

Elif Şafak'ın Siyah Süt Romanının Doğum Sonu Depresyon Bakımından İncelenmesi

Elif Şafak's Analysis of Black Milk Novel in Terms of Postpartum Depression

Uzm. Ebe. Arzu KUL UÇTU

**Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ebelik Anabilim Dalı Ebelik Bölümü
Doktora Programı Öğrencisi**

Özet: Kadınların çoğu gebelik ve doğumla birlikte ortaya çıkan fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlere kolaylıkla uyum sağlarken, önemli bir bölümü özellikle ruhsal değişikliklere adapte olmakta sorun yaşamaktadır. Bu nedenle postpartum dönem, doğum sonu ruhsal değişiklikler açısından riskli bir dönem olarak kabul edilmektedir. Doğum sonu depresyon gelişimine yatkınlık oluşturan risk etkenlerini bilmek ve riskli kabul edilebilecek annelerin duygularını yakından değerlendirmek amacıyla, Elif Şafak'ın 2007 yılında yayımlanan ve otobiyografik bir roman olan Siyah Süt adlı eserinin incelenmeye değer görülmüştür. Bu çalışmada betimsel analiz ve kodlama yöntemi gibi nitel araştırma yöntemlerinden yararlanılmıştır. Çalışmanın ilk aşamasında pospartum depresyon ve ilişkili faktörler incelenmiş olup, alt başlıklar oluşturulmuştur. Bir sonraki aşamada ise roman incelenmiş, kodlamalar yapılarak ilişkili faktörler ile analizi gerçekleştirilmiştir. Elif Şafak tarafından yazılan otobiyografik bir roman olma özelliği taşıyan Siyah Süt (2007), gebelik, doğum ve doğum sonu dönemde yaşanan kadının anne olma sürecinde ki içsel çatışmalara yer vermektedir. Doğum sonu dönemde yaşanabilecek olumsuz duyguların pospartum depresyona dönüşme sürecini kendi yaşamından ele alan yazar, kadınlara bu dönemde yaşayabilecekleri duyguları tanımları açısından örnek teşkil etmektedir. Ebelik mesleğinde yer alan meslek elemanlarının pospartum dönem kadınları anlamaları açısından yol gösterici nitelik taşıyan bu romanın mutlaka incelenmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Pospartum Depresyon, Siyah Süt, Doğum Sonu

Abstract: Most women easily adapt to the physiological, psychological, and social changes that occur with pregnancy and birth, but a considerable part of them are particularly adept at mental changes. Therefore, the postpartum period is considered as a risky period in terms of postpartum mental changes. In order to know the risk factors predisposing to the development of postnatal depression and to closely evaluate the feelings of the mothers who might be considered risky, Elif Şafak's 2007 autobiographical novel *Siyah Süt* was deemed worthy of examination. Qualitative research methods such as descriptive analysis and coding method were used in this study. In the first phase of the study, the postpartum depression and related factors were examined and subheadings were formed. In the next stage, the novel was examined, the coding was done and the analysis was done by the relationship factors. *Black Milk* (2007), which is an autobiographical novel written by Elif Şafak, features internal conflicts in the process of being a mother in pregnancy, childbirth and postpartum period. Considering the negative emotions that may be experienced in postpartum period and the process of transformation into postpartum depression from his own life, the author is an example in terms of defining the feelings that women can live in this period. It is suggested that this novel, which has a guiding character in terms of the meanings of the postpartum term women, should be examined definitely in the midwifery profession.

Key Words; Postpartum Depression, *Black Milk*, After Birth

Giriş

Kadınların çoğu gebelik ve doğumla birlikte ortaya çıkan fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlere kolaylıkla uyum sağlarken, önemli bir bölümü özellikle ruhsal değişikliklere adapte olmakta sorun yaşamaktadır. Bu nedenle postpartum dönem, doğum sonu ruhsal değişiklikler açısından riskli bir dönem olarak kabul edilmektedir (Ayvaz ve ark, 2006). Doğum sonu depresyon; annenin en mutlu olduğu varsayılan dönemde, sinsice başlayan ve her zaman fark edilemeyen, suçluluk duygusu yaratabilen, anne-bebek bağlanmasını oldukça olumsuz etkileyen bir durumdur. Doğum sonu depresyona yatkın anneleri, erken tanınmak ve uygun tedavi girişimlerinde bulunmak, uzun dönemli olumsuz etkilerinin en düşük düzeye indirilmesini sağlayacaktır (Erdem, Bucaktepe, Erten 2012; Muhammed, Gamble, Creedy 2010). Bu nedenle doğum sonu depresyon gelişimi ve oluşumunda yaşanabilecekleri sergilemek adına, Elif Şafak'ın 2007 yılında yayımlanan Siyah Süt adlı eserinin incelemeye değer olduğu düşünülmektedir.

