



PSIKOLEKTİF *Ten*

çocuk gibi - sonsuz bir döngünün içinde savaşın çocukları -
kompleks yası anlamak: neden takılır kalırız? -
yok olmanın eşiğinde olan gelenek: bayramların tatile dönüşümü -
sisifosun tatmini, nevrotik sevinç

ÇOCUK GİBİ

Fatma Nur Özakça - Aday Çocuk Gelişimci

İnsan, çocukluktan yetişkinliğe yaşam deneyimleri ile dallanan ve budaklanan, tıkanmış yollardan yeni geçitler açan, köklerinin toprağını çapalayan, kabuğunu bir palto gibi yamayan ve mevcudiyetini kaplayan o palto ile yeni yollar arayan varlık. Severiz her yaşantıyı farklı bir palto ile örtmeyi, gün sonunda bir vestiyere dönüştüğümüzü fark edene kadar. Bir bakmışız içimizdekileri örtüp kapamaktan dışardan benliğimizin esamesi görünmez olmuş. Varoluş mücadelesi içerisinde girdiğimiz her yol ve deneyimlediğimiz her yaşantı kişiliğimizin her bir basamağını oluşturur. Deneyimlerimizle karakterimize ve kişiliğimize yeni izler eklesek de özünde saklı olan bir mizacın varlığı aşikardır. Yeni çiçekler açmak özü fark ediş ile başlar. Özü fark ediş ise çocukluğa dönmek yerine çocukluk dallarını budaklarını sarmalamakla, kabullenmekle, kıymetini anlamakla var olur.

Peki neden yeni yollar ararken çocukluk dallarını sarmalamak gerekir? Erken çocukluk yılları tecrübelerinin geri kalan yaşamı etkilediğini, bu doğrultuda olumlu veya olumsuz çocukluk deneyimlerinin kişiliğin temel örüntülerini oluşturacağını pek çok bilim insanı savunmaktadır. Buradaki deneyimler bireyin benliğinin bütünlüğünü yapılandıracaktır. Kültürel kodlar ve miraslar, ideolojik aktarımlar, yaşayışlar, çöküşler ve kalkışlar ile şekillenen çocukluk örüntüleri sırtımızdaki paltoyu ve kendimize yönelik algımızı şekillendirmektedir. Paltonun yamalarına baktığımızda ise çocuğun bir birey olarak yeterli ve biricik oluşunu yetişkinlere ispatlama ve kabullendirme mücadelesi ile karşı karşıya olduğumuzu görüyoruz. Bu yazıda algı boyutu ile kültürel şemamızda deyim olarak yer edinen 'Çocuk gibi...' ifadesini, tarihsel süreçte 'Çocukluk' kavramının kazanmış olduğu anlamlar ile kısaca irdedeceğiz.

Kişiye bazen yerme bazen de övme olarak kullanılan 'Çocuk gibi' ifadesi; kişide kimi zaman masumiyet kimi zaman ise yetersizlik hissi uyandırmaktadır. Türk Dil Kurumunun çocuk tanımlarına bakıldığında "Belli bir işte yeteri kadar deneyimi ve yeteneği olmayan kimse." ifadesi kullanılmaktadır. Bu tanımdan yola çıkarak yetişkinlerin çocuk algısında



Çocukluk kavramı, insanlığın tarihsel süreci içerisinde hem birbirinden bağımsız toplumlarda hem de farklı kültürlerdeki aile kurumunda değişik anlamlar kazanmıştır. Geçen her yüzyılda, kurulan her toplumda, inşa edilen ve inanılan her ideoloji ve dinlerde bu algı değişmiş; çocuğun gelişimine dair farklı bakış açıları ortaya konulmuştur.



yetersizlik düşüncesinin ne kadar keskin bir şekilde yer ettiğini görmekteyiz. Yetişkinlerin çocuk algısında; yeri geldiğinde saf ve masum bir melek gibi görülürken, hata yaptığına ise deneyimsiz ve suça eğilimi yüksek düşüncesine hâkim olunması, diğer yandan o toplumdaki her bir ferdin geleceğin önemli insanları olarak görülmesi gibi tutarsızlıklar içermektedir. Nasıl ki suça sürüklendiği için devlet tarafından korumaya alınmış bir çocuğa göre çocukluk; hata yapan ve sonucunda toplumdan soyutlaştırılan kişi olarak değer biçilirken ailesi tarafından her isteği yerine getirilen ve gerçeklikten uzaklaştırılarak el üstünde tutulan çocuğa göre çocukluk kavramı ise sevimli ve ilgi odağındaki küçük şey olarak değer algısı kazanmaktadır.

Çocuk kelimesi uluslararası literatürde incelendiğinde bazı farklı karşılıklara denk gelmekle birlikte Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Beyannamesi'ne göre 0-18 yaş arası herkes çocuk olarak kabul edilir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre ise 0-10 yaş arası döneme çocukluk, 10- 19 yaş arasındaki aralığa ise ergenlik dönemi olarak kabul edilir. Yasalar ise 18 yaşına kadar her bireyi yasal boyut ile çocuk olarak kabul eder (Hareket, 2022). Çocukluk kavramı, insanlığın tarihsel süreci içerisinde hem birbirinden bağımsız toplumlarda hem de farklı kültürlerdeki aile kurumunda değişik anlamlar kazanmıştır. Geçen her yüzyılda, kurulan her toplumda, inşa edilen ve inanılan her ideoloji ve dinlerde bu algı değişmiş; çocuğun gelişimine dair farklı bakış açıları ortaya konulmuştur. İncelenen dönem bazında bakıldığında dünya nüfusunun büyük bir oranını oluşturan çocuklar, çoğunlukla kırılgan kesim arasında kalmış, ötekileştirilen ve ihtiyaçları ikincilleştirilen bir grup olarak görülmüştür. Yetişkinlerin kurguladıkları dünyada kendilerini var etmeye çalışan bireyler olarak çocuklar, günlük yaşam deneyimleri içerisinde aldıkları kararların neredeyse tamamında bir yetişkin otoritesi ve manipülasyonu ile karşılaşmaktadır. Bu doğrultuda ise aslında çocuğun kendi kararları ile var olamayışı karşımıza çıkmaktadır.

