EKİM 2022

SAYI 1



PSİKOLEKTİF'TEN

- ‘’kontrol edemiyorum!’’ - covid-19 pandemisinin çalışan çocuklara etkisi - ebeveynlerin korkulu rüyası: 2 yaş sendromu - göbeklitepe’den lacan’a arzunun taşa yansıması - kapitalizmin yeni kölesi: mindfulness

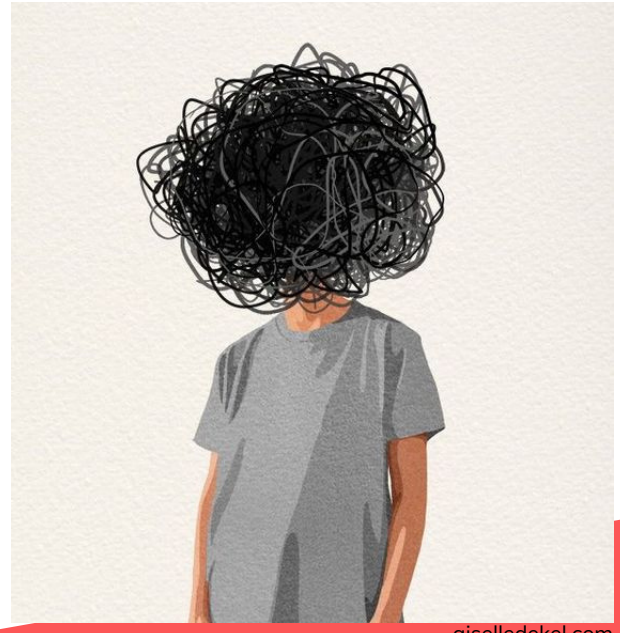
''KONTROL EDEMİYORUM!''

Çağrı Baş - Psikolojik Danışman



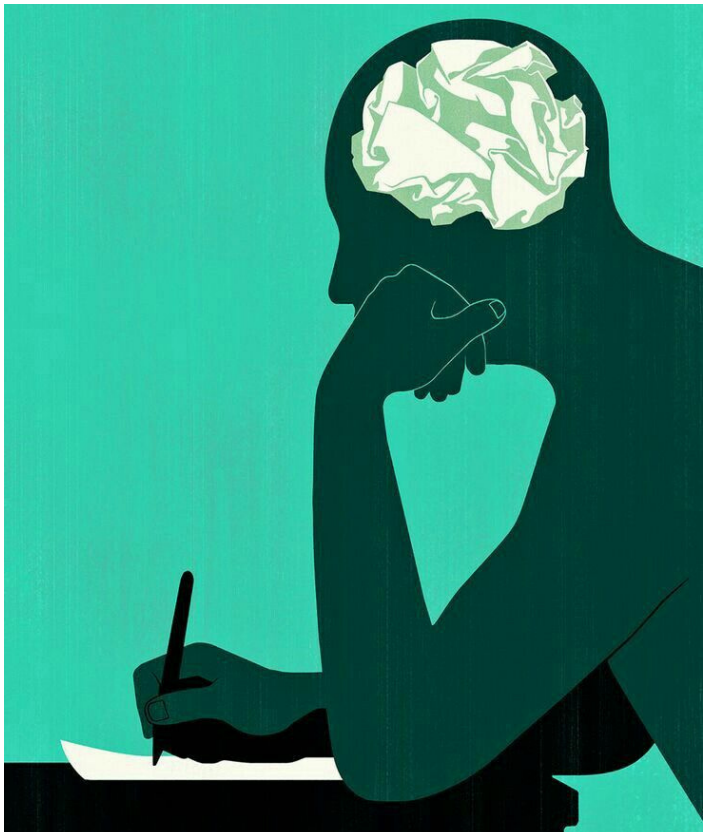
Çevremizi şöyle dikkatli bir şekilde gözlemlediğimizde insanların çoğu mutlu görünmektedir. Bu gayet normaldir çünkü toplumumuz iyi hissetme toplumudur ve bize mutlu yüzümüzü takınmayı öğretir. Yaşamda en başarılı ve zengin insanların dahi olumlu yaşanmışlıklarının yanında çok mutsuz deneyimleri de bulunmaktadır. Doğrusu insan duyguları her an değişebilmektedir. Her dakika, her saat ve her gün yaşam karşısında farklı düşünce, duygu ve davranışları sergilemekteyiz. Bunlardan bazıları sağlıklı olabiliyorken bazıları da sağlıksız duygu, düşünce ve yaşantılar olmaktadır. Fakat şöyle bir gerçek var ister korku, ister üzüntü, utanç veya kendinden şüphe etmek şeklinde olsun tüm insanlar hayatlarının belli dönemlerinde duygusal acılar yaşadılar ve yaşamaya devam edecekler (Ciarrochi vd., 2022). Peki, tüm bunların karşısında neler yapılmaktadır? Özellikle olumsuz düşünce, his ve yaşantılardan korunmak için mücadele düğmesine başvurulmaktadır. Mücadele düğmesi, bireylerin karşılarına çıkan her türlü fiziksel ve duygusal acıyla mücadele etmeleri gerektiği anlamına gelmektedir. Bu, ne tür bir rahatsızlık yaşanırsa yaşansın bunlardan kurtulmaya ve kaçınmaya çalışmak için yapılan girişimlerdir. Örneğin, baş gösteren duygu kaygı olsun. Mücadele düğmemiz açıksa, bu duygu bizim için asla kabul edilemez. Bu yüzden hissettiğimiz kaygı nedeniyle kendimizi öfkeli bir halde bulabiliriz, ''Ne cüretle bana böyle hissettiriyorlar!''Ya da duyduğumuz kaygı yüzünden suçluluk hissederiz, ''Canımın böyle sıkılmasına izin vermemeliyim. Böyle yapmamam gerektiğini biliyorum yine çocuk gibi davranıyorum.'' Tüm bu ikincil duyguların ortak yönü, can sıkıcı ve faydasız olmaları, enerjiyi tüketmeleridir. Mücadele düğmesi açıkken, rahatsız edici bu duyguların varlığına kesinlikle tahammül yoktur. Bu da hem bunlar yüzünden duygusal yönden rahatsız olmak hem de bunlardan kurtulmak ya da dikkatimizi başka bir şeye vermek için ne gerekiyorsa yapılmasına yol açmaktadır (Harris, 2020). Fakat hisleri durdurmaya çalışmanın kendisinin sorunun bir parçası olduğu görünmektedir. Bu tip stratejiler, insanın daha değerli ve anlamlı bir