Çağdaş Türk edebiyatı romancılarından biri olan Elif Şafak, 1971 yılında Fransa'nın Strasbourg şehrinde doğdu. Babası bir öğretim üyesi, annesi diplomattır. Yurtdışında geçen çocukluk ve gençlik yıllarından sonra üniversite öğrenimi için Türkiye'ye dönen yazar, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Uluslararası İlişkiler Bölümü'nü bitirdikten sonra, aynı üniversitenin Kadın Çalışmaları Bölümü'nde yüksek lisansını, Siyaset Bilimi Bölümü'nde de doktorasını tamamlar. İstanbul Bilgi Üniversitesi'nde Osmanlı Tarihî, Türkiye ve Kültürel Kimlikler, Kadın ve Yazmak' derslerini verir. Elif Şafak, 2002 yazında 5 fakülte kadınının araştırma merkezince dünyanın farklı yerlerinden seçilen kadınlardan biri olarak ilk kez Amerika'ya gider. 2003–2004'te Michigan Üniversitesi'nde —Ortadoğu'da Marjinal Kimlikler ve —Kadın ve Edebiyat, Kadın ve Yazmak, Doğu-Batı Karşılaştırması ve Ortadoğu'da Homoseksüellik derslerini vererek konuk yardımcı doçent olarak çalışır. Edebiyat ve Sürgün, Müslümanlar Dünyasında Cinsellik ve Cinsiyet, Hafızanın Politikası konulu dersler vermektedir. Aynı zamanda Türkiye, Avrupa ve ABD'de çeşitli gazete (Habertürk Gazetesi'nde Pazar günleri hafta sonu sohbetleri yazıyor) ve dergilere yazmaktadır.

1997'den beri dokuzu roman olmak üzere 14 eser veren Elif Şafak'ın “Siyah Süt” kitabının ilk otobiyografik romanı olduğu ifade edilmektedir. İlk çocuğunun doğumunun

ardından yaşadığı postpartum depresyon sonunda, 10 ay süre zarfında yaşadıklarını, iç sesi ve kendine dair ipuçlarını kaleme aldığı belirtilmektedir. Bu romanın doğumun ardından geçen on aylık sürenin hemen ardından yaşanan 2,5 aylık bir dönemde yazıldığı, üretken bir kadın olan Şafak'ın yazı yazmadan geçirdiği zamanlarda yaşadığı yalnız ve çaresizlik hislerini konu edindiği ifade edilmektedir. Kitap yazarın bir ada vapurunda hamile ve çocuklu bir kadına rastlamasıyla başlamakta, “Evde Kalmış Kız Manifestosu” başlığı altında on madde halinde evlilik ve anneliğe ilişkin duygularını ifade etmesiyle devam etmekte, evlilik ve anneliğin kariyerin önüne geçmemesi gerektiğini ifade eden duygularını belirtmektedir. Amerika'ya kazandığı bir burs dolayısıyla gittiği sırada “Araf” romanını yazmakta olduğunu, Türkiye'ye dönünce hayatında eksik bir şeylerin olduğunu hissederek “tepetaklak âşık oldum” dediği birine evlenme teklif ederek evlendiğini, gebeliğini ve postpartum dönemini anlatmaktadır. Roman, yazarın İçimden Sesler Korosu” adını verdiği 6 hayali kadın karakter aracılığıyla yazarın farklı yönlerini, karışık duygu ve düşüncelerini belirtmektedir. Yazar “İçimde bir minyatür harem var.” Haremi “birbirine laf anlatamayan, çelme takan, pusu kuran, fal bakan, nâme yazan, darılan birtakım diş yaratıklar” olarak da ifade etmektedir. “Parmak kadarlar, minicik minicik. Boyları 10-12 cm, kiloları 300-400 g civarında. Akşamları içimden çıktıklarında gölgeleri vurur odamın duvarına. Olurlar kocaman... Kimi zaman ışınlanarak, kimi zaman bana yapışarak bir yerden bir yere gidebilirler. Ekseriya içimde ikamet ederler. Her birinin köşesi ayrı.” diye betimlemektedir. Pratik zekâyı temsil eden Pratik Akıl Hanım, pasifliği temsil eden Sinik Entel Hanım, anneliği temsil eden Anaç Sütlaç Hanım, dini duyguları temsil eden Can Derviş Hanım, azmi ve hırsı temsil eden Hırs Nefis Hanım, dişiliği temsil eden Saten Şehvet Hanım adlı kahramanlardır.

