

1. SAYI

2026

# İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ PSİKOLOJİ BÜLTENİ



**Bilimsel birikim  
Akademik paylaşım**

[www.gedik.edu.tr](http://www.gedik.edu.tr)



**GÜNDEM: BARIŞ**

## **İstanbul Gedik Üniversitesi Psikoloji Bülteni - Sayı: 1**

**Sayı Teması: Barış**

### **EDİTÖR**

Dr. Öğretim Üyesi Hakan Duman

### **YAYIN KURULU**

Dr. Öğretim Üyesi Nurgül Yavuzer  
Arş. Gör. Pınar Karataş  
Arş. Gör. Elif Güldemir Eken  
Evrin Akbaş  
Doğukan Şenel

### **KAPAK TASARIMI VE MİZANPAJ**

İrfançan Sanal  
Büşra Nur Güneş

### **İLETİŞİM**

psikolojibultenigedik@gmail.com

\*Bütün hakları İstanbul Gedik Üniversitesi Psikoloji Bölümüne aittir.



Psikoloji Bülteni'ni hayata geçirirken, bu sürecin yalnızca bir dergi hazırlamaktan çok daha fazlası olduğunu gördük. Bu yolculuk; birlikte düşünmenin, üretmenin, öğrenmenin ve paylaşmanın en güzel örneklerinden biri oldu.

Bu süreçte bilgi ve deneyimleriyle bizlere yol gösteren, desteğini her an hissettiğimiz kıymetli hocalarımız Dr. Öğr. Üyesi Hakan Duman, Dr. Öğr. Üyesi Nurgül Yavuzer ve Arş. Gör. Pınar Karataş'a içten teşekkürlerimizi sunarız.

Aynı zamanda bu bültene emek veren, her satırında özverisi ve heyecanı olan sevgili arkadaşlarımız Büşra Nur Güneş, Nisa Üçüncü, Dilan Topal, Sıla Küçükkurt, Zeynep Yazıcı, Azra Yücel, Evrim Akbaş, İrfancan Sanal ve Doğukan Şenel'e gönülden teşekkür ederiz.

Psikolojiye duyduğumuz ortak merak ve öğrenme isteğiyle bir araya gelerek ortaya çıkardığımız bu bültenin, okuyan herkese dokunmasını ve ilham vermesini diliyoruz. Bir sonraki sayılarda yeniden buluşmak dileğiyle.

Psikoloji Bülteni Yayın Ekibi

# İÇİNDEKİLER

- |           |   |   |
|-----------|---|---|
| <b>4</b>  | <b>Editörden</b>  | Dr. Hakan Duman                           |
| <b>5</b>  | <b>Barışalım mı?</b>  | Merve Gürsel                              |
| <b>6</b>  | <b>Röportaj</b>   | Sıla Küçükçukurt, Zeynep Yazıcı           |
| <b>10</b> | <b>Savaşın Görünmeyen Yüzü</b>  | Esra Köseoğlu                             |
| <b>13</b> | <b>Çocuğun Gözünden Barış</b>   | Pınar Karataş                             |
| <b>15</b> | <b>Toplumsal Travmanın Kuşaklarası İletişiminde Yaşanan Psikik Acılar</b> | Dr. Nurgül Yavuzer                        |
| <b>17</b> | <b>Yıkımdan Sonra Barış</b>   | Sıla Küçükçukurt                          |
| <b>19</b> | <b>Röportaj</b>   | Büşra Nur Güneş, Nisa Üçüncü, Dilan Topal |
| <b>22</b> | <b>Barış ve Sınırlar</b>  | Merve Demircioğlu                         |
| <b>24</b> | <b>Performans toplumunda persona ve kendinle barış</b>                    | İrfancal Sanal                            |
| <b>27</b> | <b>Varolmaya çalışmanın dayınılmaz karmaşası</b>                          | Merve Yapar                               |
| <b>28</b> | <b>Mikro - huzurdan, Makro - Barışa</b>                                   | Dilek Çakmak                              |
| <b>30</b> | <b>Kusurlar, karşılaştırmalar ve barışamadığımız yanlarımız</b>           | Ayşe Eda Şahin                            |
| <b>32</b> | <b>Barış: Bir Yaşam Biçimi</b>  | Rümeysa Kırdar                            |
| <b>33</b> | <b>Psikoloji Okumak: Kendini Okumak</b>                                   | Nurşen Arar                               |
| <b>36</b> | <b>Akademik ve Sosyal Etkinlikler</b>                                     | Bölümden Haberler                         |

## Sevgili okurlar,

İstanbul Gedik Üniversitesi Psikoloji Bölümü olarak ilk sayısını hazırladığımız Psikoloji Bültenimizi sizlerle buluşturmaktan büyük bir mutluluk ve heyecan duyuyoruz.

Akademik yaşam, yalnızca bilgi üretimiyle sınırlı olmayan; aynı zamanda üretilen bilginin paylaşılmasını, tartışılmasını ve toplumsal yaşamla buluşturulmasını da kapsayan dinamik bir süreçtir. Elinizdeki bu bülten, bölümümüzün bilimsel üretim anlayışının, akademik paylaşım kültürünün ve ortak düşünme çabasının somut bir yansıması olarak hazırlanmıştır.

Günümüz dünyası, bireysel ve toplumsal düzeyde pek çok dönüşümün, belirsizliğin ve çatışmanın eş zamanlı yaşandığı karmaşık bir dönemden geçmektedir. Hızla değişen yaşam koşulları, toplumsal gerilimler, savaşlar, göç hareketleri ve artan psikolojik yükler; insan davranışını, duygularını ve ilişkilerini anlamaya yönelik ihtiyacı her geçen gün daha görünür kılmaktadır. Bu noktada psikoloji bilimi, yalnızca bireyi anlamaya çalışan bir disiplin olmanın ötesine geçerek toplumsal süreçleri değerlendiren, insanın kendisiyle ve çevresiyle kurduğu ilişkiyi anlamlandırmaya katkı sunan temel bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu bağlamda bültenimizin ilk sayısında odağımıza barış temasını aldık. Bu sayıda savaşın ve çatışmanın birey üzerindeki etkilerini, travmanın kuşaklararası aktarımını, modern yaşamın yarattığı içsel çatışmaları ve insanın denge arayışını farklı perspektiflerden değerlendiren çalışmalara yer verdik. Böylece okuyucularımızı barışı hem toplumlar arasında hem de bireyin kendi içinde inşa etmeye çalıştığı bir süreç olarak düşünmeye davet ediyoruz.

Bu sayıda akademisyenlerimizin değerli katkılarının yanı sıra öğrencilerimizin yazılarına, değerlendirmelerine ve üretimlerine de yer verilmesi ayrıca anlamlıdır. Üniversiteler yalnızca bilginin aktarıldığı değil; birlikte düşünülen, tartışılan ve üretilen akademik topluluklardır. Bu bültenin ortaya çıkış süreci, bölümümüzdeki iş birliği kültürünün ve akademik dayanışmanın canlı bir örneğini oluşturmaktadır.

İlk sayısını yayımladığımız bu bültenin ilerleyen yıllarda gelişerek sürdürülebilir bir akademik paylaşım platformuna dönüşmesini temenni ediyoruz. Psikoloji biliminin güncel meselelerine ışık tutan, farklı bakış açılarını bir araya getiren ve bölümümüzün akademik birikimini görünür kılan bir yayın oluşturmak en önemli hedeflerimizden biridir.

Bu sürece emek veren tüm akademisyenlerimize, öğrencilerimize ve editör ekibimize içtenlikle teşekkür ediyor; bültenimizin siz değerli okuyucularımız için düşündüren, sorgulatan ve ilham veren bir çalışma olmasını diliyorum.

Saygılarımla,  
Dr. Hakan Duman Psikoloji Bölüm Başkanı



# Barışalım mı?

**Merve Gürsel**

Kelime aynıdır. Kaplar farklı farklı...

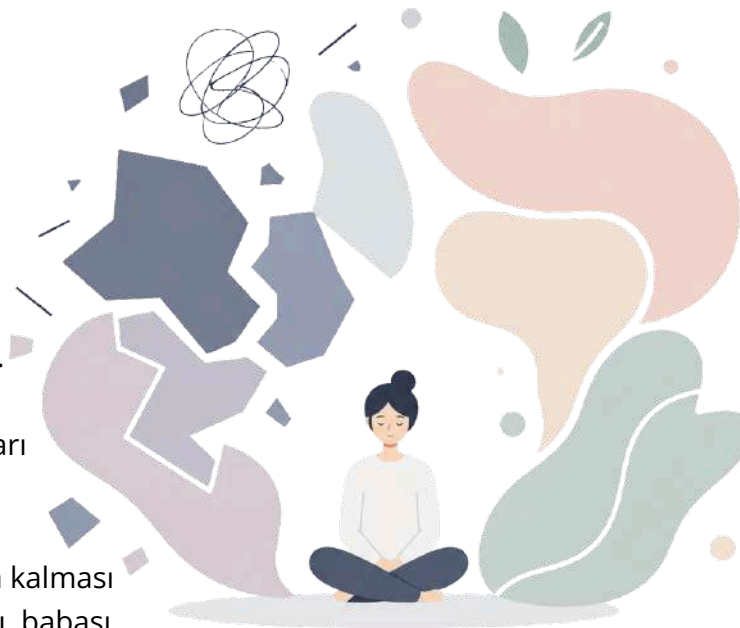
Başka hayatlarda bambaşka anlamları vardır onun.

