



*The Journal of Academic Social Science Studies*

**JASSS**

*International Journal of Social Science*

Doi number:<http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2795>

Number: 33 , p. 491-501, Spring I 2015

**UZUN SÜREN YAS DÖNEMİNDE BÜTÜNLEYİCİ  
PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMASI: BİR OLGU SUNUMU**  
*INTEGRATIVE COUNSELING PRACTICE IN A LONG-TERM GRIEF: A CASE  
REPORT*

*Uzm. Ahmet GENÇ*

*Psikolojik Danışma ve Rehberlik*

*Uzm. Cüneyd AYDIN*

*Din Psikolojisi*

**Özet**

Bu çalışmada uzun süredir yas döneminde olan bir danışana uygulanan psikolojik danışma oturumlarına yer verilmiştir. Çalışmada ele alınan olgunun yaşadığı çoğul kayıpların ardından oldukça uzun bir zaman geçmesine rağmen kayba yönelik tepkilerinde herhangi bir azalma olmamıştır. Oturumlarda birey merkezli yaklaşım ve bilişsel yaklaşımın yanı sıra Malkinson (2009) ve Worden (2001) tarafından önerilerin modellerin entegrasyonundan oluşan bütünsel bir yaklaşım uygulanmıştır. İlk oturumlarda, yüzleştirme ve yorumlama gibi temel psikolojik danışma tekniklerinden kaçınılmıştır. Danışanla güven ilişkisinin geliştirilmesi adına danışana destek sağlanmakla birlikte gerçekçi bir dil kullanılmaya çalışılmıştır. Danışanın düşüncelerinin takip edilmesi adına bilişsel formlardan yararlanılmıştır. Otomatik düşüncelerin keşfi, maruz bırakma, mektup yazma, mini araştırma ve sokratik sorgulama kullanılan teknikler arasındadır. Ayrıca oturumlar içerisinde danışana içinde bulunduğu durumu açıklayan psiko-egitimsel bilgiler de verilmiştir. Olgu eşini kaybetmesinden yaklaşık iki ay sonra annesini de kaybetmiştir. Kayıpların üzerinden on sekiz ay geçmesine rağmen danışanın yasa yönelik tepkileri azalmamış ve eşinin olmadığı bir hayata uyum sağlayamamıştır. Danışanla, izleme çalışmaları dahil olmak üzere, toplamda yirmi iki oturum gerçekleştirilmiştir. Oturumlarda kayıp yaşantısı sonrası danışanın yaşamını yeniden anlamlandırma ve yapılandırmasına, değişen yaşam koşullarına yönelik uyum sağlayıcı stratejiler geliştirilmesine ve ölen kişiyle olan ilişkisini düzenlemesine yardımcı olunmaya çalışılmıştır. Oturumlar sonlandırıldığında belirlenen amaçların tamamına ulaşılmasa da elde edilen olumlu sonuçlar kayda değer niteliktedir.

**Anahtar Kelimeler:** Yas, Kayıp, Ölüm, Uzun Süreli Yas, Bütünleyici Psikolojik Danışma

**Abstract**

In this study, we present the counseling sessions administered to a client who has been in a long-term mourning period. Although it has been a long time after the multiple losses experienced by the client, there has been no decrease in client's response to the losses. In the sessions, integrative counseling with client-centered approaches, cognitive approaches Malkinson model (2009) and Worden model (2001) were administered. In the first sessions, basic counseling techniques such as confrontation and

interpretation were avoided. The client was supported in order to establish trust and realistic language was used. Cognitive forms were utilized to follow the thoughts of the client. Techniques such as exploration of automatic thoughts, exposure, letter writing, mini-survey and socratic method were also used. In addition, psycho-educational information which explains the situation was also provided in the sessions. The client lost his/her mother nearly two months after losing his wife/husband. Although it has been eighteen months over the deaths, there has been no decrease in client's response to the losses and the client was not able to adapt to a life without her/his husband/wife. A total of twenty-two sessions, including monitoring studies, were held. The primary aim of the sessions was to help to the client in re-interpreting, configuring and adapting to his/her life after the losses and to develop adaptive strategies towards to changing life conditions. At the end of the sessions, although all the predetermined goals are not achieved, the favorable outcomes are noteworthy.

**Key Words:** Grief, Loss, Death, Long-Term Grief, Counseling

## GİRİŞ

Her insan yaşamı boyunca sevdiği, kendisine yakın hissettiği birilerini kaybeder ve bunun doğal sonucu olarak yas tutar. Yas tutma sürecinde ortaya çıkan tepkiler bireysel özelliklerin yanı sıra kaybedilen kişiye duyulan yakınlık, ölüm şekli ve kültürel faktörler gibi birçok değişkenden etkilenmektedir. Kayıp sonrası ortaya çıkan tepkileri fiziksel tepkiler (nefes alamama, çabuk yorulma gibi), bilişsel tepkiler (inanmama, kayba yönelik zihinsel meşguliyet gibi), duygusal tepkiler (şok, üzüntü, suçluluk gibi) ve davranışsal tepkiler (uyku düzensizliği, sosyal içe çekilme gibi) olarak gruplamak mümkündür (Gizir, 2006). Bu tepkiler her ne kadar bir bozukluğu andırırsa da belirli kriterler altında normal olarak kabul edilir ve bir hastalık olarak değerlendirilmez.