Adalet Ağaoğlu'nun evine yaptığı bir ziyaret sırasında evliliğe ve anneliğe karşı bazı sorular oluşur kafasında ve işte o zaman içindeki sesler korosuna danışmaya karar verir. İlk zamanlar dört parmak kadın olarak beliren bu iç sesler, farklı bakış açılarına sahip ve farklı çözümlerle karşısına çıkmaktalar. İçindeki bu çatışmadan bunalan ve kazandığı burs dolayısıyla seyahate çıkan yazar havaalanında hiç bilmediği bir iç sesiyle daha tanışır: Anaç Sütlaç Hanım. O güne kadar hep görmezden geldiği bu iç ses, diğerlerinin gölgesinde kalır. Bir müddet diğer iç seslerinin isteklerine boyun eğen yazar, İstanbul'a dönünce eşiyile tanışır ve evlenir. Evlendikten bir buçuk sene sonra, bir başka parmak kadın ortaya

çıkar: Saten Şehvet Hanım. Kadınsı yönlerini ortaya çıkaran bu parmak kadının çıkışıyla birlikte yazar, hamile olduğunu da öğrenir. Böylece diğer tüm iç sesleri geri plana atıp, Anaç Sütlaç Hanım'ı tüm iç sesler korosuna karşı baskın duruma gelir. Fakat yine de içinde tamamlamadığı eksik şeyler olduğunu düşünen yazar, doğumdan sonra depresyona girer. Ona yardımcı olmak için gelen ailesi, bir takım hurafeleri yerine getirirler. Uykusuz geçen uzun günlerin ardından uyuma fırsatı bulduğu bir gün, yazara loğusa cini dadanır. Kendisini Post-natal Depresyon, nam-ı diğer Lord Paton olarak tanıtan erkek loğusa cini, yazara uzun süre musallat olur. Fakat günü geldiğinde çekip gitmesini de bilir. Yaşadığı depresyondan bir şeyler öğrenerek çıkan yazar, Lord Paton'u sevgiyle anar.

(<http://bianet.org/bianet/bianet/103857-elif-safak-son-kitabi-siyah-sutu-anlattı> Erişim Tarihi: 20.12.2016).

Yöntem

Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden betimsel analiz ve kodlama yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Betimsel analiz yöntemi, farklı veri toplama teknikleri ile elde edilen verilerin belirlenen temalar doğrultusunda özetlenip yorumlanmasıdır. Betimsel analiz yöntemi ile araştırmacı elde etmiş olduğu verileri tanımlar, gerektiği biçimde doğrudan ya da dolaylı olarak alıntılar yapar. Bulduğu verileri açıklayarak bunlar arasında ilişki kurar, karşılaştırma yapar ve elde ettiği verileri yorumlar (Yıldırım ve Şimşek, 2003). Çalışmanın ilk aşamasında postpartum depresyon ve ilişkili faktörler incelenmiş olup, alt başlıklar oluşturulmuştur. Bir sonraki aşamada ise roman incelenmiş kodlamalar yapılarak ilişkili faktörler ile analizi gerçekleştirilmiştir.

Evren ve Örneklem

Postpartum depresyona ilişkin tüm yazınsal metinler araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Postpartum depresyonun konu edildiği çağdaş edebiyat eseri Elif Şafak'ın 2007 yılında yayımlanan Siyah Süt adlı eseri incelenmiştir.

Veri Toplama Yöntemi

Roman üzerinde kodlama yöntemi kullanılarak yapılan çalışmanın kuramsal temelini Postpartum Depresyon Kuramı oluşturmaktadır. Gebelik ve doğum sonrası dönem birçok insan için özel ve mutlu bir dönem olarak kabul edilmekle birlikte, yeni doğan

çocuğunu kucağına sağlıklı bir şekilde alma beklentisi içinde olan anne için aynı zamanda ruhsal bozuklukların gelişimi açısından da riskli bir dönemdir. Doğum sonrası dönemde ortaya çıkan farklı klinik görünümdeki ruhsal bozuklukları tanımlamak için postpartum ruhsal bozukluk kavramı kullanılmaktadır (Erdem ve Bucaktepe, 2012).

