

BAU PSİKOLOJİ KULÜBÜ

UBUNTU

PSİKOLOJİ DERGİSİ

16.SAYI

ŞUBAT 2026



BAU
PSYCHOLOGY
CLUB



DEAN of
STUDENT
OFFICE

**Aramızdan erken ayrılan tüm
çocukların anısına...**

Neden Ubuntu?

Günlerden bir gün Afrika'da çalışan bir antropolog, bir kabilenin çocuklarına bir oyun öğretir. Çocukları belli bir yerde sıraya dizip, ağacın altına koyduğu meyvelere ilk ulaşanın ödülünün, o meyveleri yemek olacağını söyler. Çocuklar hazır olduklarında antropolog yarışı başlatır fakat tam o anda tüm çocuklar el ele tutuşarak koşmaya başlar ve ağacın altına beraber varırlar. Daha sonrasında ise hep beraber meyveleri yemeye başlarlar. Antropolog gördüğüne şaşırır ve onlara neden böyle yaptıklarını sorar. Çocuklar da şu yanıtı verir:

"Yarışsaydık aramızdan sadece bir kişi yarışı kazanacak ve birinci olarak meyveleri yiyebilecekti. Oysa biz "*ubuntu*" yaparak hepimiz yedik ve meyvelerin keyfini çıkardık. Çünkü *ubuntu bizim dilimizde; ben, biz olduğumuz zaman ben'im* demektir. Nasıl olur da diğerleri mutsuzken birimiz o ödülü alıp meyveleri yiyebilir ki?"

Klasik bir Afrika anlayışı olan UBUNTU'nun kökeni Güney Afrika'daki Bantu dilinden gelir ve kelime karşılığı "insanlık"tır.

Birlikte anlamlıyız...

İÇİNDEKİLER

BAU PSİKOLOJİ KULÜBÜ YÖNETİM KURULU	1
EMEĞİ GEÇENLER	2
İPTEKİ CAMBAZ	3
ENTEGRASYON	5
AFETLERİN GİZLİ YÜZÜ	6
ATLARLA TERAPİ: NAZAN CANKILIÇ SAĞ İLE RÖPORTAJ	9
ACIYI BENİMSEMEK	20
FENER DİREĞİ	21
DİJİTAL COĞRAFYADA PSİKOLOJİK YABANCILAŞMA: İNCELOSFERİN JEO-PSİKOLOJİK VE JEO-SOSYOLOJİK ANALİZİ VE ELLİOT RODGER VAKASI	25
PSİKOTERAPİDE SANAL GERÇEKLİK KULLANIMI	28
LAF OLSUN TORBA DOLSUN	30
ENGELLİLİĞİN PSİKOSOSYAL BOYUTLARI	35
NEDEN ÇOCUKLAR? CİNSEL İSTİSMARI FAİLİN ÖTESİNDE OKUMAK	38

2025-2026 Yönetim Kurulu



Zeynep Taştekin
Başkan



Bade Öner
Başkan Yardımcısı



Azra Nehir Demirçal
Kurul Üyesi



Çağlayan Güler
Kurul Üyesi



Ezgi Soydan
Kurul Üyesi



Günse Erkaya
Kurul Üyesi



Yaren Şahin
Kurul Üyesi



Yusuf Ürker
Kurul Üyesi

UBUNTU

Şubat 2026

Sayı 16

BAU Psikoloji Kulübü Dergisi

bau.psikoloji@dso.bau.edu.tr

EMEĞİ GEÇENLER

Editörler

- Zeynep TAŞTEKİN
- Bade ÖNER

Tasarım

- Azra Nehir DEMİRÇAL
- Ezgi SOYDAN
- Günse ERKAYA
- Yusuf ÜRKER

Çizerler

- Ervanur DUMLUPINAR
- Meryem BOZ
- Nazan CANKILIÇ SAĞ
- Zeynep Doğa DEMİRÇAL

Yazarlar

- Aydan Ece SEMERCİ
- Buse Yaren SÜZEN
- Efekan SOYUGÜZEL
- Erkan ÇAVUŞ
- Eylül Sena ASLAN
- Ezgi SOYDAN
- Furkan YÜKSEL
- Hakan ASLAN
- Yasin BAÇ
- Yasin ŞEKER

Röportörler

- Yaren ŞAHİN

İPTEKİ CAMBAZ

Zihin, ipteki cambaz gibidir; düşmemek için durup fazla düşündüğünde denge dediği şey sessizce ayağının altından kayar.

Korkularımız, hayallerimiz, sevinçlerimiz ve üzüntülerimiz, bazen kaçıktığımız bazen yakalayamadıklarımız... Hayat, tüm bunlar bizi bir tarafa çekmeye çalışırken tam ortada; ip üstünde yürümeye çalışan bizler için bir savaştır, mücadeledir. Bir tarafta sorumluluklarımızın ağırlığı vardır: Ne yapmak zorundayız? Nelerden vazgeçmeli, neleri başarmalıyız? Diğer tarafta ise isteklerimiz ve arzularımız fısıldar: Hayatta kalmak, gerçekten yaşamak mıdır?



Biz ip üstünde mücadeleye devam ederken ise seyircilerin arasındaki tanıdık yüzler tarafsız değildir. Ailemiz, arkadaşlarımız, sevdiklerimiz ve düşmanlarımız pür dikkat bizi izleyip istedikleri yöne düşmemizi beklerken bizim içine düşmekten korktuklarımız aslında seyircilerin onayını almak için bir bedel haline gelir. Sevmek için, onaylanmak için, ait olmak için kendi hedefimizi unutup sağa sola yalpalanmaya başlarız. Size ait olan o yola başkalarının fikirleri dahil oldukça ip incelir, denge sarsılır, düşme korkusu büyür ve ipin sonu görünmez hale gelir.

Çizer: Zeynep Doğa DEMİRÇAL

İPTEKİ CAMBAZ

Nietzsche'nin dediği gibi insan, hayvan ile üstün insan arasında gerilmiş bir iptir; bir uçurumun üzerinde. Belki de bu yüzden zihnin asıl sınavı, düşme ihtimalinden çok, aşağıya bakmamayı başarabilmektir. Biz içine düşeceğimiz ihtimalleri düşündükçe, sorumluluklarda boğulacağımızı veya arzuların içinde kaybolacağımızı fark ettikçe denge zorlaşır. İki uçta da cazip kazançlar varken bedelleri kazançların büyüklüğünü unutturur. Delibalin fazlası zehirdir, dozunda alınmayan ilaç öldürür. Denge, insanın doğasıdır; onu ayakta tutan, hatta yaşatan şeydir.

Herkesin dengesi kendi hayatında şekillenir. Kiminin arzusu başkasının sorumluluğundan daha çok korkuturken kimi istekleri için yapması gerekenlerden vazgeçer. Seyirciler herkesin kendi ipinde yürümesini isterken cambaz kendi ipine tutunur. Herkes cambaza karşıyken denge artık bir beceri değil, bir direniş hâline gelir. Çünkü insan en çok, kendisi olmaya karar verdiği anda yalnız kalır. Ve belki de gerçek denge, düşmemekte değil; kimsenin tutmadığı bir ipte yürümeyi göze alabilmektedir.

Ezgi SOYDAN

ENTEGRASYON

Yokluğa doğdum ben;
Ne bir kimliğim ne de ailem.
Yarattığım çarpık insan ve ben,
Ya da sen.

Toplum yapbozunda uymayan tek parça,
Denemedin mi yıllarca?
Hayatın doğal akışında tek cıva.

Perdedeki tabii kahraman,
Fısıldamış kaderi tam baştan.
Ne kötü ne iyi var yaratılan;
Sonradan giydirilmiş bir vicdan.

Her şeye rağmen var mıdır hakkım,
Yaşamaya, kendim olmaya?
Koca makinede bozuk sade parça,
Bozar mı tümü hepten, yoksa?

OVIDIUS

Yasin BAÇ

AFETLERİN GİZLİ YÜZÜ: RUH SAĞLIĞIMIZDA BIRAKTIĞI İZLER

GİRİŞ

Hayatımızın kaçınılmaz bir gerçeği olan doğal afetler; tarih boyunca insan topluluklarının yerleşim biçimlerini, nüfus dağılımını, sosyal yapısını ve ruhsal yapılarını etkilemiştir. Bu durum; afetlerin yalnızca maddi değil aynı zamanda psikolojik ve sosyal sonuçlar doğurmasına neden olmaktadır. Ruh sağlığı ile büyük ölçüde ilişkili olan afetler, etkilenen nüfus üzerinde ciddi sarsıntılar yaratabilir. Sosyal ve ekonomik kayıpların yanı sıra afetten etkilenen bireylerde; travma sonrası stres bozukluğu, anksiyete ve depresyonu tetikleyebilecek çeşitli ruhsal sorunlar yaygın olarak görülmektedir.

Afet ve Ruh Sağlığı İlişkisi

Doğal afetler; insanların yaşamını yitirmesine ve ekonomik hasara neden olmakla birlikte, bu sürece doğrudan veya dolaylı olarak maruz kalanların psikolojik refahını da sarsmaktadır. Özellikle deprem, sel, yangın ve heyelan gibi afetler; bireyin günlük yaşamını aniden kesintiye uğratan, kontrol duygusunu zedeleyen ve belirsizlik yaratan travmatik olaylardır. Bu tür durumlar yalnızca fiziksel çevrede yıkıma yol açmakla kalmaz; aynı zamanda bireyin psikolojik dengesini, duygusal güvenliğini ve gelecek algısını da derinden etkiler.

Afet Sonrası Psikolojik Etkiler

Afet sonrası yaşanan fiziksel ayrılık ve ekonomik zorluklar; çatışmaların artmasına, iletişimin zayıflamasına ve algılanan sosyal desteğin azalmasına neden olabilir. Kayıplar neticesinde hissedilen üzüntü, öfke ve umutsuzluk gibi duygular, yas sürecinin doğal bileşenleridir.

Afet durumlarında bu tepkiler iki temel faktörden dolayı daha karmaşık bir hal alır: Birincisi, ölümlerin doğasının genellikle ani, zamansız ve trajik olmasıdır. İkincisi ise fiziksel yaralanmalar, ekonomik kayıplar, zorunlu göç ve yas tutan kişiler için yeterli sosyal destek sağlanmaması gibi ikincil stresörlerin yas sürecini ağırlaştırmasıdır.

Doğal afetler çoğunlukla öngörülemezdir ve mağdurları bir şok evresine sürükler. Afetten etkilenenler genellikle kaybı inkâr etme ve gerçeklikten kaçma eğilimindedir. Bu aşamada bireyler, kaybı inkâr etme ve gerçeklikten kaçma eğilimi gösterebilir; ancak bu savunma mekanizması, mağduru stres ve uyumsuz tepkilere karşı daha savunmasız bırakır. “Ev” kavramı, insanlara emniyet ve güvenlik sağlayan bir yerdir ancak afetin neden olduğu kaçınılmaz durumlar eve, mülklere ve diğer değerli varlıklara zarar verdiğinde mağdurlarda güvensizlik hissine yol açar.

Benzer şekilde, yakın birinin kaybı da mağdurda güvensizlik yaratır çünkü sevgi, bağlılık ve aidiyet duygusu yok olmuştur. Ailenin yaşadığı yeri değiştirmesi, sevilen birinin ölümü, sosyo-ekonomik kayıp, aile bağının bozulması, sosyal destek eksikliği ve olumsuz başa çıkma becerileri gibi mağdurların psikolojik kırılganlıklarını arttıran çeşitli faktörler vardır. Afetler sonrasında meydana gelen bu aksaklıklar etkilenen bireylerde depresyon, uyku bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu ve bağımlılık bozuklukları gibi klinik tablolar ortaya çıkarabilir.

Afet Sonrası Erken Müdahale

Afet sonrası ruh sağlığı faaliyetleri, etkilenen bireylerin ve toplumun psikolojik bütünlüğünü korumayı ve bozulan ruh sağlığını iyileştirmeyi hedefleyen geniş kapsamlı yardım programlarından oluşmaktadır. Afetlerden hemen sonra psikososyal müdahalelerin uygulanması gerektiğine dair fikir birliği vardır.

Bu yaklaşım, psikolojik ilk yardım ilkelerine dayanmaktadır. Bir afet meydana geldiğinde tıbbi hizmetlere duyulan ihtiyaç ilk aşamada zirve yaparken, ikinci aşamada ruhsal destek ihtiyacı ön plana çıkmaktadır. Psikososyal müdahaleler, afetlerin hemen sonrasında bütünleşik afet yönetim sistemi safhalarından olan “iyileştirme” evresinde gereklidir ve rehabilitasyon sürecine sürekli bir katkı sağlar. Afet sonrası psikolojik müdahaleler, travmatik olaydan sonraki ilk üç ay içinde gerçekleştirildiğinde “erken müdahale” olarak tanımlanır. Yapılan meta analiz çalışmalarında, bu üç aylık kritik süreçte uygulanan travma odaklı bilişsel davranışçı terapilerin etkili olduğu ortaya konulmuştur. Afetten etkilenenlerin, travmalarını azaltmak için afet sonrası psikolojik müdahalelere ihtiyaç vardır. Ruh sağlığı uzmanları, özellikle risk altındakileri belirleyerek erken müdahale sağlayabilirler.

Afetlerin Psikolojik Yansımaları: Ülkelerden Örnekler

6 Şubat 2023'te meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremler, ülkemizin en yıkıcı doğal afetlerinden biri olmuştur. Türkiye'yi derinden sarsan bu depremler; yalnızca hayatta kalanların değil, arama-kurtarma ve insani yardım süreçlerinde görev alan müdahale ekiplerinin psikolojisini de derinden etkilemiştir. Bu felaketin ardından gözlemlenen psikolojik etkiler çok yönlü olup; etkilenen bireylerde uzun vadeli ruh sağlığı sorunları, stres tepkileri ve başa çıkma mekanizmalarının gelişmesine neden olmuştur.