İyi hissetme toplumunun mutluluk maskesi altında: kaçınma, kontrol ve umutsuzluk



giselledekel.com

hayat sürmesine katkı sağlamamasına rağmen hem gençler hem de yetişkinler tarafından sıklıkla kullanılmaktadır (Hayes ve Ciaarochi, 2021). Kabul ve kararlılık terapisi yaklaşımında bu tip stratejiler yaşantısal kaçınma olarak adlandırılır. Yaşantısal kaçınma, uzun vadeli davranışsal zorluklara sebep olsa bile düşünceler, duygular, anılar, vücut duyumları, davranışsal eğilimlerden kaçmaya çalışma sürecidir. Bilimin tespit ettiği tüm psikolojik süreçlerin kökeninde yaşantısal kaçınma vardır. Bedenimiz dışındaki kural ''Eğer şundan hoşlanmıyorsan ondan nasıl kurtulacağının yolunu bul ve ondan kurtul.'' şeklinde olabilir. Bu daha çok ''Eğer bir şeye sahip olmak istemiyorsan, tam da ona sahip olursun.'' gibidir. Kısa vadeli etkiler uzun vadeli etkilerden çok daha fazla pekiştirme yaptıkları ve bu problem çözme stratejileri kısa bir süreliğine hayatın birçok alanında iş gördüğünden bunlar tehlikeli bir tuzaktır. Öfkeniz, kaygınız ya da depresyonunuz ile savaşması için geliştirilen bu mücadele stratejileri kısa süreliğine bu duyguların gitmesine sebep oluyordur aksi takdirde bunlarla meşgul olmazsınız. Fakat acı veren bir düşünce, duygu ya da vücut duyumundan kaçmaya çalıştıkça bunlar daha önemli hale gelir ve daha yoğun, daha sık ortaya çıkmaya başlamaktadır. Ayrıca kaçmak aynı zamanda gerçekten korku dolu düşüncelere sahip olduğumuz anlamına geldiğinden bunlar daha inanılır ve bizimle sarmaş dolaş hale gelir. Sonuç olarak ''varlığı acı veren'' büyür. Biz içsel süreçlerimizle uğraşırken, bu sırada hayat beklemeye alınır. Böylece ''yokluğu acı veren'' de büyür (Hayes ve Smith, 2021). Psikolojik danışma sürecinde kabul ve kararlılık terapisi yaklaşımını benimseyen psikolojik danışmanlar, danışanlarının bu tip kontrol ve kaçınma davranışlarını yaratıcı umutsuzluk çalışması ile minimize etmeye çalışırlar. Yaratıcı umut-suzluk, nasıl hissettiklerini kontrol etmeye yönelik çabalarının zengin, dolu bir hayat yaşamanın önüne geçtiği gerçeğine danışanların kendilerini açmaları anlamına gelmektedir. Kabul ve kararlılık terapisinde psikolojik danışmanın hedefi danışanlardaki bir duyguyu tetiklemek ya da duygusal bir tepki ortaya çıkarmaktan ziyade onları işlevsiz düşünce ve kontrol planlarının boyunduruğundan kurtarıp davranış repertuarlarını genişletecek eylemlere teşvik etmektir (Zettle, 2022). Bu tür bir teşvik işlerlik temelli bir müdahaledir. Psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışman ilk olarak kontrolün doğal olarak nasıl geliştiği ile ilgili danışanlarda normalleştirme çalışması yapmaktadır (Harris, 2019). Bunun ardından çeşitli formlar, metaforlar ve davranışsal deneyler aracılığı ile danışanların kontrol ajandaları zayıflatılmaya çalışılmaktadır. Örneğin, danışanların daha önce neleri denedikleri, denedikleri şeylerin ne işe yaradığı, denedikleri şeylerin nelere mal olduğuna yönelik farkındalıklarının artırılması yaratıcı umutsuzluk çalışmalarından biridir. Sonuç olarak yaratıcı umutsuzluk çalışmaları, danışanların özellikle değişime motive olamadıkları ve duygusal kontrol hedeflerine derin bir şekilde bağlı oldukları durumlarda kabul ve kararlılık terapisi yaklaşımını benimseyen psikolojik danışmanlar tarafından yapılan önemli bir çalışmadır. Böylece danışanlar hislerini, yaşantılarını oldukları gibi bunaltıcı ve zarar verici nitelikteki kalıcı unsurlar olarak değil geçici yaşantılar olarak görme fırsatı yakalamaktadır (Hayes ve Ciarrochi, 2021).



COVID-19 PANDEMİSİNİN ÇALIŞAN ÇOCUKLARA ETKİSİ

Elif Karataş - Sosyal Hizmet Uzmanı

COVID-19 küresel bir salgın olarak hayatımızı 13 Mart 2020'den bu yana her alanda etkilemeye devam etmektedir. Bu süreçte yaşanılan ekonomik gerileme ve bunun piyasalara olan etkisinin devam edeceği daralan piyasa hacmiyle görülmektedir. Dünya üzerinde yaklaşık 4 milyar insan hiçbir sosyal korunmaya sahip olmadan yaşamlarını sürdürmektedirler. Bugün ve devamında yaşanılacak süreçler öngörüldüğünde kırılgan grupta yer alan çocukların şok etkisi yaratacak durumlara maruz kalacağı düşünülmektedir (ILO ve UNICEF, 2020). Bu bağlamda sosyal koruma sistemleri, evrensel büyümeye ve insani gelişmeye olan katkısı, toplumsal barış ve siyasal istikrar oluşturması ve insanları ekonomik gerilemeye karşı koruyacak yeterliliğe kavuşturmasından ötürü ulusal stratejilerin temelini teşkil etmektedir (Ortiz, 2020). COVID-19 gibi ani salgınların getirdiği ekonomik ve sosyal riskler ile sağlık riskleri göz önünde bulundurulduğunda bireylerin güçlendirilmesi, kapasite artışı ve yapabilirliklerini arttırıcı bir yöntem olarak sosyal koruma sistemlerinin işlevselliğini arttırmakta yarar vardır (Beken, 2020). Bu sürecin ülkelerin ekonomisine dolayısıyla topluma olan yansımasının ağır sonuçlara neden olacağı ön görülmektedir. Bu kapsamda Uluslararası İşgücü Örgütü, pandemi sebebiyle uygulanan iş yerlerinin kapatılması, hastalığın bulaşıcılığını önleyici tedbirler ile ekonomik durgunluğun en fazla kayıt dışı ekonomide yer alan bireyler ve işletmeler tarafından hissedileceği öngörmektedir (Kara, 2020). Özellikle iş gücü piyasasındaki ekonomik daralmanın getirmiş olduğu azalmalardan kaynaklı ebeveynlerin çalışma imkânlarındaki kısıtlanmalar çocukları tehlikeli ve sömürücü işlere sürükleyebilmektedir. İstihdamda azalma, ücretlerde yaşanılan düşüş ve buna ek olarak kayıt dışı çalışma oranının artması doğrudan işverenlerin çocuk işçiliğine olan talebi neticesinde ücretlerin daha da düşmesi dolayısıyla çocuk işçiliğinin artışına neden olacağı muhtemel bir durumdur. İşverenlerin yetişkinlere göre çocuk işçileri daha kolay manipüle etmesi ve yaşanılan durumla beraber giderleri azaltma isteği çocukların iş gücü piyasasındaki rolünü aktifleştirmektedir.



