Bazı anneler geride kalan çocuklarıyla kayıp hakkında konuşmak konusunda tereddüt yaşamış, nasıl yaklaşacaklarını bilememiş,

çocuklarına kaybı açıklamak veya bu konuda konuşmakta çeşitli zorluklar yaşamışlardır. Bu durumda zorlanmanın bir sebebi annelerin kendileri için konuşması, yüzleşmesi zor durumlarla geride kalan çocukları aracılığıyla karşı karşıya gelmeleri olabilir. Bunun yanında bu konuların çocuğa da acı ve üzüntü yaşatacağı düşünüldüğünden ölen kardeşleri hakkında konuşmaktan kaçınmak, çocuklarının yas süreçlerini görmezden gelmek yerine onları desteklemek amacıyla tercih edilen bir yöntem olmuştur.

Diğer taraftan çocuklarıyla ölen kardeşleri hakkında yaşlarına uygun seviyede konuştuklarını, anıları paylaştıklarını, eşyalarını kullanıp mezar ziyareti yaptıklarını ifade eden anneler de olmuştur. Kardeşini kaybetmiş kişilerle yapılan çalışmalarda yas tutan kardeşler, anıları paylaşmanın faydalı bir ebeveyn destek stratejisi olduğunu bildirmiştir (Hogan ve ark., 1994). Kardeşler duygularını ifade etmelerine veya ölen kardeşleri hakkında konuşmalarına izin verilmediğinde kendilerini göz ardı edilmiş ve yalnız hissedebilirler (Horsley ve Patterson, 2006). Ebeveynlerin, ölen kardeşlerle ilgili konuşmaları teşvik etmesi çocuklarının kardeş bağlarını sürdürmelerine yardımcı olmanın bir yolu olarak görülmekte; yas tutan çocuklara dürüst bilgi verilmesi, duyguların ve tepkilerin konuşulması, endişelerin kabul edilmesi ve soruların önüne geçmek için güvence verilmesi önerilmektedir (Davies, 1997).

Yas tutan kardeşler, ebeveynlerinin duygularını normalleştirmesinin kendilerine yardımcı olduğunu bildirmişlerdir (Hogan ve ark., 1994). Bu çalışmada da bazı ebeveynler anlam yaratma süreciyle uyumlu çeşitli stratejileri kullandıklarını ifade etmişlerdir. Özellikle, çocukların ölüm olayını anlamlandırmalarına yardımcı olmak (örneğin, doğrudan iletişim, çocukların anlamasını sağlamak, duyguları dinlemek ve paylaşmak) ve kardeşleri olmadan dünyadaki yeni yerlerini bulmalarına yardımcı olmak (örneğin, cesaretlendirme ve güven verme) gibi stratejiler, anlam arayışına teşvik edilmeyen çocuklara kıyasla, çocukların daha iyi uyum sağlamalarına yardımcı olabilir (Neimeyer, 2000). Ebeveynler, anlam yaratma süreçlerini ve içsel ve dışsal bağları devam ettirmeyi teşvik edebilirse, özellikle bu süreçleri bir arada destekleyerek, geride kalan çocukların daha iyi uyum sağlayabilecekleri ve daha düşük düzeyde sıkıntı yaşayabilecekleri öne sürülmektedir (Neimeyer ve ark., 2006).

4.7. YASIN KARMAŞIK DOĞASI

Beklendiği üzere, başka çalışmalara paralel olarak (Gilmer ve ark., 2012; Price ve Jones, 2015) bu çalışmada da anneler çocuklarının kaybının ardından birçok fiziksel, sosyal ve psikolojik deneyim ve değişim yaşamıştır. Çeşitli çalışmalarda ortaya konduğu gibi katılımcıların fiziksel ve psikolojik iyi olma halinin azalması (Stroebe, Schut, ve Finkenauer, 2013), uzun süren depresif belirtileri (Koocher, 1994; Rogers ve ark., 2008), yoğun öfke, keder, üzüntü, suçluluk, suçlama, yalnızlık ve kontrol kaybı hisleri (Braun ve Berg, 1994; Gilmer ve ark., 2012; Miles ve Demi, 1992; Riches ve Dawson, 2000) kayıpla ilişkili olarak ortaya çıkmaktadır. Toplumsal yaşamdan kaçınma (Prigerson ve ark., 2008), iş hayatında değişimler (Gilmer ve ark., 2012), fiziksel yakınmalarda artış (Rogers ve ark., 2008), intihar riskinde artış (Qin ve Mortensen, 2003) gibi durumlar bu çalışmada da annelerin yas süreçlerinde ifade ettikleri deneyimlerle örtüşmektedir.

Görüldüğü üzere yas çeşitli biçimlerde kendini gösterebilir. Pek çok yas tutan kişi için temel duygusal deneyim üzüntüdür. Bazı durumlarda ise öfke baskın olabilmektedir. Çoğu kişi için yas farklı zamanlarda ve farklı düzeylerde çeşitli duyguları -özlem, uyuşukluk, inanamama, huzursuzluk, suçluluk, rahatlama, kaygı- içerebilir. Duyguların yoğunluğu bireyler arasında ve aynı birey içinde zamanla değişir. Bu bireysel farklılıklar yasin tanımlanmasını zorlaştırırsa da Weiss'e göre (2009, s.31) “yas kavramı duygusal durumlar evreninde benzersizdir. Yas, geniş anlamda birçok duyguyu kapsayabildiği için, bir durumun yas olduğunu bilmek için karakteristiklerini—üzüntü, huzursuzluk, umutsuzluk— bilmek gerekmez; kayıptan kaynaklandığını bilmek yeterlidir”. Bonanno (2019) yas tutanların yaşamlarının “sadece fırtına ve kargaşa” olmadığını, pek çok kişinin kayıptan sonraki ilk günlerde bile gerçekten keyifli deneyimler yaşayabildiğini, gülüp neşe anlarına dalabildiğini belirtmektedir. Bu nedenle yas evrensel bir deneyim olsa da aynı zamanda oldukça özeldir.

Katılımcıların ifadelerine bakıldığında da her duygunun aynı oranda deneyimlenmediği, ortak duyguların da farklı ifade edilmiş şekilleri olduğu görülmekte ve kaybın üstünden geçen zamana göre kişisel olarak bu duyguların ne zaman deneyimlendiği değişebilmektedir. Çoğu yas tutan kişide olduğu gibi bu çalışmada da katılımcıların en yoğun duygularını kayıptan hemen sonra yaşadığı, bu duyguların zamanla azaldığı

ancak dalgalanmalar gösterdiği görülmektedir. Bu durum yası evre modelleri üzerinden açıklayan fikirleri destekler gibi görünse de, katılımcıların da ifadelerinden anlaşıldığı üzere yas belirtileri zamanla genel olarak azalma eğiliminde olmasına rağmen, bu belirtilerin inişli çıkışlı olduğu görülmektedir.

Diğer taraftan, genel olarak bakıldığında katılımcıların aklında yas sürecine dair yapılması, yaşanması gereken belli durumlar olduğu, sürecin belli adımlara göre ilerlemesi gerektiğine dair bir algı olduğu görülmektedir. Katılımcıların ifadelerinden çoğunlukla sağlıklı bir yas sürecinde cenazeye katılmak, yeterince ağlamak, mezar ziyaretleri yapmak, kaybedilen çocuğu hatırlatan durumlardan kaçmamak gibi, belli durumların yaşanması gerektiğini düşündükleri anlaşılmaktadır. Örneğin bir katılımcı kaybın üzerinden geçen bir yılın ardından hala hüngür hüngür ağlamadığını, başka bir katılımcı kaybın ertesi gününde cenazeye katılmakla ilgili kafa karışıklığı yaşadığını, bir başkası ağlamak istediğini ama iki haftalık bebeğin ölümüne ağlamanın garipteneceğini düşündüğünü belirtmiştir. Bunların yanında en çok bilinen haliyle 5 evreli yas modelindeki aşamalara uygun bir süreç yaşadığını belirten ya da tüm duygusal zorluğuna rağmen daha sonra depresyona girmemek adına zorlayıcı duygularla yüzleşmeyi seçtiğini belirten katılımcılar da olmuştur. Bu tür durumlar kayıptan sonra yas sürecine özgü doğru ve yanlışların olduğu, yapılması ve yapılmaması gereken şeyler olduğuna dair bir kabulün olduğunu göstermektedir. Duygusal olarak zorlanan yas tutan kişiler kendi ihtiyaçlarına odaklanmak yerine sosyal yönlendirmelerle hareket etmek durumunda kalmıştır. Bazı katılımcılar kaybın ardından ne yapmaları gerektiğini bilemeyecek durumdayken yakın çevrelerinin, hatta bazen uzmanların yönlendirmeleriyle bazı durumlardan kaçınmış ya da bazı durumların içinde kendilerini bulmuşlardır. Bu tür yönlendirmeler sonucunda katılımcılar yanlış yaptıklarına dair kafa karışıklığı ve pişmanlık yaşamışlardır. Bu pişmanlık kimi zaman içlerinden geldiği gibi davranmama, kimi zaman yakın çevrenin söylediklerine kulak asmama şeklinde ortaya çıkmıştır.

Yas sürecinde bazı durum ve duyguların yaşanması, yapılması, hissedilmesine ilişkin gerekliliğin çoğunlukla kültürel ve toplumsal ifadelerden kaynaklandığı değerlendirilmektedir. Bu noktada yasin yalnızca bireysel dinamiklere odaklanarak anlaşılacak bir toplumsal olgu olduğu görülmektedir. Kültür, inançları ve değerleri

şekillendirir ve bu da yas tutan bireylerin duygusal ifadelerini etkiler. Averill ve Nunley (2003) inanç ve değer sistemlerinin etkisi olmadan içsel bir duygusal ifadenin olamayacağını belirtmektedir. Katılımcıların da kayıplarına dair duygularını ifade ediş şekillerinin toplumsal beklentilerden etkilendiği görülmektedir. Ancak Bonanno'nun da (2019) ifade ettiği gibi beklenen aşamalardan geçmeyen ya da beklenen tepkileri vermeyen yas tutan kişi, kendini “anormal” olarak görebilir ya da başkaları tarafından bu şekilde görülebilir. Dolayısıyla toplumun beklentilerine göre hareket edilmesi ya da belli bir modelin takip edilmesi gerekliliği yas tutan kişiye zarar verebilir.

