

TRAVMALARIN NESİLDEN NESİLE AKTARILMASI



Yaşam ne kadar gerçekse, ölüm de bir o kadar gerçektir. Ölüm nasıl ki kaçınılmazdır, kaybın ardından yas tutmak da kaçınılmazdır. Her toplumda ve her kültürde yas vardır, yas tutma ritüelleri, biçimleri arasında farklılık

vardır ama yas her zaman vardır. Kimi yas süreçlerinde yeterince duygusal ve psikolojik tepki verilir, kişi üzülür, ağlar, anlatır ve kişinin ruhu ve zihni zamanla kayba ikna olur. Bazı yas süreçlerinde ise verilmesi beklenen tepkiler yeterince verilmez. Buna yanlış olan bazı toplumsal inanışlar da sebep olabilir: “Bir an önce kendini toparla senin çocukların var”, “erkek adam üzülmez, ağlamaz”, “kendini bırakma”, “bak o seni ağlarken görürse üzülür” vb cümleler, kişinin yaşaması gereken yası bastırmasına sebep olabilir.

Travmatik bir anıdan sonra duyguların yaşanıp 3-6 ay içinde yasin tamamlanması beklenir. Yasin yaşanması şu açıdan önemlidir; yeterince yaşanmazsa yas, bir sonraki nesle aktarılır. Daha önceki nesillerin travmaları insanların zihin ve bedenlerinde depolanır. Kişi, kendine ait olmayan bu travma ve kötü duygularla psikolojik destek almadan baş edemez ve istemsizce travmayı çocuğuna aktararak rahatlar. Yası yaşanmamış kayıplar; ya çocuğa aktarılır, ya kişide hastalık gelişmesine neden olur ya da bağımlılık geliştirir. Hepsinde amaç; kaybın getirdiği kötü duygudan kurtulmaya çalışmaktır.

Yası yaşanmazsa, kaybedilen kişinin özellikleri de bir sonraki nesle aktarılabilir. Örneğin; midesindeki bir problem nedeniyle ölen kişinin torunu sürekli sebebi bulunamayan mide ağrıları yaşayabilir. Bebeğinin doğumu sırasında vefat eden bir büyük büyükannenin torunu nedensizce bebek doğurmak istemeyebilir, gebe kaldığında yoğun kaybetme korkuları yaşayabilir. Travmayı ve kaybı konuştukça, hastalık iyileşir. Ölen kişinin kişilik özellikleri, hareketleri, ses tonu da kendisinden sonra kalanlara miras kalabilir. Annesinin ölümünün ardından, oğlu ölen annesi gibi konuşmaya başlayabilir, kızı onun gibi hareket etmeye başlayabilir. Yası yaşanmazsa, yaşayan kişiler yavaş yavaş ölen kişiye dönüşüp, yaşam enerjileri azalabilir.

Burada yapılması gereken şey; o olay ya da duygunun kime ait olduğunu bulmak ya da kendine ait olmadığını fark etmektir. Fark ettikçe duygunun yükü azalır. Geçmiş kayıplar için üzölmek, duyguları boşaltmak da kişiyi iyileştirir. Kişi yasla ve ölümlle tek başına baş edemiyorsa, hem kendisi hem de kendisinden sonraki nesiller için, mutlaka psikolojik destek almalıdır.

Çocuklarımızı da, duygularını yaşamaları için yönlendirmeli ve onların duygularını kabul etmeliyiz. Bebekliğinden itibaren tüm duyguları etiketlemeliyiz: “Ablan birdenbire bağırınca sen de korktun”, “istediğin oyuncuğı alamayınca üzölmüş olmalısın”, “bisikletten düşebileceğın için endişelendin” gibi, duyguları onlara anlatmamız, üzölmenin, ağlamanın, coşkulanmanın, tiksınmenin ve korkmanın sağlıklı duygular olduğunu önce kendimize, sonra çocuklarımıza söylememiz gerekir.