Savaşın içindeki bir çocuğa sorsak: Belki de onun dünyasında barış; ne büyük puntolu gazete başlıkları gibidir ne de kallavi masalarda imzalanan o soğuk,

ağır protokoller... Onun barışı; gökyüzünün artık "tehlike" saçan bir yer olmaktan çıkıp özgür kuşlara kalması

olmaz mı? Annesinin mutfakta telaşsızca dolaşması, babası kapıda anahtar çevirirken çıkan o tanıdık ses... Yani barış, bazen yeniden sıradan bir güne

uyanabilmektir belki.



Peki ya aynı masada oturan fakat ruhları çoktan ayrılmış iki insan için? Kavga bittikten sonra söylenen, tekrara düşmüş yorgun bir kelimeyse, o: "Barışalım da kapansın şu konu." Buradaki barış; bir vuslat değildir belli ki, bir dilsizlik sözleşmesidir. Birbirine dokunmadan, çarpmadan yürümenin kılıfı gibi. Bazen de şefkatli bir sesle öğrenilebilir tanımı: "Hadi barışın artık, sarılın bakayım..." O ses her kimin sesiyse; kapsanmanın, birlikte de olabilmenin o tatlı neşesini gösterebilir.

Bazen de barış, yarınlara kalmış yarım bir hikâyenin bekleyişidir. Belki bir gün... Peki ya o ihtimal artık olmayacaksa? Ölüm girerse araya... O vakit barış, telafisi olmayan bir vedanın artık bir eylemi değil; iç yakan, sessiz bir "keşkesi" olmuştur bile... Ve en kıymetlisi... Belki de kendisiyle kavgalı birinin yine kendisiyle uzlaşmasıdır. Bu barışla insan, içindeki o huzursuz, acımasızca eleştirel sesin yerini daha nezaketli, daha anlayışlı sözlere bırakıyor olabilir. Kendisiyle barışmak; insanın kendi ruhuna, kendi sokağına, en çok da kendi "evine" dönmesi gibidir. Çünkü insan; dışarıdaki tüm savaşları kazansa da kendi içindeki barışı ilan etmedikçe her yer gurbet, her yer cephedir. Nihayetinde barış; haklı çıkmak değil, huzuru hak ettiğine ikna olmaktır belki de.

Yani kelime aynıdır:

Barış... Fakat içine dökülen hayatlar değiştiğinde, o kabın içindeki şifa da olabilir, zehir de.

Biz şifayla barışalım mı? 🌱



# Barış Bir Süreçtir, Temenni Değil

Kronik çatışmalar, toplumsal travma ve üniversitelerin  
barış inşasındaki rolü üzerine bir röportaj:

Prof. Dr. Şakir Dinçşahin

*İdari, İktisadi ve Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı*

Röportajı Yapanlar: Sıla Küçükkurt & Zeynep Yazıcı

Dünyanın içinden geçtiği zorlu süreçleri yalnızca siyasi birer gelişme olarak değil, insan onuru, toplumsal bellek ve etik sorumluluklar çerçevesinde ele almak kritik bir önem taşıyor. Psikoloji Bülteni olarak bu sayımızda, kronikleşen uyuşmazlıkların toplumsal etkilerini ve üniversitelerin barış inşasındaki rolünü masaya yatırdık. Değerli görüşlerini bizlerle paylaşan İdari İktisadi ve Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanımız Sayın Prof. Dr. Şakir Dinçşahin ile gerçekleştirdiğimiz bu röportajı ilginize sunuyoruz.

**Hoş geldiniz, hocam. Psikoloji Bültenimizin ilk sayısının açılışını sizinle yapmaktan büyük onur duyuyoruz.**

Merhaba arkadaşlar, hoş buldum. Çalışmalarınızda, oluşturduğunuz bültenlerde ve öğrencilik hayatınızda siz değerli gençlere ve tüm okurlara başarılar dilerim.

**Barışı sadece savaşın yokluğu olarak değil; adalet, eşitlik ve insan onuru ekseninde yeniden tanımlamaya ihtiyaç var mıdır?**

Barış dediğimiz kavram bu tanımın çok ötesinde, karmaşık bir yapıya sahiptir. Bahsettiğiniz çerçeve daha çok bir ideal ya da temenniye yansır. Oysa barışa giden süreç öncelikle savaşın sona ermesiyle başlar. Silahlar susmadan, çatışma ortadan kalkmadan bu ileri aşamalara ulaşmak

oldukça zordur. Eğer ortada bir savaş varsa, ilk olarak sıcak savaşın sona ermesi gerekir. Bu aşamanın ardından taraflar arasında genellikle "soğuk barış" olarak adlandırılan bir dönem başlar; silahların sustuğu ancak henüz dostane ilişkilerin kurulmadığı bu evre, siyaset bilimi literatüründe "negatif barış" olarak da tanımlanır. Ardından bir barış anlaşması imzalanabilir; ancak bu, gerçek anlamda bir uzlaşının sağlandığı anlamına gelmez. Çoğu zaman devletler arasında hâlâ bir güvensizlik ve husumet söz konusudur.

Yakın dönemden bir örnek vermek gerekirse Azerbaycan ile Ermenistan arasındaki ilişkilere bakılabilir. Bugün teknik olarak bir barış durumundan söz edilse de bu daha çok soğuk barış niteliğindedir; savaşın yarattığı acılar ve travmalar henüz çok tazedir. Zaman geçtikçe toplumsal yaralar kabuk tutmaya başlar, insanlar travmalarını daha geri planda tutma eğilimi gösterir. Ancak bu aşamadan sonra geçmişi daha eleştirel ve sağduyulu bir gözle değerlendiren, daha yapıcı ilişkilerin kurulabildiği bir barış ortamı gelişebilir. Bu süreci Türkiye ile Yunanistan ilişkileri üzerinden de gözlemleyebiliriz. 1919-1922 savaşının ardından uzun bir soğuk barış dönemi yaşanmış; günümüzde ise iki toplumun yeni kuşakları o çatışmaları daha mesafeli ve nesnel biçimde değerlendirerek karşılıklı empati kurabilmektedir. Dolayısıyla sizin işaret ettiğiniz daha kapsayıcı barış anlayışı mümkündür; ancak bu, zamana yayılan ve aşamalı bir süreçtir.

## **Uluslararası ilişkilerde kalıcı bir barış mümkün müdür, yoksa çatışma insan doğasının ve sistemin kaçınılmaz bir parçası mıdır?**

Kalıcı barış fikri, özellikle Immanuel Kant'ın ortaya koyduğu "ebedi barış" teziyle uluslararası düşüncede önemli bir yer edinmiştir. Bu yaklaşım bugün hâlâ pek çok kişinin itibar ettiği bir ideal olarak varlığını sürdürmektedir. Somut bir örnek olarak Avrupa Birliği gösterilebilir: Kömür ve demir-çelik gibi stratejik kaynakların ortak kullanımını sağlamak, karşılıklı bağımlılığı artırmak ve böylece savaş ihtimalini ortadan kaldırmak hedeflenmiştir.

I. ve II. Dünya Savaşları gibi yıkıcı deneyimlerin ardından Avrupa kıtası önemli bir dönüşüm yaşamıştır. Bugün yeniden birleşmiş Almanya'nın komşularına saldırgan bir politika izlememesi ya da Fransa ile tarihi çatışma dinamiklerinin büyük ölçüde geride kalması bu dönüşümün somut göstergeleridir. Bu çerçevede ebedi barışın tamamen imkânsız olduğunu söylemek doğru olmayabilir.

Küresel ölçekte tam anlamıyla kapsayıcı ve kalıcı bir barış düzeni ise John Lennon'ın "Imagine" adlı eserinde dile getirilen ütopyaya benzer: Güçlü bir ideal sunar, ancak mevcut uluslararası sistem ve insan doğasına ilişkin gerçeklikler göz önüne alındığında pratikte gerçekleşmesi oldukça sınırlı bir ihtimal olarak değerlendirilmektedir.