Son yirmi yılda birçok ekonomik krize rağmen, COVID-19 pandemisinin getirdiği olumsuz sosyoekonomik koşullar, dünya çapında çocuk işçiliğini önlemedeki başarı trendini tersine çevirmiştir.



Venkatesh Prasanna



Geçtiğimiz yirmi yılda yürütülen çocuk işçiliği ile mücadelede elde edilen önemli sonuçların küresel salgın ile tam tersine dönecek olması büyük bir risk oluşturmaktadır (ILO ve UNICEF, 2020).

Çalışan çocuk ya da çocuk işçiliği dünyada yaygın olarak kabul edilen kavramlardır. Fakat ülkelerin sosyodemografik ve tarihi yapısının farklılık göstermesi ortak tanımlamaların yapılmasını zorlaştırmaktadır (ÇSGB, 2017). Genel yaklaşım, hayatını idame ettirmek ya da hane halkına katkı sağlamak amacı ile çalışma hayatında zorla ya da mecburi yer alan 18 yaş altındaki bireylere "çalışan çocuk-çocuk işçi" denilmektedir (Fidan, 2004). Salgınla beraber gelen iş kayıpları ailelerin maddi yoksunluklar yaşamasına neden olurken çocuk yoksulluğuna da etkisi yadsınamayacak düzeye ulaşmıştır. Ailenin maddi yoksunluğu neticesinde çocuklarda; yetersiz beslenme, gelecek kaygısı ve psikolojik travmalar gibi olumsuz durumlar da ortaya çıkmaktadır. Türkiye, %25 çocuk yoksulluğu oranı ile Güney Afrika ve Kosta Rika'dan sonra en yüksek OECD ülkelerinden biri olarak yerini almıştır (Akkan, 2020). Çocuk işçiliğinin ana nedenlerinden biri olan çocuk yoksulluğu COVİD-19 etkisiyle beraber düzensiz gelir ve sosyo kültürel dinamiklerle daha da belirginleşmektedir. Bu da bize az gelişmiş ya da gelişmekte olan ülkelerde çalışan çocuk sorununun kaçınılmaz oluşunu ifade etmektedir (Fidan, 2004). Buradan hareketle COVID-19 salgını odağında yer alan çocukların yaşadıkları ya da yaşayacakları sorunların göz ardı edilmemesi özellikle kırılgan gruplar dâhilinde yer alan çocuklara yönelik koruyucu, önleyici ve geliştirici tedbirlerin sosyal hizmet müdahale programlarıyla desteklenmesi önemli görülmektedir. Bu noktada çocukların nasıl ve hangi düzeyde etkilendikleri içinde bulundukları gelişim çağı ile bağlantılıdır. Çünkü gelişim çağı fiziksel, sosyal, bilişsel ve duygusal becerilerin her çocukta farklı seyir ettiği önemli yaşam dönemidir (Abukan, vd., 2020). Tüm yönleriyle baktığımızda COVID-19 küresel salgınının bir çocuk hakları krizine yol açtığı görülmektedir (BM, 2020). En temel etkisinin çocukların zaten var olan eşitsizliklerini belirgin hale getirmesiyle beraber arttırarak yeni eşitsizlik alanları yaratması olduğunu söyleyebiliriz (Akkan, 2020). Çocukların karşılaştığı tüm kırılganlıkları ele almalı ve kök nedenlere sürdürülebilir çözümler sağlayacak uygun politika ve programların uygulanması gerekmektedir. Risk düzeylerini en aza indirgeyebilmek amacıyla yoksul ailelere süreçle uyumlu esnek sosyal koruma sağlanması gerekmektedir (ILO ve UNICEF, 2020). Aksi takdirde çocukların, çalışma yaşamının riskli ve tehlikeli olan koşullarında çalışmalarını önleyici kayda değer başarı sağlanması zorlaşacaktır (Tor, 2010).

COVID-19 salgınının toplumların her kesimini etkilemeye devam edeceği öngörülen bir gerçektir. Özellikle de bu süreçte göz ardı edilen salgının asıl mağdurları olan kırılgan grupların üzerindeki etkisinin ağır olacağı aşikârdır. Salgın dönemi boyunca maddi yoksunluk, ebeveynlerin zamansız ölümü, eğitim hayatından kopma, sağlık sistemlerine erişememe gibi birçok sorun çocukların var olan haklarını ihlal etmekle beraber bir ihmal sorununu da ortaya çıkarmaktadır. Okulların kapatılmasıyla beraber eğitim sürecine ara verilmesi ve buna dâhil olan ya da zaten var olan maddi yoksunluk çocukları çalışma hayatına daha hızlı sürüklemiştir. Burada özellikle profesyonel meslek elemanlarının okullarda aktif rol alması çocukların sosyal mesafe ve salgın sürecine ilişkin bilgilendirilmeleri temelinde ne kadar önem arz ettiğini göstermektedir. Hükümetlerin uygulayacağı doğru politikaların ivedilikle toplumun tamamını kapsayıcı nitelikte ve esneklikte gerçekleştirilmesi algının devam edeceği düşünülen etkilerinin de dâhil edilerek planlanması gereklidir.

EBEVEYNLERİN KORKULU RÜYASI: 2 YAŞ SENDROMU

Merve Şahin - Psikolojik Danışman/Oyun Terapisti

Bebeklikten çocukluğa geçişi ifade eden iki yaş sendromu ‘’terrible two (korkunç iki)’’ olarak da adlandırılır. Bu geçiş dönemi ebeveynleri oldukça zorlayan bir süreçtir.



2 yaş sendromu nedir? Nasıl üstesinden gelinir?

Çocuklarda 2 yaş sendromu olarak bilinen dönem, ortalama 1 buçuk ile 3 buçuk yaş arasında görülen bir gelişim aşamasıdır. Bu dönemde çocuklar, bebeklik çağını tamamlamış ve kendini, anne baba ve diğer aile üyelerinden ayrı bir birey olarak görmeye başlar. Bu süreçte çocukların, tüm dünyayla güç savaşına girdiği, her şeye hayır dediği, söz dinlemediği, dengesiz, kararsız, olumsuz ve isyankâr olduğunu gözlemleriz ve bundan şikâyet ederiz. Hadi bu dönemi daha ayrıntılı inceleyelim.