Kayıp yaşayan bireylerin yaşam kalitesinin olumsuz etkilendiği, hem zihinsel hem de fiziksel sorunlar yaşadığı bilinmektedir (Ott, 2003). Bireysel özellikler taşıyan yas sürecindeki tepkiler doğru-yanlış şeklinde değerlendirilmezken bu tepkileri taşıdıkları özellikler bakımından bazı kategorilere ayırmak mümkündür. Genel olarak tepkilerin süresi ve yoğunluğunun dikkate alındığı kavramsallaştırma çalışmalarıyla ilgili literatürde birbirinden farklı birçok başlığa rastlanabilir. Benzer içeriklere sahip yaşla ilgili bu kavramlar normal yas, karmaşık yas ve travmatik yas şeklinde gruplandırılabilir (Gizir, 2006). Bu kavramlar arasından travmatik yas veya komplike yas olarak adlandırılan tür Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nda (DSM-IV-TR) travma sonrası stres bozukluğu ölçütü (TSSB) içerisinde değerlendirilmekte ve tıbbi tedavi gerektirmektedir (Sezgin ve ark. 2004). Kayıp yaşantısının üzerinden 6 aydan fazla zaman geçmiş olmasına rağmen bireyin psikososyal fonksiyonlarındaki bozulmanın devam etmesi ise karmaşık yas olarak adlandırılmaktadır (Gizir, 2006). Bu çalışmada ele alınan olgunun, aşağıda açıklanacağı üzere, gösterdiği tepkiler bakımından genel olarak karmaşık yas kavramının özelliklerini taşıdığı ve bu nedenle "karmaşık yas" olarak da değerlendirilmenin mümkün olduğu düşünülmektedir.

Kimi bireyler kayıp yaşantısının ardından hayata uyum sağlayabilmeleri için gerekli desteği çevrelerinden alabilirlerken kimileri de profesyonel destek almak zorunda kalırlar. Yas terapisine yönelik yapılan çalışmalarda danışanla güçlü bir terapötik bağın kurulması, danışanın önemsenmesi ve desteklenmesinin kullanılacak müdahale tekniklerinden daha önemli olduğu bilinmektedir (aktaran Malkinson, 2009: 52). Ancak bu, tekniklerin bir kenara bırakılabileceği anlamına gelmez. Bu çalışmanın müdahale aşamasında destekleyici psikolojik danışma ve birey merkezli psikolojik danışmanın yanı sıra bilişsel terapi tekniklerinden yararlanılmıştır. Ayrıca Malkinson (2009) ve Worden (2001) tarafından önerilen modellere de yer verilmiştir. Oturumlarda yer verilen yaklaşımlarla, yaşadığı kayıp sonrası, danışanın

yaşamını yeniden anlamlandırma ve yapılandırmasına, değişen yaşam koşullarına yönelik uyum sağlayıcı stratejiler geliştirilmesine yardımcı olunmaya çalışılmıştır.

### **Olgu**

Bayan H, 52 yaşında, bir çocuk annesi, lise mezunu ve çalışmayan bir ev hanımıdır. Koruyucu tutumlara sahip bir ailede yetişmiş olan Bayan H, hem çocukluğunda hem de gençlik yıllarında, diğer kız kardeşlerine yapıldığı gibi, tek başına hiçbir yere gönderilmemiş ve sokakta arkadaşlarıyla oynamasına izin verilmemiştir. Altı kardeşten ikincisi olan Bayan H, ebeveynleriyle ve diğer kız kardeşleriyle son derece yakın ilişkilere sahip olmasına rağmen, kardeşlerin en büyüğü ve evin tek erkek çocuğu olan abisini çocukluğundan bu yana hiç sevmemiş ve ona hiç güvenmemiştir.

Danışan ilk evliliğinin bitiminden yaklaşık dört yıl sonra ikinci eşile evlenmiş ancak on beş yıl evli kaldığı ikinci eşini, kendisinin ve kızının tanık olduğu ani bir kalp krizi sonrası kaybetmiştir. Bayan H, eşini kaybetmesinden bu yana yaklaşık bir buçuk yıl geçmesine rağmen yas tepkilerinde herhangi bir azalma olmamış, bunun yanı sıra hem günlük hayatı hem de sosyal hayatı bozulmaya devam etmiştir. Danışan ikinci eşile arasında çok ciddi bir duygusal bir bağ olduğunu ifade etmiş ve yaşadığı evliliği "hayatım boyunca sahip olduğum en değerli şey" olarak tanımlamıştır. Ancak ilerleyen oturmelerde eşine karşı hissettiği olumsuz duygu ve düşüncelerle yüzleşme imkanı bulmuştur. Danışan eşini kaybettikten iki ay sonra annesini de kaybetmiştir. Art arda yaşanan kayıplar, oturduğu şehirden taşınmak zorunda kalması ve baş gösteren maddi zorluklar danışanın uyum sağlamasını zorlaştıran etkenler arasındadır.

Danışanda kayıp sonrası ortaya çıkan ve halen devam eden fiziksel tepkiler boğulma hissi ve bitkinlik; bilişsel tepkiler karar vermekte zorlanma, sürekli olarak kaybettiği kişiyi düşünme, dikkatini toparlamada güçlük; duygusal tepkiler kızgınlık ve öfke, suçluluk ve çaresizlik; davranışsal tepkiler ise uykuya dalmada zorlanma, sürekli ağlama ve çevreyle ilişkilerin azalması şeklinde gözlemlenmiştir. Ayrıca geleceğe yönelik olumsuzlama, hayat felsefesindeki negatif yönlü değişim ve Tanrı'ya yönelik öfke danışanda gözlemlenen diğer tepkilerdir.

Danışan hem ön görüşmede hem de oturumlar esnasında tıbbi yardımın yanı sıra grupla psikoterapi çalışmalarına yönlendirilmiş olsa da danışan bunları şiddetle reddetmiştir. Hem annesini hem de babasını hastanede kaybetmiş olması, hem de eşinin son dakikalarını hastane de geçirmiş olmasından dolayı hastanelerden nefret ettiğini ve hastaneye gitmek istemediğini ifade etmiştir.

### **Psikolojik Danışma Süreci**

Danışanla yapılan görüşmeler danışanın talebi üzerine başlatılmıştır. Danışanın kimlik bilgilerinin alındığı, sorunun kapsamı ve şu anki yaşam koşullarının değerlendirildiği bir ön görüşme gerçekleştirilmiştir. Bayan H, eşini kaybettiğinden bu yana kendisini sürekli gergin ve huzursuz hissettiğini, ufak tefek şeylere dahi çok sinirlendiğini, uykuya dalmakta sorun yaşadığını ve unutkanlığının olduğunu ifade etmiştir. Bunların yanı sıra hiçbir şeyden keyif almadığını, maddi problemleri nedeniyle çalışması gerektiğini ancak hiçbir şekilde çalışmak istemediğini, çok fazla sigara içmeye başladığını, bazı günler gündelik işlerini dahi yerine getiremediğini ve kimseyle görüşmek istemediğini ifade etmiştir.