İlkel toplumlara bakıldığında yaşanan göçebe düzen içerisinde çocuklar, iş yükünü hafifletecek insan yavrusu olarak algılanmakta olup bir aile için fazla çocuğa



sahip olmak daha fazla iş yapıp daha fazla kazanç sağlayabilecekleri anlamına gelmekteydi. Bu doğrultuda ise güçsüz, hasta, özel gereksinim isteyen ve kız çocukların işe yaramayacağı düşünülüp doğal seçim ile yok olmaları ve hatta zaman zaman ölüme terk edilmeleri gerçeğini de karşımıza çıkarmaktadır. Orta çağ dönemi çocukluk algısına bakıldığında ise yetişkinin minyatürü olarak görülmekte olup bu dönemde aile yapısı kölelik üzerine şekillendiği için hiçbir çocuğun eşit olmadığı görülmektedir. “Çocuk Yüzyılı” olarak kabul edilen Rönesans dönemine gelindiğinde çocukluk algısı değişip gelişmekte olup artık çocuklara geleceğin yetişkinleri gözü ile bakılmaya başlanmıştır (Stearns, 2023). Değişen bu algı ile çocuğun sağlıklı gelişimine ve alacağı eğitimlere önem verilmiştir. İlerleyen her yüzyıl bu algı oldukça değişmiş ve güçlenmiştir. Küreselleşen bu çağda ise geçmişten gelen bazı düşünce yapılarının hala varlığını sürdürdüğünü bilmekle birlikte yeni algılayış biçimlerinin doğduğunu da görmekteyiz. Peki ya sizce çocuk kimdir?

SONSUZ BİR DÖNGÜNÜN İÇİNDE SAVAŞIN ÇOCUKLARI

Münire Akyüz - Yüksek Lisans Öğrencisi / Sosyal Hizmet Uzmanı

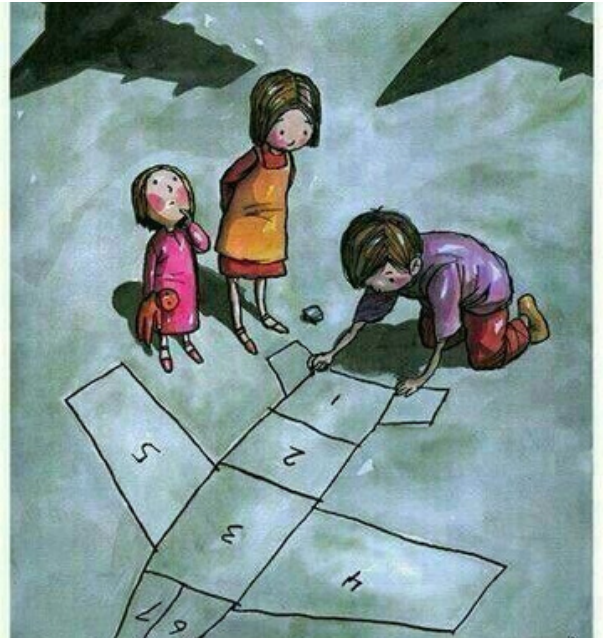
“Kadınlar, çocuklar hayattan göçermiş;
Yani derinden, derinden...”

20. yüzyılın sonunda doğan ve 21. yüzyılın içinde yaşam sürmeye çalışan bir fani olarak küçüklüğümde bu yana insanların kavga eğilimleri, şiddet potansiyelleri ve kızgınlıklarının kaynakları merakımın konusuydu. Kısa bir ekmek kuyruğundan ATM sıralarına, pazar alışverişlerinden aile içi konuşmalara yansıyan birçok çatışma, sanki söyleyemediklerimizin bir tezahürüydü. Çocuk aklımdan bugünkü yetişkin halime insanların neyi bölüşemediklerini, bir insana zarar vermenin, bir çiçeği koparmanın ya da bir hayvana acıyla dokunmanın nasıl mümkün olabileceğini sorguladım durdum. Kısa bir zamana kadar kontrol edilemez hale gelen ve toplumun tüm kesimlerini saran öfke duygusunun ülkemiz içinde yaşanan politik ve iktisadi sıkıntıların bir yansıması olduğunu, insanların tahammüllerinin azalmasının normal olduğunu, dış dünyada farklı hayatların yaşandığını düşündüm. Dolayısıyla, insan soyunun belirli bir güç potansiyeliyle dünyaya geldiğini, yaşadığım küçük dünyanın aslında evrenin minik bir izdüşümü olduğunu, tartışmaların hayatın olağan akışında bulunduğunu kabul etmem zamanımı aldı. Tüm bu hususlar, bilinç dünyam ve duygu dünyam arasındaki uyumu artırarak olanları mantık zeminime oturttuysa da günün sonunda insanlığı saran korkunç bir gerçekle yüzleştim: Savaş.

İnsanlık tarihinin başlangıcından bu yana var olduğu bilinen; zamanla değişebilen, teknik ve pratik bakımından farklılaşabilen savaş; ilk çağ toplumlarından imparatorluklara, devletlerin doğuşundan günümüz dünyasına uzanan doğal bir gerçekliktir. Kimi zaman toprak bütünlüğünü korumayı, kimi zaman değerleri yeniden yaratmayı, kimi zamansa varlık ve ünü artırmayı misyon edinen savaş, zamanla insanların ve toplulukların kendini ifade aracı olarak nitelendirilmiştir (Eker, 2015). Bugün gelinen noktada, zamanın belki de en karışık ve süregelen olgusu olan savaşın ne'liği, gerekçeleri ve kapsamı hususunda tam bir fikir birliğine ulaşılmış değildir (Aslan, 2008). Ancak savaş hakkında en acı ve temelde herkesçe kabul görmesi gereken husus, politik çatışmaların milyonlarca çocuğu kurbanı haline getirdiğidir.



Savaşlarda yaşamını yitiren çocukların, temel hakları olan yaşam hakları ellerinden alınırken; bir şekilde hayatta kalanlar ise açlık ve susuzluk, ebeveyn kaybı, kontrol altında tutulma, korku, göç, şiddet gibi olumsuzluklara maruz kalır.



Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi'nin 1. maddesi uyarınca, daha erken yaşta reşit olma durumu hariç, on sekiz yaşına kadar her insan "çocuk" olarak nitelendirilmektedir. Aynı sözleşmenin 27. maddesinde "her çocuğun bedensel, zihinsel, ruhsal, ahlaksal ve toplumsal gelişmesini sağlayacak yeterli bir hayat seviyesine sahip olma hakkı" olduğu vurgulanırken 37. maddesinde "hiçbir çocuğun, işkence veya diğer zalimce, insanlık dışı veya aşağılayıcı muameleye maruz bırakılamayacağı" aktarılmaktadır (BM Çocuk Hakları Sözleşmesi, 1989). Gelgelelim taraf devletler, sözleşmenin yükümlülüklerini yerine getirmek şöyle dursun, insanlık dışı faaliyetlerinde doğrudan çocukları hedef almaktadır. Örneğin Gazze'deki sağlık otoriteleri, 7 Ekim tarihinden bu yana geçen zaman diliminde yaklaşık 15 bin çocuğun silahlı çatışmalarda ve bomba saldırılarında hayatını kaybettiğini açıklamış; bu oran son 4 yılda dünya genelinde savaşlarda öldürülen çocuk sayısının 0.3 katı olarak hesaplanmıştır. Savaşların, çocukların biyo- psiko- sosyal

gelişimleri üzerinde birçok olumsuz etkisi bulunmaktadır. Ayrıca oluşumlarına bakıldığında yetişkinler tarafından başlatıldığından ve yıkıcı sonuçları açısından savaşlar, çocuk ihmal ve istismarı kapsamında da tartışma alanıdır. Savaşlarda yaşamını yitiren çocukların, temel hakları olan yaşam hakları ellerinden alınırken; bir şekilde hayatta kalanlar ise açlık ve susuzluk, ebeveyn kaybı, kontrol altında tutulma, korku, göç, şiddet gibi olumsuzluklara maruz kalır (Karakoç, 2022). Dolayısıyla, savaş ve çatışmalarla mücadele edilmesi ve çocukların hayata hazırlanabilmesi, tüm insanlığın sorumluluğu altındadır. Bu nedenle, başta devletlerin ve ulusal/uluslararası kurumların oluşturduğu çocuk koruma politikalarının kapsayıcı, sürdürülebilir ve koruyucu/önleyici olması önem taşır. Bu bakış açısıyla çocukların insan onuruna yaraşır bir biçimde sağlıklı ve mutlu bir hayat sürebilmesi için çocuğun fiziksel, zihinsel ve psiko-sosyal tüm gelişim alanlarının multidisipliner bir yaklaşımla desteklenmesi ve çatışmalardan mutlak surette korunmaları sağlanmalıdır.



KOMPLEKS YASI ANLAMAK: NEDEN TAKILIR KALIRIZ?

Başak Kılınç - Uzman Psikolojik Danışman

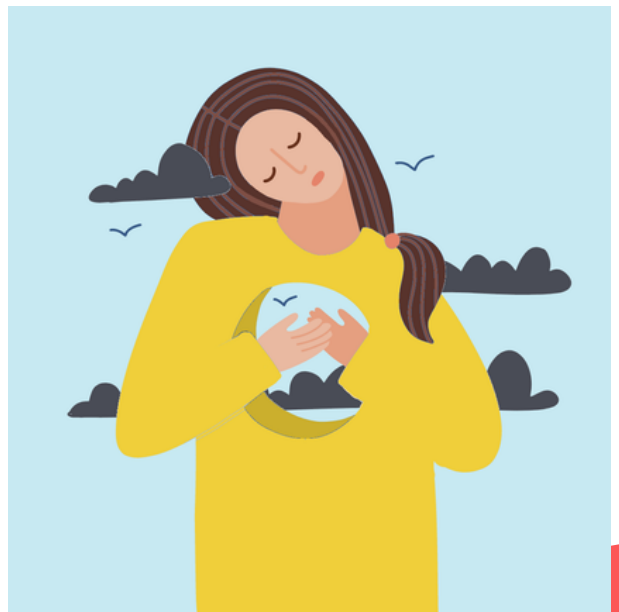
İnsanoğlu var olduğu günden bu yana doğası gereği yaşam ve ölüm kol kola yürümektedir. Sevdiğiniz bir kişiden, nesneden, görevden, yerden ya da düşünceden ayrılma acısı veya yoksunluğu kayıp hissini beraberinde getirir. Kayıp yaşantısı, küçük veya büyük, ani veya kademeli, somut veya sembolik, tek veya çoklu, gerçek veya algılanan, beklenen veya beklenmeyen, belirsiz veya öngörülü, özel veya genel, yerel veya toplumsal olabilmektedir (Hashem ve Div, 2017; Akt., Ulusoy, 2023). Yas ise kayıp sonrası gelen doğal bir tepkidir ve yasin zorlayıcı bir süreç fakat düzeltilmesi gereken bir hastalık olmadığını kabul etmek gerekir. Her bireyin biricik olduğunu düşünürsek yas tutma şekillerinin de aynı bu şekilde bireye özgü olduğunu söylemek mümkündür. Yas şekilleri parmak izi gibidir.

Normal koşullarda, yas tutan bireyin, kaybın gerçekliğini kabul edebildiği, yas sürecinden doğan fiziksel ve duygusal acı ile uğraştığı, ölen kişinin olmadığı bir çevreye uyum sağladığı, ölen kişinin yerine yeni duygular anlamlandırıldığı, kaybedilen kişiye dair anılarından kolaylıkla bahsedebildiği, yaşamındaki zevk verici etkinlikleri ve ilişkilerini devam ettirebildiği bir sürece doğru ilerleme ve iyileşme yaşadığı kabul edilir (Maercker ve Lalor, 2012; Shear ve Shair, 2005). Bu iyileşme sürecinde, yas tutan birey, kaybettiği yakını ile ilişkisini iç dünyasında yeniden anlamlandırır. Ancak bazı bireylerin yakınlarını kaybettikten sonra, geleceğe yönelik planlarının ve inançlarının yıkılması, kimlik ve rol kaybı ile yaşamlarını zorlayan yeni sorumluluklara uyum sağlamakta güçlük yaşamaları söz konusu olabilir (Mathew ve Marwit, 2004; Tomarken ve diğerleri, 2008).