Valencia'daki sel felaketinin ardından psikolojik sarsıntı yaşayan vatandaşlar için İspanyol hükümeti; yerel ruh sağlığı hizmetleriyle koordineli olarak çalışan ve en çok etkilenen bölgelerde binlerce kişiye destek sunan özel bir 'Acil Ruh Sağlığı Birimi' (USME) kurmuştur.

Sellerin sık yaşandığı Pakistan'da, Karaçi merkezli klinik psikolog ve ruh sağlığı eğitmeni Shan-e-Zainab, yaşanan sellerin psikolojik boyutuna dikkat çekerek şu ifadeleri kullanmıştır: "Bu yaşanan sadece fiziksel bir felaket değil, aynı zamanda bir ruh sağlığı krizidir. Selden sonra insanlar sıklıkla çaresizlik, şok ve dehşet yaşıyorlar". Zainab, bu sözleriyle durumun psikolojik açıdan vahimliğini açıkça ortaya koymuştur.

Kaynakça

- > <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2250674>
- > <https://asrjournal.org/files/asrjournal/8811041a-b300-4267-ac9f-9c9a606c14ee.pdf>
- > https://www.theguardian.com/global-development/2025/sep/02/pakistan-floods-trauma-natural-disasters-mental-health-survivors-ptsd?utm_source=chatgpt.com
- > https://www.reuters.com/sustainability/climate-energy/victims-valencia-floods-grapple-with-mental-toll-rain-returns-2025-10-23/?utm_source=chatgpt.com

Yasin ŞEKER

NAZAN CANKILIÇ SAĞ KİMDİR?

S1: Bize biraz kendinizden ve mesleki yolculuğunuzdan bahsedebilir misiniz?

Bu soru her zaman beni biraz durdurur; çünkü kendimi tek bir kimliğe ya da paragrafa sığdırmakta zorlanırım. Klinik psikolog olarak yetişkinlerle bireysel psikoterapi, çocuk–ergen–yetişkin gruplarıyla grup çalışmaları ve süpervizyon alanlarında çalışıyorum. Farklı ekollerde eğitimler almış olsam da, psikodinamik ve varoluşçu yaklaşımda derinleşiyorum; Varoluşçu Terapi Formasyon Adayıyım. Bunun yanında sanat terapisi uygulayıcısıyım; travma bilgili yoga ve at destekli terapi alanlarında çalışıyorum. Varoluşçu–psikodinamik yaklaşım, bedenle çalışma, öz-şefkatli farkındalık, yas, sanat ve ekopsikoloji uzun süredir mesleki odağımda yer alıyor. Mesleki yolculuğum, yalnızca teknik bir ilerleme değil; kendimle, bedenimle, doğayla ve başkalarıyla kurduğum ilişkinin de dönüşümü oldu. Psikoterapi benim için yalnızca seans odasında gerçekleşen bir süreç değil; yaşamın içinde, ilişkide, bedende ve deneyimde devam eden bir temas hâli. Bu nedenle sanatla, doğayla ve hayvanlarla ilişki kuran çalışmalara hep yakın durdum. Yaşamımda sanattan, felsefeden, doğadan ve hayvanlarla temastan besleniyorum. Etik, şefkatli, sürdürülebilir ve adil bir yaşamın inşası için; acıya bakabilen ama yeni acılar yaratmamayı ilke edinen bir yerden seçimler yapmaya ve yaşamımı bu doğrultuda, otantik bir varoluş amacıyla kurmaya çalışıyorum.



S2: Atlarla terapi süreciniz ne zaman ve nasıl başladı? Bu alana yönelmenizde sizi etkileyen özel bir deneyim ya da dönüm noktası oldu mu?

Atlar çocukluğumdan beri bana büyüklü gelir. Psikoloji lisans eğitimimi tamamladıktan sonra, İngiltere’de yüksek lisans araştırmalarım sırasında “Equine Assisted Learning and Psychotherapy” çalışmalarına rastladım. Avrupa’da bu alanda yürütülen çalışmalar beni oldukça heyecanlandırdı. Doğa, atlar ve terapinin kol kola ilerleyebilmesi fikri kalbime dokundu; tutkulu olduğum alanları birlikte ilerletebilmenin muazzam bir imkân sunduğunu hissettim. O ilk heyecanın peşinden gitmeye karar verdim.

Sonraki süreç, bu alanda aldığım eğitimler ve okumalarla derinleşti. Ancak hepsinden öte, kendi bireysel iyileşme yolculuğumda atların etkisini doğrudan deneyimlemek benim için belirleyici oldu. Atlarla temas ettiğim ilk dönemlerde beni en çok etkileyen şey, onların “an” da kalma hâliydi. Onlarla birlikteyken zihinsel açıklamalardan çok, bedensel bir karşılaşma yaşanıyordu. Bu karşılaşmanın hem regüle edici hem de iç dünyama dair çok şey söyleyen bir tarafı vardı. Kurduğumuz sözsüz diyalogda kendimi hiç olmadığı kadar anlaşılmış hissettim. Atlar, sınırlarımı fark etmeme ve aşmama, bedenimle daha yakın bir temas kurmama ve yeni iletişim becerileri geliştirmeme eşlik ettiler. Zamanla atlar, yaşamın tüm telaşından uzaklaşıp sığınabildiğim bir alan, bir kucaklayış hâline geldi. Bu deneyimlerin yalnızca kişisel değil, terapötik bir dile de dönüşebileceğini fark etmem ise atlarla terapi yolculuğumun en önemli dönüm noktası oldu.

S3: Atlarla terapi nedir, klasik psikoterapi yaklaşımlarından hangi yönleriyle ayrılır ve temelde hangi süreçleri çalıştırır?

Atlarla terapi, doğa içinde, atın varlığıyla birlikte ilerleyen deneyimsel bir psikoterapi yaklaşımıdır. Klasik psikoterapi yaklaşımlarına benzer biçimde yalnızca söze değil; bedene, duygulanıma ve ilişki anına da odaklanır. Ancak çerçeve açısından belirgin biçimde farklılaşır. Terapötik alan, seans odasının sınırlarıyla kısıtlı değildir; doğada, diğer canlıların da dâhil olduğu genişletilmiş bir bağlamda ilerler.

Bu çalışmalarda terapötik süreç, danışanın atla ve çevreyle kurduğu canlı ilişki üzerinden şekillenir. Atlar co-terapist olarak sürecin içinde yer alır; danışan, at ve terapist arasında üçlü bir dinamik oluşur. Sözel anlatının ağırlıklı olduğu seanslar yerine, deneyimsel ve çoğu zaman sözsüz iletişimin belirleyici olduğu bir süreç ilerler. Yalnızca terapistin değil, atın anlık ve yargısız tepkileri de terapötik müdahale ve anlamlandırma açısından önemli bir yer tutar. Bu yönüyle atlarla terapi, oturarak yürütülen klasik seanslara kıyasla daha aktif ve bedensel bir katılım gerektirir. Seans odasında çoğu zaman anlatılan pek çok tema, atla temas sırasında doğrudan yaşantıya dönüşür. Kişinin sınırları, yönelimi, yakınlık–mesafe ayarı, kontrol ihtiyacı ya da geri çekilme eğilimi söze gerek kalmadan görünür hâle gelir.

Bu nedenle atlarla terapide, seans içindeki deneyimin kendisi terapötik malzeme olarak çalışılır; bu da klasik psikoterapi yaklaşımlarından ayırt edici bir fark yaratır. Temel olarak çalıştırılan şey, kişinin bedeninde ve ilişkide nasıl var olduğudur. Atın duyarlı ve yargısız varlığı, danışanın iç dünyasıyla daha doğrudan bir temas kurmasına alan açar. Bu temas; duygu regülasyonu, güven ve bağlanma, sınır koyma ve iletişim, somatik farkındalık gibi alanlarda süreci çoğu zaman daha sahici, düzenleyici ve dönüştürücü kılar.

S4: Bu çalışmalarda atın terapötik süreçteki rolü nedir ve danışanla at arasındaki etkileşim nasıl oluşur?

Bu çalışmalarda at, yalnızca eşlik eden bir canlı değil; terapötik sürecin aktif ve canlı bir parçasıdır. Onu çoğu zaman bir “ayna” ve aynı zamanda yargılamayan bir “tanık” olarak düşünebiliriz. Atlar, insanın sözleriyle bedeni arasındaki uyumsuzluğu çok hızlı fark eder. Günlük hayatta üzgünken gülümseyebilir, kaygılıyken sakin görünmeye çalışabiliriz; insanlar buna kanabilir. Ancak atlar kanmaz.

Danışan içten içe öfkeliyken dışarıdan sakin durmaya çalışıyorsa, at bu gerginliği sezer ve mesafesini ayarlayabilir. Ya da terapistin uzun uzun tarif etmeye çalıştığı bir kaygı hâli, atın tek bir huzursuzlanması ile ya da kulak hareketiyle görünür hâle gelir. Danışan, kendi iç dünyasını atın tepkilerinde somut olarak görür. Bu, sözle anlatılması zor pek çok farkındalığın hızla ortaya çıkmasını sağlar.

Atların bir diğer önemli özelliği, yargılamayan bir tanık olmalarıdır. Psikoterapi sürecinde danışanlar çoğu zaman “Acaba terapistim benim hakkımda ne düşünüyor?” kaygısını taşırlar. Oysa at için sosyal statü, dış görünüş, geçmiş deneyimler ya da tanılar anlam taşımaz. At yalnızca o anki temasla ilgilenir. Bu koşulsuz ve yargısız karşılaşma, özellikle travma yaşamış bireylerin savunmalarını gevşetmesine ve ilişkide daha açık bir şekilde var olabilmesine alan açar.

At ile danışan arasındaki etkileşim farklı katmanlarda gerçekleşir. Bunlardan biri bedensel ve fizyolojik düzeydir. Atın ritmik yürüyüşü ve bedensel hareketi, insan sinir sistemi üzerinde düzenleyici bir etki yaratır. Bu ritim, danışanın bedeniyle yeniden temas kurmasını ve gevşemesini destekler. Atın sıcaklığı ve hareketi, çoğu zaman söze gerek kalmadan regülasyonu mümkün kılar.

Bir diğer katman, sözel olmayan iletişimdir. Atlar büyük ölçüde beden diliyle iletişim kurarlar. Danışanın atın alanına nasıl girdiği, atın danışana ne kadar yaklaştığı ya da mesafesini nasıl koruduğu; kişinin sınır, güven ve kontrol meselelerini sembolik olarak görünür kılar. Danışan, büyük bir canlıyla kurduğu bu ilişkide kendi gücünü, yönelimini ve liderlik kapasitesini deneyimleme fırsatı bulur.

Son olarak şunu ekleyebilirim, bu çalışmalar metaforik bir dil de üretir. Seans sırasında yaşanan bir an, danışanın yaşamındaki başka bir duruma ayna tutabilir. Örneğin, atın tımarlanırken belirli bir bölgede huzursuzlanması, danışanın hayatında temas edilmesinden kaçındığı hassas bir konuya işaret edebilir. Terapist bu anı tutarak, danışanın duygularına ve deneyimine daha derinlemesine temas etmesine eşlik eder. Bu yönüyle at, yalnızca eşlik eden bir canlı değil; danışanın iç dünyasını, ilişkisel örüntülerini ve bedensel deneyimini görünür kılan güçlü bir terapötik partner hâline gelir.

S5: Atlarla terapi en çok hangi psikolojik alanlarda ya da vakalarda etkili şekilde kullanılmaktadır?

Atlarla terapi, bedenle ve ilişkisel deneyimle çalışan bir yaklaşım olduğu için birçok farklı psikolojik alanda etkili biçimde kullanılabilir. En sık çalışılan alanlardan biri travma ve travma sonrası stres bozukluğudur. Travma yaşayan bireylerde sinir sistemi çoğu zaman sürekli bir tetikte olma hâlinindedir. Atlar da doğaları gereği çevrelerine duyarlı ve tetiktir. Bu benzerlik, danışanın atla kolayca empati kurabilmesini sağlar. Atın zamanla sakinleştiğini görmek, danışan için kendi sinir sistemini yatıştırmanın mümkün olduğuna dair güçlü bir deneyim sunar. Bu süreçte güven duygusu yeniden inşa edilir ve bedensel travma kayıtlarıyla çalışılabilir.

Yas ve kayıp süreçlerinde de bu yaklaşım önemli bir destek alanı açar. Kayıp yaşayan bireylerde yalnızca bir ilişki değil, çoğu zaman dünyanın güvenilirliği, sürekliliği ve öngörülebilirliği de sarsılır. Varoluşçu açıdan baktığımızda, yas süreci kişinin ontolojik güvenliğinde derin bir kırılma yaratabilir. Atlarla kurulan ilişki, bu sarsılan zeminin yeniden inşası için bedensel ve ilişkisel bir alan sunar. Atın düzenli ritmi, yargısız varlığı ve canlı teması; kayıptan sonra parçalanmış hissedilen dünyayla yeniden temas kurmayı mümkün kılar. Bu temas, yasin söze gelmediği yerlerde tutulmasına ve taşınmasına eşlik eder.