Yas tepkileri genel olarak evre ve görev modelleri ile açıklanmış ve uzun yıllar bu modellerden klinik uygulamalarda yararlanılmış olsa da en yaygın bilinen haliyle yas sürecini inkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme evreleriyle açıklayan evre modelini öneren Kübler-Ross ve Kessler (2005) de daha sonra yas sürecinin büyük oranda kişisel bir süreç olduğunu, bu evrelerin doğrusal bir şekilde ilerlemediğini, döngüsel bir şekilde bu evrelerin deneyimlenebileceğini belirtmiştir. Kayıp ve yas yaşantısına dair araştırmalar verilen tepkilerin kişiye göre değişebildiğini (Stroebe ve Schut, 2005), kaybın koşullarına göre gidişatın ve süresinin farklılaşabileceğini (Bonanno ve ark., 2002; Maciejewski ve ark., 2007) ve kişilerin kayıp deneyimiyle baş etmede çeşitli stratejiler kullandığını (Stroebe ve Schut, 1999) göstermiştir. Yas tutan ebeveynler çocuklarının ölümünden sonra yaşamlarını yeniden inşa ederken kendilerine has birçok zorlayıcı ve güçlendirici duygu, düşünce ve durumları da bu sürece taşımaktadırlar. Her ne kadar yas belli açılardan evrensel bir kavram olsa da yasin bu karmaşık ve kişiye özgü doğası dikkate alındığında yas sürecinde ebeveynlerin aynı yoldan gideceğini düşünmek yanıltıcı olabilir.

Kısacası ebeveyn yasını değerlendirirken kesin sonuçlara varmak mümkün değildir. Aynı anda işleyen ve her an değişebilecek birbiriyle ilişkili birçok faktör vardır. Önemli olan net sınırlar belirlemek değil, bu sürecin karmaşık doğasını kabul etmek ve yas tutan ebeveynin benzersiz ihtiyaçlarını anlamaya çalışmaktır.

4.8. ÖNERİLER

4.8.1. Klinik Uygulamalar

Kayıp konusu her ne kadar zorlayıcı bir konu olsa da, mevcut tez çalışmasında olduğu gibi, kendilerine bir ifade alanı açıldığında yas tutan kişiler deneyimlerini paylaşma ve başkalarına yardımcı olma konusunda oldukça açık olabilmektedir. Klinik uygulamalarda ve kişiye sunulacak desteklerde aranması gereken en temel özellik yas tutan kişilerin düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini açıkça paylaşma olanağı sağlanması olmalıdır. Bu tutum yas tutan kişiye daha etkin destek vermeyi, yas tutmanın “uygun” yollarını aktarmayı ve doğrusal bir düzlemde yas sürecinin belirli adımlara göre ilerlemesi gerektiğini dikte eden tutumlara oldukça terstir (Christ ve ark., 2003).

Klinik uygulamalarda yas sürecinin doğrusal bir ilerleyişten ziyade daha dinamik ve karmaşık bir süreç olduğunun; ayrıca ölümün nasıl gerçekleştiği, kaybedilen kişinin yaşı, kaybın üzerinden geçen süre, kayıp yaşayan kişinin yaşı gibi etkenlerin göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Yas tutan kişinin sürecini belirli bir kalıba oturtmaktan ziyade onun kişisel ve kültürel özellikleri, ihtiyaç ve istekleri doğrultusunda bu süreci şekillendirmek müdahalelerde dikkate alınması gereken bir noktadır.

Planlanacak müdahalelerin ilerleyen dönemlerinde yas tutan kişilerin motivasyonunu arttıracak, zihinsel enerjisini başka bir yöne kanalize etmesine olanak sağlayacak kişisel özellik ve talepler doğrultusunda uğraşların günlük alışkanlıklara eklenmesinin de faydalı olacağı düşünülmektedir. Bunun yanında kişilerin manevi olarak dönüşümlerini destekleyecek nitelikte, anlam oluşturmalarına katkı sağlayacak müdahaleler planlamak önemlidir.

4.8.1.1. Kaybedilen Çocukla Bağların Klinik Müdahalelerde Ele Alınması

Klinik uygulamada ele alınması gereken önemli konulardan biri de kaybedilen çocuğun annenin zihnindeki temsili ve annenin çocuğuyla sürdürdüğü bağıdır. Çocuğunu kaybeden ebeveynlerin düşüncelerini, duygularını ve ölen kişiye dair anılarını yaşamlarının bir parçası haline getirme süreçlerini ele almak, yas sürecinin uzun vadeli seyrini ilişkisel ve anlatısal bir bakış açısıyla değerlendirme imkânı sunmaktadır (Rubin

ve Shechory-Stahl, 2013). Süregelen ilişkinin doğası yas tutan kişinin psikolojik dayanıklılığına katkıda bulunabiliyorsa bu süreci nasıl kolaylaştırabileceğimizi dikkate almak önemlidir. Bu ilişkiye odaklanmak içsel psikolojik dayanıklılığı destekleyebilir ve bu da genel işlevsellikte bir artış olarak kendini gösterebilir.

Çocukla bağın kesinlikle koparılması ya da sürdürülmesi gerektiği yönünde bir yaklaşımdan ziyade, bu bağın anlamını keşfetmeye odaklanan bir bakış açısıyla hareket etmek önemlidir. Bu yaklaşım bağı sürdürmenin ya da koparmanın getirdiği acıdan ziyade, ne yapması gerektiği konusunda kafa karışıklığı yaşayan yas tutan kişiler için rahatlatıcı olabilir. Bu tür deneyimlerin olağan ve yaygın olduğunu öğrenmek genellikle stresi azaltır ve ebeveynin, çocuğun içsel temsili tarafından sunulan teselliye kabul etmesine olanak tanır. (Klass, 1993). Klass (1993) içsel temsilin doğası ve şeklinin "C. şu anda sizin için kim?", "C. ile ne şekilde hâlâ temas halindesiniz?", "C. sizin için şu anda nerede?", "C. hâlâ hayatınızda ne gibi bir rol oynuyor?" gibi sorularla belirlenebileceğini aktarmıştır. Yas sürecinin çözümüne doğru ilerleyen çoğu ebeveyn bu sorulara oldukça dolu cevaplar verebilir ve genellikle çocuğun içsel temsili ile ilişkilerini yönetmekte yaşadıkları zorlukları tartışabilirler. Bu bilgiler uzmanın, danışanın dünyasını paylaşmasını ve mevcut sorunlarla başa çıkması için yol göstermesini sağlar (Klass, 1993).

Klinisyen kaybedilen kişiye dair içsel temsili, danışanla kurulan terapötik bağın bir parçası haline getirir. Bu süreçte klinisyen çocuğu; fotoğraflar, sanat eserleri veya çocukla ilgili hikâyeler aracılığıyla tanımaya çalışır. Ebeveynlerin terapi odasına bağlantı nesnelere getirmesi olağandışı bir durum değildir (Klass, 1993). Çocuk sosyal bir gerçeklik olarak kabul edildikten ve yas sürecinin ilk sorunları aşıldıktan sonra ebeveynler yaşamın sorunlarını, hayatın anlamlarını ve çocuğun mevcut anlamını da içeren ölümün anlamını tartışmaya başlarlar. Özellikle düşük sonucu ya da doğumdan kısa bir süre sonra yaşanan kayıp gibi, kaybedilenin bir çocuk olarak görülmediği ve kaybın küçümsendiği ya da az önemsendiği durumlarda bebeğe dair içsel temsil sosyal olarak kabul edilmeyebilir. Sosyal destek mekanizması içerisinde gerçekliğin bir parçası olarak paylaşılmayan bu kaybın terapötik ilişki içerisinde bu şekilde gerçeklik kazanması önemli bir adımdır.

Field ve Filanosky (2010) varsanı ve yanılısamalar şeklinde dışa vurulan süregiden bağ deneyimlerinin, ölen kişinin öldüğüne dair inanç eksikliğini ima ederek bağlanma literatüründe tanımlanan şekliyle çözümlenmemiş bir kaybın göstergesi olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu tür süregiden bağ deneyimlerinin ölen kişiyle fiziksel yakınlığı yeniden kazanma hedefine yönelik olarak bağlanma sistemini bırakma başarısızlığını yansıttığı öne sürülmüştür (Field, 2006). Diğer yandan içselleştirilmiş süregiden bağ deneyimleri "-miş gibi" niteliğini daha fazla taşır; bu, yas tutan kişinin ölen kişiyi canlı bir şekilde hissetmesine rağmen, ölen kişinin varlığının bir dış gerçeklikten ziyade öznel bir zihin durumu olduğu arasında net bir sınırın korunması anlamına gelir (Field ve ark., 2013). Ölen kişiye dair yanılısama ve varsanı yaşayan bireylerin bu süregelen bağ deneyimlerini daha rahatsız edici deneyimlediği ve bunun çözümlenmemiş bir kayıp belirtisi olabileceği belirtilse de bu tür bağ ifadelerinin mutlaka uyumsuz olduğu sonucuna varılmamalıdır. Field ve arkadaşları (2013) klinik müdahalenin bu tür ifade biçimlerini caydırmaya çalışması ya da bunu kayıpla başa çıkmayı engelleyen bir inkâr biçimi olarak görmemesi gerektiğini önermektedir. Bu durum ölen kişiyle ilişkinin çalışma modelinin yeniden düzenlenmediğini gösteren yararlı bir işaret olabilir ve terapötik müdahalede bu şekilde ele alınabilir.

Benzer şekilde Volkan ve Zintl'in (2010) tanımladığı bağlantı nesnelere de yas çalışmasının önünde bir engel olarak görülmüştür. Aslında mevcut çalışmada bazı ebeveynlerin aktardığı haliyle bu tür nesnelere yas tutan annelere acı ve üzüntü vermektedir. Klinik çalışma ile bu nesnelere annelerin çocuklarıyla bağlantı kurmalarını sağlayacak hale gelmesi sağlanabilir. Bu haliyle Silverman ve Nickman'ın (1996) öne sürdüğü gibi, bu nesnelere Winnicott'un (1952) geçiş nesnelereyle daha yakından ilişkilidir. Bu şekilde bağlantı nesnesi yas tutan ebeveyn için "ara bir deneyim alanı" olarak hizmet ederek çocuğun ölümünün acı verici gerçeğine uyum sağlama sürecindeki baskıyı geçici olarak hafifletebilir (Wheeler, 1999).

4.8.1.2. Geride Kalan Çocuklarla İlgili Destekler

Uzmanlar için ebeveynlerin devam eden ebeveynlik deneyimlerini, özellikle zorlayıcı deneyimlerini, yargılamadan ifade edebilecekleri ve keşfedebilecekleri güvenli bir alan yaratmak önemli görünmektedir. Birçok ebeveyn için bu yeterli olabilir; ancak mevcut çalışmanın bulguları uzmanların belki de bir adım daha ileri gidip benzer durumdaki

bazı ebeveynlerin paylaşmaya utandıkları düşünce ve duygulara sahip olabileceğini ve bu tür duyguların yaygın ve anlaşılabilir olduğunu açıkça ifade etmeleri gerektiğini göstermektedir.