Kayıptan sonra yas sürecinde duygu, düşünce ve davranışsal tepkiler ortaya çıkar. Bu tepkilerin yoğunluğunun ve şiddetinin zamanla azalması ve bireyin günlük hayatına adapte olması ve işlevselliğine geri dönmesi beklenir (Horowitz ve diğerleri, 2003). Bazı bireyler ise kayba ilişkin acı, öfke, özlem, üzüntü, yaşamı sürdürmede güçlük, kayba ilişkin zihnin sürekli meşguliyeti ve geleceğe dair umutsuzluk deneyimlediği komplike yas yaşar.



Kompleks yas uzun sürmekte, şiddetli tepkiler içermekte, tepkiler yıllar sonra ortaya çıkabilmekte ve somatik bazı belirtiler çıkabilmektedir. Normal yastan ayırabilmek için yas tepkilerinin şiddetine ve yoğunluğuna, bireyin günlük işlevselliğine etkisine ve tepkilerin en az altı ay boyunca gözlenip gözlenmediğine dikkat etmek gerekir.



Neden bazılarımız yasın tamamlanması için gereken acı verici ve zorlu duygularla yüzleşebiliriz de bazılarımız bundan kaçınır? Neden aileden birinin ölümü gibi yıkıcı kayıpların yasını tutabilmişken bir eşyanın kaybı ya da çocuğun üniversiteye gitmesi bizi keder içinde bırakır? Bu sorulara elbette ki bir tane, kolay ve mutlak bir yanıt yok ne yazık ki. Yukarıda bahsettiğim gibi yas yaşantısı her bireye özel ve biriciktir. Bireylerin yas tutma sürecinde de birçok etmen vardır.

Ölümün, kazayla, intihar, cinayet ya da bir hastalık sebebiyle gerçekleşmesi, yas tepkilerini ve yas tutma sürecini etkileyecektir (Worden, 2009). Araştırmalar (Parkes ve Weiss; Akt., Worden, 2009), beklenmedik, şiddet içeren veya engellenebileceğine inanılan bir ölümün yas tutma sürecini uzatabileceğini ve komplike yas ve diğer psikolojik bozukluklar ile sonuçlanabileceğini belirtmektedir (Gamino ve diğerleri, 2000; Kristensen ve diğerleri, 2012).

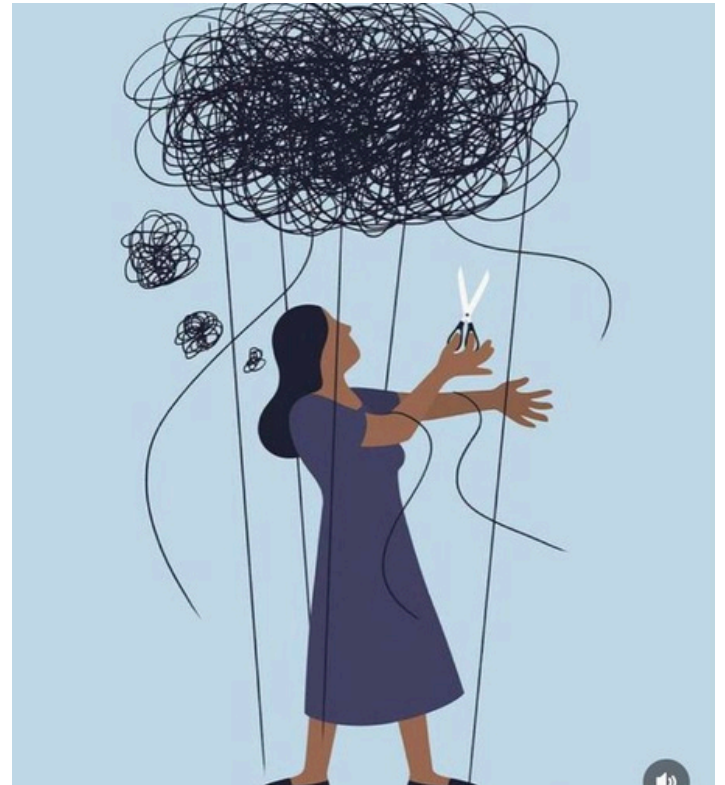
Kaybedilen bireye karşı özellikle ifade edilmemiş duygular ve çözülmemiş meseleler yası engellemekte ve geride kalanın yas sürecinin güçleştirmektedir. Kayıp eski yaraların açılmasına neden olur. Birey kaybedilen kişiye ifade edemediği ya da karşı gelemediği sözleri hiç söyleyemeyecek olmanın duygusal yoğunluğunu yaşar. Bazı ilişkilerde ise birey kaybedilen kişiyle sahip olmak istediği fakat sahip olamadığı ilişkinin yasını tutmaktadır. Örneğin babasından hiç beklediği ilgili göremeyen kadın ölümün ardından özlemini duyduğu sevgiyi alma şansını tamamen kaybettiğini düşünerek kompleks yas yaşayabilir (Worden, 2009).

Kompleks yasta bireysel özellikler de belirleyici olabilmektedir. Problem çözme davranışındaki eksikliklerin komplike yas yaşayan bireylerde belirgin olduğu görülmüştür (Maccaulm ve Bryant, 2010). Pek çok çalışmada bilişsel kaçınma (örn. düşünce baskılama, ruminasyon) ve kaygılı ve depresif kaçınma olarak ayrıştırılan davranışsal kaçınma, komplike yas belirtilerinin şiddeti ile ilişkili bulunmuştur (Boelen ve Van den Bout, 2010). Neimeyer (2006), araştırma bulgularına dayanarak,

Duygusal dengesizlik, aleksitimi, karamsarlık ve düşük özsaygı gibi bazı kişilik faktörleri, kaybı takiben oluşan olumsuz düşünce ve duygularla ilişkili olduğu görülmüştür (Boelen ve Van den Bout, 2010). Yas tutan bireylerin işlevsel olmayan inançları kompleks yas semptomlarıyla sonuçlanabilir, kaçınma ve ruminasyon gibi işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerine yol açabilir ve kayıp yaşantısının otobiyografik hafızaya uyumunu engelleyebilir (Boelen ve diğerleri, 2006).