## **Filistin meselesi gibi kronik uyuşmazlıkların on yıllardır kalıcı bir çözüme ulaşmamasındaki temel yapısal engeller nelerdir?**

Bu tür kronik uyuşmazlıkların basit ya da tek boyutlu açıklamaları yoktur; hem yapısal hem de psikolojik birçok unsur iç içe geçmiş durumdadır. Öncelikle tarafların müzakere süreçlerinde maksimalist tutumlar sergilemesi önemli bir engel oluşturur: her iki tarafın da mümkün olan en fazla

kazanımı elde etmeye odaklanması ve tavizden kaçınması uzlaşma zeminini daraltır. Oysa kalıcı bir barış için tarafların belirli kazanım ve kayıpları kabullenmesi ve karşı tarafın meşru taleplerine belirli bir düzeyde tahammül göstermesi gerekir. İsrail toplumunun tarihsel deneyimleri de bu noktada belirleyici bir rol oynamaktadır. Holokost gibi son derece travmatik bir geçmiş, kolektif düzeyde derin bir varoluşsal kaygı ve güvensizlik duygusunu beslemiştir. Bu tür travmalar, siyasi karar alma süreçlerinde daha savunmacı ve sert güvenlik politikalarına zemin hazırlayabilmektedir. Travma yaşamış toplumların güvenlik kaygılarını aşmakta zorlandığı ve bu kaygıların çatışma dinamiklerini yeniden üretebildiği görülür.

Öte yandan çatışma yalnızca güvenlik kaygılarıyla açıklanamaz. Tarafların birbirini meşru bir aktör olarak tanımakta zorlanması, tarihsel anlatıların çatışması ve karşılıklı tehdit algısının sürekliliği de ciddi engeller oluşturmaktadır. Sonuç olarak bu tür kronik uyuşmazlıklarda temel sorun yalnızca maddi çıkarların paylaşımı değil; güven, tanınma ve karşılıklı kabullenme eksikliğidir. Kalıcı bir çözüm ancak tarafların birbirlerinin varlığını meşru görmeye başladığı ve güven inşa edici adımların atıldığı bir zeminde mümkün olabilir.

## **Son dönemde diplomatik görüşmelerin sonuçsuz kalması, uluslararası sistemin barış üretme kapasitesinin zayıfladığını mı gösteriyor?**

Bu değerlendirmeye katılmak pek doğru olmayabilir. Diplomasi ile savaş birbirinden tamamen ayrı süreçler olarak görmek yanıltıcıdır. Nitekim Carl von Clausewitz'in vurguladığı gibi savaş, "siyasetin başka araçlarla devamı"dır. Bu perspektiften bakıldığında, savaş başladığında siyaset sona ermez; aksine farklı araçlar üzerinden varlığını sürdürür. Uluslararası ilişkilerde aktörler belirli siyasi hedeflere ulaşmak amacıyla hareket ederler. Bu hedeflere ulaşmak için bazen müzakere masasında diplomatik

yöntemlere başvurulur, bazen de sahada askeri araçlar devreye girer. Dolayısıyla savaş, çoğu zaman başlı başına bir amaç değil; siyasi hedeflere ulaşmak için tercih edilmeyen fakat mümkün bir araçtır. Diplomatik girişimlerin sonuçsuz kalması, doğrudan diplomasinin işlevsiz hâle geldiği anlamına gelmez. En şiddetli savaşların ardından bile taraflar bir noktada yeniden müzakere masasına oturur; kimi zaman diplomatlar, kimi zaman askeri yetkililer aracılığıyla anlaşmalar yapılır.

Sonuç olarak savaş ile diplomasi birbirinin alternatifi değil, aynı sürecin farklı araçları olarak değerlendirilmelidir. Zaman zaman yaşanan diplomatik tıkanmalar, uluslararası sistemin barış üretme kapasitesinin tamamen zayıfladığını değil; sürecin farklı araçlarla devam ettiğini gösterir.

### **Bölgesel ablukalar ve yaptırımlar sadece siyasi birer araç mıdır, yoksa toplumlar üzerinde kalıcı bir çatışma kültürü yaratma stratejisini de taşır?**

Ablukalar ve yaptırımlar temelde siyasi araçlardır. Birincil amaçları karşı taraf üzerinde baskı kurarak belirli siyasi hedeflere ulaşmaktır; doğrudan toplumların psikolojisini bozmak ya da travma yaratmak gibi bir niyetle tasarlanmazlar. Ancak uluslararası ilişkilerde sıkça karşılaşılan bir durum olarak bu tür politikaların beklenmeyen sonuçları ortaya çıkabilir. Abluka ya da yaptırım uygulamaları zaman içinde hedef alınan toplumlarda ciddi ekonomik ve sosyal etkiler yaratabilir; bu da dolaylı olarak psikolojik düzeyde travmalara yol açabilir. Bu travmatik deneyimler yalnızca kısa vadeyle sınırlı kalmaz; kuşaktan kuşağa aktarılabilen kolektif hafızanın bir parçası hâline gelebilir. Böylece çatışmanın toplumsal ve psikolojik etkileri, fiilî uygulamaların sona ermesinden sonra bile varlığını sürdürebilir. Dolayısıyla burada önemli bir ayırım yapmak gerekir: Abluka ve yaptırımlar doğrudan bir travma üretme stratejisi olarak değil, siyasi

hedeflere yönelik araçlar olarak ortaya çıkar. Bununla birlikte bu araçların uzun vadede toplumlar üzerinde kalıcı etkiler bırakabileceği ve çatışma kültürünü dolaylı biçimde besleyebileceği göz ardı edilmemelidir.

### **Akademik ve diplomatik perspektiften barışı kalıcı kılmak için somut olarak ne gibi adımlar atılabilir?**

Akademisyenler olarak yapabileceğimiz en değerli şey, farklı ülkelerden —her zaman dost bilmediğimiz, zaman zaman rekabet ya da husumet içinde olduğumuz ülkelerden— meslektaşlarımızla bir araya gelmek, konuşmak ve ortak çalışmalar üretmektir. Eğer siyaset zaman zaman silah gibi sert bir araçla devam ediyorsa, bilim diplomasisi dediğimiz çok daha yumuşak bir araçla da devam ettirilebilir.

Barışın soğuk barıştan sıcak ve hakiki bir barışa dönüştüğünün en belirgin göstergesi, rekabet veya husumet içindeki ülkelerin akademisyenlerinin bir araya gelebilmesi, konuşabilmesi ve birlikte ortak çalışmalar yapabilmesidir. Bu, tarafların birbirine karşı en zayıf ve en yapıcı araçları kullandığının kanıtıdır. Araçların şiddet boyutundan diplomasiye, oradan da bilim diplomasisine evrilmesi, gerçek anlamda hayra alamettir.

### **Çatışma dönemlerinde üniversiteler için kurumsal tarafsızlık bir zorunluluk mudur, yoksa insan hakları zemininde net bir etik duruş mu sergilenmelidir?**

Üniversitelerin mutlak anlamda tarafsız kalması gerektiğini söylemek doğru değildir. Aksine evrensel insan hakları söz konusu olduğunda açık bir duruş sergilenmeli ve gerektiğinde ses yükseltilmelidir. Öte yandan her akademisyen kendi ülkesinin bir parçasıdır; farkında olsun ya da olmasın, kendi ülkesinin perspektifiyle düşünür ve bu bağlamın çalışmalarına yansımaları

kaçınılmazdır. Bu durum, bilimsel niteliğe zarar veren bir unsur olarak görülmemelidir. Nitekim bir akademisyenin hangi bağlamdan konuştuğu zaten bilinir ve bu çerçevede değerlendirilir. Dolayısıyla tarafsızlık iddiası mutlak bir zorunluluk olmaktan çok, insan haklarına dair açık etik duruşla dengelenmesi gereken bir tutum olarak ele alınmalıdır.

### **Üniversiteler savaşın bıraktığı psikososyal travmaların onarılmasında ve toplumsal dayanışmanın inşasında nasıl bir rol üstlenebilir?**

Üniversiteler, lise ve ortaöğretim düzeylerinde kolayca konuşulamayan meselelerin açıkça ele alınabildiği alanlardır. Kendi ülkemizi, hükümetimizi ve tarihsel süreçlerimizi eleştirel bir bakışla incelemek ve değerlendirmek üniversitelerin önemli işlevlerinden biridir.

Geçmişte yapılan hatalar ya da yaşanan acılar sözcüğü konusu olduğunda; bu süreçleri anlamak, nedenlerini açıklamak ve benzer durumların tekrar yaşanmaması için alınabilecek önlemleri tartışmak özellikle sosyal bilimlerin üretim sahasına girer. Bu tür akademik tartışmalar, toplumun yaşadığı travmaları anlamlandırmasına ve zihinsel bir rahatlama sağlamasına katkıda bulunabilir. Her zaman bu etki doğrudan ve güçlü olmayabilir; ancak üniversiteler bu tür toplumsal yüzleşmelerin gerçekleştirilebileceği en önemli kurumsal alanlardır.