Otizm spektrumundaki bireyler için atlarla terapi, dünya genelinde yaygın olarak kullanılan destekleyici bir yöntemdir. Karmaşık insan etkileşimleri, örtük mesajlar ya da yoğun göz teması bazı bireyler için yorucu olabilir. Atla kurulan ilişki ise daha sade, doğrudan ve bedensel bir iletişime dayanır. Bu durum sosyal etkileşim becerilerini desteklerken, duyuşal bütünleme ve motor beceriler üzerinde de olumlu etkiler yaratır.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan bireylerde ise öz-denetim ve odaklanma becerileri deneyimsel olarak çalışılır. Atın yanında ani ve fevri hareketler ilişkiyi bozar; at mesafesini artırır. Bu da danışana, yavaşlamanın ve dikkatini toplamanın ilişkide kalmanın bir koşulu olduğunu doğrudan öğretir.

Kaygı ve depresyon alanında da önemli katkılar sunar. Kaygı bireyi geleceğe, depresyon ise geçmişe çekerken; atlar yalnızca “şimdi ve burada” yaşar. Bir atla ilgilenirken, onu fırçalarken ya da ona rehberlik ederken zihnin başka bir zamana kaçması zorlaşır. Bu temas, anda kalma becerisini güçlendirir, izolasyonu azaltır ve yaşamla yeniden bağ kurmayı destekler.

Bunların yanı sıra bu çalışmalar; bağımlılıklarda dürtü kontrolü ve sorumluluk alma, yeme bozukluklarında bedenle ilişkiyi onarma ve öz-şefkat geliştirme, öz güven sorunlarında kişinin kendi gücünü deneyimlemesi, davranış problemlerinde ise empati ve sınır farkındalığı alanlarında etkili biçimde kullanılabilir.

Geriatrı alanında, savaş gazileriyle yapılan çalışmalarda ve özel gereksinimli bireylerle yürütülen terapötik süreçlerde de önemli bir potansiyel taşır.

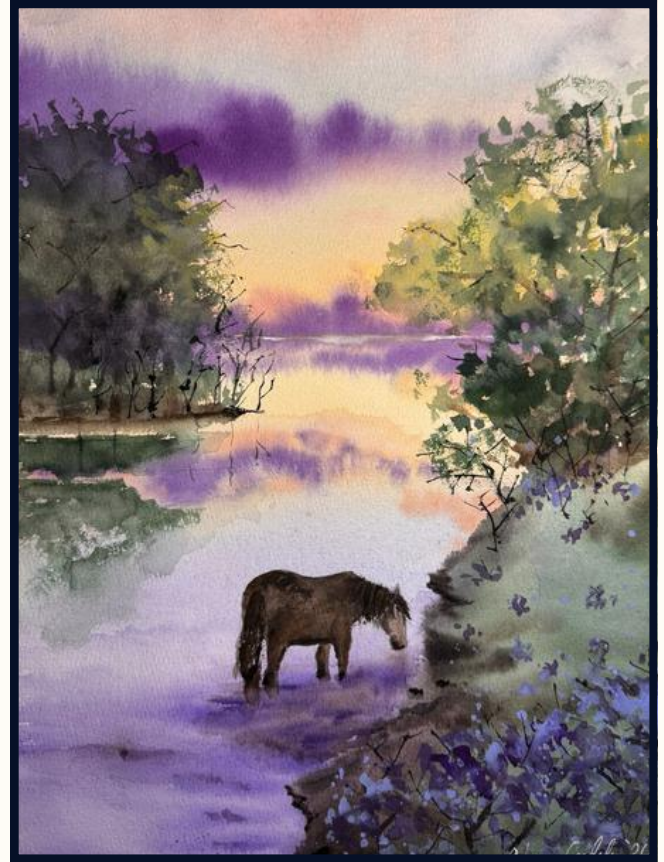
Terapötik etkilerini grup çalışmalarında da gözlemliyoruz; özellikle atlı liderlik grup atölyelerinde şirket çalışanları ve yöneticilerle liderlik, ekip çalışması ve ilişki dinamikleri üzerine çalışıyoruz. Genel olarak atlarla terapi, tanıya değil; kişinin bedeninde, ilişkilerinde ve dünyayla kurduğu bağda nasıl var olduğuna odaklanan bütüncül bir yaklaşım sunar. Bu da onu farklı yaşam deneyimleri ve psikolojik ihtiyaçlar için esnek ve güçlü bir terapötik seçenek hâline getirir.

S6: Atlarla terapi kimler için uygundur? Çocuklar, ergenler ve yetişkinler açısından süreç nasıl farklılaşır ve bu çalışmalara katılmak için binicilik deneyimi ya da atlarla ilgili bir geçmiş gerekir mi?

En merak edilen sorudan başlamak isterim: Hayır, atlarla terapiye katılmak için binicilik deneyimi kesinlikle gerekmez. Hatta atlarla daha önce hiç tanışmamış olmak, kimi zaman sürece daha saf ve önyargısız bir yerden girilmesini kolaylaştırır. Bu alışmalar performans ya da beceri odaklı değil; ilişki ve deneyim odaklıdır. Özellikle belirtmek isterim ki atlarla terapi, bir binicilik eğitimi değildir.

Atlarla terapi; çocuklar, ergenler ve yetişkinler için uygundur ancak her yaş grubunda süreç, gelişimsel ihtiyaçlara göre farklı biçimlerde ilerler.

Çocuklarla yapılan çalışmalarda terapi, çoğu zaman bir “tedavi” gibi değil; oyun ve keşif alanı olarak kurgulanır. Atı fırçalamak, ona isim vermek, birlikte küçük görevler yapmak ya da denge oyunları oynamak gibi etkinlikler aracılığıyla motor beceriler, dikkat süresi ve dürtü kontrolü desteklenir. Sosyal olarak çekingen bir çocuğun, kendisinden çok daha büyük bir canlıyla ilişki kurabildiğini deneyimlemesi, zgven açısından oldukça güçlendirici olabilir. Ergenlerle yürütülen süreçlerde ise kimlik, sınırlar ve otorite temaları daha belirgin hâle gelir. Ergenlik dönemi, bağımsızlaşma işteğiyle birlikte yoğun duyguların yaşandığı bir dönemdir. Bu çalışmalarda ergenlere sıklıkla atla yer çalışmaları yaptırılır; atı sakın ve net bir şekilde yönlendirmeleri beklenir.



izer: Nazan CANKILIÇ SAğ

At, ergenin içsel gerginliğini ya da tutarsızlığını anında yansıtır. Böylece ergen, bağırmanın ya da zorlamanın değil; netlik, tutarlılık ve içsel sakinliğin ilişkide belirleyici olduğunu deneyimsel olarak öğrenir. Bu farkındalık, zamanla sosyal ilişkilerine de taşınabilir.

Yetişkinlerle yapılan çalışmalarda ise süreç daha çok farkındalık, ilişki dinamikleri ve duygusal regülasyon etrafında şekillenir. İş ve aile stresi, ilişki sorunları, öz güven ve liderlik temaları, yas, tükenmişlik ya da travmatik yaşam deneyimleri bu alanda sık çalışılan başlıklardır. Atlarla terapiye katılmak için ata binmek zorunlu değildir; pek çok danışan süreci hiç ata binmeden tamamlar. Çalışmaların büyük bir bölümü yerde, atla yan yana yapılan temaslar üzerinden ilerler.

Tımarlama, atı yürütme ve atla yapılan yapılandırılmış oyunlar aracılığıyla seanslar planlanır. Bu çalışmalarda en temel öncelik, hem danışanın hem de atın güvenliğidir. Süreç, terapötik çerçeve içinde; danışanın sınırlarına, hazır oluşuna ve güvenlik koşullarına özen gösterilerek ilerler.

S7: Hayvanlara daha çekimser yaklaşan ya da at gibi büyük bir hayvandan korku duyabilen kişilerle terapi süreci nasıl ilerler ve bu korku terapötik sürecin bir parçası hâline gelebilir mi?

At korkusu (equinofobi) ya da büyük hayvanlara karşı duyulan çekimserlik, atlarla terapi sürecinde bir engel olarak değil; çoğu zaman sürecin en kıymetli terapötik malzemelerinden biri olarak ele alınır.

Pek çok danışan için iyileşme, tam da o büyük ve güçlü canlıyla kurulan ilk temasta ortaya çıkan korkuyla temas edebildikleri anda başlar. Bu süreçte kimse korktuğu bir hayvanın üzerine zorla bindirilmez. Terapi, danışanın kendini güvende hissettiği yerden başlar ve kademeli olarak ilerler. İlk aşama çoğu zaman yalnızca gözlemlemektir. Danışan atı uzaktan izler; onun sakinliğini, çevresiyle kurduğu ilişkiyi ve diğer insanlarla temasını gözlemler. Terapist, atın beden dili ve davranışları hakkında bilgi vererek, bilinmezlikten beslenen korkunun yavaş yavaş yatışmasına eşlik eder. Atın neden kişnediğini, kulağını neden oynattığını ya da hangi durumlarda gerildiğini anlamak, onu “korkutucu bir dev” olmaktan çıkarıp “anlaşılabilir bir canlıya” dönüştürür.

Danışan hazır hissettikçe süreç, küçük ritüellerle ilerler. At için bir ödül hazırlamak, uzaktan seslenmek ya da sadece aynı alanda bulunmak bile, kişiye kontrolün kendisinde olduğu duygusunu verir. Bu adımlar, korkunun yönetilebilir olduğunu bedensel olarak deneyimlemeye imkân tanır. Atlarla terapide korku, yalnızca o ana ait bir duygu değildir; çoğu zaman danışanın yaşamındaki başka zorlukların da bir metaforu hâline gelir. At karşısında hissedilen korku; belirsizlikle baş etme, kontrol kaybı, otoriteyle ilişki ya da yüzleşmekten kaçınılan travmatik deneyimlerle bağlantı kurabilir. Atın yanında atılan her küçük adım, danışan için hayatındaki korkulara doğru atılmış bir prova gibidir. Bu süreçte duygu düzenleme çok somut bir şekilde çalışılır. Atlar, karşısındaki kişinin gerginliğini ve bedensel hâlini anında hisseder.

Danışan ne kadar sakinleşirse, atın da o kadar sakinleştiğini gözlemler. Bu deneyim, “önce kendimi regüle etmeliyim” bilgisini yalnızca zihinsel değil, bedensel bir farkındalığa dönüştürür. Korkunun kabul edilmesi de sürecin önemli bir parçasıdır. Büyük ve güçlü bir hayvandan korkmak son derece doğaldır. Terapötik çalışmada bu korku geçersizleştirilmez ya da küçümsenmez. Aksine, “korkabilirsin ve yine de ilişkide kalabilirsin” mesajı verilir. Korkuya rağmen atı tımarlayabilen ya da yanında durabilen bir danışan, zamanla yaşamındaki diğer zorluklar karşısında da psikolojik dayanıklılık geliştirebilir.

Bu süreçte at, korkuyu tetikleyen bir unsur değil; korkuyla baş etmeyi öğreten bir eşlikçi gibidir. Yargılamaz, acele ettirmez, danışanı hazır olmadığı bir noktaya zorlamaz. Danışan mesafeyi kendi belirler; bu da sınır koyma ve sınırları koruma becerisini güçlendirir. Özellikle sosyal kaygı yaşayan bireyler için, hata yapmanın ya da geri çekilmenin ilişkiyi bozmadığını deneyimlemek oldukça onarıcıdır. Kısacası atlarla terapide korku, aşılması gereken bir sorun değil; konuşulabilen, yaşanabilen ve dönüştürülebilir terapötik sürecin ta kendisidir.

S8: Atlarla terapi daha çok deneyimsel bir çalışma mıdır, yoksa yapılandırılmış bir psikoterapi süreci gibi mi ilerler?

Atlarla terapi, deneyimsel ve yapılandırılmış olma hâllerinin birbirini dışlamadığı; aksine birbirini beslediği bir çalışmadır. Deneyimsel bir zeminde ilerler, ancak son derece yapılandırılmış bir klinik çerçeveye sahiptir. Bu yaklaşımda özgürlük ve disiplin yan yana durur. Deneyimsel yönü, atlarla terapinin kalbini oluşturur.

Klasik terapide danışan, örneğin sosyal kaygısı hakkında uzun süre konuşabilir. Atlarla terapide ise bu kaygı, doğrudan deneyimin içinde görünür hâle gelir. Danışan atın yanına gidip bir yönlendirme yapmaya çalıştığında, atın tepkisiyle anında karşılaşır. At dinlemediğinde hissedilen hayal kırıklığı ya da gerginlik, teorik bir tartışma değil; canlı ve bedensel bir deneyimdir. Bu da öğrenmenin yalnızca zihinsel düzeyde kalmamasını, sinir sistemi ve beden hafızasına da yerleşmesini sağlar. Ancak bu deneyim rastgele yaşanmaz. Süreç her zaman yapılandırılmış bir klinik çerçeve içinde ilerler. Terapötik çalışmaya başlamadan önce danışanın klinik geçmişi, ihtiyaçları ve hedefleri değerlendirilir. Her seansın belirli bir amacı vardır; örneğin sınır koyma, duygu düzenleme ya da liderlik becerileri üzerine çalışmak gibi. Seanslar genellikle danışanın o günkü hâlinin ele alındığı kısa bir check-in ile başlar; ardından belirlenen hedefe yönelik atla etkileşim içeren bir deneyim yaşanır ve son olarak bu deneyimin danışanın yaşamıyla nasıl ilişkili olduğu birlikte anlamlandırılır. Bu alanda kullanılan çeşitli uluslararası modeller ve protokoller, sürecin rastgele ilerlemesini engeller. Gözlem, etkileşim, görev ve yansıtma gibi aşamalar, danışanın yaşantısını adım adım derinleştirmeyi amaçlar. Danışan, atın davranışlarına kendi duygularını ve anlamlarını yansıtır; atla temas eder, belirli görevler dener ve ardından bu deneyimi kendi hayatıyla ilişkilendirir. İlginç olan nokta şudur: Atın kendisi yapılandırılmaz.