Yasın doğal seyrinde ilerlemesinde etkili olan faktörlerden bir diğer ise toplumdur. Sosyal desteğin ulaşılabilirliği ile kişinin bu destekten tatmin düzeyindeki artışın, azalmış komplike yas tepkileri ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Ghesquiere ve diğerleri, 2011). Buna ek olarak, sosyal desteğin olmaması ya da yetersiz olması; ölümün “sosyal olarak konuşulmasının sakıncalı olması” da yası karmaşıklştırabilir.

Özetle kompleks yas uzun sürmekte, şiddetli tepkiler içermekte, tepkiler yıllar sonra ortaya çıkabilmekte ve somatik bazı belirtiler çıkabilmektedir. Normal yastan ayırabilmek için yas tepkilerinin şiddetine ve yoğunluğuna, bireyin günlük işlevselliğine etkisine ve tepkilerin en az altı ay boyunca gözlenip gözlenmediğine dikkat etmek gerekir. Bireylerin kompleks yas sürecinde bir uzman desteği alması önerilmektedir.



YOK OLMANIN EŞİĞİNDE OLAN GELENEK: BAYRAMLARIN TATİLE DÖNÜŞÜMÜ

Mücahit Akkaya - Psikolojik Danışman / Doktorant

İslamiyet'in en temel iki bayramından biri olan Ramazan ve Kurban Bayramı, İslam dinine mensup kişilerce kutlanmaktadır. Ramazan Bayramı, bir ay boyunca geçirilen Ramazan Ayı'nın bitiminde, üç gün sürerken; Kurban Bayramı ise Hicri takvime göre 12. Ayın (Zilhicce) 12. Gününde kutlanmaya başlanan hac ibadetiyle birlikte anlamı daha da derinleşen, dört gün süren bir bayramdır. Ramazan Bayramı'nda oruç ibadetini yerine getiren Müslümanların ödüllendirilmesi, oruç ibadetinin taçlandırılması söz konusu iken; Kurban Bayramı'nda imkânı olan Müslümanların kurban kesmeleri ve kurban etini ihtiyaç sahipleri ile paylaşmaları ibadet olarak ön plana çıkmaktadır. Ramazan Bayramından önce zekât ibadetinin yerine getirilmesi ve ekonomik durumu el veren kişilerin fitre (fıtır) sadakalarını vermeleri, bayram öncesi ihtiyaç sahiplerinin desteklenmesine olanak tanımaktadır (Gönel-Sönmez, 2016). Bayramların ortak teması, büyüklerin ziyaret edilmesi, hatırlanması, bayramlardan önce mezarlık ziyaretlerinin yapılmasıyla birlikte ölen yakınların hatırlanmasıdır. Bayramlarda küskünlerin barışması, dargınların bir araya getirilmesi, sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi söz konusudur. Aile ziyaretleri, akraba ziyaretleri ile kişilerin hoşça vakit geçirmelerinin sağlanması bayramların ruhunu yansıtmaktadır.

Bayram öncesinde yemeklerin hazırlanması, temizliklerin yapılması, bayram alışverişine çıkılması bayram geleneğinin göstergeleri arasında yer alırken; çocukların el öpüp bayramlaştıkları büyüklerinden harçlık almaları, şeker toplamak için komşularının kapılarını çalmaları bayram geleneğinin diğer temel göstergeleri arasında yer almaktadır (Çalışır, vd., 2018). Genel hatlarıyla bayramların, küskünlüklerin bitirilmesi, aile bağlarını güçlendirmesi, fitre, zekât ve kurban ibadetleri ile ihtiyaç sahibi kişilere yardım edilmesi açısından güçlü kişiler arası ilişkilere ve sosyal desteğe katkı sağlayan yönleri sahip olduğunu söylemek mümkündür. Bununla birlikte son yıllarda bayramların bir tatil imkânı olarak görülmeye başlandığını, hafta sonu ile



Genel hatlarıyla bayramların, küskünlüklerin bitirilmesi, aile bağlarını güçlendirmesi, fitre, zekât ve kurban ibadetleri ile ihtiyaç sahibi kişilere yardım edilmesi açısından güçlü kişiler arası ilişkilere ve sosyal desteğe katkı sağlayan yönleri sahip olduğunu söylemek mümkündür.



birleştirilen bayram tatilleri ile adeta vatandaşların tatil yapmaya sevk edildiği görülmektedir. Ramazan ve Kurban Bayramı'na yakın tarihlerde tur şirketlerinin doğudakiler için batı şehirlerine, batıdakiler için ise doğu şehirlerine gezi programları düzenlemesi, otellerde tatile özel kampanyaların yapılması, uçak biletlerinin çok önceden tükenmeye başlaması ve bayramın başlangıç ve bitiş günlerinde ulaşım araçlarına ait biletlerin kara borsaya düşmesi bayram geleneğinin tatil fırsatına dönüşmeye başlamasının somut kanıtı olarak görülebilir.

Ramazan Bayramı turizm sektörüne ilaç oldu başlıklı haberde (Ensonhaber, 2024), Antalya ve Ege'de açık olan otellerde, 9 gün boyunca doluluğun yüzde 100 olarak gerçekleştiği ve turizm sektörünün bu bayram 150 milyon ₺ ciro topladığı aktarılırken; bir başka haberde Güneydoğu'nun incisi Diyarbakır'da üç günlük Ramazan Bayramı süresince 24 ton ciğer tüketildiği ifade edilmiştir (Milliyet, 2024). Otellerin doluluğu ile ilgili bir başka haberde Ramazan Bayramı tatili (9 günlük resmî tatil) süresince Diyarbakır'daki otellerin doluluk oranının yüzde 100'e ulaştığı belirtilmiştir (haber7).