### **Medya toplumsal benlik üzerinde yaşanan yıkımı aktarmakta ne derece etkilidir ve yoğun bilgi kirliliğini nasıl süzmeliyiz?**

Medya ile sosyal medyayı birbirinden ayırt etmek gerekir. Medya her zaman bilgi kirliliği yapmaz. Ancak habercilik mantığı gereği, bir konunun haber değeri taşıması için genellikle olağandışı olması gerekir. Günlük hayat huzur içinde akıyorsa, işe ya da okula gidip geliniyorsa, bunun haberi yapılmaz. Haber ancak bir terslik olduğunda yapılır. Bu nedenle sürekli haber takip eden biri yalnızca kazaları, felaketleri ve olumsuzlukları görür. Bu da her şeyin çok kötü

olduğu izlenimine yol açar ve ciddi kaygılara, hatta depresyona zemin hazırlayabilir. Sosyal medyada ise yapay zekânın da etkisiyle yanlış ve sahte haberler giderek yoğunlaşmaktadır. Gerçekte yaşanmayan olaylar bile büyük bir yıkım varmış hissi yaratabilir; bu da toplumsal travmalara zemin hazırlayabilir. Bu nedenle bilinçli bir izleyici olmak kritik önem taşır. Salt haber akışını takip etmek yerine uzmanların sosyal medya hesaplarını ve köşe yazılarını okumak, çok daha sağlıklı ve anlaşılır bir perspektif sunar.

### **Uluslararası sistemde yaşanan gelişmeleri doğru yorumlayabilmek için üniversite öğrencilerine ne tavsiye edersiniz?**

Bu aslında günümüzde çok daha kolay. Dünyanın neresinde ne olup bittiğine dair ulusal ve uluslararası gazetelere internet üzerinden rahatlıkla ulaşılabilir. Erasmus gibi programlarla farklı ülkelere giden, orada yaşayan ve arkadaşlık kuran öğrenciler aracılığıyla doğrudan bilgi edinmek de mümkün. Kitap okumak ise her zaman önemini koruyor; merak ettiğiniz ülkeye ya da uluslararası siyasete dair temel eserleri okumanızı öneririm.

Televizyon ya da sosyal medyayı tek başına takip etmek yerine, uzmanların hesaplarını ve köşe yazılarını okumak çok daha sağlıklı bir bilgi edinme yöntemidir. Bu yaklaşımı özellikle siyaset bilimi öğrencisi olmayanlar için tavsiye ederim. İsteyenler bu alandan seçmeli dersler de alabilir. Dünyayı anlama çabası, aslında en değerli entelektüel yatırımlardan biridir.

**"Barışın soğuk barıştan hakiki barışa dönüşmesi, zamana ve karşılıklı anlayışa yayılan bir süreçtir."**

— Prof. Dr. Şakir Dinçşahin



# Savaşın Görünmeyen Yüzü: Çocukların Psikolojik Gelişimi Üzerindeki Etkileri

**Esra Köseoğlu**

Savaş denildiğinde akla çoğu zaman yıkılmış şehirler, kayıplar ve fiziksel zararlar gelse de, asıl etkiler çoğunlukla gözle görülmeyen bir alanda, çocukların iç dünyasında şekillenmektedir. Güven duygusunun henüz geliştiği bir dönemde savaşla karşılaşan çocuklar için yaşa, belirsizlik, korku ve güvensizlikle örülmüş bir deneyime dönüşür. Oyun oynaması ve güvenli ilişkiler kurması beklenen çocuklar için bu ortam, duygusal dünyalarında derin izler bırakan zorlayıcı bir süreci beraberinde getirir. Bu deneyimler, çocukların kendileriyle ve çevreleriyle kurdukları ilişkileri, duygularını ifade ediş biçimlerini ve sosyal uyumlarını doğrudan etkileyebilmektedir. Bu çalışma, savaşın çocukların psikolojik gelişimi üzerindeki görünmeyen ancak derin etkilerini ele almayı amaçlamaktadır.

## Bağlanma ve Güven: İlk İlişkilerin Temeli

Erken çocukluk evresinde birincil bakım verenle kurulan bağlanma örüntüsü, bireyin yaşam boyu sürecek psikososyal gelişiminde derin ve kalıcı etkiler oluşturmaktadır. (Akbaş, 2025; Bulut, 2017). Erken dönemde kurulan bu ilişki, bireyin özsaygı düzeyini ve sosyal etkileşim modellerini belirleyen bir mekanizma işlevi görmektedir. Güvenli bir bağ kuran çocuk için ebeveyn, sığınacak güvenli bir limandır; bu çocukların keşif yetenekleri, arkalarında hissettikleri bu güvenle doğru orantılı gelişmektedir. Ancak bu bağın sağlıklı gelişebilmesi, çocuğun kendini güvende hissettiği, tutarlı ve öngörülebilir bir bakım ortamına bağlıdır. Savaş gibi belirsizlik, kayıp ve ayrılıkların yoğun yaşandığı ortamlarda ise bu güven ortamı zedelenebilmekte ve güvenli bağlanma süreci olumsuz etkilenebilmektedir.

## Psikososyal Gelişimde Güven Duygusu

Kişilik inşasında biyolojik temeller kadar sosyal ve çevresel dinamiklerin de baskın olduğu kabul edilmektedir. Bu perspektife göre insan yaşamı, her biri kendine has krizler ve aşılması gereken gelişimsel görevler içeren sekiz ardışık basamaktan meydana gelir; üstelik bu

evrelerin her biri kendinden sonrakine zemin hazırlayacak şekilde birbiriyle etkileşim halindedir (Erikson, 1963). Kişinin hem kendisine hem de sosyal çevresine duyduğu güvenin kökleri, erken çocukluk döneminde elde edilen temel güven duygusuna dayanır; bu duygu ise sağlıklı bir ruhsal gelişimin en kritik basamağıdır (Arslan, 2008; Erikson, 1968). Ancak savaş gibi kaotik ve güvensiz ortamlarda bu duygunun gelişimi sekteye uğrayabilmektedir. Bu durum, “güvene karşı güvensizlik” evresinin sağlıklı şekilde tamamlanamamasına yol açarak çocuğun dünyayı daha tehditkâr algılamasına ve ilişkilerinde daha kaygılı bir tutum geliştirmesine neden olabilmektedir.

### **Savaşın Çocuklar Üzerindeki Sessiz Etkileri**

Savaş ortamı, çocukların psikososyal gelişimini hem duygusal-sosyal hem de bilişsel açıdan olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Duygusal olarak çocuklar, sürekli stres, korku ve belirsizlik içinde kaldıkları için kaygı düzeylerinde artış, öfke tepkileri, içe kapanma ve duygularını düzenlemede güçlük yaşayabilirler. Sosyal açıdan ise akran ilişkilerinde zayıflama, güven kurmada güçlük ve sosyal ortamlardan geri çekilme gibi durumlar görülebilmektedir. Bilişsel açıdan bakıldığında, travmatik yaşantılar ve yoğun stres, dikkat, hafıza ve öğrenme süreçlerini olumsuz etkileyerek akademik performansta düşüşe ve öğrenme güçlüklerine yol açabilmektedir. Bu nedenle savaş, çocukların yalnızca duygusal dünyalarını değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerini ve bilişsel gelişim süreçlerini de doğrudan etkileyen önemli bir risk faktörüdür.

### **Barışın Koruyucu Gücü: Çocuklar İçin Güvenli Bir Gelecek**

Savaşın çocuklar üzerindeki olumsuz etkileri göz önünde bulundurulduğunda, bu etkilerin azaltılmasında güvenli ve destekleyici çevrelerin oluşturulması büyük önem taşımaktadır. Barış ortamı, çocukların kendilerini güvende hissedebildikleri ve gelişimlerini sağlıklı biçimde sürdürebildikleri bir zemin sunar. Bu bağlamda çocukların gelişimi, yalnızca bireysel özelliklerle değil, çevresel koşullarla da yakından ilişkilidir. Ailelerin tutarlı ve destekleyici tutumu, güven duygusunun yeniden inşasına katkı sağlarken; eğitim kurumları ve psikososyal destekler, çocukların duygusal ve sosyal uyumlarını güçlendirir. Bu nedenle barışın sürdürülebilirliği, çocukların psikolojik iyilik hâli için temel bir gerekliliktir.

### **Geleceği Korumak: Barışla Büyüyen Nesiller**

Çocukların psikolojik gelişimi, güvenli ilişkiler, destekleyici aile ortamı ve istikrarlı çevresel koşullarla yakından ilişkilidir. Savaş gibi travmatik yaşantılar ise bu süreçleri olumsuz etkileyerek kalıcı izler bırakabilmektedir. Bu nedenle çocukların sağlıklı gelişimi için barış ve güven ortamının sağlanması büyük önem taşır. Aile, eğitim ve psikososyal destek mekanizmaları çocukların bu tür olumsuz deneyimlerle başa çıkabilmelerine katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda barış, yalnızca bir ideal değil; çocukların iyi oluşunu koruyan, onların sağlıklı bireyler olarak yetişmelerini mümkün kılan temel bir gereklilik olarak değerlendirilmelidir.