Danışanla izleme çalışması kapsamında yapılan 2 oturum dahil olmak üzere toplamda 22 oturum gerçekleştirilmiştir. İlk 12 oturum tamamlandıktan sonra danışanın kendisini değerlendirmesi için oturumlara bir ay ara verilmiş ancak gerçekleştirilen izleme çalışmasında danışanın halen kendisini yeterince iyi hissetmediğini, çözümleyemediği duygu ve düşüncelerinin olduğunu ve oturumlara devam etmek istediğini belirtmesi üzerine görüşmelere tekrar başlanmış ve 10 oturum daha gerçekleştirilmiştir. Bu oturumlardan bir

tanesi, danışanın da onayıyla, din psikolojisi konusunda bir uzmanın katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Oturumlar tamamlandıktan yaklaşık iki ay sonra ikinci kez izleme çalışması gerçekleştirilerek oturumlar sonlandırılmıştır. Oturumlarda herhangi bir yaklaşım doğrudan takip edilmemekle birlikte ağırlıklı olarak birey merkezli psikolojik danışmadan ve bilişsel psikolojik danışma tekniklerinden yararlanılmıştır. Ayrıca Worden (2001) ve Malkinson (2009) tarafından önerilen modeller çalışmaya entegre edilmiştir. Bazı oturumlarda, eğitici amaçlı psikolojik bilgiler de danışanla paylaşılmıştır.

Oturumlar haftada bir kez ve 45 dakika olarak planlanmıştır. Danışandan psikolojik danışma süreciyle ilgili bilgilerin olgu sunumu olarak paylaşılması için bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

### **İlk Oturumlar**

Bu bölüm, destekleyici psikolojik danışmanın uygulandığı ilk 4 oturumu kapsamaktadır. Yüzleştirme, yorumlama gibi temel psikolojik danışma tekniklerinin kullanılmadığı bu aşamada daha çok danışanla kurulan terapötik ilişkinin güçlendirilmesine önem verilmiştir. Ayrıca (Worden, 2001)'in önerdiği şekilde danışman tarafından geçmiş zamanlı cümlelerin yanı sıra gerçekçi bir dil kullanılmaya çalışılmıştır. Danışanın eşini kaybetmesi sonrası yaşadığı üzüntü, özlem, endişe ve karamsarlık gibi duyguları normalleştirilmeye çalışmış, duygusal durumunun yas sürecinin normal ve sağlıklı bir parçası olduğu kendisine açıklanmıştır. Danışanın eşini hatırlamadığı bir gün geçirmeyi, gün içerisinde herhangi bir şeye gülmeyi ve eğlenmeyi eşinin ölümüne yönelik bir saygısızlık olarak görmesi gibi gerçekçi olmayan beklentileri üzerine tartışılmıştır. Ayrıca danışan normal bir yas süreci ve kendi durumunu normal bir yas sürecinden ayıran nitelikler hakkında bilgilendirilmiştir. Danışanın bilgilendirildiği bir diğer önemli nokta ise yaşadığı üzüntüyü tamamen ortadan kaldırmaya çalışmanın gerçekçi bir amaç olmayacağı yönündeydi. Şiddeti azaltılmış ve kontrol altına alınmış bir üzüntüyü amaç olarak almanın daha faydalı olacağı kendisine açıklanmıştır. Yoğun ve orta düzey bir üzüntü arasındaki fark ve bunların muhtemel kazançları hakkında danışan bilgilendirilmiştir.

Çalışmanın bu aşamasında üzerinde durulan önemli noktalardan biri danışanın eşini kaybetmesini nasıl anlamlandırdığı ve kayba yönelik içsel konuşmalarıydı. Danışan eşinin ölümüyle birlikte kendisi için hem bir yeterlilik hem de prestij kaynağı olan bir ilişkiyi kaybetmişti. Sürekli olarak kendisine "Bu neden oldu?", "Bu neden başıma geldi?", "O kadar insan varken neden ben?" sorularını sormaktaydı. Tüm bunların yanı sıra Tanrı'ya yönelik öfke, her an kızının ya da kendisinin de ölebileceği korkusu ilk oturumlarda ortaya çıkan danışanın yasa yönelik tepkileriydi.

Oturumların nihai amacı "eşini kaybetmesine rağmen kendisini kaybetmemiş bir bayan olabilmek" olarak belirlenmiş ve bu nihai amaç "eşinin öldüğünü kabullenebilmek", "eşinin olmadığı bu hayata uyum sağlayabilmek", "bakımlı olmak ve kendine özen göstermek", "uykusunun düzene girmesi", "gece tek başına yatabilmek ve evde yalnız kalabilmek", "çocuğunu okula tek başına gönderebilmek", "sigarayı bırakmak", "etkinliklere katılmak ve hobiler edinmek", "işe girmek" şeklindeki alt amaçlara ayrılmıştır.

### **Müdahale Aşaması**

Bu bölüm danışan için uygun olduğu düşünülen stratejilerin ve müdahale yöntemlerinin belirlendiği ve uygulamaya konduğu 16 oturumluk süreci kapsamaktadır. Ağırlıklı olarak birey merkezli yaklaşım ve bilişsel psikolojik danışma tekniklerinden yararlanılan bu aşamada yorumlama ve yüzleştirme gibi psikolojik danışma becerilerine yer verilmiştir. Özellikle "abimi hayatımın hiçbir noktasında sevmedim ve ona güvenmedim" ifadesine rağmen danışanın iki evliliğini de abisinin tavsiyeleri üzerine ve abisinin yakın

arkadaşlarıyla yapmış olması yönünde yapılan yüzleştirme danışanın davranışlarının gerçek nedenleri üzerine düşünmesine ve farkındalık kazanmasına temel oluşturmuştur. Örneğin danışan her ne kadar abisini sevmese de onun ciddi kararlar alınırken sergilediği tutumu ve olaylar karşısında duruşunu içten içe beğendiğini, evlilik gibi ciddi bir kararı alırken de en çok abisine güvendiğini fark etmiştir.