Tepkileri öngörülemez; bazen uzaklaşır, bazen durur, bazen beklenmedik bir yakınlık kurar. Ancak tam da bu doğal ve plansız tepkiler, terapötik süreç için çok kıymetli veriler sunar. Terapist, atın bu anlık davranışlarını danışanın yapılandırılmış tedavi hedefleriyle ilişkilendirerek çalışır. Örneğin öfke kontrolü üzerine çalışılan bir seansta, danışanın sert bir hareketi sonrası atın geri çekilmesi; öfkenin ilişkiler üzerindeki etkisini somut bir deneyime dönüştürebilir. Özetlemek gerekirse atlarla terapi, yapılandırılmış klinik hedeflere deneyimsel bir yoldan ulaşma sanatıdır. Ne yalnızca serbest bir deneyim alanıdır ne de katı bir teknikler bütünü. Deneyim ve yapı, bu yaklaşımda birlikte çalışır ve birbirini derinleştirir. Böylesi bir süreci yürütebilmek için terapistin de hem çerçeveyi tutabilen hem de anın getirdiğine esneklikle eşlik edebilen bir duruşta olması gerekir.

S9: Atlarla kurulan iletişim, danışanın duyguları ve iç dünyası hakkında ne tür farkındalıklar sağlar?

Atlar, kişinin dışarıya sunduğu sosyal maske ile iç dünyasında yaşadığı gerçek duygu arasındaki uyumsuzluğu çok hızlı fark eder. Bu durum danışan için güçlü bir *ayna etkisi* yaratır. Kişi kendi içsel çelişkisiyle bir kavram ya da açıklama üzerinden değil; atın ona yaklaşması ya da uzaklaşması gibi somut bir ilişki anı üzerinden karşılaşır. Bu, farkındalığın en yalın ve savunmasız hâlidir.

Özellikle travmatik deneyimlerin önemli bir kısmı, kelimelerin henüz oluşmadığı ya da yetersiz kaldığı “söz öncesi” alanlarda taşınır.

Atla kurulan iletişim, tam da bu dile dökülemeyen, bedende hissedilen yerlere temas eder. Bu çalışmada kelimelerin etrafında dolaşmak yerine, doğrudan sinir sisteminin diliyle temas kurulur. Bu da travma çalışırken danışanı yeniden travmatize etmeden ilerleyebilen, oldukça güvenli bir alan yaratır. Atla kurulan ilişki, yalnızca bireysel bir deneyim değil; danışanın dünyayla ve diğer canlılarla kurduğu ilişkinin de küçük bir temsili gibidir. Atın güvenini kazanmak için gösterilen çaba; kişinin hayatta güveni, yakınlığı, şefkati ve sınırları nasıl kurduğuna dair çok şey söyler. At, danışana yargılanmadan hata yapma ve onarma imkânı tanır. Bu deneyim, yeni ve daha sağlıklı bir bağlanma biçiminin filizlenmesi için önemli bir zemin oluşturur. İnsanın temas ettiği her canlıya kendi iç dünyasını da taşıdığına inanıyorum. Biz çoğu zaman kendimizi yalnızca insanlarla kurduğumuz ilişkilerde görürüz. Oysa iç dünyamız, temas ettiğimiz her canlıya sızar; bir kuşa, bir kediye, bir köpeğe, bir ağaca, bir çiçeğe... Ekoterapinin bize hatırlattığı şey şudur: Doğayla kurduğumuz bağ, kendi varoluşumuzla kurduğumuz bağın aynasıdır. Temas ettiğimiz her canlı, bizdeki şefkati de, sabrı da, sorumluluğu da görünür kılar.

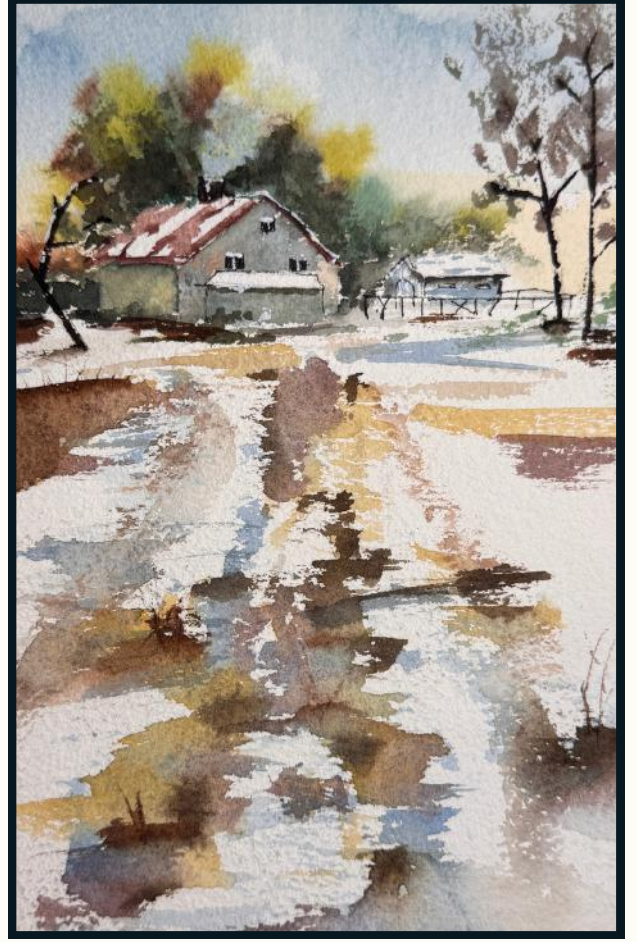
S10: Atlarla terapinin özellikle travma, bağlanma problemleri ve duygu düzenleme alanlarında etkili olmasının nedenleri nelerdir?

Atlarla terapinin bu alanlarda etkili olmasının temel nedeni, çalışmanın doğrudan sinir sistemiyle temas etmesidir.

Travma, bağlanma sorunları ve duygu düzenleme güçlükleri çoğu zaman yalnızca düşünce düzeyinde değil; bedende, reflekslerde ve ilişki kurma biçimlerinde yaşanır. Atla kurulan ilişki, bu deneyimleri söze dökmeden, yaşantı içinde görünür kılar. Bu noktada Polivagal Teori önemli bir çerçeve sunar. İnsan ve at sinir sistemi, tehdit algısı, güvenlik ihtiyacı ve regülasyon biçimleri açısından oldukça benzer şekilde çalışır. Her iki tür de çevreyi sürekli tarar; güvenli hissettiğinde sakinleşir, tehdit algıladığında ise hızla savunmaya geçer. Bu benzerlik, at-insan etkileşimini sinir sistemi düzeyinde son derece etkili kılar.

Atlar, sinir sistemi regülasyonu açısından güçlü bir eşlik sunar. Travma yaşayan bireylerde sinir sistemi ya sürekli tetikte kalır ya da donuklaşır. Atlar ise çevreye duyarlı ama aynı zamanda sakinleşmeyi bilen canlılardır.

Atın yanında durmak, onun ritmiyle temas etmek; danışanın kendi bedensel hâlini fark etmesine ve güvenli bir ilişkide sakinleşmeyi deneyimlemesine imkân tanır. Bu, Polivagal Teori'nin tanımladığı şekilde, sinir sisteminin tehditten güvenli bağlantıya doğru yeniden organize olmasına destek olur. Duygu düzenleme burada teorik bir bilgi değil; bedensel olarak öğrenilen bir deneyime dönüşür. Kişi zihinsel olarak "iyiyim" dese bile, bedeni gerginse at bu duruma yanıt verir. Bu sayede travmatik yük, kelimelere dökülmeden; bedensel etkileşim, hareket, tımar, yürütme ve temas aracılığıyla dönüşmeye başlar. Danışan, travmanın yarattığı sıkışmışlık hissini, güçlü bir canlıyla kurduğu sağlıklı sınırlar ve güvenli bir ilişki içinde dönüştürebilir.



Bağlanma açısından bakıldığında ise at, güvenli bir ilişki deneme alanı sunar. İnsan ilişkileri, özellikle bağlanma yarası olan kişiler için karmaşık ve tehdit edici olabilir. Atla kurulan ilişkide ise yargı yoktur; at geçmişle değil, o anki duruşla ilgilenir. Yakınlık kurmak, mesafe ayarlamak, sınır koymak ve ilişkiyi onarmak; kopmadan, cezalandırılmadan ve reddedilmeden deneyimlenebilir. Bu da güvenli bağlanmanın temel unsurlarını canlı bir deneyime dönüştürür. Üçüncü olarak atlarla terapi, somatik bir iyileşme alanı açar. Travmatik yaşantılar ve erken dönem bağlanma hasarları çoğu zaman dilin henüz devrede olmadığı beden düzeyinde kayıtlıdır. At, zihinsel anlatıya değil; bedenin taşıdığı gerçeğe yanıt verir. Bu sayede travmatik deneyimler, kelimelere dökülmeden; hareket, temas ve ilişki aracılığıyla çalışılabilir hâle gelir.

Kısacası atlarla terapi, travma, bağlanma ve duygu düzenleme alanlarında etkilidir; çünkü bu alanların tamamı, insanın dünyayla kurduğu ilişkinin bedensel ve duygusal zemininde şekillenir. At, insanla benzer sinir sistemi organizasyonu sayesinde, bu zemini güvenli, canlı ve dönüştürücü bir şekilde görünür kılar; savunmaların etrafından dolaşmak yerine, kişinin “burada ve şimdi” nasıl var olduğuna temas eder.

S11: Sizce atlarla terapi Türkiye’de nasıl bir gelişim potansiyeline sahip? Bu alanın geleceğini nasıl görüyorsunuz?

Atlarla terapi Türkiye’de henüz sınırlı bilinirliğe sahip olsa da, gelişim potansiyeli oldukça yüksek bir alan. Özellikle son yıllarda travma, beden temelli yaklaşımlar ve doğayla temasın iyileştirici etkilerine dair farkındalık arttıkça, bu tür bütüncül çalışmalar daha fazla ilgi görmeye başladı. Ancak ilginin sağlıklı bir gelişime dönüşebilmesi için bazı yapısal ihtiyaçların karşılanması gerekiyor. Bunlardan biri, bu alanın hâlen oldukça maliyetli olması. Atlarla terapi; mekân, hayvan bakımı, uzmanlık ve güvenlik gereksinimleri nedeniyle erişimi zor bir çalışma alanı. Türkiye’de henüz devlet desteği ya da sigorta kapsamı bulunmadığı için, bu terapi biçimi birçok kişi için ulaşılabilir değil. Oysa yurt dışında, özellikle Avrupa ve Amerika’da, at destekli psikoterapi bazı ülkelerde sigorta sistemlerine entegre edilmiş durumda ya da kamu destekli rehabilitasyon ve ruh sağlığı programları içinde yer alabiliyor.

Bu tür destekler, alanın hem etik hem de erişilebilir biçimde büyümesini sağlıyor. Bir diğer önemli mesele bilgi eksikliği ve kavram karmaşası. Türkiye’de “at destekli çalışmalar” denildiğinde çoğunlukla antrenörler tarafından yürütülen, motor beceri ya da gelişim odaklı uygulamalar biliniyor. Bu çalışmalar çok kıymetli olmakla birlikte, klinik psikoterapiyle aynı şey değil. Avrupa ve Amerika’da ise at destekli öğrenme, at destekli terapi ve at destekli psikoterapi ayrımları daha net; kimlerin hangi yetkinlikle hangi çalışmayı yürüttüğü açık biçimde tanımlanmış durumda. Türkiye’de de bu ayrımların zamanla daha görünür hâle gelmesi, alanın sağlıklı gelişimi açısından önemli.

Atlarla terapinin bir diğer yanlış algısı da, yalnızca çocuklara yönelik bir çalışma olduğu düşüncesi. Oysa bu yaklaşım, yaşamın çok farklı dönemlerine hitap edebilir. Geriatri alanında, kronik hastalıklarla yaşayan bireylerde, bakım veren yorgunluğunda, uzun süreli stres ve tükenmişlik yaşayan kişilerde, travma, yas ve kayıp süreçlerinde oldukça destekleyici bir alan açar. Aynı zamanda çalışma yaşamında, liderlik ve ekip dinamikleri alanlarında da deneyimsel ve farkındalık temelli çalışmalar için güçlü bir zemin sunar. Atla kurulan ilişki, yalnızca gelişimsel değil; varoluşsal temalara da temas eder.

Ben gelecekte Türkiye’de bu alanın, yalnızca belirli bir yaş grubuna ya da ihtiyaca indirgenmeden; yaşamın kırılgan dönemlerine eşlik eden bir psikoterapi yaklaşımı olarak daha geniş bir çerçevede ele alınacağını düşünüyorum. Bunun için de eğitim standartlarının, etik sınırların, mesleki tanımların ve kamusal desteklerin birlikte gelişmesi gerekiyor.

**Sayın Nazan Cankılıç Sağ’a değerli bilgilerini bizimle paylaştığı
için teşekkür ediyoruz!**

Daha fazla bilgi için :



@cizenpsikolog

@healwithhorse

Yaren ŞAHİN

ACIYI BENİMSEMEK

Acıyı sevmez insan. Oysa en güzel aşk şarkıları en büyük yıkımların ardından yazılmaz mı? Yok etmek isteriz acıyı, kabul edemeyiz bize aidiyetini. Bazen karnımıza bıçak gibi saplanan, bazen tüm vücudumuzun kaskatı kesildiği o histen kaçmak isteriz. Aslında hepimiz kaçmak isteriz, hayatta kalma içgüdüğü ile yaparız bunu. Koşarken düşme riskini acıyla yüzleşmeye tercih ederiz. Ama yaralarımız tüm gerçekliğiyle oradadır, gitmez. Acı şekil değiştirir, ama bir noktada yakalanırsınız ağına. İki şansınız vardır:

Birincisi hepimizin ilk başvurduğu yöntem olan kaçmaktır. Kimi insan başka bedenlere sarılır canı acıyınca, kimisi uyuşturur kendini ama en yaygın çözüm yok saymaktır. Ne saçma, değil mi?