# Çocuk Gözünden Barış

**Arş. Gör. Pınar Karataş**

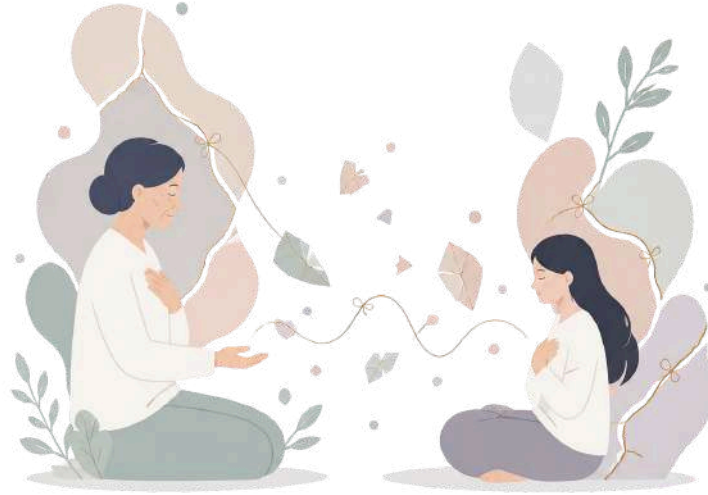
Dünyanın dört bir yanından olumsuz haberlerle açıyoruz gözlerimizi günlere. Ne yana baksak, içimizi yakan bir şey duyuyoruz. Bazen uzaklara diyoruz gözlerimizi, bazen de çok yakınımızda bizi endişelendiren şeyler duyuyoruz. Acaba bizim de başımıza gelir mi dediğimiz şeylerin başımıza gelmesinin hiç de uzak olmadığını fark ediyoruz. Dört bir yanımızı savaş sarmış, acı sarmış. Güzel bir damla habere muhtaç kalmış durumdayız adeta. Bu güzel haberin nereden, kimlerden gelmesini bekliyoruz? Savaşı yapanlardan mı?

Bir gün dünyadaki tüm savaşların, şiddetin bitmesini umutla bekliyoruz. Bu bekleyişte merceğimizi biraz daha aşağıya doğru kaydırarak yalnız olmadığımızı görmemiz gerek. Evet, fiziken biraz daha aşağıya, yaklaşık 90-100 santimden dünyaya bakmaya davet ediyorum sizi. Bir çocuğun gözünden. Çocuklar eteklerimizde dolanan, pek de bir şey anlamayan küçük sevimli insancıklar mı sizce? Dünyada bu kadar savaş, şiddet, güvensizlik ve tekinsizlik hâkimken, yetişkinlerden daha fazla umutla barışı bekliyor çocuklar. Kafamızı çevirdiğimiz her yerde savaş görüp savaş haberleriyle irkiliyorsak, çocuklar da bu senaryoya dahil. Her memleketten, her şehirden, coğrafyadan ve sınıftan çocuk kendi penceresinden bakıyor savaşa. Bazı pencereler savaşa diğerlerinden daha yakın.

Herhangi bir ayırım gözetmeksizin her çocuğun savaştan korunma ve barış içinde yaşama hakkı Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesi ile güvence altına alınmıştır. Bugün sözleşmedeki bu maddenin her çocuğu kapsamadığını başımızı çevirdiğimiz her yerde görebiliriz. Sözleşmenin uygulaması yaşadığımız dünyadan bağımsız bir çerçevede gerçekleşemez. Dünyada savaşlar hâkimken, bu savaşları durdurmadan çocuklara barışçıl bir ortam sağlamak bir anlamıyla mümkün değil. Çocuklar da yetişkinler gibi yaşadığımız bu dünyanın aktif eylemde olan ve aktif algılayan üyeleri. Yetişkinlerin yaşadığı, korktuğu, sevindiği, kaygılandığı her şey onlar için de benzer duygular uyandırıyor. Savaş coğrafyasına daha yakın yaşayan, savaşın içinde yaşayan ve savaş bölgelerine fiziken daha uzak oturan çocuklar için savaş farklı algılanıyor. Fakat hepsi için savaş bir gerçeklik.

Barış bir ihtiyaç ve bir hak. Sadece savaşa dair değil, bütün güvensiz, tekinsiz haberlerden ve olaylardan çocukları uzak tutma çabası çok naif bir yerden okunabilir. Bunun mümkün olup olmaması ise başka bir tartışma konusunu açmaktadır. İçinde yaşadığımız dünya ve çevre barışçıl olmaktan, güvenli olmaktan uzakken çocukları gündemden uzak tutmak mümkün müdür? İyi niyetlerle olumsuzlukları çocukların gözünün önünden kaldırmak gayri ihtiyari yaptığımız bir şey olabilir. Komşu ülkelerde savaş olduğunu, yakın şehirlerde deprem olduğunu, sokakta kavga çıktığını evimizdeki ya da yakınımızdaki çocuktan saklamak eğiliminde olabiliriz. Çocuklar yine de çevrede, dünyada neyin olup bittiğini gayet iyi anlar. Bir çocuk bir siyaset bilimci gibi savaşları yorumlayamayabilir ama savaşın ne kadar tehlikeli olduğunu ve can aldığını bilir. Üstelik burada çizilen çocuk sadece sıcak, güvenli evinde oturup uzaktan dünyaya bakıyor gibi görünse de, bütün savaş alanlarında, deprem bölgelerinde, sokaktaki kavgada çocuklar da var. Bazı çocuklardan gizlemek istediğimiz haberlerin içinde de yine başka çocuklar var. Çocuklar her yerde. Bütün ekranları, olumsuzluklarla ilgili konuşmaları kapatsak da, bu sadece çocuğun bilgi alma hakkını etkiler. Çocuğa barışçıl ve güvenli bir dünya sunmaz. Halbuki böyle bir dünya çocuğun en temel hakkıdır. Barış içinde yaşadığı, barış içinde oyunlar kurduğu, okula gittiği, sokaklarında yürüdüğü, koştuğu bir dünya.

Resme geniş bir perspektiften bakarak savaş ve barış zıtlığını ele alarak başladık. Bugün savaşları bireysel olarak durdurmak elimizde değil. Yarın dünyadaki tüm savaşların biteceğini söylemek gerçekçi değil. Ne yapabiliriz o halde? Karaları bağlayıp oturalım mı? Çocuklara hakkı olan barışçıl ortamları sağlamak için savaşların bitmesini ve en iyi ihtimalle bir daha gelmemesini mi bekleyelim? Bunlar olmadan da yapabileceğimiz şeyler var. Önerim çocukların olduğu yerden dünyaya bakmak, kadraji onların boyuna çevirmek. Çocuklar durmuyorlar; onlar oynamaya, duygularını yaşamaya, hayatı yeniden kurmaya devam ediyorlar. En güvensiz alanlarda, bir çöküntünün dibinde, savaş alanında, inşaatlarda en zor ve tehlikeli gördüğümüz yerlerde bile çocuklar oyun oynamaya, oyunlarıyla kendi dünyalarını kurmaya devam ediyorlar. Çocuklar için barışçıl bir dünya kurmanın tek yolu bu işi çocuklarla birlikte yapmak. Çocuk, çocuk olabildiği, oynayabildiği, fikrini sunabildiği her yerde umudu yeniden yeşertiyor. Çocuklar için barışçıl ve güvenli olan, onun mümkün olan her olumsuzluktan izole edilmesi değil, her alanda barışı dönüştürmeye katkı sağlamasıdır.



# Toplumsal Travmanın Kuşaklararası İletiminde Yaşanan Psişik Acılar

**Dr. Nurgül Yavuzer**

**“Bir yaşam ötekine bir ceza olabilir, baba için oğulun yaşamı gibi”**

Bu yazının kavramsal yapısı BARIŞ kavramının içeriğine ilham verecek şekilde oluşturulmuştur. Anne baba ve çocuklar arasında var olan normal sınırlar ayrılmayı ve bireyleşmeyi kolaylaştırır. Travmaya uğramış anne babalarla ilişkide ise durum farklıdır. Burada “travma” üzerine düşünmeliyiz. Travma Eski Yunancada cildin delinmesi anlamını taşıyor. Freud bundan esinlenerek “cildin delinmesini, bedensel zarfın yırtılmasını anlatır. Bu açıklama, zihnin de dehşet olayları tarafından nasıl yaralanacağını vurgulamak üzere kurgulanmıştır. Freud bu duruma bağlı olarak gelişen travma kavramını ise aşırı uyarılmaya karşı koruyucu bariyerleri aşan, kişiliğin bütünlüğünü kökten tehdit eden bir dışsal uyarın farklılığı olarak açıklamıştır. Yasın sonlarını ise şu şekilde tanımlamış: “yas tutma ödevi sağ kalanın anılarını ve umutlarını ölüden kopartmaktır”. Gelişimsel açıdan travmanın sınırlar üzerindeki etkisini inceleyen S. Akhtar, travmaya uğramış bireylerin kendi çocuklarında yeterli sınırların gelişmesini sekteye uğratabilecekleri sonucuna bağlamıştır.