Belirtileri nelerdir?

- Her şeye "hayır" deme, kendi istediğini yaptırmak için çılgınca çabalama,
- Anlaşılmadığında çabucak sinirlenme, dürtüsel tepkiler verme
- Her şeyi tek başına yapmak isteme,
- Hırçınlık,
- Söz dinlememe, aksine denilenlerin tersini yapma,
- Her şeyi ellemek isteme, aşırı hareketlilik,
- Bazen kriz şeklinde ağlama, başı duvara vurma, çeşitli yerlere/eşyalara vurma

Bunlar güzel günleriniz,
daha beter olacak 2 yaşında.

İki yaş sendromunun sebepleri nelerdir?

- Ebeveynlere bağımlı olarak geçirilen ve tek başına var olmanın imkânsız olduğu bebeklik döneminin ardından konuşabilen ve yürüyebilen çocuklar, kazandığı bu gelişim özellikleri ile hem fiziksel hem de duygusal olarak anneden yavaş yavaş uzaklaşır. Kendisinin ayrı bir birey olduğunun farkına varan çocuk, ben merkezli bir döneme girerek varlığını tüm çevresine kanıtlamaya çalışır.
- Bu dönemde sıklıkla duyulan negatif cümlelerin sebeplerinden biri de çocuğun kendi kararlarının doğru olduğunu, ailesine ve çevresindeki diğer kişilere kendi fikirlerinin değerli olduğunu ispatlama çabasıdır.2-3 yaşındaki bir çocuğun beyni, bir yetişkinin beyninden 2 kat daha aktiftir. Problemlere yol açabilen merak duygusunun ve durdurak bilmeden sorduğu



soruların arkasında hızlı çalışan bir beyin vardır. Bu yüzden çocuk bir anda her şeyi sorgulamaya başlar.

İki yaş sendromunda olan çocuğa nasıl davranılmalı?

Öncelikle anlamamız gereken şey, bu dönemin normal ve geçici olduğudur. Bilişsel gelişimin önde gelen isimlerinden biri olan psikolog Vygotsky'nin de dediği gibi ‘’Çocuk gelişimi, krizler ve devrimler sürecidir’’.

Çocuğunun bağımsızlığına kavuşması, kendini ispat etmek istemesi, kendini tanımaya çalışması onun sağlıklı bir gelişim sürecinde olduğunu gösterir.

- Bu dönemde çocukların çabaları daima desteklenmeli. Gördüğümüz hataları çocuk sakinken uygun bir dille anlatılmalı, başarılarını övülmelidir. ‘’Her davranışını översem çocuğum şımarır’’, diye düşünmeyin, bu dönemde çocuğunuzun ihtiyacı olan tek şey, saygı ve takdir görmek, kendi varlığını kabul ettirmek.
- Ona seçim yapabilme olanağı sağlayın. Örneğin "Öğle yemeğinde yoğurt mu yemek istersin yoksa salata mı?" gibi sorular sorun ve tercihlerine saygı duyun. Böylelikle çocuk büyüdüğünü hisseder ve kendi fikirlerinin sizin için değerli olduğunu anlamış olur.
- Bu yaşta çocuklar yavaş yavaş hareket etmeye başlar bu yüzden çocuğunuzla birlikte evde ya da açık alanda oynayabileceğiniz hareket içeren oyunlar yaratın. Böylelikle hem onun kas gelişimini destekleyecek hem de enerjisini atmasına yardımcı olursunuz.
- Ebeveynlerin özellikle bu dönemde zorlandıkları bir şey de sakin kalabilmek. Çocuğunuz öfke krizi geçirirken, size sürekli aksi cevaplar verirken nasıl sakin kalabiliriz dediğinizi duyar gibiyim. Evet çok zor ama karşınızdaki kendini tüm dünyaya ispat etmeye çalışan bir çocuk sadece. Eminim başarabilirsiniz, nefesini tutun, sakin kalın ve eğer çocuğunuza yanlış bir şey söyleceyeceğinizi düşünüyorsanız ona bir süreliğine cevap vermeyin.Çocuğunuza davranışının yanlış olduğunu anlatmak, o kriz halindeyken çok daha zordur aksine tansiyon daha da yükselebilir. Unutmayın ki karşınızdaki 2 yaşındaki bir çocuk. O duygularını henüz kontrol etmeyi öğrenemediği için burda görev size düşüyor.
- Çocuğunuza "Sen bilirsin." demekten çekinmeyin. Sen bilirsin demek, hem çocuğunun isteklerine ve itirazlarına saygı göstermenizi sağlar hem de çocuğuna davranışlarının sorumluluğunu almayı öğretir.

Sonuç olarak çocuğunuzun geçirdiği stresli, kendi varlığını dünyaya ispatlamaya çalıştığı bu gelişim döneminde onun davranışlarına saygı duymalı, karşısında sakin kalmalı ve onu yaramaz, şımarık, huysuz vb. gibi sıfatlarla etiketlememeliyiz. Unutmayın ki iki yaş sendromu, çocuğunuzun sağlıklı gelişiminin bir göstergesi olup geçici bir dönemdir.



GÖBEKLİTEPE'DEN LACAN'A ARZUNUN TAŞA YANSIMASI

Ayşegül Ayhan - Psikolojik Danışman



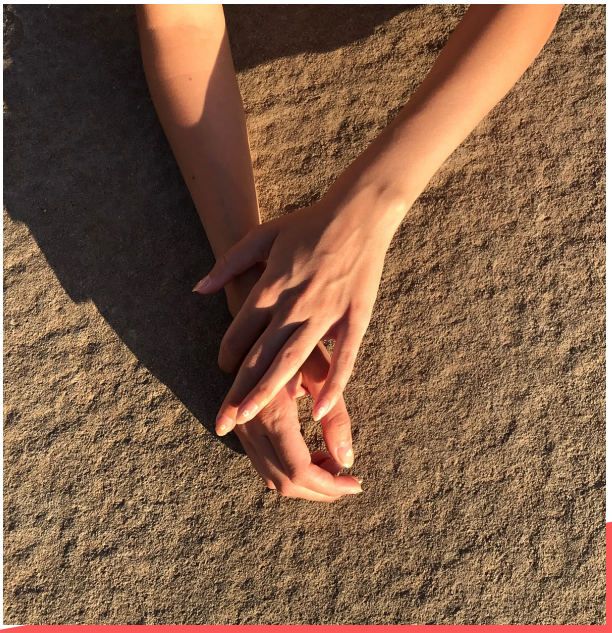
"Bereketli Hilal" yani Mezopotamya havzasında, Şanlıurfa'nın yaklaşık 20 km kuzeydoğusunda, denizden 834 metre yükseklikte, Şanlıurfa'dan bakınca görülebilecek bir yer üzerinde ve kendi içinde geniş görüş mesafesi barındıran bir bölge: Göbeklitepe. Göbeklitepe'nin keşfi ile birlikte insanlığın yerleşik yaşama geçişinin yanı sıra ihtiyaçlar piramidi hiyerarşisine dair de bildiğimiz bütün doğrular yeniden sorgulanmaya başlandı. Göbeklitepe, bildiğimiz her şeyden daha eskiydi, Taş Tepeler güçlü bir tarihsel belleği içinde taşıyordu.

