

OLAĞAN BİR KAYIP, OLAĞANDIŞI BİR DEĞİŞİM

Yetişkinlik-öncesi gelişim dönemine dair teorilerin çoğu tarafından desteklenen bir mite göre, ergenliğin sonunda kendimizi bütünler ve normal ve olgun bir yetişkin olarak, neredeyse süresiz olarak devam edecek nispeten istikrarlı, tutarlı bir döneme gireriz. Bu oldukça acımasız bir yanılsamadır, çünkü yetişkinliğin ilk dönemlerindeki insanların gelişimini tamamlamış tam yetişkinler olduğuna ya da olmaları gerektiğine ve önlerinde hiçbir büyük kriz ya da gelişimsel değişim olmayacağına inanmalarına yol açar.

– Psikolog Daniel Levinson ve meslektaşları¹

Kendinizi bir süreliğine berbat hissedebilirsiniz...
Bir ebeveynin ölmesinin ne demek olduğunu başınıza gelene kadar anlayamazsınız... Olağan bir de-

1 D.J. Levinson, C.M. Darrow, E.B. Klein, M.H. Levinson ve B. McKee, "The psychosocial development of men in early adulthood and the mid-life transition", D.F. Richs, A. Thomas ve M. Roth (yay.), *Life History Research in Psychotherapy* içinde, cilt 3, University of Minnesota Press, Minneapolis, 1974, s. 250.

neyim olabilir, ama olağan deneyimler derin etkiler yaratabilir.

– James, yaş 38

Sadece yirmi-otuz yıl kadar öncesine kadar, orta yaşta-ki bir yetişkinin ebeveynlerinin hayatta olması oldukça az rastlanan bir durumdu. Günümüzde ise buna sıkça rastlanıyor. Gerçekte, ebeveynlerin oldukça ileri yaşlara kadar ölmeleri beklenmiyor; günümüzde ebeveynlerle çocukların yaşam sürelerinin elli yıl ya da daha uzun bir süreliğine örtüşmesi oldukça sık rastlanan bir durum haline geldi. Bunun yanı sıra, çocukluk Batı kültüründe zaman içinde değişiklik gösterdi ve ebeveynlere bağımlı olduğumuz süre hiç olmadığı kadar uzadı. Böylece yetişkinler olarak, çoğunlukla henüz kendi yaşlanmamızla yüzleşmeden ve aile yaşantımızın ve kariyerimizin en yoğun yıllarını yaşamaya başlamadan, ebeveynimizi kaybetme ihtimalimiz artmış oldu.

Ebeveynin ölümünü yaşamadan önce, bunun yetişkinlik gelişimimizde küçük bir kilometre taşı olacağını düşünebiliriz. Gerçekte yetişkinliğe eriştiğimizde, özellikle de çocuk sahibi olduğumuzda, gelişimimizin aşağı yukarı tamamlanmış olduğuna içten içe inanırız. Dünyayı algılayışımızda ya da tepkilerimizde büyük çaplı değişiklikler olmasını beklemeyiz. Ne var ki bu kitabın temelini oluşturan araştırmalar, ebeveyn kaybının birçoğumuz için derin ve geniş çaplı sonuçlara yol açtığını göstermektedir.

Yetişkinlerin, ebeveynlerinin kendilerinden önce öleceği gibi bir beklentisi olsa da, kayıp yine de sarsıcıdır. Ebeveynini kaybetmemiş çok az insan, bu deneyimin neden olacağı etkiyi tahmin edebilir. Arkadaşlar, birlikte çalıştığınız kişiler ve hatta akrabalar, ebeveynin kaybı sonrasında yetişkinin hissettiği kaybın büyüklüğünü çoğunlukla asgariye indirir. Kısa süre öncesine dek, yaygın olarak, ebeveynini kaybe-

den ruhsal açıdan sağlıklı bir yetişkinin, kalıcı ruhsal zararlar görmeyeceğine inanılırdı. Arkadaşlarımız ve birlikte çalıştığımız kişiler çabucak toparlanmamız, her zamanki sosyal rollerimizi sürdürmemiz ve böylesi bir kaybın hemenertesinde büyük ölçüde aynı kalmamız beklentisi içindedir. Kimi insanlar, ebeveyninin ölümüyle psikolojik olarak dağılan yetişkinlerin, bunun öncesinde de duygusal sorunları olduğunu varsayar. Bu kitapta bahsedilen araştırmalar bunun aksini iddia ediyor ve ebeveyn kaybının sıradan yetişkinleri ciddi anlamda etkilediğini ve değiştirdiğini ortaya koyuyor.

Ebeveynin ölümü birçok yetişkinin duygusal, özel ve sosyal hayatında bir dönüm noktasıdır – büyük bir değişim başlatan ve kendimize, başkalarıyla ilişkilerimize ve hayattaki yerimize bakışımızı değiştiren bir olaydır. Bununla bağlantılı olarak kişideki değişim, aile yapısının ve dinamiğinin değişmesine de neden olur. Ginger örneğine geri dönecek olursak, Ginger hayran olduğu babasına daha çok benzemek için bilinçli bir karar aldı. Kendisini daha mutlu ve kendine güvenli olarak görmeye başlaması, evliliğindeki konumu ve karakteriyle bağdaşmadığından eşinden ayrıldı. Ebeveynlerinin ölümüyle ilgili görüşme yapmayı kabul eden kadın ve erkeklerin çoğunun da doğrulayacağı gibi, sonuçlar her iki cins için de oldukça etkili ve kişiye özeldir. Ebeveynin ölümüyle özgürlüğe kavuştuğunu hisseden bir yetişkin, örneğin, çok istemiş olduğu ancak ebeveyninin uygun bulmayacağından korktuğu boşanmayı gerçekleştirmeye karar verebilir; bu da aile yapısında bozulmaya yol açar. Bir başka durumda, ailedeki kadın reisin ölümünden sonra, yetişkin çocuk yeniden yapılanmış geniş aileyi yaratmak ve devam ettirmek adına ölmüş anenin rol ve sorumluluklarını üstlenebilir.