Mevcut tez çalışması ebeveynlik ve yas arasında yaşanan salınımın ve bunun hayatta kalan çocukların ebeveynliği üzerindeki neredeyse kaçınılmaz etkisinin daha fazla araştırılması gerektiğini vurgulamaktadır. Ebeveynlerin bu "salınımı" nasıl deneyimlediklerinin klinik olarak incelenmesi, ebeveynler ve özellikle hayatta kalan kardeşler için ek destek ihtiyacını ortaya koyabilir. Bazı ebeveynler kendi yas süreçleri bağlamında çocuklarının, özellikle duygusal, ihtiyaçlarına yanıt veremediklerini ifade etmiştir. Uzmanların ebeveyn yasının hayatta kalan kardeşler üzerindeki olası etkisine dikkat etmeleri ve ebeveynlere, kendi yaslarının çocuklarının yasını etkileyebileceğini hatırlatmaları gerekmektedir (Hogan ve ark., 1994; Horsley ve Patterson, 2006). Çocuklarına yardımcı olmanın, onların kendi uyum süreçlerine, anlam arayışlarına ve devam eden bağlarına da yardımcı olabileceği belirtilmelidir. Özellikle ölüm ve duygular hakkında konuşmak, çocukların kaybı anlamlandırmalarına yardımcı olmak, onlara zaman ve alan ayırmak, anma törenleri düzenlemek gibi destek stratejileri ebeveynlerin kişisel uyum sağlamalarına da katkıda bulunabilir. Ebeveynleri besleyici rollerini sürdürmeleri konusunda güçlendirmek, çocuklarına etkili destek sağlamanın faydalarından yararlanmalarını kolaylaştırabilir.

4.8.2. Geliştirilebilecek Politikalara Yönelik Öneriler

Özellikle kaybın ani ve beklenmedik şekilde olduğu durumlarda kurumlardaki meslek uzmanlarının, ölüm haberinin verilmesi anından itibaren kaybı yaşayan kişiye ve yakınlarına rehberlik etmesi önem taşımaktadır. Kaybı yaşayan kişinin duygu durumunun ve ihtiyaçlarının gözetilmesi, sürece dair kısaca bilgilendirilmesi ve yönlendirilmesi, sürecin yas tutan kişinin ihtiyaçlarına göre ele alınması kaybı yaşayan kişinin içinde bulunduğu durumu anlamlandırması için gereklidir. Bunun için öncelikle sağlık çalışanları olmak üzere, sosyal destek sağlayan çalışan, din görevlisi gibi çeşitli kurum çalışanlarının bu konularda bilgi sahibi olması önemlidir. Bu açıdan meslek uzmanlarının çeşitli eğitimlerle desteklenmesi ve güçlendirilmesi gerekmektedir.

Sosyal açıdan, yas tutan ebeveynlere destek olan kişilerin rolü büyük bir öneme sahiptir. Yas tutan ebeveyni desteklemek ve onların yanında olmak destekleyen kişiler için tüketici olabilir. Ayrıca nasıl yaklaşacaklarını bilmemek ek bir yük oluşturabilir. Bu nedenle yas tutan kişinin yakın çevresi için rehberlik sağlayan ve destek grupları oluşturan kuruluşlar çok yardımcı olabilir.

İlk aşamada ölüm haberini verirken dahi kişilerin uygun bir ortamda olmasını, ihtiyaç duyabilecekleri sosyal desteğe erişebilmesini gözetmek yararlı olacaktır. Doğrudan kaybı yaşayan kişilere süreçle ilgili bilgi vermenin zorluğu dikkate alınarak yakın çevreye gerekli bilgilendirme ve yönlendirmelerin yapılması, ihtiyaç duyulan sosyal desteğin sağlanması noktasında etkili olacaktır. Katılımcıların da ifade ettiği gibi yakın çevrenin nasıl bir destek sunabileceğini bilmemesi ve ne söylemesi, ne yapması gerektiği konusunda tereddüte düşmesi göze alındığında söylenmesi/söylenmemesi gereken cümleler, kişide ortaya çıkabilecek durumlar, yaşanabilecek duygular, ailenin ve geride kalan çocukların ihtiyaçları gibi konularda nasıl bir destek verilebileceği hususunda yakın çevre bilgilendirilmelidir. Bu bilgilendirme ve yönlendirmeler uygulanabilirliği ve ulaşılabilirliği arttırmak adına sadece bireysel ve sözlü olarak değil; yazılı, görsel/işitsel, çevrimiçi ya da toplu bilgilendirme şeklinde sunulabilir. Yas sürecini anlamak ve yas tutan ebeveynlerin olası ihtiyaçları hakkında bilgi sahibi olmak destek sağlayan kişilerin ebeveynlere daha kolay destek olmalarını sağlar. Bu bağlamda, yakın çevre, yas tutan ebeveynlere normalleşme, hayata yeniden katılma ve sorumluluklarını hatırlatma konularında destek olabilir. Bu işlevler sosyal desteğin en kritik ve hayati yönleri arasında değerlendirilebilir.

4.9. ÇALIŞMANIN GÜÇLÜ YANLARI, SINIRLILIKLARI VE GELECEK ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER

Bu çalışmanın güçlü yönlerinden biri, aile içindeki yasın, daha da özelde çocuğunu kaybetmiş annelerin yasının, ilişkisel yönlerini zengin ve derinlemesine niteliksel bir şekilde ele almasıdır. Çalışma bir çocuğun ölümünden sonra ebeveynlerin, ebeveyn-çocuk ilişkisini ve ebeveynlikle ilgili söylemleri nasıl yönlendirmeye çalıştıklarını ortaya koyarak karmaşık yolları aydınlatmaya çalışmıştır. Annelerin yas sürecini keşfetmeye ve anlamayı amaçlayan bu çalışmanın, yöntemsel ve tasarım sınırlılıkları dikkate alındığında yararlı ve özgün bir bakış açısı sunduğu düşünülmektedir.

Küçük ve temsil edici olmayan bir örneklem üzerine kurulmuş niteliksel bir çalışma olarak bulguların genelleştirilmesi amaçlanmamaktadır. Ancak katılımcıların deneyimleri ve çalışmanın temaları, örneklemin ötesinde de geçerlilik taşıyabilir ve yaygın kültürel anlatılar ve beklentileri yansıtabilir. Dolayısıyla mevcut bulgular yas tutan ebeveynler ve onların hayatta kalan çocuklarıyla çalışırken dikkate alınması gereken alanlara işaret etmektedir. Çalışma konusunun zorluğuna ilişkin olarak evladını kaybeden annelerin kayıpları hakkında konuşma konusunda isteksiz olmaları çalışmaya katılımı zorlaştırmış, katılımcı sayısı 6 ile sınırlı kalmıştır. Katılımcılara kartopu yöntemi ile ulaşıldığından, çoğunlukla ölen çocukların yeni doğan ve ikiz ya da üçüz bebeklerden biri olduğu görülmüştür. Çalışmanın retrospektif yapısı nedeniyle kaybın üzerinden geçen süre, çocuğun yaşı ve ölümün niteliği açısından örnekleme farklılıklar bulunmaktadır. Bunun yanı sıra sürecin tamamının araştırmacı tarafından yürütülmesi, güvenilirlik önlemleri alınsa da sınırlılık olarak değerlendirilebilir.

Kaybedilen çocuğun ölüm yaşı ve nedeninin, katılımcıların yas tepkileri ile hem geride kalan çocuklarla ilişkilerine hem de sürdürülen bağ deneyimlerine etkileri göz önünde bulundurularak gelecekte yapılacak çalışmalarda bu değişkenlerin sabit tutulması önerilebilir. Diğer taraftan geride kalan çocukların yaşlarının annelerin yas sürecindeki deneyimlerinde ve çocuklarıyla ilişkilerinde farklılıklar yarattığı görülmektedir. Bu nedenle, gelecekteki çalışmalarda geride kalan çocukların yaşları için daha dar aralıklar belirlenebilir. Ayrıca katılımcılar zaman zaman kendi yas deneyimleri ile eşlerinin yas süreçleri arasındaki belirgin farklardan bahsetmiştir. Bunun yanı sıra bu çalışmada geride kalan çocukların bu süreçten nasıl etkilendiğine dair yalnızca anneler aracılığıyla dolaylı bilgiler elde edilmiştir. Bu doğrultuda evladını kaybetmiş babaların ve kardeşini kaybetmiş çocuklar ile gençlerin yas deneyimlerini derinlemesine inceleyen çalışmalar yürütmenin aile sistemini etkileyen bu tür bir kayıp karşısında klinik müdahalelerin daha sistemli bir yaklaşımla gerçekleştirilmesine olanak sağlayacağı düşünülmektedir.

SONUÇ

Evladını kaybetmiş annelerin yas sürecine, geride kalan çocuklarıyla ilişkilerine ve kaybettikleri çocuklarıyla sürdürdükleri bağlara dair deneyimlerini derinlemesine incelemeyi amaçlayan bu çalışma hem bireysel hem de aile ve toplumsal bağlamda çeşitli çıkarımlar yapılmasına olanak sağlamıştır. Öncelikle bu çalışma evladını kaybetmiş annelerin yas sürecindeki ortak ve farklılaşan yönleri ortaya koyarak bu karmaşık ve dinamik süreçte izlenmesi gereken tek bir doğru yol olmadığını göstermiştir. Ayrıca annelerin anlatıları aile içindeki yasin ilişkisel ve çok katmanlı yapısını vurgulamış; yas sürecinin birden fazla bağlam ve söylem tarafından şekillendirilen bir deneyim olduğunu ortaya koymuştur. Çalışma 'ebeveynlik' ve 'yas tutma' arasında yaşanan 'dalgalanmanın' hayatta kalan çocukların ebeveynliği üzerindeki kaçınılmaz etkilerini de gözler önüne sermiştir. Bunun yanı sıra annelerin kaybettikleri çocuklarıyla bağlarını sürdürme ihtiyaçları, bu bağların ifade edilişi ve bu deneyimlerin nasıl hissettirdiği ayrıntılı bir şekilde ele alınmıştır. Sonuçlar bağların tamamen koparılması ya da aynen sürdürülmesinden ziyade, mevcut gerçekliğe uyum sağlayacak şekilde dönüştürülmesinin ve günlük hayata entegre edilmesinin yas sürecinde uyumu desteklediğini göstermiştir.