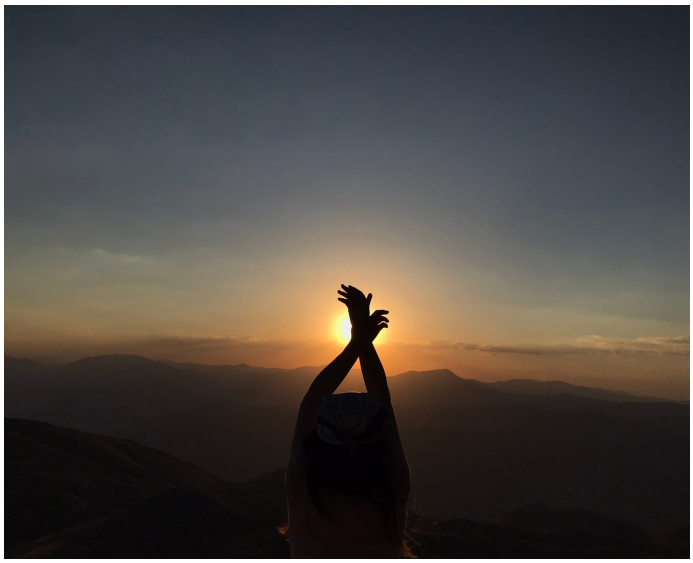
İnsanın bildiğimiz bir öyküsü vardı... Tarım Devrimi anlatısına göre bizler evler inşa etmeye, su çanakları yapmaya, yürünecek yeni yollar aramaya bununla birlikte estetiği, mimariyi ve sanatı eylemeye her şeyden önce toprağın bağrına bir avuç tohum ekerek başlamıştık. Fiziksel ihtiyaçlarımız bizim insanlaşma yolundaki temel motivasyonumuz olmuştu, yemek ve barınmak için hareket halinde olmaktan vazgeçmiş ve durduğumuz yere kök salmaya başlamıştık. Tarım devrimi özü itibarıyla bizleri şimdiki formumuzla insanlaştırmaya başlatan şeydi. 1870'lerde felsefeden ayrılmaya ve içinde kendi literatürünü oluşturmaya başlayan psikolojideki kabullerin antropoloji ile buluşma parantezi de yine bu yönde açılıyordu. Maslow'un meşhur ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinde de anlattığı üzere fiziksel ihtiyaçlar diğer tüm her şeyin temelini oluşturuyordu, acaba tarih gibi Maslow da yanılıyor olabilir miydi?

Canlılığı taşımanın zorluğu ve insan olmanın bir üçüncünün şahitliğiyle mümkün olabileceği üzerine;

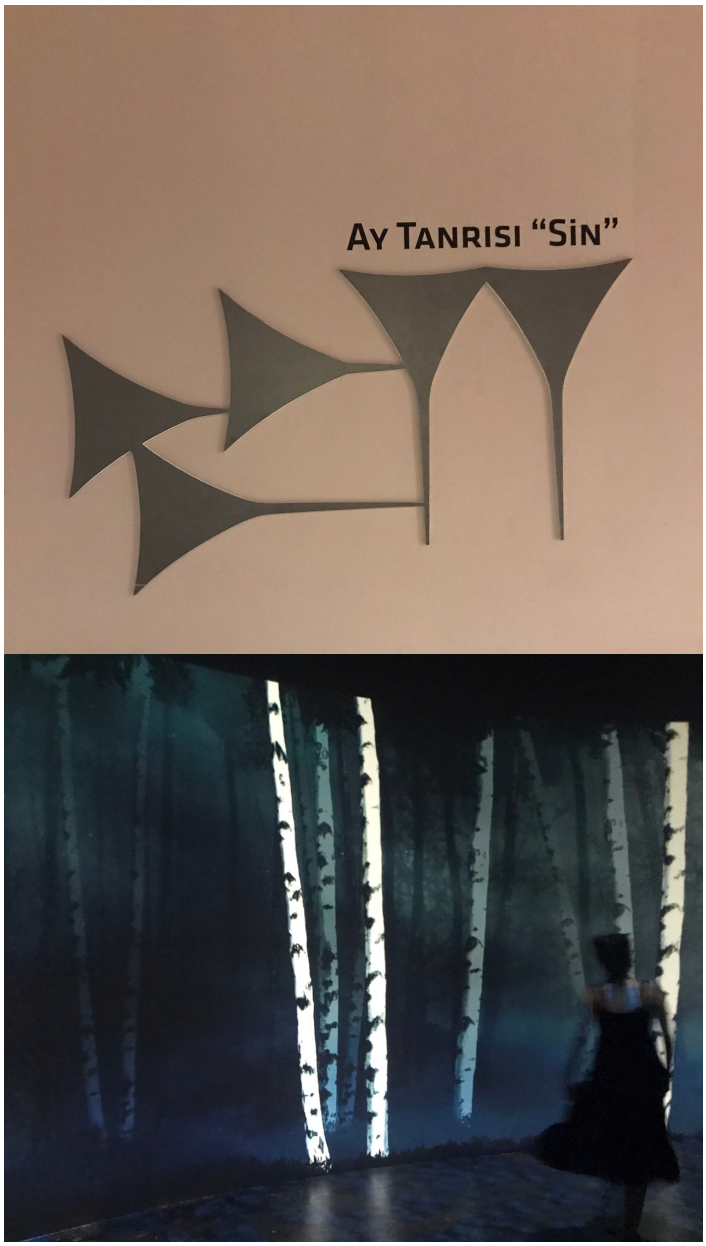
İnsan moral bir canlıdır ve anlam verme insana dair olandır. İnsan yavrusu dünyadan ayrışma süreciyle 'anlamlandırma' kaygısını sırtlanır ve anlamın bilgisini arar. Psikanalize göre insan doğadaki en eksik canlıdır ve insanın bu eksikliği benlikteki yarık olarak nitelenir. Yine yapısalcı psikanaliz; insan yavrusunun benliğindeki bu yarıkla baş etme çabasının başkalarında kendi tezahürünü görebilmesinden geçtiğini söyler. Biz başkalarının gözlerinde kendimizi ararız. Bakım verenin gözleri insan yavrusunun ilk aynası, kendini gördüğü ilk adres ve içine düşeceği kültürel