Danışanın eşiyle ilgili duygu ve düşüncelerinin paylaşıldığı oturumlarda ilk etapta yalnızca koşulsuz saygı ve kabul, yüzleştirme, yorumlama gibi temel psikolojik danışma becerilerinden yararlanılmış, ilerleyen aşamalarda aşağıda açıklanacağı üzere diğer tekniklere başvurulmuştur. Danışan eşini ve evliliğini kusursuz olarak görme çabası içerisinde olduğunu fark etmiş ancak ilerleyen oturumlarda eşine karşı hissettiklerinin tam olarak böyle olmadığını, ona karşı kızgınlıklarının, kırgınlıklarının ve hatta nefretinin olduğunu ifade etmiştir. Danışan ilk oturumlarda bunları ifade etmek istememesini eşiyle ilgili olumsuz şeyleri hatırlamaktan kaçınması ve bunları aklına getirmeyi eşine karşı bir saygısızlık olarak görmesinden kaynaklandığı ifade etmiştir. Danışan eşinin eski eşiyle kendinden habersiz bazı görüşmelerinin olmasını bir aldatma olarak kabul ettiğini, bundan haberi olduğu halde eşiyle hiçbir zaman paylaşmadığını ifade etmiştir. Danışanın ölen eşine yönelik ifade edemediği “şu ana ait duygu ve düşüncelerini” açığa çıkarabilmek için odaklanma tekniklerinden (Hackney ve Cormier, 2008: 144) yararlanılmıştır. Bu çalışmaya danışanın ölen eşine yönelik hissettiği kızgınlık ve güvenme duygularıyla birlikte, bu şekilde hissetmekten dolayı duyduğu suçluluk duyguları arasında karmaşa yaşaması üzerine başvurulmuştur. Ayrıca danışan eşinin bazı konularda düşüncesiz davrandığını (danışan, eşinin hasta olmasına ve her an ölebileceğini bilmesine rağmen kendisi ve çocuğunun geleceğini garanti altında almak için herhangi bir önlem almamasını düşüncesizlik olarak tanımlamaktaydı) ve bu konularda da kendisine kızgınlığının olduğunu ifade etmiştir. Danışan bazen kendisine de kızdığını, eşiyle hasta olduğunu bilerek evlendiğini ancak bunun başlı başına bir hata olduğunu ifade etmiştir. Danışan eşine yönelik olumsuz duygularıyla ilgili konuştuğundan dolayı kendisini bir yandan suçlu hissettiğini ancak bir yandan da bunları paylaşmak ihtiyacı hissettiğini ifade etmiştir. Danışanın eşine yönelik olumsuz duygularıyla yüzleşmesi, daha önceden kabul etmediği veya zihninden uzaklaştırmaya çalıştığı düşüncelerini kabullenmesi gelişim yönünde bir adım olarak değerlendirildi. Ancak tüm bunlara rağmen oturumlar tamamlandığında dahi danışanın eşine yönelik çift yönlü duyguları devam ediyordu ve bu konuda bir normalleşme sağlanamadı.

Bu konuda önemli bir ayrıntı da oturumlar devam ederken danışanın eşinin ölümünün birinci yıl dönümünün yaklaşması ve danışanın eşinin mevlüdünü yapmak isteyip istememekle ilgili çelişkileriydi. Danışan bir yandan eşine bir mevlüd düzenlemesi gerektiğini düşünüyor ancak diğer yandan da bundan uzak durmaya çalışıyordu. Bu çatışmayı çözmek amacıyla danışan mevlüd yapmak istememesinin gerekçesi üzerine çalışıldı. Çalışma danışanın mevlüd yapmasının kendisi için eşinin ölümünü kabul etmek anlamına geldiğini ve bu nedenle mevlüd yapmaktan uzak durmaya çalıştığını, kendisine bahaneler ürettiğini, asıl gerekçenin ise eşinin ölümünü kabul etmeye henüz hazır olmamasından kaynaklandığını kendisine itiraf etmesiyle sonuçlandı.

Müdahale aşamasında uygulanan yöntemlerden biri danışanın *olumsuz otomatik düşüncelerinin tespit edilmesidir*. Öncelikli olarak danışana ABC modeli ve otomatik düşünce kavramı açıklanmıştır. Danışan ilk oturumlarda ev ödevi almak istemediğinden kendisine otomatik düşüncelerin keşfedilmesiyle ilgili formlar ev ödevi olarak verilmemiş, bunun yerine danışanın olumsuz otomatik düşüncelerini keşfetmeye yönelik çalışmalar danışanın hatırladığı yaşantıları üzerinden oturumlar esnasında *pano* (Egan, 1975) kullanılarak yapılmıştır. Bu çalışmada danışana otomatik düşüncelerin ne olduğu anlatıldıktan sonra otomatik düşünceleri

inceleme formunun (Türkçapar, 2012) şablonu panoya çizilmiş, danışanın güncel yaşantıları üzerinden keşfedilen olumsuz otomatik düşünceleri danışanla birlikte pano üzerine not alınarak gerçekleştirilmiştir.