Mevcut çalışma yas tutan annelerin ve ailelerinin ihtiyaç duydukları destekleri de görünür kılmıştır. Yas tutan ebeveynlerin kayıplarının tanınmasına ve anlaşılmasına yönelik ihtiyaçları göz önünde bulundurulduğunda yas sürecinin, paylaşımda bulunabilecekleri ve destek alıp verebilecekleri organizasyonlar aracılığıyla dönüştürülebileceği düşünülmektedir. Benzer şekilde bu tür organizasyonlar veya yas tutan ebeveynlerin çevresindeki insanlara sağlanacak erişilebilir bilgilendirme hem yas sürecindeki bireylerin hem de onlara destek olmaya çalışanların süreci sağlıklı şekilde yönetmesine büyük fayda sağlayacaktır. Son olarak, yas tutan kişilerin bireysel ihtiyaçlarını, yas sürecinde ilerleme hızlarını, günlük hayata dönüşlerini ve aile içi veya sosyal ilişkilerdeki rollerini yeniden üstlenme kapasitelerini dikkate alan klinik ve sosyal desteklerin uyum üzerinde önemli bir etkisi olacağı değerlendirilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S. (1990). Epilogue: Some considerations relevant to theory and assessment regarding attachment beyond infancy. M. Greenberg, D. Cicchetti ve E. M. Cummings (Ed.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* içinde (s. 463–488). Chicago: University of Chicago Press.
- Alam, R., Barrera, M., D'Agostino, N., Nicholas, D. B. ve Schneiderman, G. (2012). Bereavement experiences of mothers and fathers over time after the death of a child to cancer. *Death Studies*, 36(1), 1–22. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.553312>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5. Baskı). Arlington, VA: Author.
- Archer, J. (2003). *The nature of grief: The evolution and psychology of reactions to loss* (1. Baskı). Routledge.
- Arnold, J. ve Gemma, P. B. (2008). The continuing process of parental grief. *Death Studies*, 32(7), 658-673. <https://doi.org/10.1080/07481180802215718>
- Arnold, J., Gemma, P. B. ve Cushman, L. F. (2005). Exploring parental grief: Combining quantitative and qualitative measures. *Archives of Psychiatric Nursing*, 19(6), 245–255. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2005.07.008>
- Averill, J. R. ve Nunley, E. P. (2003). Grief as an emotion and as a disease: A social constructionist perspective. M. S. Stroebe, W. Stroebe ve R. O. Hansson, R. O. (Ed.), *Handbook of bereavement: Theory, research and intervention* içinde (s. 77- 90). Cambridge University Press.
- Balk, D. E. (1999). Bereavement and spiritual change. *Death Studies*, 23(6), 485-493. <https://doi.org/10.1080/074811899200849>
- Barbee, A. P., Rowatt, T. L. ve Cunningham, M. R. (1996). When a friend is in need: Feelings about seeking, giving, and receiving social support. P. A. Andersen ve L. K. Guerrero (Ed.) *Handbook of communication and emotion: Theory, applications and contexts* içinde (s. 281-301). Academic Press.
- Barrera, M., Alam, R., D'Agostino, N. M., Nicholas, D. B. ve Schneiderman, G. (2013). Parental perceptions of siblings' grieving after a childhood cancer death: A longitudinal study. *Death Studies*, 37(1), 25-46. <https://doi.org/10.1080/07481187.2012.678262>
- Barrera, M., D'Agostino, N. M., Schneiderman, G., Tallett, S., Spencer, L. ve Jovcevska, V. (2007). Patterns of parental bereavement following the loss of a child and related factors. *Omega: Journal of Death and Dying*, 55(2), 145-167. <https://doi.org/10.2190/OM.55.2.d>
- Barrera, M., O'Connor, K., D'Agostino, N. M., Spencer, L., Nicholas, D., Jovcevska, V. ve Schneiderman, G. (2009). Early parental adjustment and bereavement after childhood cancer death. *Death Studies*, 33(6), 497-520. <https://doi.org/10.1080/07481180902961153>
- Boelen, P. A., Stroebe, M. S., Schut, H. A. W. ve Zijerveld, A. M. (2006). Continuing bonds and grief: A prospective analysis. *Death Studies*, 30, 767–776. <https://doi.org/10.1080/07481180600852936>

- Boerner, K. ve Heckhausen, J. (2003). To have and have not: Adaptive bereavement by transforming mental ties to the deceased. *Death Studies*, 27, 199–226. <https://doi.org/10.1080/07481180302888>
- Bogensperger, J. ve Lueger-Schuster, B. (2014). Losing a child: Finding meaning in bereavement. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 1-9. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.22910>
- Bolton, J. M., Au, W., Chateau, D., Walld, R., Leslie, W. D., Enns, J., ... ve Sareen, J. (2016). Bereavement after sibling death: a population-based longitudinal case-control study. *World Psychiatry*, 15(1), 59-66. <https://doi.org/10.1002/wps.20293>
- Bonanno, G. A. (2001). Grief and emotion: A social–functional perspective. M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, ve H. Schut (Ed.), *Handbook of bereavement research* içinde (s. 493-516). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Bonanno, G. A. (2019). *The other side of sadness: What the new science of bereavement tells us about life after loss*. Hachette UK.
- Bonanno, G. A. ve Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, 21(5), 705-734. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(00\)00062-3](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00062-3)
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., Lehman, D. R., Tweed, R. G., Haring, M., Sonnega, J., ... ve Nesse, R. M. (2002). Resilience to loss and chronic grief: A prospective study from preloss to 18-months postloss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8(5), 1150-1164. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.83.5.1150>
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss* (2. Baskı). New York: Basic Books.
- Brabant, S., Forsyth, C. J. ve McFarlain, G. (1994). Defining the family after the death of a child. *Death Studies*, 18(2), 197-206. <https://doi.org/10.1080/07481189408252651>
- Braun, M. J., ve Berg, D. H. (1994). Meaning reconstruction in the experience of parental bereavement. *Death Studies*, 18(2), 105–129. <https://doi.org/10.1080/07481189408252647>
- Bray, P. (2013). Bereavement and Transformation: A psycho-spiritual and post-traumatic growth perspective. *Journal of Religion & Health*, 52(3), 890-903. <https://doi.org/10.1007/s10943-011-9539-8>
- Buckle, J. L. ve Fleming, S. J. (2011). *Parenting after the Death of a Child: A Practitioner's Guide*. (1. Baskı). Routledge.
- Bulut Çevrim, G. (2021). *Life after child's death: Three types of parental mourning*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Burke, L. A. ve Neimeyer, R. A. (2016). The inventory of complicated spiritual grief: assessing spiritual crisis following loss. *Religions*, 7(6), 67. <https://doi.org/10.3390/rel7060067>
- Cacciatore, J., Schnebly, S. ve Froen, J. F. (2009). The effects of social support on maternal anxiety and depression after stillbirth. *Health & Social Care in the Community*, 17, 167-176. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2008.00814.x>
- Cain, A. C. ve Cain, B. S. (1964). On replacing a child. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 3, 443-455. [https://doi.org/10.1016/S0002-7138\(09\)60158-8](https://doi.org/10.1016/S0002-7138(09)60158-8)

- Calhoun, L. G. ve Tedeschi, R. G. (2001). Posttraumatic growth: The positive lessons of loss. R. A. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss* içinde (s. 157-172). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Camacho, D., Pérez-Nieto, M. Á. ve Gordillo, F. (2018). The role of rumination in the guilt associated with bereavement according to cause of death. *Psychiatry Research*, 270, 1053-1058. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.04.065>
- Caydı, S. (2024). *Anı çocuk kaybı yaşamış ebeveynlerin yas süreçleri: Gömülü Teori yaklaşımı*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi.
- Christ, G., Bonanno, G., Malkinson, R. ve Rubin, S. (2003). Bereavement experiences after the death of a child. R. E. Behrman ve M. J. Field (Ed.), *When children die: Improving palliative and end-of-life care for children and their families* içinde (s. 553-579). Washington, DC: National Academy Press.
- Coyne, J. C., Ellard, J. H. ve Smith, D. A. F. (1990). Social support, interdependence, and the dilemmas of helping. B. R. Sarason, I. G. Sarason ve G. R. Pierce (Ed.), *Social support: An interactional view* içinde (s. 129-149). John Wiley & Sons.
- Cromby, J. (2012). Feeling the way: Qualitative clinical research and the affective turn. *Qualitative Research in Psychology*, 9(1), 88-98. <https://doi.org/10.1080/14780887.2012.630831>
- Çabuk, O. C. (2020). *Grieving for the 'ghost' of an unknown sibling: An interpretative phenomenological analysis of the transmission of trauma across generations*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Davies, R. (2004). New understandings of parental grief: Literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 46(5), 506-513. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.03024.x>
- Davis, C. G., Lehman, D. R., Wortman, C. B., Silver, R. C. ve Thompson, S. C. (1995). The undoing of traumatic life events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(2), 109-124. <https://doi.org/10.1177/0146167295212002>
- Davis, C. G. ve Nolen-Hoeksema, S. (2001). Loss and meaning: How do people make sense of loss? *American Behavioral Scientist*, 44(5), 726-741. <https://doi.org/10.1177/0002764201044005003>
- Davis, G., Wortman, C. B., Lehman, D. R. ve Silver, R. C. (2000). Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct?. *Death Studies*, 24(6), 497-540. <https://doi.org/10.1080/07481180050121471>
- Dimond, M. F., Lund, D. A. ve Caserta, M. S. (1987). The role of social support in the first two years of bereavement in an elderly sample. *Gerontologist*, 27, 599-604. <https://doi.org/10.1093/geront/27.5.599>
- Dyregrov, A. D. K. (1999). Long-term impact of sudden infant death: A 12-to 15-year follow-up. *Death Studies*, 23(7), 635-661. <https://doi.org/10.1080/074811899200812>
- Dyregrov, K. ve Dyregrov, A. (2005). Siblings after suicide: The forgotten bereaved. *Suicide and Life-Threatening Behaviour*, 35(6), 714-724. <https://doi.org/10.1521/suli.2005.35.6.714>