Bir nefret ideolojisinin hayata geçirilmesiyle başlayan soykırıma varan savaşıardan sağ kalanlar akut ve uzun vadeli etkilere maruz kaldılar. Güvensizlik, içe kapanma eğilimi, duyguların uyuşması ve posttravmatik stres bozukluğu (PTSD) yer alıyordu. Sağ kalanlarda toplumdaki kendini soyutlamaya ve derin apatiye varan yoğun çöküntü yaşadılar. Alan yazında, “sağ kalanların çocukları” olarak ifade edilen, hatta ikinci ve üçüncü kuşak çocukları da var olan ıstıraplara ilgisiz kalmadı.

Psişik sınırlar üzerine yapılan çalışmalarda; intrapsişik sınırların yıkılması incelenmiştir. Federn, sınırları egonun bir işlevi ve özelliği olarak tanımlıyor. Buradan travma oluşumuna ilerlersek, “psikolojik bir beden zarfı olan karmaşık bir kuramsal yapı” olarak tanımlıyor. Buradan bu açıklamaları “cilt egosu” olarak kavramsallaştırmıştır. Beden zarfı, self'i (özü) nesneden ayıran psişik sınır olarak işlev görecektir.

Sağ kalanların çocukları arasında genellikle net bir ayırım yoktur. Onlar için zamansal sınırlar fazlaca geçirgendir. Geçmiş bugüne karışır. Travmaya maruz kalmış anne ve babaların bedensel zarfının yırtıldığını düşünebiliriz ve kendi çocuklarının da yeterli sınırların gelişmesini sekteye uğratabileceklerini düşünebiliriz.

Toplumsal travmalar, utanç ve suçluluk duygusu, açıklamalarımıza ilham veren The Reader filmi, Bernhard Schlink'in romanından uyarlanan Stephan Doldry'nin yönettiği bir film. Yahudi soykırımının oluşturduğu etkilerin kuşaklar arasındaki iletiminin incelenmesi, birbiriyle yüzleşen iki neslin yaşadığı travmaya ait suçluluk, utanç ve sonuçlarıyla ilgilidir. Filmin senaristi Schlink bir röportajda bu filmin Yahudi soykırımı hakkında değil, sevdikleri ve hayranlık duydukları büyüklerinin 3.Reich dönemine ait korkunç eylemlerde ve vahşette nasıl yer aldıklarını keşfeden ikinci nesil hakkında olduğunu söylemiştir. Savaşların getirdikleri hemen her toplumda benzeri travma, yas ve suçluluk yaşanır.

Filmde ana karakterler Hanna ve Micheil iki farklı kuşağı temsil etmektedir. Kuşakların birbirine aktardığı suçluluk ve utanç duyguları ile ilgileniyoruz bu filmde. Ayrıca travmanın kuşaklar boyu tekrar edildiğine tanık oluyoruz. Filmde net olarak anlaşılan tema travma, yas ve suçluluk duygularıdır. Film bizde pek çok soru oluşturuyor. Yaşananların sorumluluğu kime aittir? Suçluluk kime miras kalmıştır? Ve biz bununla nasıl baş edebiliriz? Şunu net olarak anlıyoruz ki, yaşlı neslin suçluluğu ile ikinci neslin utancı filmde nesilden nesile aktarılır. Nesilden nesile aktarılan bu duygular için Kogan; çocukların travma geçirmiş ebeveynlerini anlamak ve onlara yardım etmek için gösterdikleri büyük gayretleriyle ebeveynlerinin deneyimlerini ve eşlik eden duygulanımları kendi yaşamlarında yeniden yaratarak onların neler yaşadıklarını düzenlemeye çalışırlar" diye açıklamıştır. Burada travma ve utanç tekrar eder. Yine Kogan'dan devam edersek, bir makalesinde soykırımdan sağ kalanların çocuklarında ortaya çıkan özel bir durumu anlatır: İlerleyen yıllarda, anne babanın yitirdiği çocuktan beklediklerini karşılamak ve aynı zamanda anne-babasını da onarmak gibi imkânsız bir görevle karşı karşıya kalan ikame çocuğun saldırganlığı ve öfkesi, anne baba tarafından saldırgan Nazilerle özdeşleştirilir ve sırayla rollerin değişildiği bir zulmeden kurban döngüsü ebeveyn-çocuk ilişkisinde tekrar canlandırılır.

Kogan'ın ifadeleriyle; "Çocuklar, travma geçirmiş ebeveynlerini anlamak ve onlara yardım etmek yolunda sürekli gayretleriyle ebeveynlerinin deneyimlerini ve eşlik eden duygulanımları kendi yaşamlarında yeniden yaratarak onların neler yaşadıklarını deneyimlemeye çalışırlar." Patolojik yastakine benzer savunma mekanizmaları, eksiklik, acı ve suçluluk duygularına karşı kullanılır.

**" ....sizler, kendiniz sayesinde değil, sevdiğiniz kişi sayesinde sevebiliyorsunuz. Benim yüzümden utanç veya öfke duyduğunuzu öğrensem, öyle bir acı hissederdim ki bu sizin felaketiniz olurdu: Bir anda benimle eşitlenirdiniz..."**

**Dostoyevski**

# Yıkımdan Sonra Barış: Travma ile Yaşamayı Öğrenmek

## Sıla Küçükkurt

Savaşlar, afetler ya da bireysel yıkımlar... İnsan hayatında derin izler bırakan bu deneyimlerin ardından en zor kurulan şey çoğu zaman barıştır. Ancak bu barış, her zaman toplumlar arasında değil; çoğu zaman insanın kendi iç dünyasında başlar.

Gece uyumaya çalışırken zihninizin sizi tekrar tekrar aynı ana götürdüğünü düşünün. Her şey geçmişte kalmış olsa da bedeniniz hâlâ oradaymış gibi tepki verir. Böyle anlarda insanın kendine sorduğu soru çoğu zaman aynıdır: "Eskisi gibi olabilir miyim?"

Travma, yalnızca yaşanan bir olay değil; o olaydan sonra dünyanın artık eskisi gibi hissedilmemesidir. Kimi zaman bir kayıp, kimi zaman bir afet ya da şiddet içeren bir yaşantı, bireyin güven duygusunu sarsar. Dünya daha belirsiz ve öngörülemez bir yer hâline gelir. Bu değişim, çoğu zaman olayın kendisinden çok, kişinin ona yüklediği anlamla şekillenir. Travma sonrası verilen tepkiler, zihnin kendini koruma çabasının bir parçasıdır. Sürekli tetikte hissetmek, yaşananları zihinde yeniden canlandırmak ya da duygulardan uzaklaşmaya çalışmak bu çabanın yansımalarıdır. Ancak bu tepkiler kalıcı hâle geldiğinde, kişinin yaşamla kurduğu bağı zayıflatabilir. Bu noktada birey, yalnızca yaşadığı olayı değil; kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkisini de yeniden tanımlamak durumunda kalır.



Toplumsal düzeyde barış, çoğu zaman çatışmaların sona ermesiyle tanımlanır. Oysa bireysel düzeyde barış, her zaman travmaya bağlı olmamakla birlikte, kimi zaman travmatik deneyimlerin ardından daha görünür hâle gelir. Bu durum, barışın yalnızca travma sonrasında kurulabileceği anlamına gelmez; aksine, zorlu yaşantıların bireyi kendi iç dünyasıyla daha derin bir yüzleşmeye yöneltebilmesinden kaynaklanır. Bu bağlamda barış, yaşananları unutmak ya da geride bırakmak değil; o deneyimle birlikte var olabilmeyi öğrenmektir. İyileşme, geçmiş silmekten çok, onunla yeni bir ilişki kurabilme becerisidir. Bu sürecin en zor ama en gerekli adımlarından biri duygularla temas edebilmektir. Acıyı bastırmak kısa vadede rahatlatıcı olabilir; ancak uzun vadede iyileşmeyi geciktirebilir. Duyguları fark etmek, onlara anlam vermek ve ifade edebilmek ise yeniden denge kurmanın temelini oluşturur.

Bu süreçte sosyal destek önemli bir yer tutar. Anlaşılmak, görülmek ve yalnız olmadığını hissetmek, güven duygusunun yeniden inşasına katkı sağlar. Gerektiğinde profesyonel destek almak da sürecin sağlıklı ilerlemesine yardımcı olabilir. İyileşme her zaman doğrusal bir ilerleyiş göstermez; zaman zaman ilerleme hissi artarken, zaman zaman geriye dönülmüş gibi hissedilebilir. Bu iniş çıkışlar, toparlanmanın doğal bir parçasıdır.

Nitekim Viktor Frankl'ın da vurguladığı gibi, "İnsanın elinden her şey alınabilir; ancak bir şey hariç: Tutumunu seçme özgürlüğü." Bu bakış açısı, bireyin yaşadığı deneyim karşısındaki konumunu yeniden tanımlayabilmesine imkân tanır. Önemli olan, bu dalgalanmalar içinde bireyin kendisine karşı sabırlı kalabilmesidir.

