

Sevdiği Biri İntihar Eden Kişilerle Konuşmak

Sevdiği birini intihar nedeniyle kaybeden kişilerle konuşmak, yas tutan biriyle beraberken genelde hissettiğimiz huzursuzluğun daha ötesinde zorluklar yaşamamıza neden olur. Tüm iyi niyetimize rağmen, bu kişiyi teselli etme veya uzun sessizlikleri bir şeyler söyleyerek doldurma isteğimiz, farkında olmadan incitici şeyler söylememize neden olabilir. Benzer şekilde, sevdiği birini kaybeden kişinin acısını yanlış şeyler söyleyerek daha da artırmaktan korktuğumuz için, söyleyeceklerimizi faydasız şekilde filtreleyebilir veya yas tutan kişilerden tamamen uzak durma yoluna gidebiliriz.

Aşağıda, sevdiği birini intihar nedeniyle kaybetmiş kişilerle sohbetlerinizi nazik, düşünceli ve sorumlu şekilde sürdürmenize yardımcı olacak on faydalı ipucu bulunmaktadır.

“Ne diyeceğimi bilmiyorum ama yanındayım.”

Sevdiğiniz birinin intihar etmesi insanı kahreden ve şaşkına çeviren karmaşık bir durumdur. Bu durumun basit cevapları ya da basit çözümleri yoktur. Sabırlı olun ve karşınızdakini yargılamadan dinleyin. Bu kayıp nedeniyle yasta olan kişi için öfkesini, düş kırıklığını, korkularını, yardım çağrısını, üzüntüsünü veya hissedebileceği her türlü diğer duyguyu dile getirebileceği, güvenli bir sığınak olun. Ya da sadece yanında olun. Sizi önemseyen birinin güven veren varlığı, büyük bir teselli olabilir.

“Neler yaşadığını anlıyorum” demekten kaçının.

Birini intihar nedeniyle kaybetmek diğer ölümlere benzemediği için, yas tutan kişinin nasıl hissettiğini gerçek anlamda anlayamazsınız. Bu normaldir ve bunu itiraf etmek de bir o kadar yerindedir. Karşınızdaki kişinin yasının ne kadar karmaşık olduğunu anladığınızı gösterir ve sohbeti sürdürmenize yardımcı olur.

İntihar eden kişinin nasıl öldüğü hakkında rahatsız edici sorular sormayın.

Sevdiği birini kaybeden kişi intihar yönteminden bahsetmiyorsa, bu konuda konuşmamayı tercih ettiğini varsayın. İntihar eden kişinin nasıl öldüğünden bahsetmesi hâlinde ise, kendi isteğiyle anlattıklarının ötesinde olayın ayrıntılarını sormayın. Diğer taraftan, ölüm konusundan tamamen kaçınmak zorunda da değilsiniz. Bunun yerine, hiç baskı yapmadan bu konuda konuşmaya davet edin: Yas sürecindeki kişinin bu ölüm hakkında konuşmak istediği şeyler var mı? Yoksa, daha sonra konuşmak isterse onu dinlemeye hazır olduğunuzu bilmesini sağlayın.



Basmakalıp tavsiyelerden ve kırııcı klişelerden uzak durun.

Sevdiği birini intihar nedeniyle kaybeden kişiye kendi temel ihtiyaçlarını (dinlenmek, egzersiz yapmak, iyi beslenmek) ihmal etmemesini hatırlatmak dışında, doğrudan tavsiye vermekten kaçının. İntihar eden birinin kaybıyla başa çıkmanın tek bir doğru veya yanlış yolu yoktur. Bunun yanı sıra, bu intihar ve ölümden etkilenen çocuklar varsa, onlara ne söyleneceğine, nasıl söyleneceğine ve ne zaman söyleneceğine yalnızca onlara en yakın kişiler karar verebilir. “Böyle bir ölümü öğrenmek için çok küçükler” veya “Sadece bir kaza olduğunu söyle” gibi istenmeyen tavsiyeler vermekten kaçının.