- Egan, K. A. ve Arnold, R. L. (2003). Grief and Bereavement Care: With sufficient support, grief and bereavement can be transformative. *AJN The American Journal of Nursing*, 103(9), 42-52. <https://doi.org/10.1097/0000446-200309000-00015>
- Ergun, T. D. (2023). *Touching the grief: does affectionate touch protect intimacy in couples who lost their child?* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sabancı Üniversitesi.
- Essakow, K. L. ve Miller, M. M. (2013). Piecing together the shattered heirloom: Parents' experiences of relationship resilience after the violent death of a child. *The American Journal of Family Therapy*, 41(4), 299-310. <https://doi.org/10.1080/01926187.2012.701590>
- Flannery, R. B. (1990). Social support and psychological trauma: A methodological review. *Journal of Traumatic Stress*, 3, 593-611. <https://doi.org/10.1002/jts.2490030409>
- Field, N. P. (2006). Unresolved grief and continuing bonds: An attachment perspective. *Death Studies*, 30(8), 739-756. <https://doi.org/10.1080/07481180600850518>
- Field, N.P. ve Filanosky, C. (2010). Continuing bonds, risk factors for complicated grief, and adjustment to bereavement. *Death Studies*, 34(1), 1-29. <https://doi.org/10.1080/07481180903372269>
- Field, N. P., Gao, B. ve Paderna, L. (2005). Continuing bonds in bereavement: An attachment theory based perspective. *Death Studies*, 29(4), 277-299. <https://doi.org/10.1080/07481180590923689>
- Field, N. P., Nichols, C., Holen, A. ve Horowitz, M. J. (1999). The relation of continuing attachment to adjustment in conjugal bereavement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, 212-218. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.67.2.212>
- Field, N.P., Packman, W., Ronen, R., Pries, A., Davies, B. ve Kramer, R. (2013). Type of continuing bonds expression and its comforting versus distressing nature: Implications for adjustment among bereaved mothers. *Death Studies*, 37, 889-912. <https://doi.org/10.1080/07481187.2012.692458>
- Foster, T. L., Gilmer, M. J., Vannatta, K., Barrera, M., Davies, B., Dietrich, M. S., ... Gerhardt, C. A. (2012). Changes in siblings after the death of a child from cancer. *Cancer Nursing*, 35(5), 347-354. <https://doi.org/10.1097/NCC.0b013e3182365646>
- Freud, S. (1917). Mourning and melancholia. S. Freud ve J. E. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* içinde (s. 237-258). London: Vintage.
- Gamino, L. A., Sewell, K. W. ve Easterling, L. W. (2000). Scott and White grief study—Phase 2: Toward an adaptive model of grief. *Death Studies*, 24(7), 633-660. <https://doi.org/10.1080/07481180050132820>
- Gerrish, N., Dyck, M. J. ve Marsh, A. (2009). Post-traumatic growth and bereavement. *Mortality*, 14(3), 226-244. <https://doi.org/10.1080/13576270903017032>
- Gilmer, M. J., Foster, T. L., Vannatta, K., Barrera, M., Davies, B., Dietrich, M. S., Fairclough, D. L., Grollman, J. ve Gerhardt, C. A. (2012). Changes in parents after the death of a

- child from cancer. *Journal of Pain and Symptom Management*, 44(4), 572-582. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2011.10.017>
- Gold, K. J., Sen, A. ve Hayward, R. A. (2010). Marriage and cohabitation outcomes after pregnancy loss. *Pediatrics*, 125 (5), e1202 - e1207. <https://doi.org/10.1542/peds.2009-3081>
- Goldstein, R. D., Lederman, R. I., Lichtenthal, W. G., Morris, S. E., Human, M., Elliott, A. J. ... ve Prigerson, H. G. (2018). The grief of mothers after the sudden unexpected death of their infants. *Pediatrics*, 141(5), e20173651. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-3651>
- Gyulay, J. E. (1989). Grief responses. *Issues in comprehensive pediatric nursing*, 12(1), 1-31. <https://doi.org/10.3109/01460868909038028>
- Harper, M., O'Connor, R., Dickson, A. ve O'Carroll, R. (2011). Mothers continuing bonds and ambivalence to personal mortality after the death of their child—An interpretative phenomenological analysis. *Psychology, Health & Medicine*, 16(2), 203–214. <https://doi.org/10.1080/13548506.2010.532558>
- Haylett, W. J. ve Tilley, D. S. (2018). The phenomenon of bereaved parenting: An integrative review of literature. *OMEGA—Journal of Death and Dying*, 0030222818819350. <https://doi.org/10.1177/0030222818819350>
- Haylett, W. J., Tilley, D. S., Spencer, B., Hwang, S. H. ve Akard, T. F. (2021). Parenting surviving children after the death of a child from cancer: An interpretative phenomenological analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 30, 2225-2237. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-021-02027-w>
- Hogan, N. S., De Santis, L., Demi, A. S., Cowles, K. V. ve Ross, H. M. (1994). Things that help and hinder adolescent sibling bereavement. *Western Journal of Nursing Research*, 16(2), 132-153. <https://doi.org/10.1177/019394599401600202>
- Horsley, H. ve Patterson, T. (2006). The effects of a parent guidance intervention on communication among adolescents who have experienced the sudden death of a sibling. *The American Journal of Family Therapy*, 34(2), 119-137. <https://doi.org/10.1080/01926180500301519>
- Hunt, S. ve Greeff, A. P. (2011). Parental bereavement: A panoramic view. *OMEGA—Journal of Death and Dying*, 64(1), 41–63. <https://doi.org/10.2190/OM.64.1.d>
- Hutti, M. H. (2005). Social and professional support needs of families after perinatal loss. *Journal of Obstetric, Gynecologic and Neonatal Nursing* 34(5), 630-638. <https://doi.org/10.1177/0884217505279998>
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7(2), 113-136. <https://doi.org/10.1521/soco.1989.7.2.113>
- Jones, E. E., Crawley, R., Brierley-Jones, L., & Kenny, C. (2023). Continuing bonds following stillbirth: protective and risk factors associated with parental bereavement adaptation. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 41(1), 93-109. <https://doi.org/10.1080/02646838.2021.1972951>

- Kastenbaum, R. ve Moreman, C. M. (2018). *Death, society, and human experience* (12. Baskı). Routledge Press.
- Kavanaugh, K., Trier, D. ve Korzec, M. (2004). Social support following perinatal loss. *Journal of Family Nursing*, 10(1), 70-92. <https://doi.org/10.1177/1074840703260905>
- Keesee, N. J., Currier, J. M. ve Neimeyer, R. A. (2008). Predictors of grief following the death of one's child: The contribution of finding meaning. *Journal of Clinical Psychology*, 64(10), 1145-1163. <https://doi.org/10.1002/jclp.20502>
- Kersting, A., Braehler, E., Glaesmer, H. ve Wagner, B. (2011). Prevalence of complicated grief in a representative population-based sample. *Journal of Affective Disorders*, 131(1-3), 339-343. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.11.032>
- Keser, E. (2019). *Kayıp yaşamış yetişkinlerde uzamış yas belirtilerinin süregiden bağlar, süregiden bağlara ilişkin bilişler ve anlami yeniden yapılandırma çerçevesinde incelenmesi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Keten, H. S., Gençoğlan, S., Dalgacı, A. F., Avcı, F., Satan, Y., Ölmez, S. ve Çelik, M. (2015). Gebelik kaybı sonrası akut stres bozukluğunun değerlendirilmesi. *Cukurova Medical Journal*, 40(2), 226-232. <https://hdl.handle.net/20.500.12452/1594>
- Klass, D. (1988). *Parental grief: Solace and resolution* (1. Baskı). Springer Publishing Co.
- Klass, D. (1993). Solace and immortality: Bereaved parents' continuing bond with their children. *Death Studies*, 17(4), 343-368. <https://doi.org/10.1080/07481189308252630>
- Klass, D. (1997). The deceased child in the psychic and social worlds of bereaved parents during the resolution of grief. *Death Studies*, 21(2), 147-176. <https://doi.org/10.1080/074811897202056>
- Klass, D. (1999). Developing a cross-cultural model of grief: The state of the field. *Omega: Journal of Death and Dying*, 39(3), 153-178. <https://doi.org/10.2190/BDTX-CYE0-HL3U-NQQW>
- Klass, D. ve Marwit, S. J. (1989). Toward a model of parental grief. *Omega-Journal of Death and Dying*, 19(1), 31-50. <https://doi.org/10.2190/BVUR-67KR-F52F-VW35>
- Klass, D., Silverman, P.R. ve Nickman, S.L. (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief* (1. Baskı). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Koocher, G. P. (1994). Preventative intervention following a child's death. *Psychotherapy*, 31(3), 377-382. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.31.3.377>
- Köksal, C. (2018). *Perinatal dönem düşük hikayesi olan annelerin deneyimi ve sonraki çocuklarının deneyimi hakkında niteliksel bir araştırma* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Bilgi Üniversitesi.
- Köneş, M. Ö. ve Yıldız, H. (2020). The level of grief in women with pregnancy loss: A prospective evaluation of the first three months of perinatal loss. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynaecology*, 6(1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2020.1759543>

- Kreicbergs, U. C., Lannen, P., Onelov, E. ve Wolfe, J. (2007). Parental grief after losing a child to cancer: impact of professional and social support on long-term outcomes. *Journal of Clinical Oncology*, 25(22), 3307-3312. <https://doi.org/10.1200/JCO.2006.10.0743>
- Kübler-Ross, E. ve Kessler, D. (2005) *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss* (2. Baskı). New York: Scribner.
- Laakso, H. ve Paunonen-Ilmonen, M. (2002). Mothers' experience of social support following the death of a child. *Journal of Clinical Nursing*, 11(2), 176-185. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2702.2002.00611.x>
- Lalande, K. M. ve Bonanno, G. A. (2006). Culture and continuing bonds: A prospective comparison of bereavement in the United States and the People's Republic of China. *Death Studies*, 30(4), 303-324. <https://doi.org/10.1080/07481180500544708>
- Lang, A. ve Gottlieb, L. (1993). Parental grief reactions and marital intimacy following infant death. *Death Studies*, 17, 233-255. <https://doi.org/10.1080/07481189308252620>
- Larkin, M., Watts, S. ve Clifton, E. (2006). Giving voice and making sense in interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 102-120. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp062oa>
- Lee, D. H. ve Khang, M. (2020). Parenting school-aged children after the death of a child: A qualitative study on victims' families of the Sewol ferry disaster in South Korea. *Death Studies*, 44(1), 1-11. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1515794>
- Letzter-Pouw, S. E., Shrira, A., Ben-Ezra, M. ve Palgi, Y. (2014). Trauma transmission through perceived parental burden among Holocaust survivors' offspring and grandchildren. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6(4), 420. <https://doi.org/10.1037/a0033741>
- Li, J., Stroebe, M., Chan, C. L. ve Chow, A. Y. (2017). The bereavement guilt scale: Development and preliminary validation. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 75(2), 166-183. <https://doi.org/10.1177/0030222815612309>
- Lichtenthal, W. G., Neimeyer, R. A., Currier, J. M., Roberts, K. ve Jordan, N. (2013). Cause of death and the quest for meaning after the loss of a child. *Death Studies*, 37(4), 311-342. <https://doi.org/10.1080/07481187.2012.673533>
- Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, 101, 141-148. <https://doi.org/10.1176/ajp.101.2.141>
- Lundorff, M., Holmgren, H., Zachariae, R., Farver-Vestergaard, I. ve O'Connor, M. (2017). Prevalence of prolonged grief disorder in adult bereavement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 212, 138-149. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.01.030>
- Maciejewski, P. K., Zhang, B., Block, S. D. ve Prigerson, H. G. (2007). An empirical examination of the stage theory of grief. *Jama*, 297(7), 716-723. <https://doi.org/10.1001/jama.297.7.716>
- Mahon, M. ve Page, M. L. (1995). Childhood bereavement after the death of a sibling. *Holistic Nursing Practice*, 9(3), 15 - 26. <https://doi.org/10.1097/00004650-199504000-00006>