Psikoloji literatüründe yer alan travma sonrası büyüme kavramı ise umut verici bir bakış açısı sunar. Travma her ne kadar sarsıcı olsa da bazı insanlar bu deneyimin ardından hayatlarına dair yeni anlamlar geliştirebilir, ilişkilerini derinleştirebilir ve kendi dayanıklılıklarını daha yakından tanıyabilir. Bu, travmayı olumsuzlamak değil; insanın zorluklara uyum sağlama kapasitesini görünür kılmaktır. İyileşmenin bir diğer boyutu da affetmedir. Affetmek, yapılanları onaylamak ya da unutmak anlamına gelmez; aksine, kişinin kendisini geçmişin ağırlığından özgürleştirebilmesidir. Bu da yaşamla yeniden bağ kurabilmek için bir alan açar.

Tüm bunların ışığında, barış yalnızca toplumlar arasında sağlanan bir uzlaşma değildir; insanın kendi iç dünyasında kurduğu bir dengedir. Travma yaşamın olası bir parçasıdır; ancak onunla kurulan ilişki değiştirilebilir. Barış, geçmişin yokluğu değil; onunla yaşayabilme gücüdür. İnsan, acısıyla birlikte var olabildiğinde ve bu deneyimi kendi yaşam öyküsünün bir parçası hâline getirebildiğinde, içsel barışına gerçekten yaklaşabilir.

# Barış Bir His Mi, Bir Seçim Mi?

Psikoloji bölümü öğrencileri savaş, barış ve dijital çağın psikolojisini konuştu.

## Röportajı Hazırlayanlar: Büşra Nur Güneş, Dilan Topal, Nisa Üçüncü

Barış; kimisi için beyaz bir renk, kimisi için güneşli bir gün, kimisi için ise acılarla yüzleşmiş ama yine de ayakta durabilen insanlardır. Savaş ise hepimizin zihninde farklı bir yara bırakır. Peki ya bu iki kavramın tam ortasında duran bizler — yani sosyal medyanın sonsuz akışında günde belki yüzlerce kez savaşla ve barışla yüz yüze gelen bir nesil — nasıl hissediyoruz? Bültenimiz için psikoloji bölümü öğrencileriyle ve bölüm dışından bir konukla bir araya geldik. Sorduk, dinledik, düşündük.



### Barış deyince aklınıza ne geliyor?

**R.N. K.** • Psikoloji Öğrencisi

Barış deyince aklıma huzur ve güven geliyor.

**D.** • Psikoloji Öğrencisi

İnsanların rahat, tedirginlik hissetmeden, sevdiklerini kaybedeceği bir ortamda bulunmadığı ve bunun getirdiği huzurla yaşadığı durum.

**N. N.O.** • Psikoloji Öğrencisi

Aklıma beyaz bir renk geliyor. Güneşli hava geliyor. Mutlu insanlar geliyor.

**M. Y. Ö.** • Psikoloji Öğrencisi

Kimyasal veya psikolojik hiçbir savaş aletinin olmadığı bir dünya çağı geliyor.

**M. Y.** • Psikoloji Öğrencisi

Her şeye rağmen tekrardan var olabilen insanlar geliyor. Bir şekilde acılarını atlatabilmiş ya da onlarla yaşamayı öğrenmiş insanlar geliyor.

**F. G. Ç.** • Psikoloji Öğrencisi

Tüm toplumların refah içerisinde yaşadığı bir ortam, bir dünya düzeni geliyor.

### **Savaş deyince aklınıza ne geliyor?**

**R. N. K.** • Psikoloji Öğrencisi

Savaş deyince kaos, korku ve kayıplar geliyor.

**D.** • Psikoloji Öğrencisi

İnsanların sürekli diken üzerinde olduğu, sevdiklerini kaybeden insanların yaşadığı zorluklar ve bunlarla baş etme çabaları ve politik durumlardan kaynaklanan sorunlar.

**N. N. O.** • Psikoloji Öğrencisi

Siyah bir renk geliyor. Karamsar ve kargaşalı bir ortam.

**M. Y. Ö.** • Psikoloji Öğrencisi

Katliam, kan ve genelde çocuklar.

**İ. S.** • Uluslararası Ticaret ve Lojistik Öğrencisi

Katliam ve terör geliyor.

**S.G. D.** • Psikoloji Öğrencisi

Savaşın insanların eliyle değil, daha büyük güçlerin çıkar oyunları ile çıktığını düşünürüm. İnsanların birbirine bırakıldığında savaş yapacaklarını düşünmem — dünya kocaman bir yer, herkese yetecek kadar yer var. Bence bu, ekonomi, siyaset ve silah sanayisiyle ilgili bir çıkar savaşı.



### **Savaş dönemlerinde toplumlarda barış nasıl hâkim olur?**

**R. N. K.** • Psikoloji Öğrencisi

Savaş zamanlarında barışın kıymeti aslında daha çok anlaşılıyor ama bunu yaşamak zor; insanlar gergin, güven duygusu az; yani barış olsa bile sanki her an bozulacak gibi hissediliyor.

**D.** • Psikoloji Öğrencisi

Barışı sağlamaya çalışan ülkelerin yardımıyla ve ortak kültür ve değerlerle birlikte insanların tek bir noktada birleşeceğini düşünüyorum.

**N. N. O.** • Psikoloji Öğrencisi

Barış, ülkenin dayanışmasıyla olur. İnsanlar barışmayı destekliyorsa ve ülke dayanıklıysa, barış hâkim olur.

**M. Y. Ö.** • Psikoloji Öğrencisi

Bireysel değil, toplumsal çıkarların düşünüldüğü; insan hayatının daha ön planda olduğu bir çağ olur.

**E. A.** • Psikoloji Öğrencisi

Kültürel ve tarihsel ortak paydayla — "zamanında bunları yaşadık, atalarımız böyle yaptı" gibi bir motivasyonla insanlar birbirinde umut buluyor ve barışın geleceğine zemin hazırlıyorlar.

**S.G. D.** • Psikoloji Öğrencisi

Bu noktada basın çok kıymetli. Dijital dünyada bu mesajların insanlarla paylaşılması önemli. Kendi küçük dünyamızda barışı sağlayabiliriz; ama bunu birleştirmek yine o güçler tarafından engelleniyor. Yine de insanın daha güçlü olduğunu düşünürüm. Bugün İsrail'de İsrail halkı "biz savaş istemiyoruz" diyerek dünyanın en kitlesel eylemlerini yapıyor. İnsanın kendine güvenmesi gerekiyor.

**Sosyal medyada gördüğünüz savaş ve barış temalı içerikler sizi nasıl etkiliyor?****R. N. K.** • Psikoloji Öğrencisi

Savaş videolarına denk gelince ister istemez etkileniyorum, insanın içini daraltıyor. Barışla ilgili şeyler görünce içime biraz umut geliyor. Ama çok fazla maruz kalınca psikoloji gerçekten yoruluyor.

**D.** • Psikoloji Öğrencisi

Savaş görüntüleri hayal kırıklığı ve üzüntü yaratıyor; bir birey olarak elimden bir şey gelmediği için kendimi kötü hissediyorum. Barışla ilgili bir kesit gördüğümde ise her şeyin oradaki insanlar için normale dönüyor olması mutlu ediyor.

**N. N. O.** • Psikoloji Öğrencisi

Çok üzülüyorum. Çocukların öldürülmesi özellikle beni çok etkiliyor. Barış temalı videolar ise çok mutlu ediyor.

**N. N. O.** • Psikoloji Öğrencisi

Çok üzülüyorum. Çocukların öldürülmesi özellikle beni çok etkiliyor. Barış temalı videolar ise çok mutlu ediyor.

**M. Y. Ö.** • Psikoloji Öğrencisi

Etkilemiyor aslında — bunların sadece sosyal medyada kalması üzüyor. Önemli olan hayata geçirilmesi.

**İ. S.** • Uluslararası Ticaret ve Lojistik Öğrencisi

Genelde izlemediğim için çok etkilenmesem de, küçük çocukların öldürüldüğü videoları gördüğümde psikolojik olarak etkileniyorum.

**S.G. D.** • Psikoloji Öğrencisi

Eskiden savaş videolarını çok izlerdim; gidip bir şey yapamamak beni vicdanen kötü hissettirirdi. Artık bilinçli ve savaşa karşı olan insanın bu görüntülere tekrar tekrar maruz kalmasını, kendini böyle cezalandırmasını sağlıklı bulmuyorum. Barışa dair mesajların yayılmasını çok daha kıymetli buluyorum.



Bu röportaj, psikoloji bölümünün yayımladığı bülten kapsamında hazırlanmıştır. Katılımcı öğrencilere içten görüşlerini bizimle paylaştıkları için teşekkür ederiz.