Çizer: Meryem BOZ

Örneğin kırılmış bir vazoya kırılmamış diyemeyiz çünkü kırık parçaları toplamazsak yaralar bedenimizi.

İkinci seçenek ise: Benimsemek. Güzel olanı sevmek, kucaklamak kolaydır ancak çirkin gördüğümüz yanlarımızı yakıp yıkmak isteriz. Yaralı taraflarımız çirkin midir sahiden?

Acının varlığını reddetmemektir benimsemek. Hayatta kayıpların, savaşların, kalp kırıklıklarının, hastalıkların olduğu gerçeğiyle yaşasak da başımıza geldiğinde bunu kuvvetle reddetme eğilimi gösteririz. Bu durumu hem içgüdüsel hem de psikolojik açıdan yorumlayabiliriz. Kaçış ilk olarak içgüdüsel bir refleks olarak yapılsa da, kaçtığına farkına vardıldıktan sonra devam etmek artık bir seçimdir. Ağlamaktan utanır çoğu insan, gözyaşlarımız da bizim bir parçamız değil midir? Neden zayıflık olarak adlandırırız yaralarımızı?

“Acı çekerek çok şey öğreniyorum.” -Goethe

Acı yok olmaz, dönüşür. Üstelik her zaman kötü şeylere dönüşmez. Bazen bir şiire, bazen güzel bir sedaya... Acı ilhamdır aslında. Biz insanları hem yıkan hem ayakta tutan gerçeklik. Her acı zamanla geçmez çünkü beden ve ruh kayıt tutar. Varoluşumuz boyunca devam eder acı; belki buruk bir tebessümde belki de yaşlarla dolu gülen gözlerde. Varlığını inkâr etmeyi bırakıp benimsersek, acı hafifler. Onun varlığına alışıp yolculuğumuza devam etmeyi öğreniriz.

Aydan Ece SEMERCİ

FENER DİREĞİ

Bir Fener direğine tırmanmam
gerekıyor ışığa yol göstermek için.

Büyük laflarla kontrol edeceğim
geçmiş;
Her şeyi bilen yaşlı kelimelerle
geleceğe bir sıradanlık açacağım.
Her şeyi gören ve hatırlayanlardan
kaçınarak,
“Kontrol edemediği her şeyi zapt eden
korkaklarla birim” diyeceğim.
Bu korkaklar ,her şeyi ayıramayacaklar
bile.
Her şeyse?
Bunların hepsi ben isterken oldu.

Neden bilmiyorum,
En yakını benim;
Bu nefes sünmesinin en yakını benim.

Her şey ben istemeden oldu.
Bir süre duymadan kaçtım
nefeslerden;
Duymadan nefesimi,
Kulaklarıma inzibat askerleri ile dikilen
Nefersiz nefeslerden iltihaplanıyor
kalabalıklar.
Çeken kazaklarla kış, belimden içeri
girdi;
Kış, karsız bir soğukta çekilmez ,kuru
bir çamurluk bıraktı dizlerime.

Sünen ipliklerse dizlerime çelme
taktılar.
Sünen iplikler domuz bağı iniltilerinden
duyuluyor çarşılarda;
Çarşılar, örülmemiş kepenklerin
ardından,
Örtülmüş dükkanlarla yarım gün açık
kalıyorlar.
Örülmemiş kepenklerden gözleyen
çocuklar,
Gün boyu açık tutuyorlardı kapalı
dükkanları.
Vitrinin ötesinde duranlarsa;
Gün boyu ellerimde, gecenin
yatağında dinleniyor ve
Hayallerine dileniyor diz bağında.
Gece yatakları suntadan raflardan,
kabarmış duygularda nemleniyor.
Gece yatakları ıslak, nemli bir hayalle
Örülmemiş kepenklerin ardında
saklıyor yarının hediyesini.
Çarşılar solmuş tentelerin altından
parlamaktansa;
Kaynamış demirlerin yanık gümüş
renginden korunuyor yağmurda
Ve yağmurda ağaçları kesilmiş
çarşılarda,
Doğum bekleyen çatı oluklarından
süzülmeden
Dokunuyor akasya ağacının
yapraklarına.

Her şey ben görürken oldu;
Ben isterken atıldı bütün adımlar ve
Ben isterken çoğaldı yalanlarım.
Bütün her şeyi ben kontrol ettim;
Şey olan ise çokluğundan ve
tekliğinden yalnız,
Anlamsız bir bütün olarak kala kaldı.
Bütün anlamlarından uzak dillerde
yaşarken
Ben şey kaldım.

Neden bilmiyorum,
En yakını benim;
Bu nefes sünmesinin en yakını benim.

Akasya ağaçları çoğaltıkça
yapraklarını,
Dalları yere dönüyor yüzünü.
Çoğalmak kimi zaman ağır geliyor
kollarıma;
Çoğalmak akasya gibi beyaz çiçekli ve
Yalandan keçi boynuzu doğuruyor
içime.
Kuru sepetlerin içindeki sert keçi
boynuzlarını,
Kuru akasya çiçeklerinin arasında
arardım.
Bir ağacın kampanasından sünen
çocuk nefesi,
Kırık sepet örgüsünün kamışının
içinde,
Bir kamış boşluğunda nefesleniyor.
Bir nefes doğuruyor yansımada ki
aynayı,
Bir nefes sünüyor aynanın karşısında.

Mutlu, dinç bir hayat için
Bunları ne şakaklarıma anlatacağım
ne de bileklerime.
Sapından devrilmeyecek ağaç ve
yalandan yok olmayacağım.
Her şey mutlu bir ölüm için doğacak,
Giriftlerin hepsi unutulacak.
Mutlu bir ölüm için bir yalan
yeşerteceğim;
Bu sünen ve çeken ölüme,
Bütün yalanlarımı duyarken,
Bütün yalanları sonuna kadar bir ağaç
gibi...
Arada kalan kuru yapraklı kahverengi
yalanlarla,
Hayata tutunan yeşil yaprakları
yenmeden,
Onları yemeden keseceğim.
Dallanıp budaklandırıp bir çeperine
bile dokunamadığım o ağacı
Kökünden keseceğim.
Bu nefes sünmesinin en yakını benim.
İnsan yüzüne alışmak için
parmaklarıyla dokunuyor aynanın
ardındaki işlemlere.
Kendi yerine dönebilmek dünyayı
tersine döndürmekten zorken;
Aynalarının ardında görmediği
çiçeklerden ve
Vernikli ağaçlardan doğan böceklerde
insan,
Eline aldığı aynayı gözlerine
göstermeden
Elinin yansımalarının bir ayna olduğunu
hissedemiyor.
Aynanın karşısındaki suretler
dönüşüyorlar.

Kirpiklerim okul duvarlarını süsleyen
kara demirlerden ağlıyor;
Kirpiklerimin içi de dışı da bir hayat,
Aynanın karşısında kirpiklerime
tutunuyorum.
Kirpikler, bitişik binaların yıkılmasıyla
Çıplak kalan duvarlarda görünen
merdiven izleri gibi taşıyor beni çatıma.
Razı olmadan bana nüfuz eden bu
sessizliğin nüfuslaşması,
Yüzümde farketmediğim kurdeşen
izlerini yansıtıyor aynada.
Çene izleri, dikişsiz kapanan yaralar
bir an önce koşar adım kaçarken
yansımından;
Ayna gözlerimden dökülürken
havsalam,
Dökülenin de, dikilenin de farklı
olmadığından sünüyor.

Işığa yol göstermek için
Bir fener direğine tırmanmam
gerekıyor.
Aynanın ardındaki yaşam bir fener
direğinde;
Şehrin bütünlüğünde aydınlanan ve
Parlak ışıklarından bozulan gözlerle
tırmanmakta.
Bu bulantıysa bulunmak istemeyenin,
Bulunan yalnızlığın buğusunda
saklanıyor.
Merdiven tırabzanlarında bulanansa
bilinçaltından fazlası;
Merdiven trabzanlarında bulanana,
Gözlerimin ardındaki şehrin kıyı
sokakları.

Uzakta, karşıda, arka sokağımdan
yansıyan bunca ışık
Boylu boyunca batıyor gözlerime.
Boğaz boylu boyunca ışıklarla
kaplanmış,
Gözlerimse düşük voltajdan seçiyor
fukara mahallelerini.
Tepede, boğazın tepelerindeki loş
ışıklarda sevişen martılar var.
Gümüş sırtlı martılar ve alacalı martılar
gagalıyorlar birbirlerini.
Kendine benzemeyen ile çiftleşmekten
sakınan bir tek insan değildi.
Bir çift fener direği ise karşı karşıya,
karanlıkta damlalandırıyorlar
boyunlarını.
Hisarların diplerinde, sarayların
burunlarında, adaların köşelerinde
Sıkışan ve daralan koyları aydınlatan
gecenin ışığı karanlıkta...
Karanlıkta sünüyor deniz fenerleri.
Tepesinde dönmeyen bir radar
direğini,
Tepesinde etrafını saran siren seslerini
duymadan;
Bir fener direği, görmeden boğazı aşan
gemilere küserek
Paslı bir siren sesiyle insanları
durduruyor,
Yol göstermiyor şleplere.
Bu sünen ve adsızlıkla suçlanan
bulanıklık
Bir deniz fenerinin dibinde parılıyor.
Bense,
Bir deniz fenerinden ne zaman ışık
gördüğümü hatırlamıyorum.

Altmışlar kuşığı romanlarında fenerde
yaşayan
Rutubetli insanların yazgılarında mı
soluklanıyor ışık?

Geceleri, Boğaz'da gözümü alan çizgili
misina ışıklarından ötede bir ışık yok.
Geceleri seyyar çaycının buharından
öte bir buhar da yok şehirde.

Bakır güğümlerin parlaklığı çelikten
termoslarda,

Buğu tutmayan çaylardan damlıyor.

Deniz kenarı korkuluklarından

sarkmayan ayaklar,

Örgülü taburelerde ağarıyor.

Bir kamarotun gözü ise sütun gibi

yükselen bir fenerin içinde,

Ay ışığı gibi gümüş parlayan o ışıktan
kapanıyor.

Sünen nefesse ölü şairlerin küfesinde
hayat buluyor.

Ölü şairlerin küfesi el arabasında
taşınıyor;

Etek gibi sarkan o sokak satıcısı
önlüğünden

Geceleri bilinmedik şiirler doğuyor.

Her şeyi bilen ve her şeyden habersiz
sızlanan şiirler

Yanmış toprağın içinde bir fide
doğuruyor.

Geceleri ellerim önlüğün içinden
çıkıyor,

Ellerim yalandan sünmüş,

Akasya fidesi diyor geceye.

Neden bilmiyorum,

En yakınını benim;

Bu nefes sünmesinin en yakını benim.

Furkan YÜKSEL

DİJİTAL COĞRAFYADA PSİKOLOJİK YABANCILAŞMA: İNCELOSFERİN JEO-PSİKOLOJİK VE JEO-SOSYOLOJİK ANALİZİ VE ELLİOT RODGER VAKASI

Dijitalleşme; bireyin yalnızca iletişim biçimlerini değil, mekânla kurduğu ilişkiyi ve toplumsal konumlanışını da köklü biçimde dönüştürmüştür. Bu dönüşüm coğrafyanın artık yalnızca fiziksel alanlarla sınırlı olmadığını, dijital platformların da bireylerin kimliklerini, aidiyetlerini ve toplumsal ilişkilerini şekillendiren yeni mekânlar hâline geldiğini göstermektedir. Bu bağlamda jeo-psikoloji, bireyin ruhsal süreçleri ile mekânsal deneyimleri arasındaki ilişkiye odaklanırken; jeo-sosyoloji, bireyin içinde bulunduğu ya da kendisini ait hissettiği mekânın toplumsal hiyerarşiler, güç ilişkileri ve kolektif kimlikler üzerindeki etkisini incelemektedir. Center for Countering Digital Hate (CCDH) tarafından yayımlanan The Incelosphere raporu, bu iki yaklaşımın birlikte uygulanabileceği önemli bir örnek sunmaktadır.

İncelosfer; fiziksel bir coğrafyaya sahip olmamakla birlikte farklı dijital platformlara yayılmış, akışkan ve çok merkezli bir yapıya sahiptir. Bu nedenle kesin bir üye sayısından söz etmek güçtür; ancak CCDH ve benzeri araştırmalar, incel söyleminin aylık yüz binlerce, bazı dönemlerde ise milyonlarca görüntülenmeye ulaştığını göstermektedir. Bu durum; incelosferin marjinal bir çevrimiçi alan olmaktan çıkarak dijital kamusal alan içinde belirli bir görünürlük ve etki kapasitesi kazandığını ortaya koymaktadır. Üyelikten ziyade sürekli dolaşım hâlinde olan bir “maruziyet topluluğu” söz konusudur; bireyler aktif katılımcı olmasalar dahi bu söylemlerle temas hâlinde kalabilmektedir.