- Malkinson, R. (2007). *Cognitive grief therapy: Constructing a rational meaning to life following loss*. WW Norton & Company.
- Malkinson, L. ve Bar-Tur, L. (1999). The aging of grief in Israel: A perspective of bereaved parents. *Death Studies*, 23(5), 413-431. <https://doi.org/10.1080/074811899200939>
- Mancini, A. D. ve Bonanno, G. A. (2009). Predictors and parameters of resilience to loss: Toward an individual differences model. *Journal of Personality*, 77(6), 1805-1832. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00601.x>
- Martinson, I. M. ve Campos, R. G. (1991). Adolescent bereavement: Long-term responses to a sibling's death from cancer. *Journal of Adolescent Research*, 6(1), 54-69. <https://doi.org/10.1177/074355489161005>
- Marwit, S. J. ve Klass, D. (1995). Grief and the role of the inner representation of the deceased. *Omega-Journal of Death and Dying*, 30(4), 283-298. <https://doi.org/10.2190/PEAA-P5AK-L6T8-5700>
- McCarthy, M. C., Clarke, N. E., Ting, C. L., Conroy, R., Anderson, V. A. ve Heath, J. A. (2010). Prevalence and predictors of parental grief and depression after the death of a child from cancer. *Journal of Palliative Medicine*, 13(11), 1321-1326. <https://doi.org/10.1089/jpm.2010.0037>
- Meert, K. L., Thurston, C. S. ve Briller, S. H. (2005). The spiritual needs of parents at the time of their child's death in the pediatric intensive care unit and during bereavement: A qualitative study. *Pediatric Critical Care Medicine*, 6, 420-427. <https://doi.org/10.1097/01.PCC.0000163679.87749.CA>
- Miles, M. S. ve Demi, A. S. (1992). A comparison of guilt in bereaved parents whose children died by suicide, accident, or chronic disease. *Omega-Journal of Death and Dying*, 24(3), 203-215. <https://doi.org/10.2190/G41E-RKTF-POXD-LJLK>
- Morris, S. ve Block, S. (2012). Grief and bereavement. L. Grassi ve M. Riba (Ed.), *Clinical psycho-oncology: An international perspective* içinde (s. 271-280). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Morris, S., Fletcher, K. ve Goldstein, R. (2018). The grief of parents after the death of a young child. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 26, 321-338. <https://doi.org/10.1007/s10880-018-9590-7>
- Morris, A. T., Gabert-Quillen, C., Friebert, S., Carst, N. ve Delahanty, D. L. (2016). The indirect effect of positive parenting on the relationship between parent and sibling bereavement outcomes after the death of a child. *Journal of Pain and Symptom Management*, 51(1), 60-70. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2015.08.011>
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 250-260. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.2.250>
- Moss, M. S., Leshner, E. L. ve Moss, S. Z. (1987). Impact of the death of an adult child on elderly parents: Some observations. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 17(3), 209-218. <https://doi.org/10.2190/2QCM-UXYV-8NR2-1CYF>

- Moss, M. S., ve Moss, S. Z. (2001). Four siblings' perspectives on parent death: A family focus. J. Hockey, J. Katz ve N. Small (Ed.), *Grief, mourning and death ritual* içinde (s. 61-72). Philadelphia, PA: Open University Press.
- Murphy, F.A. (1998) The experience of early miscarriage from a male perspective. *Journal of Clinical Nursing*, 7(4), 325–32. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2702.1998.00153.x>
- Neimeyer, R.A. (2000). Searching for the meaning of meaning: Grief therapy and the process of reconstruction. *Death Studies*, 24, 541-558. <https://doi.org/10.1080/07481180050121480>
- Neimeyer, R.A., Baldwin, S.A. ve Gillies, J. (2006). Continuing bonds and reconstructing meaning: Mitigating complications in bereavement. *Death Studies*, 30, 715-738. <https://doi.org/10.1080/07481180600848322>
- Neimeyer, R. A., Klass, D. ve Dennis, M. R. (2014). A social constructionist account of grief: Loss and the narration of meaning. *Death Studies*, 38(8), 485-498. <https://doi.org/10.1080/07481187.2014.913454>
- O'Connor, K. ve Barrera, M. (2014). Changes in parental self-identity following the death of a child to cancer. *Death Studies*, 38(6), 404–411. <https://doi.org/10.1080/07481187.2013.801376>
- O'Leary, J. ve Warland, J. (2012). Intentional parenting of children born after a perinatal loss. *Journal of Loss and Trauma*, 17(2), 137-157. <https://doi.org/10.1080/15325024.2011.595297>
- Oliver, L. (1999). Effects of a child's death on the marital relationship: A review. *Omega: The Journal of Death and Dying*, 39(3), 197-227. <https://doi.org/10.2190/1L3J-42VC-BE4H-LFVU>
- Ostfeld, B. M., Ryan, T., Hiatt, M. ve Hegyi, T. (1993). Maternal grief after sudden infant death syndrome. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 14(3), 156-162. <https://doi.org/10.1097/00004703-199306000-00008>
- Öngay, E. (2019). *Düşük yapan kadınların algıladıkları stres ile eş desteği arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Okan Üniversitesi.
- Pietkiewicz, I. ve Smith, J. A. (2014). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology. *Psychological Journal*, 20(1), 7-14. <https://doi.org/10.14691/CPJ.20.1.7>
- Plage, J. ve Antick, J.R. (2009). Perceptions of perinatal loss: Miscarriage versus stillbirth. *Women's Health & Urban Life*, 8(2), 113-127. <https://hdl.handle.net/1807/17689>
- Pohlkamp, L., Kreicbergs, U., Prigerson, H. G. ve Sveen, J. (2018). Psychometric properties of the Prolonged Grief Disorder-13 (PG-13) in bereaved Swedish parents. *Psychiatry Research*, 267, 560-565. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.004>
- Postavaru, G. I., Hamilton, J., Davies, S., Swaby, H., Michael, A., Swaby, R., & Mukaetova-Ladinska, E. B. (2023). The FATHER Model of Loss and Grief After Child's Life-Limiting Illness. *Pediatrics*, 152(1). <https://doi.org/10.1542/peds.2022-059122>
- Potter, J. ve Wetherell, M. (1987). *Discourse and Social Psychology: beyond attitudes and behaviour*. London: Sage Publications.

- Price, J. E. ve Jones, A. M. (2015). Living through the life-altering loss of a child: A narrative review. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 38(3), 222-240. <https://doi.org/10.3109/01460862.2015.1045102>
- Prigerson, H. G., Vanderwerker, L. C. ve Maciejewski, P. K. (2008). A case for inclusion of prolonged grief disorder in DSM-V. M. S. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut ve W. Stroebe (Ed.), *Handbook of bereavement research and practice: Advances in theory and intervention* içinde (s. 165–186). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14498-008>.
- Qin, P. ve Mortensen, P. B. (2003). The impact of parental status on the risk of completed suicide. *Archives of General Psychiatry*, 60(8), 797-802. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.60.8.797>
- Rack, J. J., Burlison, B. R., Bodie, G. D., Holmstrom, A. J. ve Servaty-Seib, H. (2008). Bereaved adults' evaluations of grief management messages: Effects of message person centeredness, recipient individual differences and contextual factors. *Death Studies*, 32, 399-427. <https://doi.org/10.1080/07481180802006711>
- Rando, T. A. (1984). *Grief, dying, and death* (1. Baskı). Champaign, Illinois: Research Press.
- Riches, G. ve Dawson, P. (2000). *An intimate loneliness: Supporting bereaved parents and siblings*. McGraw-Hill Education.
- Rogers, C. H., Floyd, F. J., Seltzer, M. M., Greenberg, J. ve Hong, J. (2008). Longterm effects of the death of a child on parents' adjustment in midlife. *Journal of Family Psychology*, 22(2), 203-211. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.2.203>
- Ronen, R., Packman, W., Field, N. P., Davies, B., Kramer, R. ve Long, J. K. (2009). The relationship between grief adjustment and continuing bonds for parents who have lost a child. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 60(1), 1–31. <https://doi.org/10.2190/OM.60.1.a>
- Root, B. L. ve Exline, J. J. (2014). The role of continuing bonds in coping with grief: Overview and future directions. *Death Studies*, 38(1), 1-8. <https://doi.org/10.1080/07481187.2012.712608>
- Rosenblatt, P. C. (1988). Grief: The social context of private feelings. *Journal of Social Issues*, 44(3), 67-78. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1988.tb02077.x>
- Rosenblatt, P. C. (2000). Protective parenting after the death of a child. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 5(4), 343–360. <https://doi.org/10.1080/10811440008407851>
- Rossetto, K. R. (2015). Bereaved parents' strategies and reactions when supporting their surviving children. *Western Journal of Communication*, 79(5), 533–554. <https://doi.org/10.1080/10570314.2015.1079332>
- Rossetto, K. R., Lannutti, P. J. ve Smith, R. A. (2014). Investigating self-efficacy and emotional challenge as contributors to willingness to provide emotional support. *Southern Communication Journal*, 79(1), 41-58. <http://dx.doi.org/10.1080/1041794X.2013.854404>
- Rubin, S. (1999). The Two-Track Model of Bereavement: Overview, retrospect and prospect. *Death Studies*, 23(8), 681–714. <https://doi.org/10.1080/074811899200731>