> Sembolik olanın hakikatle arasında hep bir boşluk vardır, onları bir arada tutan bir boşluk.





inşanın çukurudur. Tıpkı suda yansımasını gören; adını narsizme, narkoza ve bir çiçeğe vermiş olan klasik mitoloji kahramanı Narkissos'un hikayesindeki gibi, insan da kendi varlığını ancak başkasına ait bir yansımada yani bir aynada keşfeder. Üzerimizde dolanan bakışlara sahip her göz adeta Narkissos'un yansımasını gördüğü o "göl"dür... Koreli kültür analisti Chul Han "Eros'un Istırabı" makalesinde insanın temel yaşam motivasyonunun ötekine yönelmek olduğunun detaylarına iner ve narsistik benliği aşmanın bir türü olarak aşktan bahseder. Chul Han'ın dediği gibi göldeki yansımasına aşık olan Narkisoss bununla yetinmez, görünürlüğüne bir de şahit arar ve göründüğünü üçüncü bir göze ispat etmek ister. Çünkü insan yansımasının bilgisini ancak kurguladığı bir "üçüncü öteki"de deneyimleyebilir. Ben olmayan aynı zamanda sen de olmayan bir üçüncü, ben-sen ve benim sana karşı aldığım pozisyonun şahidi olan bir başkası. Yani insanlaşmanın bilgisi ikiye eşlik eden bir üçüncünün varlığıyla mümkün. İnsanın toplumsallaşma motivasyonunu ve göründüğünü gösterme kaygısını buradan süzmemiz hiç de güç değil. Kendimizi fotoğraf karesinde görmelere, kendimizde gördüğümüzü gösterme uygulamalarının; çağımızın bir tür "üçüncü" tasviri olduğunu neden söyleyemeyelim? Ya da bize kendi yansımamızı gösteren ayna misyonuyla hareket eden dostlarımızı, aşklarımızı, toplumsallaşmalarla büyütmemiz bize neden bu kadar güvende hissettirsin? Çoğu dinde ve yasada evlilik ya da büyük satış anlaşmalarının bir şahidin varlığı ile geçerli olma hükmü de yine insanın üçüncüyle ilişkisinin başka bir formu değilse nedir? Lacan; İnsan yavrusunun dünya ile karşılaşması ötekine teslim olmasıyla başlar, der. Üçüncü yasadır ve sadece iki kişi arasında kalan her ilişki yasadışıdır, yasanın dışındadır. Farklı bir parantezle Agambe'nin "profan" dediği yasaya karşı çıkmayı öne çıkaran tezini Chul Han eksik bulur ve tamamen mesafesiz/şeffaf olanın esasında erotik değil pornografik oluşundan bahseder. Ötekinin şahitliğinden uzak ve insanın sadece dürtü ve arzularına teslim edilmiş kültürel kodların dışında bir bölge yeterince güvenli bir bölge midir? İnsanın kendi doğasına yabancılaşarak insanlaştığı yani temel dürtü ve arzularının yasa önünde şekillenmesiyle oluştuğunu düşününce üstelik, zira ensest yasağı toplum olmanın başlangıcı ve bu teorinin de bir ispatıdır.







İnsan yavrusu; Taş Tepelerde, bundan yaklaşık on iki bin yıl önce "insanlaşmanın" eksikliğini kabul etmiş ve hakikate karşı pozisyon almaya cüret etmişti. Hakikat ile karşılaşmayı toprağı ekip biçmekten çok daha önce istemişti. Lacan'a göre imgesel sonrası dönemde insan yavrusu hakikati yani gerçeği, sembolik olanla kurar. Göbeklitepe de bu doğrultuda taşların arasında keşfedilen sembolleri ve taşın hafızasıyla binlerce yıl öncesinden yapısal psikanalize neredeyse kaynakça olmuştu. 12.000 yıl önce Göbeklitepe'deki insanlar yansımasına şahit bir kendi ötekisini yani üçüncüsünü aramak için; Narkissos'un baktığı gölden kafasını kaldırıp gökyüzüne bakmıştı. Yani Göbeklitepe'deki tapınakları yapan insanlar göldeki yansımasına şahit arayan Narkissos'tan başkası değildi. Burada temel tarihsel bilgi olan fiziksel ihtiyaçlardan ötürü yerleşik yaşama geçme kabulleri tartışmaya açılırken psikolojide de uzun zamandır eleştirilen Maslow ihtiyaçlar piramidi hiyerarşisini sorgulamak da elbette yanlış olmaz. İnsan yavrusu, anlamı arama çevresinde fiziksel evreni inşa etmişti bununla birlikte toprağa tohum ekmiş ve tarım devrimini bundan sonra başlatmıştı. Taş sütunlar, doğum yapan kadın tasviri, taş sütunlar üzerine yapılan hayvan sembolleri yine 1970 yılında Lacan'ın söylediği üzere insanın hakikati ararken sembolik olanla ve sembolize etmelerle ne denli güçlü bir bağı olduğunu bize gösteriyordu. İnsanın binlerce yıldır değişmeyen bazı dertleri vardı, Göbeklitepe'den Lacan'a uzanan o yol ve bilinmezlikteki anlamı keşfetme ihtiyacı on iki bin yıl kadar eskiydi. Bilgi, çağdan çağa değişebilirliğini içinde barındırmasıyla meşhurdur. Her yeni keşif yeni nedenler ve bazen farklı sonuçlar demek. Sembolik olanın hakikatle arasında hep bir boşluk vardır, onları bir arada tutan bir boşluk. Çağlar öncesinin bilimsel kabulleri bugünün mitolojik öğretilerine dönüşmüş durumda, bugünün doğrularının yarının hangi öğretileri olacağı bilinmez.