Jeo-sosyolojik açıdan bakıldığında bu dijital alan; belirli bir toplumsal konumlanışın üretildiği ve yeniden üretildiği bir dijital sınıflaşma mekânı olarak işlev görmektedir. İncel bireyler; bu dijital coğrafyada kendilerini sistematik biçimde dışlanmış, romantik ve sosyal hiyerarşilerin alt basamaklarına itilmiş bir grup olarak tanımlamaktadır. Böylece bireysel başarısızlıklar, kişisel koşullardan ziyade toplumsal düzenin kaçınılmaz bir sonucu olarak çerçevelenmekte ve kolektif bir mağduriyet kimliği inşa edilmektedir. Bu kimlik; bireyin toplumsal dünyayla kurduğu ilişkiyi keskin bir “biz ve onlar” ayrımı üzerinden yeniden şekillendirmektedir.

Jeo-psikolojik perspektif; bu noktada bireyin ruhsal dünyası ile dijital mekân arasındaki karşılıklı etkileşimi görünür kılmaktadır. İncelosfer, bireyler için yalnızca bir paylaşım alanı değil; psikolojik olarak “yerleşilen” ve duygusal olarak tutunulan bir mekân hâline gelmektedir. Fiziksel dünyada karşılaşılan reddedilme, görünmezlik ve statü kaybı deneyimleri; dijital coğrafyada anlamlandırılmakta ve yeniden düzenlenmektedir. Bu süreç kısa vadede yalnızlık duygusunu hafifletebilse de uzun vadede bireyin gerçek dünya ile kurduğu psikososyal bağların zayıflamasına, sosyal geri çekilmeye ve duygusal donukluğa yol açabilmektedir.

Jeo-sosyolojik açıdan incelendiğinde incelosfer; aynı zamanda norm ve duygu üretim alanıdır. Bu dijital mekânda kadınlar, “elit erkekler” ve ana akım toplum; sistematik biçimde dışlayıcı ve düşmanca aktörler olarak temsil edilmektedir. Bu temsiller, bireyin toplumsal gerçekliği algılama biçimini daraltmakta; sosyal ilişkiler karmaşık ve çok katmanlı süreçler olmaktan çıkarak sıfır toplamı bir mücadele alanı gibi görülmektedir. Böylece toplumsal uyum kapasitesi azalmakta, kutuplaşma psikolojik düzeyde içselleştirilmektedir.

Elliot Rodger vakası; bu jeo-psikolojik ve jeo-sosyolojik süreçlerin kesişimini somut biçimde ortaya koymaktadır. RoRodger, fiziksel olarak belirli bir coğrafyada yaşayan bir birey olmasına rağmen; psikolojik ve toplumsal aidiyetini incelosferin dijital coğrafyasında kurmuştur. Kendi anlatılarında yaşadığı romantik başarısızlıkları bireysel deneyimler olarak değil, adaletsiz bir toplumsal düzenin sonucu olarak konumlandırması; fiziksel çevresi ile psikolojik olarak ait olduğu dijital mekân arasındaki kopuşu açıkça göstermektedir. Bu kopuş, bireyin gerçek dünya ile bağını zayıflatırken dijital coğrafyayı merkezi bir referans noktası hâline getirmiştir.

Rodger vakası; dijital coğrafyanın bireyin toplumsal konum algısını ve duygusal tepkilerini nasıl yeniden şekillendirebildiğini göstermektedir. Incelosfer, onun için yalnızca düşüncelerin paylaşıldığı bir platform değil; aynı zamanda öfkenin kolektif olarak meşrulaştırıldığı bir “psikososyal rezonans alanı” işlevi görmüştür. CCDH raporunun da dolaylı biçimde işaret ettiği üzere bu tür dijital yankı odaları; bireyin psikolojik ve toplumsal gerçeklik algısını giderek daha katı, değişmez ve dışlayıcı hâle getirebilmektedir.

Bu durum daha geniş bir bağlamda ele alındığında; çağdaş çatışma biçimlerinin dönüşümüyle de ilişkilendirilebilir. Günümüzde toplumsal gerilimler ve çatışmalar yalnızca askeri ya da fiziksel alanlarda değil; psikoloji, algı ve nörobilişsel süreçler üzerinden de şekillenmektedir. Fentanil gibi sentetik opioidlerin, uyarıcı maddelerin ve dijital bağımlılık yaratan içeriklerin yaygınlaşması; bireyin duygu düzenleme kapasitesini, risk algısını ve karar verme süreçlerini doğrudan etkilemektedir. Bu unsurlar; klasik anlamda bir güvenlik tehdidinden ziyade, toplumların psikolojik dayanıklılığını zayıflatan “jeo-psikolojik kırılganlık alanları” yaratmaktadır

Bu bağlamda incelosfer gibi dijital coğrafyalar; doğrudan şiddet üretmeseler bile toplumsal dokuyu yavaş ve kademeli biçimde dönüştürebilecek etkilere sahiptir. Sürekli öfke, mağduriyet ve umutsuzluk söylemine maruz kalmak; bireylerin duygusal frekanslarını belirli bir psikolojik aralıkta sabitleyerek manipülasyona ve radikalleşmeye daha açık hâle gelmelerine neden olabilmektedir. Bu süreç; gelecekte çatışmaların yalnızca fiziksel güçle değil, bireyin zihinsel ve duygusal dünyası üzerinden de yürütüleceğine işaret etmektedir.

Sonuç olarak incel olgusu; ne yalnızca bireysel psikopatolojiyle ne de basit bir internet alt kültürüyle açıklanabilir. İncelosfer; jeo-psikolojik açıdan bireyin duygusal dünyasını şekillendiren, jeo-sosyolojik açıdan ise toplumsal konumlanış, aidiyet ve dışlanmışlık anlatılarını yeniden üreten dijital bir coğrafya olarak değerlendirilmelidir. Elliot Rodger vakası bu sürecin uç bir örneğini temsil ederken; incelosferin asıl etkisi, daha geniş ölçekte ve daha sessiz biçimde toplumsal psikolojiyi dönüştürme potansiyelinde yatmaktadır. Bu bütüncül yaklaşım; dijital çağda ortaya çıkan yeni psikososyal risk alanlarını anlamak ve önleyici müdahaleler geliştirmek açısından güçlü bir kuramsal zemin sunmaktadır.

PSİKOTERAPİDE SANAL GERÇEKLİK KULLANIMI

Örümceklerle çepeçevre sarıldığınızı hayal edin, hem de onlardan tüm varlığınıza korkarken. O örümcekler gerçek olmasalar bile, yine de korkar mıydınız?

Sanal gerçeklikle, daha sık kullanılan şekliyle virtual reality (VR), anksiyete bozuklukları, çeşitli fobiler ve travma sonrası stres bozukluğu gibi birçok soruna olan müdahaleler ve bu uygulamaya dair bilgiler gün geçtikçe artıyor.

VR nedir? Teknolojik araçlar kullanılarak yaratılan yapay, üç boyutlu bir ortamda kişiye gerçekten orada olduğunu hissettiren bir deneyim. Psikoterapide yerini sıklıkla maruz bırakma terapisinde; yükseklik, uçma korkusunda ve bunlar gibi gerçek hayatta bireyleri maruz bırakmanın masraflı, meşakkatli ve tehlikeli olabileceği durumlarda bulur. (Medaris, 2025)

Carolyn adında bir genç kızın klinik vakasından VR'ın sosyal anksiyete bozukluğu üzerindeki etkilerini inceleyebiliriz. Carolyn, 23 yaşında, ileri seviye sosyal anksiyete semptomları gösteren bir birey. Sanal Gerçeklik Maruziyet Terapisi ile olan tedavi sürecinde süpermarket, otobüs yolculuğu, kafe gibi sanal ortamlarda bulundurulmuş.

Bu maruziyetler gittikçe korkularının azalmasını, sosyal becerilerinin gelişmesini ve fiziksel reaksiyonlarının seyreldmesini sağlamış. Yaşadığı gelişmeler sayesinde Carolyn, hayatına daha özgüvenli daha rahat sosyal iletişim kurabilen biri olarak devam etmiş. (Meyerbröcker & Emmelkamp, 2025)

Sanal gerçekliğin psikoterapide kullanımı bu tür vakalarla sınırlı değil. Aynı zamanda madde bağımlılığı ile mücadele eden bireylerde de kullanılmış ve efektif sonuçlar alınmış. Yapılan bir deneyde madde bağımlılığıyla savaşan 21 yetişkin katılımcı sanal gerçeklik ortamında 15 yıl yaşlandırılmış 2 farklı versiyonlarıyla yüzleştirildi. Versiyonlardan biri madde bağımlılıklarının devam ettiği bir gelecekte diğeri ise iyileşmiş ve başarılı olduklarıydı. Kendi seslerinde, görüntülerinde olan bu avatarlarla karşılaşmak katılımcılarda 'geleceğini seçmek' algısı yarattı ve şimdi odaklı ödül tercihini azalttı. Bu deney sonucunda 21 katılımcıdan 18 tanesinde büyük gelişimler görüldü. (Shen et al., 2022)

Peki, sanal gerçeklik sağlık alanında sadece hasta tedavisinde mi kullanılabilir? VR aynı zamanda tıp ve terapi alanında gelecek hedefleyen öğrencilerin pratik yapması için kullanılabilir. Yaratılan sanal simülasyonlar, öğrencilere meslek hayatına başlamadan yüksek stresli, dikkatli ilerlenmesi gereken ve hassas durumları birinci elden deneyimleme imkanı sunar.

Sonuç olarak, sanal gerçeklik teknolojileri psikoterapiye bozukluklardan bağımlılıklara birçok sorunda göz ardı edilemeyecek derecede ve efektif katkı sunmakta. Üstelik sadece tedavi görenlere değil tedaviyi gösterecek olanların da kendilerini geliştirmelerine olanak sağlıyor. Sanal gerçekliğin psikoterapideki yeri ve kullanımı hakkında bilgilerimiz katlanarak artmaktadır. Belki de bir gün hepimiz, geceleri uykumuzu kaçıran korkularımızı bir simülasyonun içine yenebiliriz.

Kaynakça

- > Medaris, A. (2025). Psychologists are finding more ways to use virtual reality in therapy. Monitor on Psychology, 56(7). <https://www.apa.org/monitor/2025/10/virtual-reality-therapy>.
- > Meyerbröker, K., & Emmelkamp, P. (2025). Take a look at me now: The use of virtual reality in the treatment of social anxiety disorder. Journal of Clinical Psychology. <https://doi.org/10.1002/jclp.23782>
- > Shen, Y. I., Nelson, A. J., & Oberlin, B. G. (2022). Virtual reality intervention effects on future self-continuity and delayed reward preference in substance use disorder recovery: Pilot study results. Discover Mental Health, 2(1), Article 19. <https://doi.org/10.1007/s44192-022-00022-1>

LAF OLSUN TORBA DOLSUN

Selim abinin çektiği küreklerle ufukta yeni yeni doğan güneşe doğru usul usul ilerliyorduk. En son ne zaman gün ağarırken ayakta ve bir işin başında olduğumu hatırlamıyordum bile, belki de hayatımda bir ilki yaşıyordum. Ayrıca benim için bir başka ilk de kasabamı hiç bu açıdan görmemiş olmamdı. Daha önce defalarca şehir merkezine hatta daha da uzaklara bile yolum düşmüştü. Ancak daha önce gördüğüm bu konumdan, evimin, tanıdığım herkesin evlerinin küçüklüğünü görmemiştim hiç. Biz kayalıklara yaklaşmaya başlarken onlar da gözden yavaş yavaş kayboluyordu.

—Selim abi kayalıklara çok yaklaşmayalım, başımıza bir iş gelir.

—Tereciye tere satma Muradım. Kırk yıllık balıkçıyız. Nerede durmamız gerektiğini biliriz evelallah.

—Abi ondan değil, iklim falan değişiyor hem daha sahil güvenlik yeni uyarmadı mı?

Son cümlemi dememe kalmadan gözlerimi Selim abiden ayırarak bir hışımla yanımıza geleduran sahil güvenlik botuna çevirdim. Ne yalan söyleyeyim içimi bir korku kaplamıştı. Selim abi ise hiç oralı bile değildi.

Botun motorunun sesinin duyulmama ihtimalinin kalmadığı raddede bile serinkanlılığından hatta umursamazlığından taviz vermeden küreklere asılmaya devam ediyordu kendisi. Ve Üsteğmen Mehmet bir megafonla bize seslendi:

—Balıkçı teknesi, sahil güvenlik konuşuyor. Yasaklı bölgeye yaklaşıyorsunuz. Derhal rotanızı açığa çevirin!

Selim abi durup omuz üstünden bota doğru bir bakış attı. Sahil güvenlik botu burnumuzun dibine kadar sokulunca da botun burnuna çıkan Üsteğmen Mehmet tepemizden bakarken göz göze gelmişlerdi.

—Hayırdır Selim abi? Hangi rüzgâr attı seni buraya?

—Rüzgâr değil be Memedim, kürek çekerek geldim.

—Selim abi, kaç kere dedim üstümde üniforma varken bana böyle seslenme diye?

—Kusura bakma komutanım, ağız alışkanlığı işte. VBSS'ye mi geldiniz?

—Ne VBSS'si be abi. VBSS tonajlı gemilere yapılıyor.

—Tamam canım, bu tekne de tonajlı. Hem de yüksek tonajlı. Zeytinyağını yeni sıktık da yengen yemekleri bol yağlı yapıyor. Kilo aldım biraz da ondan dediydim.

—Anlamayacak ne var Muradım? Kayalıkların ötesine geçmemizi neden istemiyorlar? Çünkü en büyük balıklar orada! Büyük balıkları büyük şirketlere satacaklar.