Yazının giriş kısmında Ramazan ve Kurban Bayramlarının dinde ve gelenekteki yerinden, öneminden bahsedilirken, gelişme kısmında Ramazan ve Kurban Bayramının tatil fırsatına dönüşmesinden bahsedilmiştir. Çalışır ve diğerleri (2018) tarafından yapılan araştırmada, nerede eski bayramlar serzenişi, bayramların kişiler arası ilişkilere yansımaları bağlamında konu edinilmiş, farklı yaş gruplarından 7 erkek 7 kadın katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşme gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında katılımcılara dini bayramların ne anlama geldiği, bayram öncesinde yapılan hazırlıklar, bayramlarda yerine getirilen gelenekler, geçmiş ve günümüz bayramları arasındaki farklar, bayram günlerinde telefonla aranıp, sohbet etmenin ne anlama geldiği, bayramlarda ziyaretler ve sohbetler, bayram geleneklerinin kişiler arası iletişimle ilişkisi temalarında sorular yöneltilmiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında ise tüm yaş kategorisindeki katılımcıların eski bayramları özlemle andığı, kutlanan bayram



geleneklerinin zamanın koşullarına yenik düşerek değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte bayramların tatille eş görülmeye başlandığı, eski bayramların en çok da kişiler arası ilişkileri güçlü tutan yönüyle özleildiği ve günün değişen koşullarına rağmen geleneği sürdürmeye özen gösteren kişilerin varlığının devam ettiği belirtilmiştir.

Özetlemek gerekirse, Ramazan ve Kurban Bayramının, bayram alışverişi, bayram öncesi yemekleri, büyüklerin ziyaret edilip, küçüklerin bayram harçlıkları ile sevindirilmesi, fitre, zekat ve kurban ibadetleri aracılığıyla yardımlaşma ve dayanışma geleneğinin, sosyal desteğin giderek azaldığı; bayram günlerinin hafta sonu tatilleri ile birleştirilerek 9 günlük tatiller aracılığıyla turizm sektörünün canlandığı, kişilerin yeni yerler görmeye başlama fırsatına ulaştığı bir kültürel etkileşim, dinlenme, işten uzaklaşma formuna döndüğü söylenebilir.

SİSİFOSUN TATMİNİ, NEVROTİK SEVİNÇ

Ayşegül Ayhan - Psikolojik Danışman

"Sisyphos'u gördüm, korkunç işkenceler çekerken:

Yakalamış iki avcuyla kocaman bir kayayı,
ve de kollarıyla bacaklarıyla dayanmıştı kayaya,
işte kaya tepeye vardı varacak, işte tamam,
ama tepeye varmasına tam bir parmak kala,
bir güç itiyordu onu tepeden gerisin geri,
aşağıya kadar yuvarlanıyordu yeniden başbelası kaya,
o da yeniden itiyordu kayayı tek mil kaslarını gere gere,
o ha bire itiyordu kayayı, kan ter içinde."

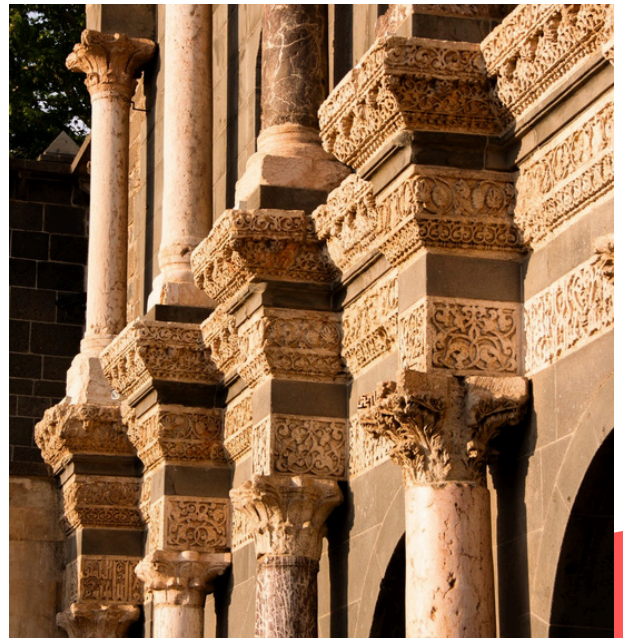
Odysseia , Homeros

Antik Yunan kültürünün ortaya çıkmasında tanrısal varlığın ve insanın insanlaşma serüveninin ikili diyalektiği söz konusudur. Arkeoloji dediğimiz şey bir açıdan geçmiş görünür ve bilinir kılmaya çalışmaktır ve antik evren tasavvurunda anlatılar 'zaaflarından' dolayı tanrıları kızdıran insanın doğa aracılığıyla cezalandırılması hikayeleri ile meşhurdur. İnsanoğlunun zaafının neye olduğunu mitik figürlerde okumak, psikanalitik perspektife göre arzu sembolünü arkaik anlamda anlamaya çalışmak, arkeoloji ve mitoloji merakı olan kaşifler için epeyce keyifli bir yöntemdir. Mitolojik anlatıları kurgusal bir kaynak gibi okuduğumuz zaman tarih metinleriyle, tarihi kaynaklar gibi okuduğumuz zaman ise kurgu metinleriyle karşı karşıya kalırız. Bu yüzden antik metinleri ancak eklektik bir bakış açısıyla anlayabiliriz. Mitolojiyi rasyonalize etmeye çalışmak ise onu bir şekilde kastre etmeye benzer. Bu yüzden anlatının hakkını onun kendine has doğasına teslim etmeliyiz. Bu yazıda Sisifos miti psikanalitik perspektiften incelenecektir.

Sisifos tanrıların cezalandırdığı ilk insan, kurnazlığın bedelini her sabah Olimpos dağının eteklerinden tepeye taşıdığı kayayı yeniden ve yeniden çıkarmasıyla ödeyen Hades kaçınıdır. Mitolojik anlatıda tanrılara karşı geldiği için cezalandırılanlardan olan Sisifos bir yerde 'insan'laşan, tanrısalıktan-cennetten- kovulan bugünün insanı için bir tür tasvirdir. Vazgeçmeyen, neredeyse görev sarhoşluğuyla her seferinde en baştan deneyen Sisifos sürekli yenilgiye uğrasa da uğraşmaya devam eder ve şunu bilmeliyiz ki



Nevrotiğin elinden kaygısını
alırsak tatmin duygusunu
kaybeder.