- Rubin, S. S. ve Shechory-Stahl, M. (2013). The continuing bonds of bereaved parents: A ten-year follow-up study with the two-track model of bereavement. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 66(4), 365-384. <https://doi.org/10.2190/OM.66.4.f>
- Rubin, S. S. ve Malkinson, R. (2001). Parental response to child loss across the life cycle: Clinical and research perspectives. M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe ve H. Schut (Ed.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* içinde (s. 219–240). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10436-009>
- Sanders, C. M. (1980). A comparison of adult bereavement in the death of a spouse, child, and parent. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 10(4), 303-322. <https://doi.org/10.2190/X565-HW49-CHR0-FYB4>
- Sanders, C. M. (1988). Risk factors in bereavement outcome. *Journal of Social Issues*, 44(3), 97-111. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1988.tb02079.x>
- Schiffman, D. D. (2019). *Coping with the death of a child: An integrated clinical approach to working with bereaved families* (1. Baskı). Routledge.
- Scholtes, D. ve Browne, M. (2015). Internalized and externalized continuing bonds in bereaved parents: Their relationship with grief intensity and personal growth. *Death Studies*, 39(2), 75-83. <https://doi.org/10.1080/07481187.2014.890680>
- Schwab, R. (1996). Bereaved parents and support group participation. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 32(1), 49-61. <https://doi.org/10.2190/GE71-45VV-B37F-7D5T>
- Selvili, Z., & Klass, D. (2025). Continuing bonds or ongoing attachments? Exploring the distinction. *Death Studies*, 1-13. <http://dx.doi.org/10.1080/07481187.2025.2455282>
- Shankar, S., Nolte, L. ve Trickey, D. (2017). Continuing bonds with the living: Bereaved parents' narratives of their emotional relationship with their children. *Bereavement Care*, 36(3), 103-111. <https://doi.org/10.1080/02682621.2017.1386400>
- Shaw, A., Joseph, S. ve Linley, P. A. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: A systematic review. *Mental Health, Religion, & Culture*, 8(1), 1-11. <https://doi.org/10.1080/1367467032000157981>
- Shear, M. K. (2015). Complicated grief. *New England Journal of Medicine*, 372(2), 153–160. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp1315618>
- Shear, K., Monk, T., Houck, P., Melhem, N., Frank, E., Reynolds, C. ve Sillowash, R. (2007). An attachment-based model of complicated grief including the role of avoidance. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 257(8), 453-461. <https://doi.org/10.1007/s00406-007-0745-z>
- Shear, K. ve Shair, H. (2005). Attachment, loss, and complicated grief. *Dev Psychobiol* 47(3), 253-267. <https://doi.org/10.1002/dev.20091>
- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for information*, 22(2), 63-75. <https://doi.org/10.3233/EFI-2004-22201>
- Sherkat, D. W. ve Reed, M., D. (1992). The effects of religion and social support on self-esteem and depression among the suddenly bereaved. *Social Indicators Research*, 26, 259-275. <http://dx.doi.org/10.1007/BF00286562>

- Shreffler, K. M., Hill, P. W. ve Cacciatore, J. (2012). Exploring the increased odds of divorce following miscarriage or stillbirth. *Journal of Divorce & Remarriage*, 53(2), 91-107. <https://doi.org/10.1080/10502556.2012.651963>
- Silverman, P. R. ve Nickman, S. L. (1996a). Children's construction of their dead parents. In D. Klass, P. R. Silverman ve S. L. Nickman (Ed.), *Continuing bonds: New understandings of grief* içinde (s. 73–86). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Sinkovics, R. R., Penz, E. ve Ghauri, P. N. (2008). Enhancing the trustworthiness of qualitative research in international business. *Management International Review*, 48(6), 689-714. <https://dx.doi.org/10.1007/s11575-008-0103-z>
- Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1(1), 39-54. <https://doi.org/10.1191/1478088704qp004oa>
- Smith, J.A. (2007). Hermeneutics, human sciences and health: Linking theory and practice. *International Journal of Qualitative Studies on Health and WellBeing*, 2, 3–11. <https://doi.org/10.1080/17482620601016120>
- Smith, J. A., Flowers, P. ve Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research* (1. Baskı). London: Sage Publications Ltd.
- Smith, J.A. ve Osborn, M. (2008) Interpretative phenomenological analysis. J.A. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology: A practical guide to research methods* içinde (s. 53-80). London, UK: Sage Publications Ltd.
- Sormanti, M. ve August, J. (1997). Parental bereavement: Spiritual connections with deceased children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 67(3), 460-469. <https://doi.org/10.1037/h0080247>
- Starks, H. ve Brown Trinidad, S. (2007). Choose your method: A comparison of phenomenology, discourse analysis, and grounded theory. *Qualitative Health Research*, 17(10), 1372-1380. <https://doi.org/10.1177/1049732307307031>
- Stevenson, M., Achille, M., Liben, S., Proulx, M.-C., Humbert, N., Petti, A., ... Cohen, S. R. (2016). Understanding How Bereaved Parents Cope With Their Grief to Inform the Services Provided to Them. *Qualitative Health Research*, 27(5), 649–664. <https://doi.org/10.1177/1049732315622189>
- Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W. E. ve Schut, H. E. (2001). *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care*. American Psychological Association.
- Stroebe, M. ve Schut, H. (2015). Family matters in bereavement: Toward an integrative intra-interpersonal coping model. *Perspectives on Psychological Science*, 10(6), 873-879. <https://doi.org/10.1177/1745691615598517>
- Stroebe, M. ve Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>

- Stroebe, M. ve Schut, H. (2005). To continue or relinquish bonds: A review of consequences for the bereaved. *Death Studies*, 29(6), 477-494. <https://doi.org/10.1080/07481180590962659>
- Stroebe, M. ve Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 61(4), 273-289. <https://doi.org/10.2190/OM.61.4.b>
- Stroebe, M., Schut, H. ve Finkenauer, C. (2013). Parents coping with the death of their child: From individual to interpersonal to interactive perspectives. *Family Science*, 4(1), 28-36. <https://doi.org/10.1080/19424620.2013.819229>
- Stroebe, M., Stroebe, W., Van De Schoot, R., Schut, H., Abakoumkin, G. ve Li, J. (2014). Guilt in bereavement: The role of self-blame and regret in coping with loss. *PLoS One*, 9(5), e96606. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0096606>
- Tanacioğlu, B. (2019). *Grief and bereavement experiences of couples with prenatal loss experience: examining psycho-social intricacies in a qualitative phenomenological study*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Testoni, I., Bregoli, J., Pompele, S., & Maccarini, A. (2020). Social support in perinatal grief and mothers' continuing bonds: A qualitative study with Italian mourners. *Affilia*, 35(4), 485-502. <https://doi.org/10.1177/0886109920906784>
- Tyson-Rawson, K. (1996). Relationship and heritage: Manifestations of ongoing attachment following father death. D. Klass, P. R. Silverman ve S. L. Nickman (Ed.), *Continuing bonds: New understandings of grief* içinde (s. 125-145). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Vaux, A., Reidel, S. ve Stewart, D. (1987). Modes of social support: The social support behaviors (SS-B) scale. *American Journal of Community Psychology*, 15(2), 209-231. <https://doi.org/10.1007/BF00919279>
- Volkan, V. D. ve Zintl, E. (2010). *Gidenin ardından* (1. Baskı). İstanbul: Oa Yayınları.
- Walter, T. (1996). A new model of grief: Bereavement and biography. *Mortality*, 1, 7-25. <https://doi.org/10.1080/713685822>
- Warland, J., O'Leary, J., McCutcheon, H. ve Williamson, V. (2011). Parenting paradox: Parenting after infant loss. *Midwifery*, 27(5), e163-e169. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2010.02.004>
- Weiss, R.S. (2009). The Nature and Causes of Grief. M.S Stroebe, R.O., Hansson, H. Schut ve W. Stroebe (Ed.), *Handbook of Bereavement Research and Practice* içinde (s. 29-44). Washington, DC: American Psychological Association.
- Wheeler, I. (2001). Parental bereavement: The crisis of meaning. *Death Studies*, 25(1), 51-66. <https://doi.org/10.1080/07481180126147>
- Wheeler, I. (1999). The role of linking objects in parental bereavement. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 38(4), 289-296. <https://doi.org/10.2190/E2X1-TM7G-GDCQ-ULPW>
- Willig, C. (2008). *Introducing qualitative research in psychology* (2. Baskı). Maidenhead: McGraw Hill/Open University Press.

- Wilsey, S. A. ve Shear, M. K. (2007). Descriptions of social support in treatment narratives of complicated grievers. *Death Studies*, 31, 801-819. <https://doi.org/10.1080/07481180701537261>
- Wing, D. G., Clance, P. R., Burge-Callaway, K. ve Armistead, L. (2001). Understanding gender differences in bereavement following the death of an infant: Implications for treatment. *Psychotherapy*, 38(1), 60-71. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-3204.38.1.60>
- Winnicott, D. W. (1951). *Transitional objects and transitional phenomena. Collected papers: Through paediatrics to psychoanalysis*. Tavistock Publication.
- Xenaki, M. ve Coyle, A. (2014). Grieving alone? Towards an understanding of the experience of bereaved single parents: an interpretative phenomenological analysis. M. Rotar, A. Teodorescu ve C. Rotar (Ed.), *Dying and Death in 18th-21st Century Europe: Volume 2* içinde (Vol. 2, s. 396-423). Cambridge Scholars Publishing.
- Yıldız, H. ve Cimete, G. (2017). The effect of a grief support program on Turkish parents whose babies have died. *Death Studies*, 41(9), 602-610. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1326541>

EK 1 ORJİNALLİK RAPORU

	HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	Doküman Kodu Form No.	FRM-DR-21
		Yayın Tarihi Date of Pub.	04.01.2023
	FRM-DR-21 Doktora Tezi Orijinallik Raporu <i>PhD Thesis Dissertation Originality Report</i>	Revizyon No Rev. No.	02
		Revizyon Tarihi Rev. Date	25.01.2024

+

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Tarih: 08/07/2025

Tez Başlığı: EVLAT KAYBI YAŞAMIŞ ANNELERİN KAYBETTİKLERİ ÇOCUKLARIYLA SÜREGİDEN BAĞ DENEYİMLERİNİN VE GERİDE KALAN ÇOCUKLARIYLA İLİŞKİLERİNİN YORUMLAYICI FENOMENOLOJİK ANALİZ İLE İNCELENMESİ

Yukarıda başlığı verilen tezinin a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 124 sayfalık kısmına ilişkin, 08/07/2025 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezinin benzerlik oranı % 2 'dir.