—Pes doğrusu Selim abi! Yani Mehmet abiyi tanımasak da eleştirirdim de yani tanıyoruz buna dayanarak eleştireceğim. Ya bu adam balığını senden almıyor mu zaten? Lojmandaki karısına kızına senden aldığı balığı yedirmiyor mu? Hem büyük büyük diyorsun ama sen küçük düşünüyorsun. Sen anlatmadın mı bana Mehmet abi oramiral olmak istiyormuş diye. Böyle işlerle uğraşır mı o hiç?

—Sus, çok konuşma! Benden iyi mi bileceksin bu işleri? Kaç yıldır bu işi yapıyoruz, ilk defa akıntı oluyor ne hikmetse.

—Ya bir de abi şöyle bir şey var. Senin etin ne budun ne? Diyelim ki koskoca şirketler, baya baya büyük hem de gelecek burada balık tutacak. Hem bunu kimse görmeyecek. Hadi diyelim kimse de ne hikmetse görmesin, senin şu ufak salının alacağı balıktan erinecekler.

—Sen bilmezsin Muradım, insan evladı böyledir. İyi ki balıkçıyım diyorum ben. Bak arkamda kalan toprağa, her karışının bir sahibi var. Hatta üstünde yaşayan canlıların bile sahibi var. Sonra ne oluyor? Sığmıyor, yetmiyor insana. Oysa deniz öyle mi? Deniz herkesin. Suyu da herkesin balığı da herkesin. Ben daha bugüne kadar denizin bu tarafı senin, bu tarafı benim dendiğini hiç görmemiştim.

—İlahi Selim abi, ne alem adamsın! Dalga geçme benle.

—Dalga dediğin denizde olur yeğen, yani komutanım. E, biz de denizdeyiz sonuçta.

—Muhabbetine doyum olmaz abi ama sadede geleyim. Kayalıklardan öteye geçmek yasak, akıntı var. Alabora olursunuz. Uyarıya geldik.

—Aa, biz kim kayalıkların ötesine geçmek kim? Biz kayalıkların berisinde durmaya geldik. Hem bakarsın biri geçmeye kalkar biz uyarırız. Siz gidebilirsiniz. Her şeyi de devletten beklememek lazım.

Üsteğmen Mehmet'in neşesi biraz kaçır gibi oldu.

—Sen endişelenme Selim abi. Biri geçer gibi olursa biz yine uyarmaya geliriz. Siz de çok açılmayın. Bu son uyarımdır. Yaptırım yapmak zorunda kalabiliriz. Haydi rastgele!

Ve sahil güvenlik botu dümenini kırarak geldiği gibi bir hışımla sahile döndü.

—Abi her şey iyi hoş da son dediğini demesen iyiydi sanki. Hani ben senin samimiyetini biliyorum da Mehmet abi biraz yanlış anladı sanki bizi. Giderken de yüzü sirke satıyordu görmüşsündür zaten yani gördün mü?

—Peh, sirke değil başka bir şey satıyordur. Neyse şimdi açtırma bayramlık ağzımı.

—Abi ne demek istiyorsun anlamadım.

Diyecek bir şey bulamamıştım Selim abiye. Sessizliğimden sonra o da sanki bir sinek kovar gibi başından savarcasına elini salladı. Bakışlarını kaçırmamasından sonra sımsıkı tuttuğu kükrekleri toplayıp oltalara davrandı. Ve birini bana uzattı.

—Buyur Muradım.

—Abi ben hiç bilmem balık nasıl tutulur. Hani getirdin beni buraya başım gözüm üstüne ama oltayı kırarım, kaş yapayım derken göz çıkarırım aman diyeyim. Kalsın ya.

—Olur mu öyle Muradım. Tut sen şunu, ben daha yemini geçireceğim. Hem benim derdim başka. Ben öyle kuru kuru muhabbet etmesini sevmem. Ondan getirdim seni zaten buraya. Maksat laf olsun, torba dolsun.

—Peki madem, öyle diyorsan öyledir.

Selim abinin yaşından mütevellit gözleri pek iyi görmezdi. Buna rağmen gözlük takmayı reddederdi. Kahve köşelerinde gazete okuyacağı zaman sağındaki solundaki masalardan, numarasını önemsemeden gözlük isterdi. Belki de gözlerini daha da kötü ederdi ama kimse bunu ona söylemezdi. Yine de adımdan daha emindim ki, Selim abi kör bile olsa oltanın ucuna yemi takabilirdi.

—Heh, taktım Muradım. Söyle bakalım, olta atmasını biliyor musun?

—Ayıpsın Selim abi, bilmez olur muyum? Önce boşa alıyorsun şu mekanizmayı. Sonra misinayı parmağınla tutuyorsun. Daha da sonra dikkatlice ve aynı zamanda kuvvetlice fırlatıyorsun. En sonunda da mekanizmayı kapatıp ip gerginleşene kadar çekiyorsun. Sonrası beklemek artık.

Selim abi göz devirip oltasını attı.

—Bir dahaki sefere biri sana bir şeyi yapmasını bilip bilmediğini sorduğunda ona cevap vermek yerine yapabildiğini göster.

Kelimelerin kifayetsiz kaldığı bir andı. Böyle bir cevap beklemiyordum. Haklılık payı da vardı ama... Neyse ne, ona yapabildiğimi göstermem gerekiyordu.

—Bak böyle atılır işte.

—Aferin Murat, aferin!

Gerçekten beni takdir mi etmişti yoksa kafa bulmaya devam mı ediyordu anlamamıştım.

—Anlat bakalım Murat, yüzünden düşen bin parça. Eğer gemi batırmakla ilgili tecrübelerin varsa yol yakınen geri dönelim.

—Anlamadım abi.

—Hani Karadeniz’de gemilerin mi battı anlamında.

—He, yok be abi her zamanki halim işte. Eski hamam eski tas. Değişen bir şey yok.

—E, o zaman her zamanki halinde yanlış giden şeyler ne?

—Abi bir şeyin yanlış gittiğinden değil. Bir şeylerin gitmemesinden sıkılıyor canım. Kendimi bir durum hikayesinin içinde geçmiş ve geleceği olmayan bir yan karakter gibi hissediyorum.

—Öyledir belki Muradım.

—Nasıl yani abi?

—Belki de geçmiş ve geleceği olmayan bir durum hikayesi karakterisindir. Olabilir böyle şeyler. Sonuçta zaten bir simülasyonun içinde yaşıyoruz.

—Allah aşkına ne anlatıyorsun abi?

—Ya dur bir hele! Simülasyon dediğim şey öyle kafana kablolar sokulması değil Matrix'teki gibi. Daha çok senin eylemlerinin manipüle edilip kontrol edilmesi hakkında. Örneğin ben sana oltayı at desem oltayı atmayabilirdin.

Ama öyle bir şey söyledim ki oltayı attım. Manipüle ettim yani seni.

—Abi yani demeyeyim demeyeyim diyorum da yani sen böyle konular konuştuğunda sana olan saygım biraz azalıyor haberin olsun. Tamam Epstein Dosyası'nı önceden bildiğin ve Trump hakkında bizi uyardığın için müteşekkirim ama yakında Dünya'nın şekli hakkında yorum yaparsın diye endişeleniyorum.

—Olur mu canım öyle şey? Herkes dünyanın şeklini biliyor zaten.

—Aman abi. Herkesin bildiği kendine. Hem herkes biliyorsa ve ben de herkesin bir parçasıysam ben de biliyordumdu öyleyse. Yani bu konuları konuşmayalım artık.

—Sen bilirsin Muradım, sen ne istersen onu konuşalım madem.

—Ben ne bileyim abi ya...

Selim abinin oltasının ucu, fırtınanın ortasında kalmış bir direk gibi sallanmaya başladığında sözümü kesmek durumunda kaldım. Selim abinin gözleri rengini yeni yeni belli eden denize kenetlenmişti. Ben göremesem bile suyun altındaki balığı gördüğünden emindim. Tüm gücüyle makarasını sarmaya başladı. Sonra da düşmanına son bir darbe vurmak için mızrağını kaldırmışçasına oltasını kaldırdı. Zaferinden duyduğu vecdle bayrağını sallayan bir kahraman gibi sudan çekip çıkardığı balığı kaldırdı havaya. Dünyalar onun olmuş gibi sevindi. Çırpınan balığa sanki ilk defa balık tutmuş gibi mutlu bakıyordu. Yüzünde güller açmıştı.

—Vay be, abi sence içimde hissettiğim boşluğun sebebi anlamsız şeylerden anlam bekleyip sonra anlamsızlığı yüzüme vurunca kendimi kötü hissetmem olabilir mi? Yani bana çok düşünmeden uğruna mücadele edebileceğim bir amaç bulmamı mı söylüyorsun?

—Yok! Nereden çıkardın onu?

—Nasıl yani? Yani biz denize, bana hayatı metaforik bir şekilde anlatman için açılmadık mı? Yani hayatın beklenmedik ve bizim kararımız dışında olan zorluklarını kendi koyduğumuz kurallara ve hedeflere uyup aşarak mutluluğa ulaşabileceğimizi anlatmıyor mu bu maceramız?

—Muradım, üşüttün mü?

—Of, tamam abi ben de seni şey sanmıştım! Aman, neyse!

—Dedim ya Murat. Ben seni laf olsun torba dolsun diye çağırdım.

Oltamı bir kenara koyup ayağa kalktım. Sonra da kendimi serin sulara teslim ederek şafağa doğru kulaç atmaya başladım. Devrileyazan salını doğrultan Selim abi olayın şokunu atlattıktan sonra arkamdan şöyle seslendi:

—Nereye gidiyorsun be Muradım?

Sadece bir anlığına duraksayarak ona döndüm ve şunları söyledim:

—Elinin körüne gidiyorum Selim abi!

Ve Selim abi ardımdan şu son sözleri bağırdı:

—Çok gitme o taraflara akıntı var diyorlar!

ENGELLİLİĞİN PSİKOSOSYAL BOYUTLARI

Giriş: Soruyu Yeniden Çerçevelemek

Engeli olan bireylerin psikolojisi tartışılırken, sıklıkla "psikolojik bozukluklar" gibi ifadelerle, sorunun kaynağının bireyin kendisinde olduğu varsayılır. Ancak, engellilik çalışmaları ve psikososyal sağlık alanındaki modern araştırmalar, bu bakış açısının temelden kusurlu olduğunu göstermektedir. Engeli olan bireylerin yaşadığı psikolojik zorluklar, çoğu zaman, bireyin sahip olduğu fiziksel veya zihinsel farklılığın doğrudan bir sonucu değil, bu farklılığa yanıt olarak toplumun yarattığı dışsal engellerin, dışlanmanın ve olumsuz tutumların bir sonucudur.

Dışlanmanın Psikolojisi: Yalnızlık, Utanç ve Öğrenilmiş Çaresizlik

Engeli olan bireylerin yaşadığı psikolojik zorlukların temeli, bireyin engeliyle değil, "ailede başlayan ve sosyal çevre ile devam eden" olumsuz etkileşimlerle atılmaktadır.¹

Bu toplumsal tepkiler, "olumsuz duygu, düşünce ve davranış örüntüleri"¹ geliştirir. En belirgin yansımalar; sosyal ilişkilerde yaşanan "yalnızlık hissi"¹, toplumun attığı "eksiklik" yaftasının içselleştirilmesiyle oluşan "utanç"¹ ve sürekli "kısıtlamalar"¹ (ulaşım, eğitim) sonucu ortaya çıkan "öğrenilmiş çaresizliktir"¹. Öğrenilmiş çaresizlik, bireyin ne yaparsa yapsın çevresini kontrol edemeyeceğine inanmasıdır; bu bir "bozukluk" değil, sürekli engellere verilen rasyonel bir tepkidir.

Değişim: Tıbbi Modelden Sosyal Modele

Bu psikolojik baskıların nedenini anlamak için toplumun engelliliğe bakışını tanımlayan iki zıt modeli incelemek gerekir.

Geleneksel Tıbbi Model, engelliliği bireyin içindeki bir "eksiklik"² olarak tanımlar. Odak noktası, kişiyi "teşhis etmek" ve "iyileştirmektir".² Bu model, "düşük beklentiler"² yaratarak "öğrenilmiş çaresizliği"¹ besler. 1970'lerde doğan³ Sosyal Model ise sorunu tersine çevirir: "sakat insanları engelli hale getiren toplumdur".⁶ Bu model, bireyin bedensel farklılığı (zayıflık/bozukluk) ile toplumun yarattığı engel (engellilik) arasında ayırım yapar.³ Sorun bireyde değil, bireyin katılımını engelleyen toplumsal yapılardadır (örn. rampa yerine merdiven olması).²

Nasıl Davranılmalı?

"Nasıl davranmalıyız?" sorusunun cevabı, Sosyal Model'in günlük hayata uygulanmasıdır: Eşit ve saygılı davranış. Tıbbi Model yansıması olan "Engelli", "kör" gibi etiketler⁷ yerine, bireyi öne çıkaran "İnsan Odaklı Dil"⁷ ("engeli olan birey", "görme engelli birey")⁷ kullanılmalıdır. Bu, engelin bireyin kimliğini tanımlamadığını vurgular.⁷ Toplumun iki yaygın hatası, Tıbbi Model'in yansıması olan "acımak"⁴ ve "kahramanlaştırmaktır".⁷ Acımak, bireye "değersiz"⁴ hissettirir; kahramanlaştırmak ise onu "sıradan bir birey"⁷ olmaktan çıkarır. Engeli olan bireylerin beklediği şey, acıma değil, "sağlıklı bir insanla konuşur gibi"⁴ davranılmasıdır. Prof. Dr. Tarhan'a göre "sev, değer ver ve paylaş"⁴ temel yaklaşımdır. "Fikrinin sorulması"⁴ gibi basit eylemler izolasyondan¹ çıkarır. Yardım teklif ederken "Yardım ister misiniz?"⁷ diye sorarak kontrol bireye bırakılmalıdır.