Danışanın otomatik düşüncelerindeki ortak noktalar belirlenip bu noktalar üzerinden danışanın temel ve ara inançları keşfedilmeye çalışılmıştır. Yetersizlik, kontrolü kaybettiği düşüncesi, kendini kaybedenlerden görme, kendini diğerlerinden aşağı görme, sıkışmış hissetme, kendine acıma danışanın otomatik düşüncelerinde rastlanan ortak noktalara örnek olarak gösterilebilir. Danışanın otomatik düşüncelerinden hareketle temel inancının “çaresizlik” temasına uygun olduğu görülmüştür. Bunların yanı sıra danışanın “hayat bana adil davranmıyor”, “hata yapmamalıyım yoksa sonum felaket olur”, “benim hayatımdaki her şey kusursuz ilerlemeli”, “her şey benim kontrolüm altında olmalı” şeklinde ara inanç, kural ve sayılıtlara sahip olduğu saptandı. Danışan özellikle eşini kaybettikten sonra her şeyi kontrol etmeye çalıştığını, hataya tahammülünün kalmadığını ifade etti. Çünkü hataların ve kontrollü olmamanın ölüm ve kazalar gibi felaketlerle sonuçlanabileceğini, bunu yaşantıları sonucu öğrendiğini ve eşini de böyle bir dikkatsizlik ve kontrolsüzlüğün sonucu kaybettiğini ifade etti. Bu yöndeki ara inanç ve sayılıtlar doğrudan sorular, mantıksal ve pragmatik çürütme gibi teknikler kullanılarak değiştirilmeye çalışılmıştır. Örneğin "Hata yapmamalıyım yoksa sonum felaket olur" ve "Herşey benim kontrolüm altında olmalı" gibi ara inançların yerine "Planlarım gerçeklikle uyuşmayabilir, işler istediğim gibi gitmediğinde anlık çözümler üretebilmeliyim" şeklinde bir ara inanç geliştirilmiş ve bu ifade daha sonra kısaltılarak "Kahretme, çözüm üret" şeklinde kısa bir ifadeye dönüştürülmüştür. Ayrıca danışan başına olumsuz bir olay geldiğinde kenara çekilip beklemesini ve hiçbir şeye karışmamasını “olayları akışına bırakıyorum” şeklinde açıklıyordu. Ancak yapılan incelemede danışan bu ifadenin bir bahane olduğunu aslında başına olumsuz bir olay geldiğinde kendisini son derece yetersiz hissettiğini ve olaylarla mücadele edebilecek cesareti kendisinde bulamadığından böyle bir bahanenin arkasına gizlendiğini keşfetti. Danışanın yaşadığı örnek olaylardan yola çıkılarak yapılan incelemede “eğer bir şeyler yapmaya kalkarsam her şey daha kötü olur” şeklinde bir olumsuz otomatik düşünceye sahip olduğu keşfedildi. Bu tarz durumlarla alakalı olarak “işimi şansa bırakamam, hayatıma müdahale etmeliyim” şeklinde alternatif bir düşünce geliştirilerek günlük hayatındaki benzer durumlarda uygulamaya koyması istendi. Ayrıca danışandan geliştirilen her alternatif düşünce sonrası hissettiği duyguyu 1’den 100’e kadar hayali bir ölçekte değerlendirmesi istendi. Örneğin danışandan eşinin ölümüyle ilgili suçluluk duyguları uyandığında kendisine “bu benim kontrol edebileceğim bir şey değildi, ben elimden geleni yaptım” demesi istendi. Böyle düşündüğünde duygularından bir değişim olup olmadığı sorulduğunda üzüntüsünün azalmadığını ancak suçluluk duygularının azaldığını ifade etti. Bunu 10 puanlık hayali bir ölçekte puanlaması istendiğinde suçluluk duygusunun 9’dan 3’e düştüğünü belirtti.

Müdahale aşamasında başvuru bir diğer çalışma danışanın bilişsel hatalarının belirlenmesidir. Bu çalışma esnasında danışanın en çok başvurduğu düşünce hatalarının “felaketleştirme”, “ya olursa” (örneğin: okula tek başına giderken ya kızıma araba çarparsa) ve aşırı genelleme (örneğin: kötü şeyler hep beni bulur) olduğu tespit edildi. Danışan bu tarz düşüncelerinin eşinin ölümünden önce de var olduğunu ancak eşinin ölümünden sonra rahatsız edici boyuta ulaştığını ifade etti.

Danışanda gözlenen bir diğer bilişsel hata ise "zihin okuma" idi. Danışanın herhangi bir davranışına karar vermeden önce insanların aklından geçenleri tahmin edip ona göre davranışını şekillendirdiği gözlemlendi. Örneğin danışan katıldığı bir düğünde eğlenirse, düğüne güzel bir kıyafetle giderse veya makyaj yaparsa etrafındakilerin kendisi hakkında evlenmek

istediği için böyle yaptığını düşüneceklerini ifade etti. Danışan aynı zamanda bu konuda eğer bakımlı olup kendisine özen gösterirse bunun eşine malum olacağı, eşi, kendisinin evlenmek istediğini düşünerek buna üzüleceği şeklinde irrasyonel inançlara da sahipti. Danışan bu tarz ifadelerine rağmen çevresinin kendisi hakkında düşünebileceği şeylere göre hayatını yönlendirmediği konusunda ısrarcıydı. Ancak bilgilendirilmiş onam alınırken danışmanla aralarında geçen diyalogun danışmanla birlikte irdelenmesi danışanın bu konudaki kendisiyle ilgili düşüncelerini gözden geçirmesini sağladı. Danışanla kendisine verilen bilgilendirilmiş onam formunu bakmadan imzalamak istemesinin gerekçesi üzerine tartışıldığında Bayan H "Eğer incelemek istersem size güvenmediğimi düşünebilirsiniz, bundan dolayı benle yeterince ilgilenemeyebilirsiniz" şeklinde ifade etmesi üzerine bu düşünce tarzı incelendi. Yapılan inceleme sonrasında danışanın bu düşünce tarzını hayatındaki diğer noktalara da yansıttığı, benzer durumlarla karşılaştığında "insanlara güvendiğimi kanıtlamalıyım, yoksa benimle yakınlık kurmazlar" şeklinde bir iç konuşmaya sahip olduğu belirlendi. Danışanla yapılan çalışma sonrasında bu düşüncenin temelinde, temel inancı destekleyen bir kanıt olarak, danışanın kendisini güçsüz ve dayanıksız hissetmesine ve bunun doğal sonucu olarak çevresinden onay ve ilgi beklemesine sebep olan çaresizlik temel inancının varlığı gözlemlendi.