KAPİTALİZMİN YENİ KÖLESİ: MINDFULNESS

Şafak Atay- Uzman Psikolojik Danışman/ Doktorant



Mindfulness, kişinin deneyimlerinin devam eden akışında bir tür şimdi-merkezli ya da anda-olma odaklı, yargılayıcı olmayan farkındalığının geliştirilmesini içeren Budizm temelli meditatif bir disiplindir. Bilinçli farkındalık olarak adlandırılan Mindfulness, 1960'larda karşı-kültürel bir fenomen olarak bir miktar popülerlik kazanmış olsa da son yıllarda hem popüler kültür hem de ana akım psikoloji tarafından coşkuyla kucaklanarak müthiş bir hızla ön plana çıkmaya başlamıştır (Safran, 2014). Ancak artan bu popülerliğinin yanı sıra yanlış anlaşılmış ve kullanılmış bir kavram olarak da karşımıza çıkmaktadır. Mindfulness hakkında binlerce yayının ve anda kalma endüstrisinin içinden sıyrılıp bu konuda içine sinmeyen kıvılcımların peşine düştüysen, hoş geldin! Anda kalamadığımız için mutsuzluğumuzun sebebi aslında kendimiz miyiz? Döngüleri kırılmamış, yıkıcı saldırganlıkları tükenmemiş bu kaygı çağının ortasında sadece anda kalarak sorunlarımızı çözmek mümkün mü?

Budist bir yönetim profesörü Ronald Purser (2019), günümüzde bilinçli farkındalığın başlangıçta amaçlandığı şekillerde ele alınmadığını savunarak, bu stresle yüklü hayatlarımızda kendimizi çok basit bir şekilde sakinleştirmenin "devası" olarak sayısız kitap ve uygulamayla satılan Mindfulness'ın kapitalist güçler tarafından kötüye kullanıldığının vurgusunu yapmaktadır. Mindfulness'ı dikkatimizi beş duyumuza, bedenimize yönlendirerek öz disiplinimizi geliştirdiğimiz temel konsantrasyon eğitimi olarak gören Purser (2019); mindfulness uygulamalarının değerli boyutları olduğuna da değinmektedir. Zihinsel ruminasyonu azalttığını, stresin yanı sıra kronik kaygıyı ve diğer birçok hastalığı hafifletmeye yardımcı olduğunu, otomatik tepkilerin daha fazla farkında olmayı sağladığını, insanları daha sakin ve potansiyel olarak daha nazik yapabildiğini belirtmiştir.

Purser(2019) asıl odaklandığı noktanın mindfulness uygulamalarının nasıl paketlenip pazarlandığı olduğuna dikkat çekmiştir. Bu kapitalist pazarlamada, bireylerin nasıl yaşadıklarını büyük ölçüde şekillendiren adaletsiz, politik ve ekonomik düzenden ziyade acı çekmelerinin nedenlerinin orantısız

"Anda kalma endüstrisinin içinden sıyrılıp bu konuda içine sinmeyen kıvılcımların peşine düştüysen, hoş geldin!"





biçimde içimizde olduğunu vurgulayarak ve şimdiki ana odaklanmanın bu acıyı azaltacağını savunduklarını belirtmiştir. Yani bireylerin yaşadıkları zorlukları değerlendirirken daha derin ve daha geniş bir açıdan bakmak zorunda kalmadan streslerini azaltabilecekleri sihirli bir reçete olarak mindfulness uygulamalarının pazara sunulduğuna inanmaktadır. Neoliberal kurumsal düzen, maskeli sömürü yöntemleriyle yarattığı stresi yönetme yükünü çalışanın omuzlarına yükleyerek ve hatta koşullara uyum sağlaması için mindfulness uygulamalarını pazarlayarak yıkıcılığını güçlendirmeye devam etmektedir. Mindfulness temelde baş etmesi zor duygudurumlarında etkili ve teşvik edilmesi gereken bir yöntemdir. Ancak bunu sadece kendi içimize, bedenimize odaklanmakla sağlayamayız. Bireyin hayatındaki zorlu mücadele alanlarını etkileyen toplumsal nedenlerin olduğunu kabul etmek gerekir. Memnuniyetsizliğin ve sıkıntının altında yatan nedenin zihnimizde olduğuna odaklanmak, acıyı ortadan kaldırabilecek sistemik değişimi unutma eğilimine sebep olabilir.

Kapitalizmin simgelerinden biri olan McDonald's markasından esinlenerek 2011 yılında Dr.Miles Neale bilinçli farkındalık uygulamalarının nasıl modaya uygun ve pazarlanabilir bir meta haline geldiğini anlatmak için Mcmindfulness teriminin yaratıcısı olmuştur. Amerikan kültüründe, McDonald's gibi anında beslenme sağlayan ama aslında besleyici olmayan hızlı çözümleri çılgınca idealize ettikleri gibi mindfulness uygulamalarının da hızlı bir çözüm olarak ticari bir fırsat olarak piyasalarda pazarlandığını ileri sürmüştür. Bu uygulamaların insanları kalıcı değişim için gereken sabır, özveri ve uzun vadeli taahhütten yoksun olarak, hızlı çözümler aramaya teşvik ettiğini, bilgeliğin felsefi öğretilerinden uzaklaştırdığını belirtmiştir. Elbette Neale ve Purser'ın hedefi mindfulness öğretisinin temel felsefesi değil, insanlara hangi vaatlerle neyi göz ardı ederek satıldığı olmuştur. Hazır çorbalar annemizin şefkatli ellerinde yapılan yemeklerin yerini tutan sihirli bir iksir olmadığı gibi mcmindfulness da kronik stresimizin devası değildir.



KAYNAKÇA

2 - ''Kontrol Edemiyorum!''

- Ciarrochi, J., Hayes, L. ve Bailey A.(2022). Gençler İçin Zihninden Çık Hayatına Gir (K. Fatih Yavuz ve Şengül İlkay, Çev. Eds.). Lıtera Yayıncılık.
- Harris, R. (2019). Kabul ve Kararlılık Terapisi ACT'i Kolay Öğrenmek İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç. (H. Turan Karatepe ve K.Fatih Yavuz, Çev. Eds.). Lıtera Yayıncılık.
- Harris, R.(2019). Mutluluk Tuzağı (Hakan Türkçapar ve K. Fatih Yavuz, Çev. Eds.). Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. ve Smıth, S.(2020). Zihninden Çık Hayatına Gir (Şengül İlkay ve K.Fatih Yavuz, Çev. Eds.). Litera Yayıncılık.
- Hayes, L. ve Ciarrochi, J.(2021). Gelişen Genç, -Ergenlerle Çalışırken Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ve Pozitif Psikoloji- (K. Fatih Yavuz ve Nida Özşahin Terkuran, Çev. Eds.). Litera Yayıncılık.
- Zettle, R. (202). Depresyon İçin ACT (Hasan Turan Karatepe ve Bahtiyar Umut Özer, Çev. Eds.). Litera Yayıncılık.