Uygulanan filtrelemeler**:

- Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç
- Kaynakça hariç
- Alıntılar hariç
- Alıntılar dâhil
- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tezinin herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumlarda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Büşra KIYAN

Öğrenci Bilgileri	Ad-Soyad	Büşra KIYAN	
	Öğrenci No	N16246666	
	Enstitü Anabilim Dalı	Psikoloji	
	Programı	Klinik Psikoloji Doktora Programı	
	Statüsü	Doktora <input checked="" type="checkbox"/>	Lisans Derecesi ile (Bütünleşik) Dr <input type="checkbox"/>

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.
Doç. Dr. Sedat IŞIKLI

	HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	Doküman Kodu Form No.	FRM-DR-21
		Yayın Tarihi Date of Pub.	04.01.2023
	FRM-DR-21 Doktora Tezi Orijinallik Raporu <i>PhD Thesis Dissertation Originality Report</i>	Revizyon No Rev. No.	02
		Revizyon Tarihi Rev.Date	25.01.2024

TO HACETTEPE UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

Date: 08/07/2025

Thesis Title (In English): An Interpretative Phenomenological Analysis of the Bereaved Mothers' Experiences of Continuing Bonds With Their Deceased Children and Relationship with Their Surviving Children

According to the originality report obtained by myself/my thesis advisor by using the Turnitin plagiarism detection software and by applying the filtering options checked below on 08/07/2025 for the total of 124 pages including the a) Title Page, b) Introduction, c) Main Chapters, and d) Conclusion sections of my thesis entitled above, the similarity index of my thesis is 2 %.

Filtering options applied**:

- Approval and Declaration sections excluded
- References cited excluded
- Quotes excluded
- Quotes included
- Match size up to 5 words excluded

I hereby declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Social Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

Büşra KIYAN

Student Information	Name-Surname	Büşra KIYAN	
	Student Number	N16246666	
	Department	Psychology	
	Programme	Clinical Psychology PhD Program	
	Status	PhD <input checked="" type="checkbox"/>	Combined MA/MSc-PhD <input type="checkbox"/>

SUPERVISOR'S APPROVAL

APPROVED
Doç. Dr. Sedat IŞIKLI

**As mentioned in the second part [article (4)/3] of the Thesis Dissertation Originality Report's Codes of Practice of Hacettepe University Graduate School of Social Sciences, filtering should be done as following: excluding reference, quotation excluded/included, Match size up to 5 words excluded.

EK 2 ETİK KURUL İZİNİ



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük



Sayı : E-35853172-300-00001949761
Konu : Büşra KIYAN (Etik Komisyon İzni)

3.01.2022

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 15.12.2021 tarihli ve E-12908312-300-00001918897 sayılı yazınız.

Enstitümüz Psikoloji Anabilim Dalı Doktora Programı öğrencilerinden Büşra KIYAN'ın Doç. Dr. Sedat İŞIKLI danışmanlığında hazırladığı "Evlat Kaybı Yaşamış Annelerin Kaybettikleri Çocuklarıyla Süregiden Bağ Deneyimlerinin ve Geride Kalan Çocuklarıyla İlişkilerinin Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz İle İncelenmesi" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 28 Aralık 2021 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Vural GÖKMEN
Rektör Yardımcısı

Bu belge güvenli elektronik imsa ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 275A1145-70CD-43CF-A1BA-6311ED94F152

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/hu-ebys>

Adres: Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara

Bilgi için: Çağla Handan GÜL

E-posta yazımı@hacettepe.edu.tr İnternet Adresi: www.hacettepe.edu.tr Elektronik

Mimar

Ağ: www.hacettepe.edu.tr

Telefon: 0 (312) 305 3001-3002 Faks: 0 (312) 311 9992

Telefon: 03123051008

Keş: hacettepeunivensitesi@hu01.kep.tr



EK 3 GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu çalışma, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Doktora Programı öğrencisi Büşra KIYAN tarafından, Psikoloji Bölümü öğretim üyelerinden Doç. Dr. Sedat IŞIKLI'nın danışmanlığında, doktora tezi çalışması kapsamında yürütülmektedir. Çalışmanın gerçekleştirilebilmesi amacıyla Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan gerekli izinler alınmıştır.

Çalışmanın amacı, evladını kaybetmiş annelerin hem kaybettikleri çocuklarıyla sürdürdükleri bağ deneyimlerinin hem de geride kalan çocukları ile ilişkilerinin fenomenolojik bir analiz ile incelenmesidir. Evladını kaybeden annelerin yas deneyimleri, kaybettikleri evlatlarıyla bağlarını nasıl sürdürdükleri, bu süreçte geride kalan çocuklarıyla ilişkilerini nasıl deneyimlediklerini anlamak çalışmanın temel odak noktasıdır.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük temelindedir. Çalışma sırasında ses kaydı alınacak, ses kaydı araştırmacının kontrolünde olup üçüncü şahıs ya da kurumlarla paylaşılmayacaktır. Ses kaydı araştırmacı tarafından yazıya dökülecek ve kimliğinizi belli edecek bölümler araştırmacı tarafından değiştirilecektir. Elde edilecek bilgiler, gizliliğinizin korunması kaydıyla, yalnızca bilimsel yayınlarda kullanılacaktır.

Sizden, araştırmacı tarafından yöneltilen sorulara içten ve dürüst bir şekilde yanıt vermeniz beklenmektedir. Görüşmelerin yaklaşık bir saat sürmesi planlanmaktadır. Görüşmede, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular yöneltilmemektedir; ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz, görüşmeyi sonlandırabilirsiniz. Görüşme sırasında ya da sonunda, rahatsızlık hissiniz olması halinde çeşitli sivil toplum kuruluşları tarafından ücretsiz olarak sağlanan psikoterapi hizmetleri hakkında bilgilendirilecek ve talebiniz doğrultusunda araştırmacı tarafından bu hizmetlere yönlendirilebileceksiniz. Çalışmayla ilgili sorularınız olursa araştırmacı tarafından cevaplanacaktır. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için doktora öğrencisi ve çalışmanın yürütücüsü ile iletişim kurabilirsiniz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum. (Formu doldurup imzaladıktan sonra uygulayıcıya geri veriniz).

EK 4 YARI YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME SORULARI

Tarih:

Başlangıç Saati:

Bitiş Saati:

Görüşmenin Gerçekleştirildiği Yer:

"Araştırmanın herhangi bir aşamasında sizi rahatsız eden bir durum olduğunda, kendi isteğinizle herhangi bir kısıtlama olmaksızın çalışmadan ayrılabilirsiniz. Soracağım sorular duygusal olarak yoğun gelebilir, görüşme sürecinde fikrinizi ya da duygularınızı açıklamak istemediğiniz bir durum olduğunda, istediğiniz soruya cevap vermeme hakkına da sahiptiriz."

GÖRÜŞME SORULARI

(Kişisel Bilgiler)

Kendinizden bahseder misiniz?

-Kaç yaşındasınız?

-Öğrenim durumunuz nedir? (En son nerede okudunuz?)

-Çalışma durumunuz nedir? (mesleğiniz nedir)

-Medeni durumunuz nedir? (evli, dul, ayrı yaşıyor)

-Ekonomik durumunuz nasıl?

-Şu an kaç tane çocuğunuz var? Yaşları nedir?

-Sevdiğiniz bir insanı ölüm nedeniyle kaybettiniz mi? Evet ise kim? Ne zaman kaybettiniz? Ne oldu da kaybettiniz?

-Sevdiğiniz birinin ölümü dışında sarsıcı bir olay yaşadınız mı? Örneğin deprem, kaza, ağır hastalık, şiddet gibi.

(Yas sürecine ve kaybedilen çocuğa dair)

Şimdi yaşadığınız kayba dair sorularım olacak.

Kaybettiğiniz çocuğunuzdan bahseder misiniz?

-Çocuğunuzu kaybettiğinizde kaç yaşındaydı?

-Çocuğunuzun cinsiyeti neydi?

-Kaybın üzerinden ne kadar zaman geçti?

-Kaybınızın sebebi neydi?

Hastalığa bağlı ise (ör., lösemi) tanı-tedavi sürecinde neler yaşandı?

-Kayıp haberini nasıl/kimden aldınız? Neler yaşandı?

Kaybınızdan sonra hayat sizin için nasıl oldu? Bu süreci nasıl tarif edersiniz?

-Çocuğunuzu kaybettiğinizi anladığınız anda ne hissettiniz?

-Kaybınızdan sonra bu süreci sizin için daha da zorlaştıran şey/şeyler neydi?

-Kaybınızdan sonra bu kayıpla baş etmenizi sağlayan şey/şeyler ne oldu?

-Genel olarak bu ölüme dair aile içinde neler konuşulur? Bu size nasıl geliyor?

-Bu ölümle ilgili olarak konuşmaktan kaçındığınız konular ya da durumlar var mıdır? Varsa bunlar neler?

Kaybettiğiniz çocuğunuzla şu anda aranızdaki bağı/ilişkiyi nasıl tanımlarsınız?

-Bu bağ/ilişki kaybınızdan sonra nasıl değişti? İlk zamanlar nasıldı?/şimdilerde nasıl?

-Çocuğunuzu düşündüğünüzde onunla ilgili aklınıza gelen şeyler ne/neler oluyor?

-Çocuğunuzla bağınızı sürdürüyor musunuz? Nasıl sürdürüyorsunuz?

-Bu bağı sürdürmek onu hatırlamak için yaptığınız şeyler var mı? Varsa bunlar neler?

-Zaman içinde farklı olarak yaptığınız şeyler varsa bunlar neler?

-Bunları ne sıklıkla yaparsınız?

-Çocuğunuzla bağınızı sürdürmeye yönelik yapmak isteyip yapamadığınız şeyler var mı? Varsa bunlar neler? Sizi bunları yapmaktan alıkoyan şeylerin ne olduğunu düşünüyorsunuz?

-Bu yaptıklarınız çocuğunuzla bağınızı sürdürmenize nasıl katkı sağlıyor?

-Bu yaptıklarınız size nasıl hissettiriyor?

-Bu yaptıklarınız etrafınızdaki insanlar tarafından nasıl karşılanıyor?

(Geride Kalan Çocukla İlişkiye Dair)

Çocuğunuzun ölümünden önce, şu an hayatta olan çocuğunuzla ilişkiniz nasıldı?

-Duygusal olarak daha yakın hissettiğiniz zamanlar nelerdi? Buna ne sebep oluyordu?

-Duygusal olarak en çok zorlandığınız zamanlar nelerdi? Buna ne sebep oluyordu?

Kaybınızdan bu zamana çocuğunuzla olan ilişkinizi nasıl tarif edersiniz?

-Ne açıdan farklı?

-Zaman içinde nasıl değişimler meydana geldi?

-Duygusal olarak daha yakın hissettiğiniz zamanlar neler? Buna ne sebep oluyor?

-Duygusal olarak uzak hissettiğiniz ya da zorlandığınız zamanlar neler? Buna ne sebep oluyor?

Tüm bu sorular sonrasında kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

Konu ile ilgili sorularda size sorulmamış ancak size göre önemli olup da paylaşmak istediğiniz bir şey varsa dinlemeye hazırım.

Çalışmaya katılıp zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederim. Aklınıza takılan bir soru olursa, ya da araştırmayla ilgili merak ettikleriniz için size verdiğim iletişim bilgilerinden bana ulaşmaya çekinmeyin lütfen.