Danışanın düşünce hatalarından biri olan "kötü şeyler hep beni bulur" varsayımını test etmek için *mini-araştırma* (McMillan ve Fisher, 2004) çalışması danışana ev ödevi olarak verildi. Bu çalışma için ev ödevi almayı kabul eden danışana danışma esnasında kanıt inceleme formları (Leahy, 2003) verildi. İki hafta boyunca sürdürülen bu çalışma sonrasında danışanın varsayımını destekleyen kanıtların çok daha fazla olması üzerine danışanın olaylara olumluluk ve olumsuzluk atfetmesiyle ilgili referansları üzerine çalışıldı. Danışanın hep daha iyisini istemesi ve hep daha iyisine odaklanmasından dolayı başına gelen olumlu olayları yetersiz gördüğü veya göz ardı ettiği tespit edildi. Örneğin katıldığı bir market çekilişinde kendisine tost makinesi hediye edilmesine sevinmek yerine daha büyük bir hediyenin çıkmadığına üzülmeye danışanın başına gelen olumlu olayları göz ardı ettiğinin bir göstergesiydi. Ayrıca danışanın "kötü şeyler hep beni bulur" otomatik düşüncesinden dolayı çevresinde olan yalnızca olumsuz olaylara odaklandığı, bu durumun insanın çevresinde birçok seçenek varken yalnızca ilgisini çeken veya duygu ve düşüncelerine uygun olanı algılamasıyla aynı şey olduğu kendisine açıklandı. Bu aynı zamanda danışanın kendisine acımasının, ne kadar şanssız bir kadın olduğunu kendisine kanıtlanmasının başka bir yoluydu. Bu çalışmadan sonra *mini-araştırma* tekrarlanmış ve iki haftalık izleme periyodunda olumsuz olayların sayısının yaklaşık %30 oranında azaldığı tespit edilmiştir.

Bu aşamada uygulanan tekniklerden biri *sokratik sorgulamadır*. Bu teknik danışanın kızını tek başına hiçbir yere göndermemesiyle ilgili olarak uygulanmıştır. Danışanın eşinin ölümünden sonra ortaya çıkan bu durum kızını da kaybetme korkusunun bir yansıması olarak düşünülmüş ve danışanın yas yaşantısının üstesinden gelebilmesi yönünde bir adım olarak değerlendirilmiştir. Öncelikle, danışanın geçmiş yaşantısıyla bağ kurarak, danışanın bu davranışının kendi ailesinden gelen koruyucu tutumun bir yansıması olduğunu fark etmesi ve kendisinin de ailesinin bu tutumu üzerine hissettiklerini hatırlaması sağlanmıştır. Sonrasında kızını tek başına bir yere göndermemesiyle ilgili irrasyonel inançları (yolda başına bir şey gelirse onu yalnız gönderdiğim için bundan ben sorumlu olurum; yolda başına bir şey gelirse onu tek başına gönderdiğim için çevremdekiler beni suçlar) tartışılmış ve bunların yerine mantıklı-alternatif düşünceler (çocuğum tek başına okula gidip gelebilecek olgunluğa sahip; ben yanındayken de başına kötü bir şey gelebilir gibi) üretilmiştir. Bu çalışma sekizinci oturumda uygulanmış ancak danışan dokuzuncu oturuma geldiğinde bir önceki oturumda konuşulanların tamamı kendisine mantıklı gelmesine rağmen uygulamaya koyamadığını ve

geçtiğimiz bir hafta boyunca kızını tek başına hiçbir yere göndermeye cesaret edemediğini ifade etmiştir. Bunun üzerine aynı problemle ilgili olarak *maruz bırakma* tekniğinin uygulanmasına karar verilmiştir. Bu tekniğin mantığı kendisine açıklandıktan sonra kızını tek başına okula gönderebilmesi hedef davranış olarak seçilmiştir. Hedef davranış aşamaları ayrılmış ve bu aşamaları 0'dan 100'e bir cetvel üzerinde puanlaması istenmiştir. Orta düzey kaygı verici durum belirlendikten sonra danışanın bu noktadan başlayarak çalışmayı uygulamaya koymasına istenmiştir. Danışanın kızının da katıldığı oturumlardan birinde, kızının da verdiği destekle, bu uygulamayı deneme kararı alan danışan ilerleyen haftalarda bu uygulamadan olumlu sonuçlar almıştır.

Bu aşamada danışanın iç konuşmalarına da odaklanıldı. Danışan özellikle art arda yaşadığı kayıplardan sonra ortaya çıkan, başına gelen hemen hemen her olumsuz olayda kendisine tekrarladığı iç konuşmalarının ortak noktası "zavallı ben" olarak kavramsallaştırıldı. Bu ifadenin incelenmesiyle birlikte danışanın birçok olay sonrası aslında kendisine üzüldüğü, kendisine ağladığı ve kendisine acıdığı, bununla birlikte aslında başına gelen olumsuz olaydan çok fazla etkilenmediği, "zavallı ben" ile başlayan iç konuşmaların giderek büyüdüğü ve daha güçlü ifadelerin birbiri ardına gelmesi sonucu ağlamaya başladığı tespit edildi. Ayrıca danışan olaylar sonrası aklından geçen, kendine acımasına sebep olan bu düşüncelerin aslında çevresinin kendisi hakkında düşünmesini ve ifade etmesini istediği düşünceler olduğu sonucuna varıldı.