Sisifos antik Grek mitolojisinde asla kayıp bir karakter değildir. En tepeye varınca taşın tekrar aşağı yuvarlanacağını bilen Sisifos Camus'ya göre absürdizmin sembolüdür, her sabah yeniden sırtlandığı yükünden razıdır ve varoluşçu edebiyatta anlamsızlığın anlamını temsil eder. Camus'nun söylevine göre tepede, kaya tam devrildiği sırada Sisifos durumun absürtlüğünü anlar, aydınlanır ve acısıyla yüzleşir; sonsuza dek devam edecek bir döngü, tam da bu an antik Grek mitoloji kahramanı Sisifos'un bilişi keşfettiği evrimsel psikolojideki karşılığında ise bilişsel devrimi yaşayan insan yavrusunun 'o' anıdır. 'Sonunu bile bile oyunun başına geçme.' Suda yansımasına hayran narsisist Narkisos gibi, hüsrana rağmen yeniden başlayan Sisifos da Grek mitolojisinin insanlaşan Sapiens tasvirinde kültür imalatı nevrotik bireyin bir formudur. Nevrotiğin elinden kaygısını alırsak tatmin duygusunu kaybeder.

Nevroz, benlik tasavvurunun her seferinde yeniden kurgulanmak üzere parçalanmasıdır. Medeniyet içerisindeki birey haz mekanizmasını kültüre göre pozisyonlayabildiği ölçüde uyumlu kabul edilir. Kültür teorisyenleri düzen inşasının ancak hazzın bastırılmasıyla mümkün olabileceğini söyler. Joseph Heath'e göre çalışanları kontrol altında tutmak için sistem, teknokratik düzen çerçevesi içinde tatmin sağlayabilen imal edilmiş ihtiyaçlar ve kitle için üretilmiş arzular aşılamalıdır. Düzen sağlanır; ama bu yaygın mutsuzluk, yabancılaşma geliştirme ve nevroz pahasına olur. Nevroz için eksiklikten kaçmak için tamlığı reddetme hali şeklinde son derece basit bir benzetme yapabiliriz.

'Doğduğu günden bu yana hiçbir insan kaçamaz kaderinden ister korkak olsun ister yürekli.' İlyada, Homeros



Nevrotik öznenin dramı ancak ötekiyle girdiği ilişkide gözlemlenebilir. Nevrotik özne için kaygının temel kaynağı nesneye sahip olma ideali değil, sahip olmak istediği nesne üzerinden ötekiindeki görünümünü görebilmektir. Freud hem Uygarlığın Huzursuzluğu metninde hem de Totem ve Tabu metninde kültürün oluşmasının 'kayıp' ile ilişkilendirir. Medeniyetin meydana gelmesinin herkesin her istediğini yapabilme konforunu kaybettiği, yapamayacakları ile uzlaşa içinde olmak zorunda olduğu yasaya göre pozisyonlandığı bir kabul ile mümkün hale gelebilmiştir. Lacan'ın seminerlerinde bahsettiğine benzer psikanalitik özne omadıklarıyla da yani semptomlarıyla da içkin bir kurgudur. Psikanaliz öznellik vurgusu yapar, semptomu öznenin dissideorderları olarak değil üretimleri olarak kabul eder, semptomun dışlayıcılığı ile değil öznellikte kabul edilişine odaklanır. Bu yüzden, nevrotiğin elinden kaygısını alırsak tatmin duygusunu kaybeder.

Hayal kırıklığı, başarısızlık gibi zorlayıcı yaşam olaylarında nevrotik öznenin libidinal enerjisini, narsisizmden farklı, kendisine değil dış nesneye yaptığını varsayabiliriz. Bu bir bakıma gerçekten kaçma biçimi yani öznenin kendisini yeniden kurma biçimidir. Her seferinde parçalanan ve yeniden kurgulanan benlik tasarımı insan yavrusu bu sefer de kayayı omuzlamış tepedeki Sisifostur. Nevrotik özne tıpkı Sisifos gibi kaygısını-eksikliğini kucaklar, kültürün içinde onunla birleşiktir. Kurtulmak istediği ama hiçbir zaman kurtulamayacağını bildiği kaygıyla ilişkisinde, tepeye tırmanınca son bulacağı fantezisiyle yaşar. Nevrotik özne de tıpkı Sisifos gibi kayanın yeniden ve yeniden onunla geleceğini bilir. Acının ve zorluğun bilgisini, Sisifos olmamaya tercih eder, bilmenin tatmininden menkul, yükünden razıdır.

'Tepelere doğru tek başına didinmek bile bir insan yüreğini doldurmaya yeter.'

A.Camus, Sisifos Söylevi

Sisifos'u neden mutlu hayal etmeliyiz?

Sisifos paradoksu gerçekleşme ihtimali en güç olan şeyin en büyük arzumuz olduğunu iddia eder. Söz konusu olan arzusun tatmini değil başlı başına bütünüyle arzusun varlığıdır. Sisifos sonsuz kaybetmelere rağmen sonsuz azmi/arzuyu tercih etmiştir. Asla yenilgiye uğramamış bir şey varsa o da Sisifos'un umududur, onu kahraman yapan da tam olarak budur.

2-Çocuk Gibi

- Hareket, D. E. (2022). A. bölüm. D. E. Hareket (Ed.), Disiplinlerarası yaklaşımla çocuk hakları içinde (s. 1-8). Pegem Akademi.
- Stearns, P. N. (2023). Çocukluğun tarihi. Liberus.

Görsel Kaynakça

- <https://i.pinimg.com/564x/76/e1/9a/76e19a3d9840d533ed3f8d52546ab754.jpg>
- <https://i.pinimg.com/564x/b3/39/ff/b339ff21b05cf2a6b20a2ee9da5eba91.jpg>

4- Sonsuz Bir Döngünün İçinde Savaşın Çocukları

- Aslan, M. Y. (2008). Savaş hukukunun temel prensipleri. TBB Dergisi, 79, 235-274.
- Birleşmiş Milletler Çocuk Haklarına Dair Sözleşme, 20 Kasım 1989
- Eker, S. (2015). Savaş olgusunun dönüşümü: Yeni savaşlar ve Suriye krizi örneği. Türkiye Ortadoğu Çalışmaları Dergisi, 2(1), 31-66.
- Karakoç, S. (2022). Savaşın çocuklar üzerinde etkisi. Klinik Psikiyatri, 25, 3-4.