Doğum sonrası depresyon, birkaç değişik şekilde ortaya çıkabilir. Bunlardan birisi erken dönemde ortaya çıkan ve kısa sürede iyileşen annelik hüznü, diğeri ise daha geç ortaya çıkan, daha uzun süren ve daha ciddi bir durum olan doğum sonrası depresyondur. Yapılan pek çok çalışmada, doğum sonrası depresyon yaygınlığı %10-15 arasında bildirilmiştir (Danacı ve ark. 2000).

Psikiyatrik tanı sistemlerinde (DSM-IV ve ICD-10) gebelikte ve postpartum dönemde görülen psikiyatrik bozukluklar ayrı bir klinik tanı olarak tanımlanmamıştır. Postpartum depresyon (PPD), DSM-IV’de “Duygu Durum Bozuklukları” içinde yer almakta ve “Postpartum Başlangıç Belirleyicisi” başlığı altında postpartum dört hafta içinde epizotun başlaması şeklinde tanımlanmaktadır. ICD-10’da ise “Fizyolojik Bozukluklar ve Fiziksel Etkenlerle Bağlantılı Davranış Sendromları” ana başlığı altında “Lohusalıkla Bağlantılı ve Başka Yerde Sınıflandırılmamış Ruhsal ve Davranışsal Bozukluklar” olarak bir bölüm ayrılmıştır. ICPD-2-R (International Classification of Primary Care)’ de Psikoloji başlığı altında ise “P03 Depresyon Hissi” ve “P76 Depressif Bozukluğu” olarak yer almaktadır. PPD’de belirtiler, ‘annelik hüznü’ tablosuna göre daha şiddetli olup hastada özkıyım düşünceleri olabilmektedir. Bazı annelerde depresyonun aksine mizaçta yükselmenin görülebileceği de bildirilmektedir. Postpartum dönemde görülen depresyon, sadece anne için değil, bebek ve tüm aile için olumsuz sonuçlar doğurabileceğinden özel bir yaklaşım gerektirmektedir. PPD’de anne-bebek arasındaki bağ ciddi bir şekilde bozulur. Depresif anneler, bebekle duygusal bağ kurmakta güçlük çekerler. Bu annelerin çocukları, davranışsal ve duygusal güçlüklerin yanı sıra bilişsel fonksiyonlarda da güçlük yaşarlar. Birçok kadının mutlu olmaları gerektiğine inandıkları bir dönemde, depresif duygular taşıdıklarından dolayı suçluluk duymaları, belirtilerini saklamalarına ve PPD’nin kolaylıkla gözden kaçabilmesine neden olmaktadır (Tuğlu ve ark., 2007).

Doğum sonrası depresyonun saptanmasının en önemli amaçlarından biri, tedavi edilmemiş depresyonu olan annelerin çocuğun gelişimini olumsuz yönde etkilemesini önlemektir (Çeber ve ark. 2002). Bu nedenle erken dönemde saptama ve tedavi etmek amacıyla basit, anlaşılır, düşük maliyetli tanı araçları geliştirilmeye çalışılmıştır. Bunların arasında yaygın olarak kullanılmakta olan Beck (1961) tarafından geliştirilen Beck Depresyon Envanteri (BDE)'dir. Bu envanter, depresyon yönünden riski belirlemek ve depresyon belirtilerinin düzeyini ve şiddet değişimini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır.

Çalışmamız da eserde konu edilen postpartum dönemin incelenmesi amacıyla, kodlamalar yapılarak kategoriler oluşturulmuştur.

Kodlama Kategorileri							
Gebelik Hazırlık	Sürecine	Gebelik Uyum	Dönemi	Doğum Sorunlar	Sonu	Doğum Depresyon Faktörleri	Sonu Risk

Tablo1: Kodlama Kategorileri

Tablo 1’de elde edilen kodlama kategorileri romanın birkaç kez okunması ile netleştirilmiş ve belirlenen kategoriler doğrultusunda roman bir kez daha gözden geçirilmiştir.

Veri Analiz Yöntemi

Çalışma örneklemi olarak incelenen romandan elde edilen veriler nitel şekilde anlamlandırılmış ve yorumlanmıştır. Eser belirlenen kategoriler doğrultusunda incelenmiştir. Çalışmanın diğer aşamasında ise incelenen kısımlar üzerinden betimsel analiz yapılmıştır.