4 - Covıd-19 Pandemisinin Çalışan Çocuklara Etkisi

- Abukan, B., Yıldırım, F. ve Öztürk, H.. (2020). Covid-19 salgınında çocuk olmak: Gelişim dönemlerine göre sosyal hizmet gereksinimleri ve öneriler. Turkish Studies, 15(6), 1-14.
- Akkan, B. (2020, 10 Haziran). Kovid-19'un çocuklar üzerinde etkisi ve çocuk odaklı sosyal politikalar. https://www.tesev.org.tr/tr/research/kovid-19-ve-cocuk-odakli-politikalar adresinden erişilmiştir.
- Beken, H. G.. (2020). COVID-19 ile mücadelede sosyal koruma sistemleri ve işgücü piyasaları. Turkish Studies, 15(6), 169-187. https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.45142
- BM (Birleşmiş Milletler). (2020, 15 Nisan). Policy Brief: The Impact of COVID-19 on children. https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_on_covid_impact_on_children_16_ april_2020.pdf
- Çocuk İşçiliği ile Mücadele Ulusal Programı (2017-2023); Ankara, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı Yayını.
- Fidan, F. (2004) ; "Çalışan Çocuklar Olgusuna Sosyo-Psikolojik Bakış: Sanayide Çalışan Çocuklar Örneği", Trakya Üniversitesi, Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi, Cilt 4(1), Haziran.
- Kara E. (2020). COVID-19 pandemisi ve Türkiye'de kayıt dışı çalışanlar. Turkish Studies, 15(6), 603- 619. https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44505
- International Labour Organization and United Nations Children's Fund, 'COVID-19 and child labour: A time of crisis, a time to act', ILO and UNICEF, New York, 2020.
- Ortiz, I. (2018). The case for universal social protection: everyone faces vulnerabilities during their lifetime, IMF Finance and Development, 55(4), 2-34.
- Tor, H; (2010) Türkiye'de Çocuk İşçiliğinin Boyutları, Journal of World of Turks, 2 (2), 25-42.

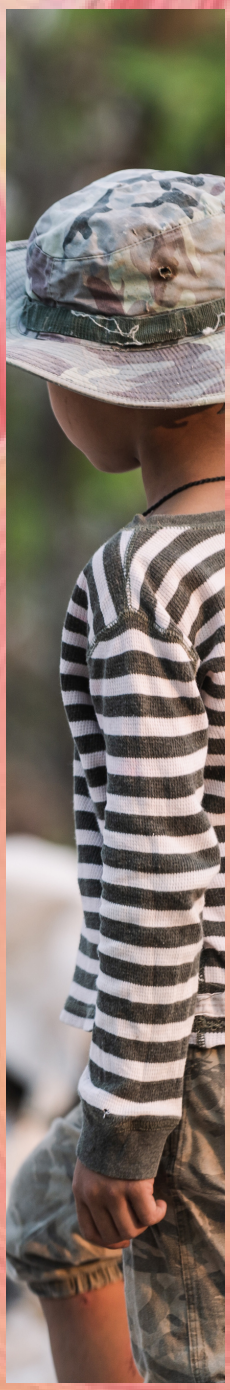
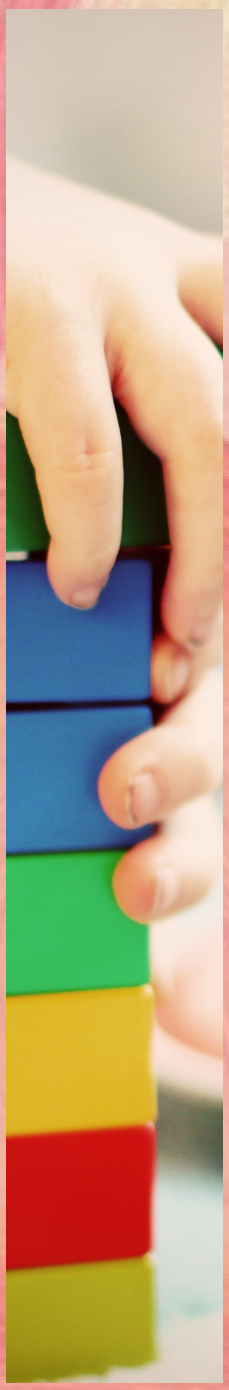
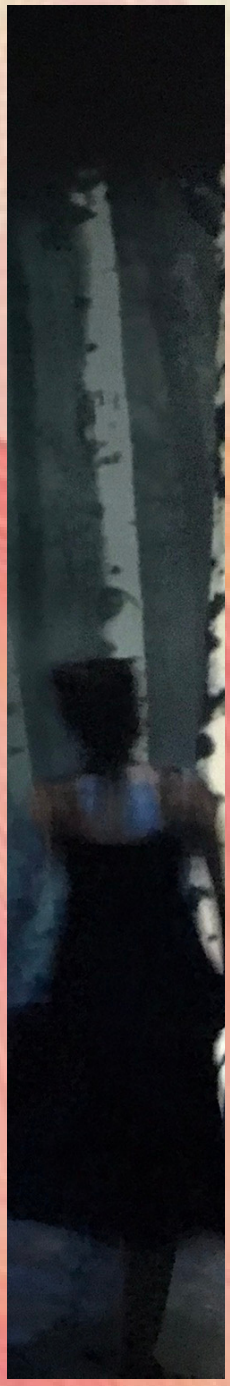
11 - Kapitalizmin Yeni Kölesi: Mindfulness

- Neale, M. (2011). "McMindfulness and Frozen Yoga: Rediscovering the essential teachings of ethics and wisdom. https://static1.squarespace.com/static/5a8e29ffcd39c3de866b5e14/t/5b5303d91ae6cf630b641909/1532167130908/McMindfulness.pdf URL adresinden 29.09.2022 tarihinde alınmıştır.
- Purser, R. (2019).The mindfulness conspiracy. https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/jun/14/the-mindfulness-conspiracy-capitalist-spirituality URL adresinden 29.09.2022 tarihinde alınmıştır.
- Safran, J.D. (2014). Mcmindfulness. https://www.psychologytoday.com/intl/blog/straight-talk/201406/mcmindfulness URL adresinden 29.09.2022 tarihinde alınmıştır.

Görsel Kaynakça

- 1-2: Illustrations by Matt Chase - https://tricycle.org/magazine/mcmindfulness-debate/
- 3: https://www.freepik.com/premium-vector/businessman-meditates-with-enlightenment-dollar-symbol_2526655

PSİKOLEKTİF Tea


EKİM 2022 **SAYI 1**

@psikolektifresmi @psikolektif psikolektif psikolektif psikolektif@gmail.com