Danışandan on üçüncü oturumdan itibaren eşine mektuplar yazması (Winokuer ve Harris, 2012: 155) ve her oturuma getirmesi istenmiştir. Danışanın ilk mektuplarında çift yönlü duyguları göze çarpan en önemli özellikti. İlk mektuplarında danışan bir yandan eşine yönelik öfkesinden bahsederken diğer yandan ona duyduğu özlemi anlatıyordu. Bu aynı zamanda oturumlar esnasında da gözlemlenen bir durumdu. Danışanın getirdiği ilk mektuplarda, kendisini çok fazla etkileyen bir olay olmasına rağmen, eşinin kendisini aldatmış olmasıyla ilgili herhangi bir ifadeye yer vermemiş olması dikkat çekiciydi. Danışan yalnızca izleme çalışmasında getirdiği mektupta bu konuya değinmişti. Bu çalışma danışanın "Bu benim başıma gelmemeliydi", "Bundan asla kurtulamayacağım" gibi işlevsel olmayan düşüncelerinin ve eşinin yanı sıra kızına yönelik iki uçlu duygularının da ortaya çıkarılması bakımından önemliydi. Danışanın mektuplarında yer alan kızına yönelik çelişkili ifadelerine değinildiğinde, danışanın kızını bazen kendisine yük olarak gördüğü ve aslında yaşamak istediği hayatı yaşamasına engel olduğu yönündeki düşüncelerini fark etmesini sağladı. Mektuplar üzerinden yapılan değerlendirmelerin danışanın gerçek duygu ve düşüncelerine bir adım daha yaklaşmasına yardımcı olduğu düşünülmektedir.

Tüm bunlarla birlikte uygulanan bazı teknikler başarılı olmamıştır. Danışanın uyku problemine yönelik olarak uygulanan belirti reçetesi tekniğinden sonuç alınamamıştır. İlk birkaç gün etkili olmasına rağmen sonrasında uykusuzluk problemi geri dönmüştür. Bu konuda danışan uykusuzluğuna sebep olan şeyin sürekli beyninde uçan düşünceler olduğunu ifade etmesi üzerine düşünce durdurma tekniklerine başvurulsa da sonuç alınamamıştır. Sonuç alınamayan bir diğer yöntem ise "gibi yapma" (Malkinson, 2009: 178) yöntemidir. İki oturumluk uygulama sonrasında danışanın bu uygulamanın kendisine son derece yapay geldiğini ve devam etmek istemediğini belirtmesi üzerine uygulamadan vazgeçilmiştir. Danışan eşinin ölümünü kabullenmeye çalıştığı sırada uygulamanın kendisini sanki eşi hayattaymış gibi düşünmeye zorladığını ve bunun da kendisini kandırmakla eşdeğer olduğunu paylaşmıştır.

Müdahale oturumları içerisinde bir oturum din psikoloji konusundaki uzmanın katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Danışanın ölüm, ölüm sonrası hayat, İslam'da kader anlayışı



gibi konularla ilgili sorularına daha sağlıklı bilgi verilebilmesi ve bu konulardaki bilgi alma ihtiyacının karşılanabilmesi adına oturumlardan birine davet edilen din psikolojisi uzmanı danışanın bu konulardaki sorularını cevaplandırmaya çalışmıştır. Ayrıca, yine müdahale aşamasının içerisinde, iki oturum danışanın kızının katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Bu oturumlarda danışanın eşinin vefatından sonra anne-kız ilişkilerindeki değişim ve kaybın kendilerini nasıl etkilediği üzerine tartışılmış ve anne-kız ilişkilerini düzenlemeye yönelik ortak kararlar alınmıştır.

### **Değerlendirme**

Bütünleyici bir yaklaşımın sergilendiği bu çalışmada ilk oturumlarda belirlenen amaçların tamamına ulaşılmasa da danışanın sorunlarının bir kısmının giderilmesine ve bir kısmının da etkilerinin azaltılmasına yardımcı olunmuştur. Genel anlamda danışanın sorunlarıyla ilgili iç görü kazandığını ve sorunlarına yönelik alternatif çözümler üretebildiğini söylemek mümkündür.

İlk oturumlarda danışanla birlikte belirlenen amaçlardan biri danışanın sigarayı bırakmasıydı. Oturumlar tamamlandığında danışanın kullandığı günlük sigara miktarında azalma meydana gelmişti ancak tamamen bırakamamıştı. Bununla birlikte danışanın sigara bıraktırma hattından randevu almış olması ve ilaçlarını kullanmaya başlamış olması olumlu bir gelişme olarak kabul edildi. Benzer şekilde, oturumlar sonrasında da devam eden unutkanlık, uyku düzensizliği ve eşinin ölümünün sürekli gözünün önüne gelmesi gibi problemler için danışan tıbbi yardım almaya karar vermişti. Hastanelere gitmek istemeyen danışanın psikiyatri servisinden randevu alması da kayda değer bir gelişmeydi. Oturumların amaçları arasında yer alan ancak hiçbir ilerleme kaydedilemeyen konu ise danışanın iş bulmasıydı. Danışan izleme çalışmasında bu konuda şimdiye kadar herhangi bir girişiminin olmadığını belirtti.

Önemli gelişmeler yaşanan alanlardan biri danışanın sosyalliğiyle ilgiliydi. Danışan mahallesindeki bayanların düzenlediği günlere katılmaya başlamıştı. Birtakım mahalli etkinliklere de (örneğin Kur'an eğitimi) katılmaya başlayan Bayan H aynı zamanda çocuğuna yönelik ölüm korkusunun büyük oranda üstesinden gelmiş ve kızının da uzun zamandır istediği judo kursuna yazılmasına izin vermişti. Danışanın sosyalliğinin gelişmesiyle ilgili bir diğer önemli gösterge de ölen eşinin ilk eşinden olan oğlunun düğününe katılmasıydı. Oturumlar devam ettiği sırada bu davete hiçbir şekilde katılmayacağını, ölen eşinin eski eşiyle hiçbir şekilde karşılaşmak istemediğini ifade eden danışan izleme çalışmasında bu davete katıldığını açıkladı. Danışanın attığı bu adım sosyalliğinin yanı sıra kendine olan güveninin ve özsaygısının artmasına bağlandı.