Bulgular ve Tartışma

Gebeliğe hazırlanmak en az doğuma hazırlanmak kadar önemlidir. Ancak gebeliğe hazırlanmaya ilişkin fizyolojik ve psikolojik hazırlıkların bir arada yürütülmesi, eşlerin bu süreci bütün halinde sürdürmesi gerekmektedir. Gebeliğe hazır olmayan anne adaylarının

doğum sonu depresyon riskini artırdıkları bilinmektedir (Marakoğlu ve ark., 2009). “Benden anne manne olmaz. Üvey anne olur ama. Bak onu yapabilirim. Böyle zannederdim. Tükürdüğümü yalıyorum şimdi. Büyük lokma ye, büyük laf etme, diye boşuna dememiş atalarımız. Bilmeden istiyormuşum meğer. Tüm bunları anlayabilmek için hamile kalmam gerekiyormuş meğer” şeklinde gebelik öncesi ve sonrasında yaşadıklarını ifade eden yazar, gebeliğe hazır olmadığını ifade etmektedir. Fakat içindeki sesler korosundan Can Derviş Hanım ise; "Hiçbir şey yapmamayı deneyemez misin? Bir kez olsun kendini akışa bıraksan. Bedenin biliyor ne yapması gerektiğini, bebek de biliyor, kâinat da. Sen sadece teslim ol. Teslim olmaktan kastım inançlı olmak ve kendini akışa bırakmaktır" diye açıklama yapmaktadır.

Yazar, “Her kitap akılda kalmak, yeryüzünde bir iz bırakmak arzusuyla yazılır. Bu hariç. Bu kitap okunur okunmaz unutulmak için yazıldı. Suyu yazı yazar gibi... Siyah Süt'ü yazarken benim için esas olan hafızamda bahar temizliği yapmaktı. Ben bu kitabı hatırlamak için değil, unutmak için yazdım” der. Yazar yaşadığı dönemin izlerini silmek, yaşanan dönemin geçiciliğine vurgu yapmak istediğini düşündürmekte olup, “Çünkü bu kitap kadınlığın, kadınların hayatının kasvetli ve karanlık ama son tahlilde geçici bir dönemle ilgili. Birdenbire gelen ve geldiği gibi hızla dalgalar halinde çekile çekile giden bir haletiruhiye burada incelenen. Bu haliyle elinizde tuttuğunuz kitap bir nevi tanıklık. Ama geçici bir mevsimin, doğumdan sonra gelen bir ara dönemin tanıklığı burada söz konusu olan. O mevsimin tıp dilindeki adı: postpartum(ya da postnatal)” diye devam etmektedir. Ancak, depresyonun hafif şiddette seyrettiği dönemde kadın yardım alması gerektiğini çoğunlukla bilmediğinden, durum kolayca göz ardı edilebilmekte ve şiddetlenebilmektedir. Bu durum başta yenidoğanın ihmal ve istismarı olmak üzere, intihara kadar uzanan bir yelpazede kişinin sağlığını ve yaşamını tehdit eden bir durum olduğundan hayati önem taşımaktadır (Robertson et al 2004).

Doğum sonu dönem, ebeveynlerin bebek bakımı vermesi, bebek için güvenli çevre oluşturması, bebekle iletişim kurması, yeni rolleri öğrenmesi, aile duyarlılığını geliştirmesi ve bebekle ilgili problemlerle baş etmesini gerektiren bir dönemdir. Bu dönem, aile için çok olumlu, doyum sağlayan, aile bağlarının güçlendiği bir dönem olarak yaşanabileceği gibi, kriz yaşanan bir dönem olarak da yaşanabilmektedir. "Ya yeterince iyi bir anne

olamazsam?" "Yeterince iyi" ne demek, nasıl bir şey, bilmiyorum. Ama yetersizliğimden endişe ediyorum. Hani zorla yemek yediren, çocuklarına soluk aldırmayan, her şeye karışan kuşatıcı annelere benzemeyecektim? Söz vermiştim Sinik Entel Hanım'a. Oysa durmadan bebeği doyurma ve denetleme ihtiyacı duyuyorum. Daha şimdiden tahakküme kayıyor sevgimin ibresi. En çok eleştirdiğim şeyleri yapıyorum." diyerek yazar doğum sonrası anneliğe uyum sürecinde yaşadığı çatışmaları sergilemektedir.

