

ALAIN SAUTERAUD • Yas Psikolojisi

ALAIN SAUTERAUD Grenoble Üniversitesi'nde tıp eğitimi aldı. Halen psikiyatrîst olarak çalışmalarını Bordeaux'da sürdürüyor. Bilişsel davranışçı terapi alanında ve kaygı, depresyon, obsesif kompulsif bozukluklar ve yas psikolojisi konularında uzmanlaşmıştır.

Vivre après ta mort. Psychologie du deuil

© 2012 Odile Jacob

İletişim Yayınları 3657 • Psykhe 62

ISBN-13: 978-975-05-3944-2

© 2026 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM

1. Baskı 2026, İstanbul

EDİTÖR Bahar Siber

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsnü Abbas

DÜZELTİ Özlem Güvemli

BASKI Ayhan Matbaası • SERTİFİKA NO. 44870

Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No. 6/41

Bağcılar 34218 İstanbul • Tel: 212.445 32 38

CİLT Güven Mücellit • SERTİFİKA NO. 45003

Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No. 6

Bağcılar 34218 İstanbul • Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları • SERTİFİKA NO. 40387

Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,

Harbiye Mahallesi, Elmadağ, Şişli 34367 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

ALAIN SAUTERAUD

Yas Psikolojisi

Sevilen Bir Yakının
Ölümüyle Baş Etmek

Vivre après ta mort

Psychologie du deuil

ÇEVİREN Z. Hazal Louze



İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	7
ÖNSÖZ	9
GİRİŞ	13
BİRİNCİ BÖLÜM	
ÖLÜM VE YAS	15
İKİNCİ BÖLÜM	
“NORMAL” YAS VE TEZAHÜRLERİ	21
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
YAS VE YAS HASTALIĞI	39
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
YASI ANLAMAK	69
BEŞİNCİ BÖLÜM	
YASIN AKIŞKANLIĞINI YENİDEN TESİS EDEREK HASTALIĞI TEDAVİ ETMEK	97
ALTINCI BÖLÜM	
YAS YAŞAYAN ÇOCUKLARI ANLAMAK VE ONLARA YARDIM ETMEK	153
YEDİNCİ BÖLÜM	
TIP VE YAS	173

SEKİZİNCİ BÖLÜM	
TERAPİSTİN BİLİMİ	201
SONUÇ	
YASIN GELECEĞİ	217
SONSÖZ	
“BENİM İÇİN BİR GÜN HER ŞEY SONA ERECEK”	221
SONNOTLAR	223

TEŞEKKÜR

Bu kitabın yazılmasında bana yardım eden herkese özel teşekkürlerimi sunarım. Devamlı cesaretlendirmeleri son derece değerli olan Christophe André'ye, bana güveniyle bu eserin yayımlanmasını sağlayan yayınevim Odile Jacob'a, psikoterapist gözüyle kitabın ilk nüshasını düzelten Paul Atlan ve Mikaël Humeau'ya, son derece insani yorumlarıyla çok önemli düzeltmeler yapan Marie-Claude Moissenet ve Michèle Taupin'e, sabırla son okumayı yapan Camille Hajjar'a, uzmanlığından yararlanmamı sağlayan Gaëlle Jullien'e ve bana güvenerek düşüncelerimi geliştirmemi sağlayan tüm matemlilere teşekkür ederim. Sizler olmadan bu kitap bu haliyle ortaya çıkamazdı.

ÖNSÖZ

Amélie ile tanışana kadar bir başkasının yas acısı üzerine çalışmamıştım. Altı senedir psikiyatristlik mesleğini icra ediyordum ve depresyon sebebiyle yatarak tedavi gören yüzlerce hasta tedavi etmiştim. Ta ki Amélie bana muayene olmaya gelene kadar. Bana gelmişti, çünkü “depresyon alanında nam salmıştım”; böyle demişti. Bana üzüntüsünü anlattı. Kronik depresyonu büyük oğlunun bir atletizm kazasındaki ölümünün ardından başlamıştı. Hikâyesini dinlemeden önce bir atletizm kazasından ölünebileceğini hayal edemezdim. Benim için yalnızca motosiklet ve otomobil yarışları ve birtakım ekstrem sporlar tehlikeliydi. Oysa gayet basitti: Oğlu kazara düşerek hayatını kaybetmişti.