Danışanın izleme çalışmasına getirdiği mektubun içeriği de danışanın eşinin olmadığı bir hayatı kabullenmeye başladığının bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Mektuplardaki ifadelerde danışanın çaresizlik temasından uzaklaştığı, "yaşanması gereken hayat" fikrini bir kenara bırakıp yaşadıklarının kendisine özel olduğunu kabul etmeye başladığı anlaşılmaktaydı. Bir diğer önemli nokta da daha önceki mektuplarında yer vermediği eşinin kendisini aldatmasıyla ilgili duygu ve düşüncelerine son mektupta yer vermiş olmasıydı. Mektupta yer alan ifadeler danışanın gerçek duygu ve düşüncelerini kabul edebildiğini göstermekteydi.

Tüm bunlarla birlikte en önemli gelişme olarak kaydedilen ise danışanın eşinin mevlüdünü düzenlemiş olmasıydı. Bu, ilk oturumlarda belirlenen ve danışanın en öncelikli amaçlarından biri olan eşinin ölümünü kabullenmenin başarıldığı ve eşinin olmadığı bir hayata büyük oranda hazır olduğu anlamına geliyordu.

## SONUÇ

Elde edilen tüm sonuçlar değerlendirildiğinde danışanın eşinin ölümüne yönelik tepkilerinin işlevsel olmayandan uyum sağlayıcı tepkilere doğru değiştiği söylenebilir. Danışan oturumlar sonrasında daha az kaçınma davranışı sergiliyor ve eşinin ölümünü kabullenebiliyordu. Danışanın duygu ve düşüncelerine dair kontrol hissi güçlenmişti. Ayrıca danışan yaşadığı olumsuz duygulardan işlevsel olanları (üzüntü, özlem, acı) ve olmayanları (depresyon, kaygı) birbirinden ayırabiliyordu.

Bu çalışmanın etkililiğini arttıran gerekçeler arasında danışan kendisinin yardım arıyor olması gösterilebilir (Jordan ve Neimeyer, 2003). Yas konusunda psikolojik yardım almak isteyen bireylerin kayıpla baş etme konusunda daha fazla motive olduğu bilinmektedir. Bu çalışmada da danışan yardım almak için kendisi başvurmuştur. Bir diğer önemli etken ise danışan kadın olması ve yaşanan kaybın ani olmasıydı. Çünkü yas dönemiyle ilgili müdahale çalışmalarında kadınlardan, yas dönemindeyken yüksek risk altında olanlardan ve ani travmatik kayıptan hayatta kalanlardan iyi sonuçlar alındığı bilinmektedir (Jordan ve Neimeyer, 2003). Ayrıca uygulanan tüm tekniklere rağmen danışan üzerinde asıl etkiye sahip olanın empatik yaklaşım olduğu düşünülmektedir. Bu konuda danışmanın gözlemleri ve danışandan alınan geri bildirimler paraleldir. Ayrıca çalışmada kullanılan tekniklerin danışan üzerinde herhangi bir zararlı etkisi görülmemiştir. Yalnızca uygulanan bazı tekniklerden olumlu sonuç alınamamıştır. Çalışma bu yönüyle yas danışmanlığı alanında Larson ve Hoyt (2007)'un bahsettiği iyimserliğe katkı sağlayacak niteliktedir.

Tüm bunlardan hareketle uzun süren yas döneminde uygulanan, olumlu sonuç alınamayanları hariç tutmak kaydıyla yukarıda bahsedilen teknikler ve takip edilen modeller ışığında, bütünsel bir yaklaşımın izlendiği bireysel psikolojik danışmanın danışanların yas döneminin üstesinden gelmelerine veya yas döneminin etkilerinin daha kısa sürede azaltılmasına yardımcı olduğunu söylemek mümkündür.

## KAYNAKÇA

- AMERİKANKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ: Psikiyatride hastalıkların tanımlanması ve sınıflandırılması elkitabı, Yeniden Gözden Geçirilmiş Dördüncü Baskı (DSM-IV-TR), Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington DC, 2000'den çeviren Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2001.
- COREY, G. (2008). Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları. (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis.
- EGAN, G. (1975). Psikolojik Danışmaya Giriş. (Çev. F. Akkoyun). Ankara: Nobel.
- GİZİR, C.A. (2006). "Bir kayıp sonrasında zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik bir yas danışmanlığı modeli". Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 2, Sayı 2, s. 195-213.
- HACKNEY, H., CORMIER, S. (2008). Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı. (Çev. T. Ergene, S.A. Sevim) Ankara: Mentis.
- JORDAN, J.R., NEIMEYER, R.A. (2003). "Does grief counseling work?". *Death Studies*, 27: 765-786.
- LARSON, D.G., HOTY, W.T. (2007). "What Has Become of Grief Counseling? An Evaluation of the Empirical Foundations of the New Pessimism.". *Professional Psychology: Research and Practice*, Vol:8, No:4, 347-355.
- LEAHY, L.H. (2003). Bilişsel Terapi Yöntemleri. (Çev. Ed. H. Türkçapar, E. Köroğlu). Ankara: HYB.
- MALKINSON, R. (2009). Bilişsel Yas Terapisi. (Çev. S. K. Akbaş). Ankara: Hedef.

- MCMİLLAN, D., FİŞHER, P. (2004). "Cognitive Therapy for Depressive Thinking". (Ed. Papageorgiou, C., Wells, A.) *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment*. s. 241-258. England: Wiley.
- OTT, C.H. (2003). "The impact of complicated grief on mental and physical health at various points in the bereavement process. *Death Studies*, 27:249-72..
- SEZGİN, U., YÜKSEL, Ş., TOPÇU, Z., DİŞCİGİL, A.G. (2004). "Ne zaman travmatik yas tanısı konur? Ne zaman tedavi başlar?". *Klinik Psikiyatri*, 7:167-175.
- TÜRKÇAPAR, H. (2012). *Bilişsel Terapi*. Ankara: HYB.
- WINOKUER, H.R., HARRIS, D. (2012). *Principles and Practice of Grief Counseling*. New York: Springer Publishing Company.
- WORDEN, W. (2001). *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. New York: Brunner-Routledge.