Anneliğe uyum süreci birçok etmenden etkilenmekte olup, bireysel farklılıklar yaşanan bir dönem olmaktadır. Annelik, sosyal rollerle, gelişimsel bileşenlerin, davranış ve tavırların bileşimidir. Bir kadının annelik davranışlarını öğrenme süreci olarak tanımlanan "annelik rolü"nün kazanılması doğumu takip eden 3-10 ay arasında gerçekleşmektedir. Zaman ve deneyim, annenin sahip olduğu yetenekleri ve elde etmek istediği annelik rolünü tanımlamasında, düşüncelerini şekillendirmesinde etkili olabilmektedir (Taşkın, 1997; Akdolun Balkaya, 2002). Mükemmel bir anne olmak istiyor kadın, öylesine kusursuz ki hayali bile imkânsız. Hayali bile mümkün olmayan mükemmel anne, mükemmel süt veriyor, mükemmel bez değiştiriyor, mükemmel çıkarıyor bebeğin gazını, mükemmel koyuyor üç damla limonu su dolu kaşığa, mükemmel hıçkırık geçiriyor, mükemmel kalkıyor geceleri, bebek ne zaman ağlasa mükemmel uyanıyor sabahları, mükemmel temizliyor kusmukları, mükemmel gülümsüyor kocasına, mükemmel duruyor hayatın ortasında, mükemmel gidiyor rotasında. Oysa hakikat bambaşka" şeklinde bir tanımlama yaparak yaşanan sürecin anneliğe uyum sırasında mükemmeliyetçi yapıdan farklı bir tablo ile karşılaşılabileceğini, doğum sonu depresif durumları işaret etmektedir. "Başarılı" olmaya o kadar koşullanmış ki, ne zaman bir şey aksasa, anında "başarısız" addediyor kendini. Mükemmellik karnesinde bir kırık not almış gibi kızarıyor, utanıyor. Her hatadan sonra yüksek sesle özür diliyor kim bilir kimden. Belki de görünmeyen birilerinden. Neredeyse otomatik. Sabahtan akşama kadar mahcup ve ezik. Bilmiyor ki özür dilemek de bir bağımlılık olabilir; yerli yersiz durmadan etrafındakilere "kusura bakmayın" dedikçe, bakılacak kusurları artar insanın".

Çocuk sahibi olmayla beraber eşlerin sosyal yaşamlarında değişiklikler başlamaktadır. Anne, eğer çalışıyorsa bir süre iş yaşamını ikinci planda tutmak zorunda kalabilir. Evde geçirdiği süre artmıştır. Bunun sonucunda sosyal ve iş yaşamında oluşan

kısıtlamalar annede stres yaratabilmektedir. Ayrıca, zayıf aile ve evlilik ilişkileri, yakın geçmişte yaşanan olumsuzluklar, sosyal destek yetersizliği, çocukluk çağı travmaları, obstetrik sorunlar, çocuk bakımına ilişkin yaşanan kaygılar da strese neden olmaktadır. Bu faktörlerden bazıları üzerinde yapılan bir çalışmada; gebelik depresyonunun evlilik süresi ile pozitif, eğitim düzeyi ile negatif yönde bir bağıntısı olduğu saptanmıştır (Akbaş, 2008). Ancak bu eserde özellikle bunun herkesin yaşayabileceği bir durum olduğu kişileri farklı şekillerde etkilediği ifade edilmekte, sosyo ekonomik ve kültürel düzey ile bağlantısının olmadığı ifade edilmektedir. Eserde yer alan kadının mesleğinin yazar olması ve yazmaktan uzak kalmasının yaşadığı durumun şiddetin arttırdığı ifade edilerek eğitim seviyesi ile doğum sonu depresyon arasındaki negatif ilişkinin anlamsız olduğu vurgulanmaktadır.

Doğum sonunda yaşanabilecek olumsuz duyguların bir diğer sebebi ise, toplumunun kadınlara yüklediği annelik roller olabilmektedir. Anneler için çizilen roller arasında yaşanan en önemli çatışma annelik rolü ve kariyer gelişimi ile ilişkilendirilmektedir. Kariyer yapan kadınların annelik rollerini aksatabileceğine dair inanışlar dikkat çekmektedir. Yazar anne olma kararını irdelediği bir dönemde iç seslerinin çatışması sonucunda, beyin ve beden olarak isteklerini ayırmakta, şayet bedeni seçerse beyin kısmını kullanamayacağı kanısına varmaktadır. Duygularını, "Az gittim uz gittim, hayatımın merkezine yazmayı koydum. En nihayetinde gele gele Beden ile Beyin arasında bir ikileme vardım dayandım. Bu bir dönüm noktası ömrü hayatımda. Ve and olsun ki ben, Beyin'i seçtim. Bundan böyle Beden değil, Beyin olmak istiyorum yalnızca. Kadınlıkta kadınsılıkta, ev hanımlığında, karılıktaki, anaçlıkta doğurganlıkta yok gözüm. Ben sadece ve sadece yazar olmak ve öyle kalmak istiyorum." şeklinde ifade etmektedir. Anneliğin tek kelimeyle "muhteşem" olarak görüldüğü bu toplumda ben şu anda kendimi hiç de "muhteşem" hissedememenin ezikliğini taşıyorum. Öteki anneler nasıl böyle "başarılı", nasıl bu kadar mükemmel olabiliyor?" gibi bir ifade ile anneliğe uyum sürecinde yaşadıkları olumsuzluğun, postpartum depresyon yaşama ihtimalinin yüksekliğine işaret etmektedir.