"Toplum olarak ne yapabiliriz?" sorusunun cevabı, Sosyal Model'i² uygulamaktır. Çözüm, engelliliği bir "lütuf" değil, "insan hakları" konusu olarak görmektir. Türkiye'nin "Engelli Hakları Ulusal Eylem Planı (2023-2025)"⁵ da bu hak temelli yaklaşımı benimser. Plan, "İçermeci ve Erişilebilir Toplum"⁵ hedefiyle "engelliliğe dayalı ayrımcılık içeren hükümlerin ayıklanmasını"⁵ amaçlar. En somut uygulama ise fiziksel erişilebilirliktir⁸. Erişilebilirlik (rampa, hissedilebilir yüzey, erişilebilir tuvalet)⁸, Bölüm 1'deki "öğrenilmiş çaresizliğin"¹ fiziksel tedavisidir.

Tıbbi Model'in hakimiyeti ve erişilemezliğin sonucu, sosyoekonomik verilerde açıktır. 2023 verilerine göre, engeli olan bireylerin yaklaşık yarıya yakını (%42,3) "bir eğitim almamıştır"¹⁰. Okuryazarlık oranı genel nüfusta %95,5 iken, engeli olan nüfusta %76,7'dir¹⁰. Eğitimdeki dışlanma istihdama da yansımaktadır. Türkiye'de engeli olan bireylerin istihdam oranı sadece %22'dir¹¹. Bu oran, dünya ortalaması olan %50'nin¹¹ yarısından azdır.

Gösterge	Engeli Olan Bireyler (Türkiye)	Genel Nüfus (Türkiye) / Diğer
İstihdam Oranı	%22 ¹¹	%50 (Dünya ortalaması) ¹¹
Eğitim Almama Oranı	%42,3 ¹⁰	(Karşılaştırılamayacak kadar düşük)
Okuryazarlık Oranı	%76,7 ¹⁰	%95,5 (Genel Nüfus) ¹⁰

Tablo 2: Türkiye'de Engeli Olan Bireylerin Seçilmiş Sosyoekonomik Göstergeleri

Bu istatistikler kısır döngüyü göstermektedir: Tıbbi Model'in "düşük beklentileri"², eğitimden dışlanmaya (%42,3)¹⁰ yol açar. Bu da istihdamdan dışlanmaya (%22)¹¹ ve sonuç olarak "sosyal dışlanma" ile "öğrenilmiş çaresizliğe"¹ neden olur.

Sonuç: Engeli Değil, Bireyi Görmek

Bu analiz, engeli olan bireylerin yaşadığı psikolojik zorlukların "bireysel bozukluklar" değil, "toplumsal baskıların"¹ bir yansıması olduğunu göstermektedir. Sorun, bireylerin "iyileştirilmesi" (Tıbbi Model)² değil, toplumun "erişilebilir" (Sosyal Model)² hale getirilmesidir. Engeli olan bireylerin beklediği şey lütuf veya acıma değil; eşitlik ve saygıdır. Çözüm iki düzeylidir: Bireysel (acımaktan⁴ kaçınmak, "insan odaklı dil"⁷ kullanmak) ve Toplumsal (Sosyal Model'i uygulamak⁵, fiziksel erişilebilirliği⁸ sağlamak). Türkiye'deki %22'lik istihdam¹¹ ve %42,3'lük eğitimsizlik¹⁰ oranları, bu dönüşümün aciliyetini göstermektedir.

Kaynakça

- > Abakay, O. (t.y.). Engelli bireylerde psikososyal desteğin önemi. İstanbul Üniversitesi.¹
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2023). Engelli hakları ulusal eylem planı (2023-2025). Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Yayınları.⁵
- > Australian Federation of Disability Organisations (AFDO). (2018). Medical vs social model of disability.²
- Capital. (2024, 29 Temmuz). Engelli bireylerin istihdam oranı yüzde 22. Capital.com.tr.¹¹
- Domino Tekstil. (t.y.). Duyarlı dil kullanımı.⁷
- > Engelsiz Bilişim. (2023, Ocak). Engelsiz bilişim raporu 2023.¹⁰
- > Klinik. (2023). Erişilebilirlik (Accessibility) nedir? Klinik.com.tr.⁹
- > Shakespeare, T. (2002). Engelliliğin sosyal modeli: Miadı dolmuş bir ideoloji mi?. Research in Social Science and Disability, 2, 9-28. (Engelsizerisim.com aracılığıyla erişilmiştir).⁶
- > Üsküdar Üniversitesi. (2021, 6 Nisan). Prof. Dr. Tarhan: "Engelli bireyleri evde izole etmek çözüm değil". (Güncellenme tarihi: 10 Nisan 2023). Üsküdar Haber Ajansı (ÜHA).⁴
- > Vikipedi. (2023, 1 yıl önce). Erişilebilirlik.⁸
- > Vikipedi. (2023, 1 yıl önce). Toplumsal engellilik modeli.

NEDEN ÇOCUKLAR? CİNSEL İSTİSMARI FAİLİN ÖTESİNDE OKUMAK

Netflix'in de adlandırmasıyla "korkunç zengin" Amerikalı finansör Jeffrey Epstein hakkında, 2005 yılında Florida'nın Palm Beach kentinde 14 yaşındaki bir kız çocuğuna yönelik cinsel istismar ihbarının polise ulaşmasıyla soruşturma başlatılmıştır. Yetkililerin yürüttüğü araştırmaların derinleşmesiyle birlikte Epstein, reşit olmayan çocukları kapsayan bir cinsel istismar ve fuhuş ağıyla suçlanmıştır. Bu sürecin sonunda tutuklanan Epstein'in, 10 Ağustos 2019 tarihinde gözaltında bulunduğu hücrede asılarak yaşamını yitirdiği ve ölümünün resmî makamlarca intihar olarak bildirildiği açıklanmıştır.

Bu yazıda, Epstein'in bu suçları işlerken sahip olduğu motivasyonu, yalnızca özne boyutuyla değil, hedef alınan nesneyi merkeze alarak inceleyeceğim.

On sekiz yaşından yalnızca bir gün sonra bireyin tüm davranışlarının bağımsız bir iradeyle alındığının varsayıldığı bir dünyada, yetişkinlere yönelik cinsel istismar vakalarında sıklıkla "rıza" kavramının ardına sığınıldığı görülmektedir. Epstein örneğinde ise hedef alınan kitlenin çocuk ve ergenlerden oluşması, toplumun bu tür etik ve ahlak dışı eylemleri rıza söylemiyle meşrulaştıramamasına yol açmış; bu durum söz konusu olayların çok daha sarsıcı biçimde algılanmasına neden olmuştur.

Bu bağlamda, "rıza" söyleminin meşrulaştırıcı bir işlev göremediği durumlarda, gelişimsel olarak daha kolay yönlendirilebilen ve kontrol edilebilen çocuklar ve ergenlerin Epstein tarafından hedef alınması tesadüfi değildir.



Çizer: Ervanur DUMLUPINAR

Çocukların yetişkinlere kıyasla daha kolay yönlendirilebilmeleri, gelişmiş bir benlik anlayışı ve ahlaki süzgeçlere henüz sahip olmamalarıyla yakından ilişkilidir. Bu durum bir bozukluk değil, insanın doğal gelişim sürecinin bir parçasıdır. Bunun temel nedenlerinden biri, prefrontal korteksin çocukluk ve ergenlik boyunca gelişimini sürdürmesidir (Giedd, 2008).

Yetişkinlerle kurulan asimetrik ilişkiler nedeniyle çocukların, karşılarındaki kişinin taleplerini sorgulama ya da reddetme olasılığı daha düşüktür. Otorite figürleri karşısında itaatin artması, bilişsel ve ahlaki denetim mekanizmalarının henüz tam olarak olgunlaşmamış olmasından kaynaklanır.

Bir çocuğun benliğini henüz dolmakta olan bir levha olarak ele aldığımızda, dış dünyadan gelen bilgilerin büyük ölçüde bu levhayı doldurmak için kullanıldığını söyleyebiliriz. Ancak yaş ilerledikçe, benlik yapısı belirginleşir ve yeni bilgiler artık mevcut bilişsel şemalarla uyumuna göre değerlendirilir. Bu aşamada birey, yeni bilgileri ya mevcut yapıya asimile eder ya da çelişki durumunda bilişsel yapısını yeniden düzenleyerek uyum sağlar.

Çocukların ahlaki değerlendirmelerinin heteronom nitelikte olması, oturmuş bir benlik anlayışı geliştirmelerinin önünde önemli bir engel oluşturur. Jean Piaget'nin(1932) tanımladığı bu ahlaki evrede çocuk, doğru ve yanlış içsel ilkelere göre değil, dışsal otoritenin kurallarına göre değerlendirir.

Bu nedenle küçük çocuklara, yabancılarla konuşmamaları gerektiği yönünde aileler tarafından yoğun biçimde telkinde bulunulur. Çünkü çocuk, karşılarındaki kişinin niyetini zihinsel olarak değerlendirebilecek ya da ahlaki açıdan sorgulayabilecek bilişsel donanıma henüz sahip değildir. Yabancı birinin kötü niyetli olabileceği olasılığı, çocuk için çoğu zaman soyut ve erişilmez bir değerlendirmedir.

Heteronom ahlak yapısı içinde çocuk, yetişkinlerin doğru ve yanlışlarını sorgulamadan kabul etme eğilimindedir. Bu bağlamda, “ben bu durumu kabul eden biriyim” ya da “buna karşı çıkabilirim” gibi benlik temelli sınırlandırmalar henüz gelişmemiştir. Ahlaki yargı, benlikten değil; otoriteden türetilir.

Çocuk, karşılarındaki yetişkini yalnızca bir birey olarak değil; doğruyu bilen, güvenilir ve sorgulanmaması gereken bir figür olarak algıladığında, hem bilişsel hem de ahlaki savunma mekanizmaları zayıflar. Bu durum, çocukları özellikle asimetrik yetişkin–çocuk ilişkilerinde istismara karşı savunmasız hâle getirir.

Ebeveyn figürlerinin çocukla iletişimde sıkça kullanılan “Ben büyüğüm, yaparım” ya da “Ben anneyim/babayım, çünkü” gibi söylemler, yetişkin kurallarının doğal olarak sorgulanamaz olduğu düşüncesini daha da pekiştirir (Baumrind, 1966). Bu tür ifadeler, çocuğun ahlaki değerlendirmeyi içselleştirmesini değil; otoriteye bağımlı kalmasını destekler.

Bu pekişmeyi zayıflatan en önemli bağlam ise akran ilişkileridir. Akran etkileşimleri, eşitlik ilkesinin deneyimlenmesine olanak tanır; çocuk, kuralların dışarıdan dayatılmak zorunda olmadığını, bireyler tarafından müzakere edilebileceğini ve yeniden kurulabileceğini fark eder. Bu farkındalıkla birlikte sorgulama, itiraz etme ve sınır koyma kapasitesi giderek güçlenir.

Ergenlik döneminde ise istismarın etki ettiği psikolojik mekanizma kısmen farklılaşır. Her ne kadar benlik algısı hâlâ tam anlamıyla oturmamış olsa da, daha önce benzetildiği gibi bu levha artık boş değildir. Ancak bu doluluk, sanıldığı kadar homojen ve tutarlı bir yapı sergilemez. Çocuklukta biriken benlik temsilleri, değerler ve özdeşimler, ergenlikte yeniden örgütlenmeyi bekleyen parçalı bir yapı hâlinindedir.

Bu noktada, Erik Erikson'un (1968) tanımladığı kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası evresi belirginleşir. Ergen için “Ben kimim?” sorusu, henüz net bir yanıt bulamamış; çözülmeyi bekleyen merkezi bir sorun hâline gelir. Kimlik, artık yalnızca dışarıdan verilen tanımlarla değil, onay, kabul ve anlam üzerinden şekillenmeye çalışır.

Epstein belgeselinde de dikkat çekildiği üzere, genç kızlara ne kadar yetenekli ya da güzel olduklarının sürekli vurgulanması, bu onay arayışına doğrudan temas eder. Bu tür söylemler, ergenin “Ben kimim?” sorusuna hızlı ve cazip bir yanıt sunduğu yanılsamasını yaratır. Böylece kimlik arayışı, içsel bir keşiften çok; dışsal onayla geçici olarak yatıştırılan bir sürece dönüşür.

Tüm bu gelişimsel gerçeklikler göz önünde bulundurulduğunda, çocukları ve ergenleri istismardan koruyan şeyin yalnızca hukuki düzenlemeler olmadığı; asıl koruyucu unsurun, otoritenin mutlak değil sorgulanabilir bir yapı olduğunun aile ve toplum tarafından öğretilmesi olduğu görülmektedir.

Kaynakça

- > Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887-907. <https://doi.org/10.2307/1126611>
- > Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- > Giedd, J. N. (2008). The teen brain: Insights from neuroimaging. *Journal of Adolescent Health*, 42(4), 335-343. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.01.007>
- > Netflix (2020). Jeffrey Epstein: Filthy Rich [Belgesel Dizisi].
- > Piaget, J. (1932). *The moral judgment of the child*. Harcourt, Brace.

**Değerli okuyucularımıza ve
emeği geçenlere çok
teşekkür ederiz!**

@baupsychology



BAU PSİKOLOJİ KULÜBÜ

UBUNTU



BAU
PSYCHOLOGY
CLUB

DSO DEAN of
STUDENT
OFFICE

BAU PSIKOLOJİ KULÜBÜ

UBUNTU



BAU
PSYCHOLOGY
CLUB

DSO DEAN'S
STUDENT
OFFICE