Biriyle acısını paylaştığımızı ifade etmek için sık sık kullandığımız “Allah sevdiği kullarını yanına almış”, “Her şeyin bir sebebi var”, “Allah kuluna kaldıramayacağı yükü vermez” ve “Bunu da atlatacaksın” gibi sözlerin, sevdiği birini intihar nedeniyle kaybeden kişinin kederinin büyüklüğünü ve mahiyetini küçümsemeleri bakımından kırııcı olabileceğini de unutmayın.

İntihara değer yargılarınızı karıştırmayın.

İntihardan bencilce bir seçim, günah, zayıflık ibaresi veya inançsızlık, sevgisizlik ya da güçsüzlük olarak bahsetmeyin.

Suçu birilerine atmayın veya bunu ima etmeyin.

Sevdikleri birini intihar nedeniyle kaybedenler "Neden?" sorusuna cevap bulmaya çalışırken çoğu zaman kendilerini suçlarlar. Doğrudan veya dolaylı olarak intihardan onların sorumlu olabileceğini ima edebilecek sözler söylememeye veya sorular sormamaya dikkat edin. Örneğin, Onu üzecek bir şey yapmış mıydın? Yapmadığın bir şey var mıydı? Uyarı işaretlerini gözden kaçırdın mı acaba? İşaretler vardı da ciddiye mi almadın? Bu sorular, sevdiği birini intihar nedeniyle kaybeden kişinin hâlihazırda üstesinden gelmek için mücadele ettiği korkuları, pişmanlıkları ve kendini suçladığı öz eleştirileri besleyebilir veya daha kötüsü, zaten zor olan bu dönemde yenilerini aklına getirebilir.

Yardım teklif etme konusunda girişken olun.

İnsanlar çoğu zaman, özellikle de sevdikleri birini intihar nedeniyle kaybetmelerini takip eden ilk günlerde yaşadıkları şokla, yardım istemekte zorlanır ya da ne tür bir yardımdan fayda görebileceklerini bile bilmiyor olabilirler. Bu nedenle, sadece “Bir şeye ihtiyacın olursa haber ver” demek yeterli olmayabilir. Tekrar tekrar ve spesifik şekilde yardım teklif edin. Kısa vadede, yaşadığı stresi artıran ne gibi günlük işlerde yardımda bulunabilirsiniz? Yastaki kişinin günlük işleri yapmak veya çocukları okuldan almak için yardıma ihtiyacı var mı? Sadece bir süre yanında oturacak birini ister mi? Somut önerilerde bulunmak, yardım teklifinizin samimi olduğunu gösterir ve sevdiği birini kaybeden kişinin bu teklifi kabul etmesini kolaylaştırır.

Ölen kişi hakkında konuşmaktan korkmayın.

Herhangi başka bir kaybın ardından yapacağınız gibi, intihar eden kişinin adını söyleyin. Yastaki kişiye, kaybettiği yakını hakkında sizinle birlikte hatıraları yâd etme fırsatı verin.

Sabırlı olun.

Sevdiği birini kaybeden kişinin yas sürecinin ne kadar devam edeceğine dair belli bir süre sınırlaması koymayın. İntihar nedeniyle birini kaybettikten sonra iyileşmek bir ömür sürer. Her ne kadar iyi niyetli olsa da, “Bu da geçer” ve “Hayatına devam etmen lazım” gibi sıkça duyulan sözler, yakını kaybeden kişinin “bunu atlatması” için baskı altında hissetmesine neden olabilir.

Ortadan kaybolmayın.

Cenazeden sonraki haftaların ve ayların, yani ilk şoku atlattıktan ve olan biten tüm gerçekliğiyle idrak edildikten sonraki zamanların, yakınıni kaybeden kişi için en zor zamanlar olabileceğini unutmayın. Onu düzenli olarak arayıp sormaya, onu düşündüğünüzü ve yanında olduğunuzu bildirmeye devam edin.