Postpartum dönemde kadınlar daha duygusal ve daha duyarlı olduğundan depresyon riski artmaktadır (Danacı ve ark. 2000). Romanda, "İlk bakışta "depresyon"

kelimesi her dilde ortaktır. Ne var ki, başka dillerden farklı olarak Türkçede depresyon bir "fiil"den ziyade, bir "mekân" gibi algılanır. Bu sebeptendir ki, "bunalımda" ya da "bunalımdayım" denir. Sanki "bunalım" bir mekânmış gibi. İçine girilen bir karanlık oda... İçinde kaybolunan bir koca kıta olarak yazar duygularını ifade etmektedir.

Doğum kadın yaşamında fizyolojik bir olay olmasının yanı sıra toplumun sosyal ve kültürel özellikleri ile şekillenmektedir. Kimisi dedi ki: "O kadar çok yazdın çizdin ki genç yaşta, varoluşsal sürmenaj bu geçirdiğin. Sen misin yazarlık sevdasına kendini kaptırıp pupa yelken giden bunca sene, açık denizlerde altüst oldun. Oh olsun!" Kimisi dedi ki: "Belli ki kendi dışındaki âlemden, bilhassa memleketin ahvalinden etkilendin. Üzücü hadiseler yaşandı Türkiye'de. Etkilendin sen de. Geçmiş olsun!" Anneannem dedi ki: "Nazar bu nazar, elemterefiş, kem gözlere şiş, kemlikler yok olsun!". İstihareye yatınca Kuran dedi ki: "Allah kimseye taşıyabileceğinden ağır yük vermez. And olsun!". Doktorum dedi ki: "Bırak bu hurafeleri. Çok sık rastladığımız bir durum bu. Postnatal depresyon diyoruz biz buna tıp dilinde... Bir kutu ilaç vereceğim sana. Günde iki adet Cipralex ile başlayalım. İşe yaramazsa artıracamız dozunu adım adım." Cipralex, Xanax, Prozac... Bunları alırsan, süt veremezsin. Süt vermekte ısrar ediyorsan, bunları alamazsın.

Doğum sonu dönem birçok kültürde duyarlı bir dönem olarak kabul edilmekte ve anne ve bebeğin bu duyarlı dönemde korunması için bazı geleneksel uygulamalar yapılmaktadır. Doğum sonu genellikle 40 gün boyunca annenin evden çıkarılmaması, bu süre boyunca annenin yalnız bırakılmaması, fiziksel aktivitesinin kısıtlanması ve 40 günlük sürenin bitiminde geleneksel bazı uygulamalarla duyarlılık döneminin sona ermesinin kutlanması en sık yapılan uygulamalardandır (Gölbaşı ve Eğri, 2010). Eserde, "Loğusayı yalnız bırakmamak lazım" diye tembihliyor. "Yoksa cinler dadanır." Bilhassa "Alkarısı" denilen bir dişi cinden bahsediyor. Anadolu'da kuşaklardır gayet iyi bilinen bu zorlu cin odama gelemesin diye yatağımın örtüsüne çengelli iğneler takıyor, kırmızı kuşaklar sarkıtıyor, çörekotları serpiyor. "Neye benziyor peki bu Alkarısı?" diye soruyorum diye ifade edilmektedir. Halk arasında "kırkbasması", "alanası", "alkarısı", "alkarısı", "albasması" olarak adlandırılan ve doğum sonu 40 günlük süreç içinde olan kadını ve bebeği etkileyen cin, peri ya da şeytan olduğu düşünülen ruhun varlığına olan inanç günümüzde de sürmektedir. Halk arasında albasması olarak tanımlanan ortaya çıkan

belirtiler, doğum yapan kadınların çoğunun yaşadığı annelik hüznü ve daha az yaygın olarak görülen postpartum depresyon belirtileridir (Çevirmen ve Sayan, 2005; Gölbaşı ve Eğri, 2010).