Görsel Kaynakça

- <https://tr.pinterest.com/pin/825566175478339882/>
- <https://tr.pinterest.com/pin/19773685857237801/>

6 -Kompleks Yası Anlamak: Neden Takılır Kalırız?

- Boelen, P. A. ve Van den Bout, J. (2010). Anxious and depressive avoidance and symptoms of prolonged grief, depression, and post-traumatic stress disorder. Psychologica Belgica, 50, 149-67.
- Boelen, P. A., Van den Hout, M. ve Bout, J. (2006). A cognitive-behavioral conceptualization of complicated grief. Clinical Psychology: Science and Practice, 13 (2), 09-128.
- Gamino, L. A., Sewell, K. W. ve Easterling, L. (2000). Scott and White grief study Phase 2: Toward an adaptive model of grief. Death Studies, 24, 633-660.
- Ghesquiere, A., Haidar, Y. M. M. ve Shear, M. K. (2011). Risks for complicated grief in family caregivers. Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care, 7, 216-240.
- Horowitz, M. J., Siegel, B., Holen, A., Bonanno, G.A., Milbrath, C. ve Stinson, C. H. (2003). Diagnostic criteria for complicated grief disorder. The Journal of Life- Long Learning in Psychiatry, 1(3), 290-298.
- Kristensen, P., Weisaeth, L. ve Heir, T. (2012). Bereavement and mental health after sudden and violent losses: A Review. Psychiatry, 75 (1), 76-97
- Maercker, A., Bonanno, G. A., Znoj, H. ve Horowitz, M. J. (1998). Prediction of complicated grief by positive and negative themes in narratives. Journal of Clinical Psychology, 54 (8), 1117-1136.
- Mathew, L. T. ve Marwit, S. J. (2004). Complicated grief and the trend toward cognitive behavioral therapy. Death Studies, 28, 849-863.

- Neimeyer, R. A. (2006). Complicated grief and reconstruction of meaning: Conceptual and empirical contributions to a cognitive-constructivist model. Clinical Psychology: Science and Practice, 13, 141-145.
- Schnider, K. R. ve Elhai, J. D. (2007). Coping style use predicts posttraumatic stress and complicated grief symptom severity among college students reporting a traumatic loss. Journal of Counseling Psychology, 54 (3), 344-350.
- Shear, K. ve Shair, H. (2005). Research review: Attachment, loss, and complicated grief. Developmental Psychobiology, 47, 253-267.
- Tomarken, A., Roth, A., Holland, J., Ganz, O., Schachter, S., Kose, G....Nelson, C.J. (2012). Examining the role of trauma, personality, and meaning in young prolonged grievers. Psycho-Oncology, 21, 771-777.
- Ulus, İ.Ç. (2023). Kayıp ve yas danışmanlığı yaklaşımları. F. Savi Şakar (Ed.) Travma psikolojik danışmanlığı. (ss:171-202). Ankara.
- Worden, J. W. (2009). Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner. Brunner & Rutledge: New York.

Görsel Kaynakça

- <https://app.evimdekipsikolog.com/blog/kayip-ve-yas-nedir-nasil-bas-edilebilir/>
<https://tr.pinterest.com/pin/32651166042096748/>

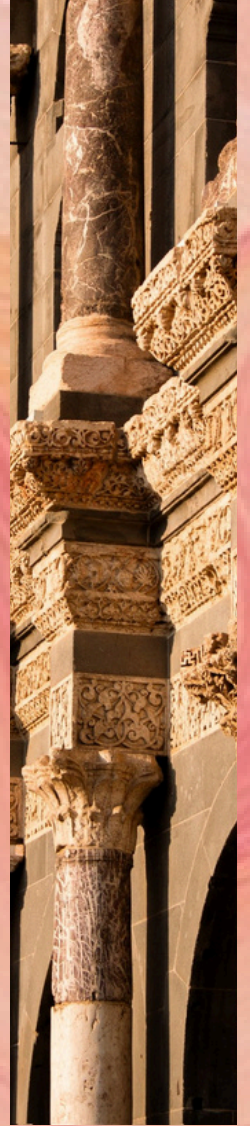
8- Yok Olmanın Eşiğinde Olan Gelenek: Bayramların Tatile Dönüşümü

- Çalışır, G., Aydoğan Kılıç, T., ve Ünal, A. M. (2018). Dini Bayram Geleneklerinin Kişilerarası İletişime Yansımaları. Zeugma I. Uluslararası Multidisipliner Çalışmalar Kongresi, 13-16 Eylül 2018, Gaziantep.
- Ensonhaber (2024). Ramazan Bayramı turizm sektörüne ilaç oldu: 150 milyon lira ciro toplandı.
- <https://www.ensonhaber.com/gundem/ramazan-bayrami-turizm-sektorene-ilac-oldu-150-milyon-lira-ciro-toplandi>, adresinden 16.04.2024 tarihinde ulaşılmıştır.
- Gönel-Sönmez, T. (2016). Geleneksel Bayramların Halk Hayatındaki Rolü. Uluslararası Uygur Araştırmaları Dergisi, (7), 143-147.
- Haber7 (2024). Diyarbakır'da bayram bereketi: Oteller yüzde 100 doluluk oranına ulaştı. <https://ekonomi.haber7.com/ekonomi/haber/3414898-diyarbakirda-bayram-bereketi-oteller-yuzde-100-doluluk-oranina-ulasti>, adresinden 16.04.2024 tarihinde ulaşılmıştır.
- Milliyet (2024). Bayramda 24 ton 'çiğer kebabı' tüketildi. <https://www.milliyet.com.tr/gundem/bayramda-a-24-ton-ciger-kebabı-tuketildi-7112037>, adresinden 16.04.2024 tarihinde ulaşılmıştır.

Görsel Kaynakça

- Edip Hakkı Köseoğlu. Bayramlaşma
- <https://tr.pinterest.com/pin/7740630603727637/>

PSIKOLEKTİF 'Ten'



Yazı İşleri Sorumlusu : Şafak Atay

Bülten Tasarım: Kadriye Ulus

NİSAN 2024

SAYI 12