

# Belirsiz Kayıp: Belirsizlikle Yaşamayı Öğrenmek

Emel Bayraktar Özgeldi

Zeynep Belma Gölge

İstanbul Arel Üniversitesi

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa

## Özet

Temelleri Pauline Boss'un 1970'li yıllardaki çalışmalarına dayanan Belirsiz Kayıp Teorisi alışılmamış bir kayıp türünü açıklamaktadır. Ölüm yoluyla yaşanan kayıp ve yasın aksine, bu olağan dışı deneyimde kayıp kişinin varlığı veya yokluğu hep belirsiz kalmakta; dolayısıyla kayıp yakınlarında yüksek düzeylerde stres ve travmaya yol açarak ilişkilerde çatışma ve rollerde karmaşayla sonuçlanmaktadır. Yaşanan bu belirsizlik durumu kapanış olasılığını ortadan kaldırdığından, yas süreci ve bilişsel beceriler de engellenmektedir. Fiziksel ve psikolojik olmak üzere iki türü bulunan belirsiz kayıp olgusu aile sistemlerini derinden sarsan bağlamsal ve ilişkisel bir sorundur. Geleneksel yas yaklaşımlarının veya klinik modellerin etkisiz kaldığı belirsiz kayıpta, üzerine yoğunlaşılması gereken en önemli alanlar anlamlandırma ve belirsizlik toleransıdır. Bununla beraber, sosyal bağlamın ön plana çıktığı bu olağan dışı kayıp türünde bireysel müdahalelerden ziyade ailesel müdahaleler gerekmektedir; bu alanda çalışan uzmanların ise kapanış veya çözüm aramak yerine, bireylerin dayanıklılığını artıracak yaklaşımlara ve yöntemlere yönelmesi önerilmektedir. Bu bakımdan, ilgili uzmanların kullanılacak tedavi yaklaşımlarını belirlerken belirsiz kayıp olgusu, temel önermeleri, kavramları, türleri ve önerilen altı kılavuz ilkeyi göz önünde bulundurması önemlidir.

**Anahtar kelimeler:** Belirsiz kayıp, fiziksel kayıp, psikolojik kayıp, yas

## Abstract

Based on the works of Pauline Boss since 1970s, the Theory of Ambiguous Loss refers to an extraordinary type of loss. Contrary to ordinary loss and grief following death, the presence or absence of the lost person remains uncertain in this unusual type of experience, resulting in high degrees of stress and trauma for the loved ones, conflict in relationships and confusion in roles. Such ambiguity eliminates the possibility of closure, and thereby the grief work and cognitive abilities are adversely affected. Occurring in two types as physical and psychological loss, the concept of ambiguous loss is a contextual and relational problem which shakes family systems at their core. Since conventional grief approaches and clinical models will be ineffective, ambiguous loss requires focusing especially on sense-making and ambiguity tolerance. Additionally, as the social context is at the very center of this loss experience, familial interventions are needed rather than individual ones; and therapists working with ambiguous loss are recommended to use approaches and methods that will enhance individual resiliency instead of seeking for closure or resolution. In this regard, it is important for therapists and clinicians of concern to be well familiar with the concept of ambiguous loss, its main assumptions and notions, its types and recommended six guidelines as they determine the therapeutic approaches to use.

**Keywords:** Ambiguous loss, physical loss, psychological loss, grief

**Yazışma Adresi:** Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Belma Gölge, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul

**E-posta:** zbelma@istanbul.edu.tr

**Gönderim Tarihi:** 22.09.2017

**Kabul Tarihi:** 18.06.2018