Ebeveynin ölümünün, yetişkinlik döneminde olsa bile, yetişkinin genel durumunu ne ölçüde etkilediğini anlamaya başlıyoruz. Ebeveynin ölümü, en sağlıklı ve sorunsuz yetiş-

kinlerde bile beklenmedik bir krize neden olur. Bu kriz ile-ri derecede ruhsal sıkıntı, depresyon riskinde artış, fiziksel sağlıkta bozulma veya alkol tüketiminde artışla sonuçlanabilir. Bu etkiler kayıp yaşayanlar hariç herkes tarafından çoğunlukla fark edilmez ve kayıp yaşayan kişi, kayba gösterdiği güçlü tepkinin çoğunlukla olağandışı olduğunu düşünür. Birçok yetişkin, tepkilerinin yoğunluğu ve sürekliliği karşısında şaşkınlığa uğrar ve yaşadığı bunalım kişisel ilişkilerinde, davranışlarında, toplumsal rollerinde ve hatta kendisine bakışında değişime yol açtığında dengesini kaybeder.

Bu kitabın başlıca mesajlarından biri, ebeveyn ölümünün sıradan insanlar üzerinde derin etkiler yaratmasının son derece normal olduğudur. Ulusal anket verilerinin güvenilir istatistiki sonuçları, ebeveynin ölümünün birçok yetişkinin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere neden olduğunu gözler önüne sermektedir. Bununla birlikte ebeveynin ölümüne verilen tepkinin türü oldukça kişiye özeldir. Küçük ama yine de azımsanamayacak bir grup insan için, bu etkiler olumsuzdan ziyade olumlu olabilmektedir. Bu durum çoğunlukla son derece eleştirel ve sorunlu bir ebeveyni kaybeden yetişkinlerde görülür. Bu tür bir kayıp, ebeveyni tarafından benlik imgesine uzun zamandır zarar verilen bir yetişkinin rahat nefes alması anlamına gelebilir. Ancak etkiler olumlu olduğunda bile kişiler, ebeveynin ölümü sonrasında büyük ve önemli bir *değişim* yaşar. Gerçekçi olmak gerekirse, hiçbir yetişkin ebeveyninin ölümünden sonra aynı kalacağı beklentisi içinde olmamalıdır.

Ebeveynin kaybı, yeni bir yetişkin kimliğine geçiş törenini temsil eder. Çoğu geçiş töreni, geçişleri belirten resmî törenleri de içerir. Bizi yetişkinliğe taşıyan basamaklar, ilk komün-yondan bar ve bat mitzvah* törenlerine ya da kişinin hak ve sorumluluklarındaki yasal değişikliklere (alkol, ehliyet, as-

(*) Musevilikte ergenliğe geçişin kutlandığı tören – ç.n.

kerlik) kadar birçok değişik biçimi alabilir. Örneğin evlilik törenlerini gazetelerde duyurur, evlenmeden önceki gece eğlenceler ve bekârlığa veda partileri düzenler, yeni evlilerin evini donatmak için hediyeler alır ve hatta yeni statümüzü ve bunun diğer insanlarla olan ilişkilerimizi nasıl etkileyeceğini göstermek için ismimizi değiştiririz. Doğumları, parti ve hediyelerle ve işimizden izin alarak belirgin kılarız; kendimizi fiziksel ve duygusal olarak doğuma hazırlamak için kurslara katılır ya da çocuk sahibi olmanın yaşamımızı nasıl değiştireceğini anlatan yüzlerce kitaptan birkaçını okuruz. Bir yetişkinin ebeveyninin ölmesinde ise, asgari bir toplumsal farkındalık söz konusudur. Ölümle ilişkilendirilen tek resmî geçiş töreni, bilindiği gibi cenaze, anma ya da defin törenidir.

Ne var ki gayriresmi olarak birçok önemli geçiş yaşanır. Örneğin kayıp yaşayan yetişkinler, başkalarıyla ilişkilerinde, ruhsal durumlarında, sağlık alışkanlıklarında ve kendilerini çocukluktan çıkmış bir yetişkin olarak algılayışlarında bir değişim yaşarlar. Antropolog Robbie Davis-Floyd, geçiş törenlerinin başlıca özelliğinin “kademeli ruhsal ‘açılma’dan (...) yoğun içsel değişime gidiş”² olduğunu ifade eder. Bu “açılma” yetişkinliğe son geçişlerini yapan yetişkinleri tanımlamaktadır. Ebeveynin ölümü, bir içgözlem dönemi ve yetişkin kimliğinde bir dönüşüm başlatır.

ARAŞTIRMA PROJESİ

2 R. Davis-Floyd, *Birth as an American Rite of Passage*, University of California Press, Berkeley, 1992, s. 19.