Sonuç ve Öneriler

Elif şafak tarafından yazılan otobiyografik bir roman olma özelliği taşıyan Siyah Süt (2007), gebelik, doğum ve doğum sonu dönemde yaşanan kadının anne olma sürecinde ki içsel çatışmalara yer vermektedir. Doğum sonu dönemde yaşanabilecek olumsuz duyguların pospartum depresyona dönüşme sürecini kendi yaşamından ele alan yazar, kadınlara bu dönemde yaşayabilecekleri duyguları tanımları açısından örnek teşkil etmektedir. Ebelik mesleğinde yer alan meslek elemanlarının pospartum dönem kadınları anlamaları açısından yol gösterici nitelik taşıyan bu romanın mutlaka incelenmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Teşekkür

Prof. Dr. Ömür Şaylıgil'e desteklerinden dolayı sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Kaynaklar

1. Çevirme H, Sayan A. (2005). Alkarası inanmaları ve bilim. *Milli Folklor*, 17: 67-72.
2. Gölbaşı, Z., & Eğri, G. (2010). Doğum sonu dönemde annenin bakımına yönelik yapılan geleneksel uygulamalar. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 32, 276-282.
3. Marakoğlu, K., Özdemir, S., & Selma, Ç. İ. V. İ. (2009). Postpartum depresyon. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*, 29(1), 206-214.
4. Ayyaz S, Hocaoglu Ç, Tiryaki A, Ak İ(2006): Trabzon il merkezinde doğum sonrası depresyon sıklığı ve gebelikteki ilişkili demografik risk etmenleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 17(4):243-51
5. Taşkın L. *Doğum ve Kadın Sağlığı Hemşireliği* (1997). 5. Baskı. Ankara. Sistem Ofset Matbaacılık, p:365-366.

6. Akdolun Baklaya N. (2002). Postpartum dönemde annelerin bakım gereksinimleri ve ebe-hemşirenin rolü. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 6(2):42-49
7. Erdem Ö, Bucaktepe P, Erten G(2012). Postpartum depresyon görülme sıklığı ve tarama yöntemleri. *Dicle Tıp Dergisi / Dicle Tıp Dergisi*. Cilt. 39 Sayı 3, p458-461. 4p.
8. Muhammed KI, Gamble J, Creedy DK (2010). Prevalence and factors associated with the development of antenatal and postnatal depression among Jordanian women. *Midwifery*. Dec.2011, 27 (6): E238-45.
9. *Yeliz Kızılarşlan, Elif Şafak Son Kitabı Siyah Süt'ü Anlattı*, Bianet - 20.12.2016
10. Robertson E, Grace S, Wallington T, Stewart DE (2004). Antenatal risk factors for postpartum depression: A synthesis of recent literature. *Gen Hospital Psychiatry* 26(4)
11. Hüseyin, K. Ö. S. E. (2011). Tüketim Toplumunda Bir “Sosyal Beden” Kurgusu Olarak Kadın. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6(4), 76-89.
12. Şafak, E. (2007). Siyah Süt. *Doğan Egmont Yayıncılık ve Yapımcılık, İstanbul*.
13. Akbaş A, Vırıt O, Kalenderoğlu A, Savaş H, Sertbaş G. (2008). Gebelikte sosyo demografik değişkenlerin kaygı ve depresyon düzeyiyle ilişkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi*. 45:85- 91.
14. Erdem, Ö., & Bucaktepe, P. G. E. (2012). Postpartum depresyon görülme sıklığı ve tarama yöntemleri. *Dicle Tıp Dergisi*, 39(3).
15. Çeber TE, Pektaş İ, Dikici İ (2002) İzmir ili Bornova ilçesinde doğum yapmış kadınların doğum sonrası depresyon durumları ve bu durumu etkileyen etmenlerin incelenmesi. VIII. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi Kitabı, s.858-861.
16. Danacı AE, Dinç G, Deveci A ve ark. (2000) Manisa il merkezinde doğum sonrası depresyon yaygınlığı ve etkileyen etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 11:204-211.
17. Tuğlu, C., Türe, M., Dağdeviren, N., & Aktürk, Z. (2007). The Reliability And Validity Analysis Of The Turkish Version Of Beck Depression Inventory For Primary Care. *Turkish Journal Of Family Practice*, 9(3), 117-122.