Amélie’yi dinlerken onun depresyondan mustarip hastaların genelde yaptığı gibi sönük bakışlarla, ağır bir konuşma tarzı ve el kol hareketleriyle konuşmadığı gerçeği bende tokat etkisi yarattı. Aksine, oğlundan bahsetmeye başlar başlamaz gözleri parlıyor, yüzü hareketleniyordu. Hiçbir şeye ya da neredeyse hiçbir şeye kıymet vermeyen depresyonlu kişilerden farklı olarak, Amélie oğlunun sıradışı ve müthiş olduğunu düşündüğü hayatını heyecanla anlatıyordu. O an anladım ki, Amélie’nin üzüntüsü, geçmiş hayatını değersizleştirmekten,

yenilgilerini, beceriksizliğini, çevresinin kabalığını veya hoyratlığını marazi bir şekilde tekraren anlatmaktan beslenmiyordu. Hayır, onun üzüntüsü, sevgili oğlunu kaybetmesi sonucunda mutluluğunun yok olmasından kaynaklanıyordu. Amélie *kaybettiği neşesi için ağlıyordu*. Depresyonlu bir kişi perişan olacakken, Amélie, ona göre katılımcıların güvenliğini sağlayacak önlemleri almamış olan spor yarışması organizatörlerine kızgındı. Depresyonlu bir kişi yenilgileri ve hayatının işe yaramazlığı hakkında yetersiz, yavaş ve tekdüze bir anlatımda bulunacakken, Amélie kaybettiği oğlu hakkında neşeli anekdotları es geçmiyordu. Depresyondan mustarip bir kişi ona kederini hatırlatan mekânlardan kaçınacakken, Amélie her gün oğlunun mezarına gidiyordu: “Orada olmak o an için mutluluk demek, sonrasında ise uyuşukluk,” diyordu.

İki-üç seanstan sonra bu genç adamın, ebeveynlerinin yaşam kaynağı olduğu kanaatine varmıştım. Amélie’nin oğlu için betimlediği sevgi son derece dokunaklıydı, bahsettiği tüm detaylar duygulandırıcıydı ve depresyon yaşayan kişi bir başkasında cesaret kırılmasına yol açacakken, Amélie yaşam belirtisi gösteriyordu. “Keder”, “pişmanlık”, “özlem” kelimeleri Amélie’nin konuşmasında düzenli olarak karşıma çıkıyordu; bunların psikiyatrideki karşılıklarını bilmediğimi fark ettim. Amélie bana on senelik tıp eğitimimde öğrenmediğim bir hikâye anlatıyordu.

Ne yapabilirdim? Bu vaka nasıl tedavi edilirdi? Amélie halihazırda ilaç alıyordu ve benden önce başka bir psikiyatristle görüşmüştü. Bu yüzden onun sorunlarını nasıl değerlendirmem gerektiğini kitaplarımda aramaya başladım.

Yas, aslen Freud’un ve onun izinden gidenlerin psikanalitik teorisinin ürünü olan birçok esere ve açıklamaya konu olmuştu. Ama bunlarda, yardım arayışında olan bir hastanın ağır sorumluluğunu almanın bana göre gerektirdiği bilimsel ciddiyet ve sağlam tezler yoktu. Nobel edebiyat ödüllü ünlü romancı William Styron’un depresyonla mücadele ederken sarf ettiği bir cümleyi düşündüm: “Konu hakkında hiçbir bilgisi olmayan biri [...] piyasayı ele geçiren bu kitapları karıştırırsa, teorik

ve semptomatik anlamda bir dolu bilgi barındırdığını ama bu bilgilerin pek azının meşru biçimde hızlı bir iyileşme sağlayabildiğini görecektir.”²⁵⁶

Modern psikiyatri teorilerinde de kavramlar daha aydınlatıcı değildi. Sıklıkla yas, psikiyatristler için sadece depresyonu veya travma sonrası stres bozukluğunu kolaylaştıran bir “koşul”du. Bu konudan bahseden birkaç tez, yas olgusunu, esas olarak, kişiyi savunmasız hale getiren bir stres unsuru olarak yorumluyordu. Dünyada sadece, bir elin parmağını geçmeyen sayıda medikal ekip bu alanda çalışma yapıyordu. Bu yüzden muayenehaneme gelen bu kişileri gittikçe daha dikkatli biçimde dinliyordum. İstirabın ortaya çıkışından iki sene önce vuku bulan vefat vakalarına bilhassa özenle yaklaştım. Yas olgusunu derinlemesine kavramak için on senelik bir araştırma, okumalar, görüşmeler, Fransa içinde ve dışında seyahatler gerçekleştirmem gerekti.

Elinizdeki kitap, yaşadıkları yas sonrasında bana tedaviye gelen, çoğu kadın, 50’den fazla hastaya cömertçe sunduğum bakım ve onlara kulak vermem sonucu ortaya çıktı. Kitap bilimsel bilgiler, epidemiyolojik çalışmalar, yas yaşayan hastaların takibi ve psikoterapi ışığında, yas sorununa dair bir inceleme ve kavrayış sunuyor. Hangi durumların, duyguların, hangi davranışların yası marazi ve geleceksiz bir kadere mahkûm edebileceğini ortaya koyuyor. Yasa akıcılık kazandıran ve yas yaşayan kişilerin yola devam etmesini sağlayan terapötik ilkelere açıklıyor.