# Barış: Çatışmanın Yokluğu Değil, Sınırlarla Düzenlenen İlişkiler



**Merve Demircioğlu**

Aklımıza gelen "barış" çoğu zaman huzurlu bir sessizlik hâlini ifade eder; sanki hiçbir çatışmanın olmadığı, her şeyin sorunsuz aktığı bir durum gibi. Ancak psikolojik açıdan bakıldığında barış, sorunların yokluğu değil onlarla nasıl baş edildiğidir. Tartışmaların hiç yaşanmadığı ya da duyguların sürekli bastırıldığı bir ortam, gerçek bir barıştan çok kırılğan bir sessizlik yaratır. Peki gerçekten barış, sessizlik midir? Sorunları bastırarak huzuru koruduğumuzu düşünmek bizi ne kadar sağlıklı bir noktaya götürür? Barış, aslında bir çatışmayı yönetebilmeyi tanımlar. İfade edilemeyen duyguların, konuşulamayan ihtiyaçların ve ertelenen gerilimlerin olduğu bir yerde, görünen huzurun altında çoğu zaman çözülmemiş bir çatışma birikir. Çatışmalar hiç yaşanmadan gerçek bir çözüme ulaşmak mümkün değildir; bastırılmış duygular er ya da geç farklı biçimlerde yüzeye çıkar.

Bireysel düzeyde kişiler, arzuladıkları huzur ortamını kurmak için farklı stratejiler geliştirir. Bu stratejilerden ilki ve en yaygın olanı duygu bastırma'dır. Bu yaklaşımı benimseyen bireyler, öfke, üzüntü, korku ve hayal kırıklığı gibi yoğun duyguları dışa vurmak yerine içlerine atar; sessiz kalmayı bir baş etme yöntemi olarak kullanır. İlk bakışta bu tutum çatışmayı önleyen, ortamı sakinleştiren bir "barış" hali gibi görünebilir. Ancak bu sakinlik çoğu zaman çözülmemiş duyguların geri plana itilmesinden ibarettir. Kısa vadede geçici bir rahatlama sağlasa da uzun vadede biriken duygusal yük, hem psikolojik hem de fiziksel düzeyde yıpratıcı sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle duygu bastırma, yüzeyde huzur gibi görünse bile duygu düzenleme stratejileri içinde en işlevsiz yaklaşımlardan biri olarak değerlendirilir.

Bir diğer strateji ise pasif agresyondur. Bu durumda kişi, öfkesini doğrudan ifade edemez ve bunun yerine ima etme, alınganlık, küsmek ya da sessizce geri çekilme gibi dolaylı yollarla duygularını dışa vurur. Temelde doğrudan ifade edilemeyen öfke ile kontrol kaybı hissinin bir arada görülmesiyle açıklanabilecek bu örüntü, hem ilişkilerde hem de kişinin iç dünyasında görünmez ama sürekli bir gerilim yaratır. Pasif-agresif tutumda birey, ihtiyaçlarını açıkça dile getirmek yerine dolaylı mesajlar aracılığıyla karşı tarafa iletmeye çalışır; bu da ilişkide manipülasyon ve suçlama dinamiklerinin yerleşmesine zemin hazırlar. Bu tür ilişkilerde dışarıdan mükemmel ve sorunsuz bir görüntü veriliyor gibi görünse de içeride kırgınlık, anlaşılmama ve değersizlik duyguları sessizce birikir. Kavgalar azdır; var olan krizler ertelenir. Ama bu erteleme barışı korumaz, onu yalnızca yüzeyde tutar. Gerçek barış, çatışmaların yokluğunda değil, onların doğru biçimde ele alınmasında gizlidir. Bu örüntüler yalnızca teorik bir çerçevede kalmaz; gündelik hayatın ve popüler kültürün içinde de güçlü karşılıklar bulur.

Dışarıdan uyumlu ve sorunsuz görünen ilişkilerin arkasında çoğu zaman söylenmeyenler, ertelenen çatışmalar ve görünmez duygusal birikimler vardır. *Bize Bir Şey Olmaz* dizisi, bu görünmez katmanı somutlaştıran ve barış kavramının günlük hayattaki kırılğan yüzünü gözler önüne seren güçlü bir örnek sunar.

Dizide büyük bir aşkla başlayan ilişki, karakterlerin çatışmayı doğrudan yaşamak yerine konuyu değiştirmeye ve yüzeysel uyumu korumaya çalışmasıyla zamanla zarar verici bir dinamiğe dönüşür. Duyguları fark edip ifade etmek yerine aşırı tepki verme ya da tamamen geri çekilme sahneleri, duygu düzenleme kapasitesinin yokluğunu net biçimde ortaya koyar. Bunun yanı sıra ilişkideki sınır eksikliği de dikkat çekicidir; karakterler karşı tarafın davranışlarını tolere etmek zorunda kalarak sağlıklı bir benlik alanı oluşturamaz ve ilişki belirsiz, zorlayıcı bir hal alır.

Lal karakteri, ilişkiyi sürdürmek adına Aktan'ın normalde kabul etmeyeceği davranışlarını normalleştirerek kendi duygusal ihtiyaçlarını sürekli geri planda bırakır. Duygu bastırma stratejisini açıkça gözlemleyebildiğimiz Lal'de, ilişkiyi koruma çabası zamanla kendini koruma ihtiyacının önüne geçer. Bastırılan duygular yalnızca psikolojik değil, bedensel belirtilerle de kendini göstermeye başlar. Ayrı oldukları dönemde bu bastırma en ağır halini alır ve karakterde intihar düşüncelerinin varlığı hissedilir hale gelir. Aktan ise tam zıt bir tablodur; duyguyu bastırmak yerine anında ve yoğun biçimde yaşar. Pasif agresyondan ziyade açık tepkisellik gösteren Aktan'da öfke hızla belirir, duygu yoğunluğu ani kararlara yol açar ve ardından pişmanlık gelir. İlişkide "ya hep ya hiç" tutumunu benimseyen Aktan için çatışma bir istisna değil, kalıcı bir iletişim biçimidir.

Dizide barış, her iki karakterde de yanlış kurulmuştur. Lal için barış, sessizlik, kontrol ve duygu bastırma üzerine inşa edilmiştir; bu yaklaşım kısa vadede ilişkiyi ayakta tutar gibi görünse de uzun vadede derin bir duygusal ve bedensel yüklenmeye yol açar. Aktan için ise barış, duyguyu düzenlemeksizin doğrudan dışa vurmak anlamına gelir; bu da ilişkiyi istikrarsızlaştırır ve yıpratır. Dizi, bu iki hatalı stratejiyi karşı karşıya getirerek barışın ne bastırmada ne de kontrolsüz ifade de değil; duyguları fark etmekte, ihtiyaçları görünür kılmakta ve çatışmayı yönetebilmekte yattığını gösterir.

Sonuç olarak, ilişkilerde barış daima var olan bir huzur hali değildir. Çatışma, doğru biçimde ele alındığında ilişkinin bozulması değil; duyguların açığa çıkması, anlaşılması ve yeniden düzenlenmesi için bir fırsat alanına dönüşür. Bastırma ve pasif agresyon ise kişinin hem kendine hem de ilişkisine karşı kullandığı, görünürde barışı koruyan ama gerçekte onu zedeleyen işlevsiz duygu düzenleme stratejileridir.

# Performans Toplumunda Persona ve Kendinle Barış

**İrfan Can Sanal**

21. yüzyılın rekabet odaklı dünyasında barış, diplomatik ve askeri bir kavram olmanın yanında, kendi benliğimizle verdiğimiz çatışmalar ekseninde de ele alınmalıdır. Modern dünyada dijitalleşme ve performans odaklı kültür, bireyi durmadan daha iyi, daha verimli, daha kusursuz ve üstelik tüm bunları her an sergilemesi gereken yorgun bir özne haline getirdi. Bu bağlamda barış, insanın kendisiyle olan sürekli rekabetini durdurması, kendi sınırlarını ve eksikliklerini kabul edebilmesi olarak okunabilir. Analitik psikolojinin kurucusu Carl Gustav Jung (1968/2010), mükemmellik için şu örneği verir: "Hintliler bir tapınak yaptırdı mı, bir köşesini bitirmeden bırakır. Bir şeyi tümüyle iyi yapmak, ancak Tanrı'ya vergidir çünkü, insanın böyle bir şeye asla gücü yetmez" (s. 127). Ancak bugün bu rahatlık hissi bireyin elinden alınmış durumdadır; okunulan sayfa sayısından uyku kalitesine kadar hayatın her detayı geliştirilmesi gereken bir performans verisine dönüştü. Bu makale, günümüz insanının neden kendisiyle boğuştuğunu ve içsel bir sükunete eremediğini anlamlandırmaya yönelik bir perspektif sunmaktadır.



## Persona ve Sistemin Dayattığı Özdeşleşme

Bireyin kendisiyle kurduğu barışın önündeki engelleri anlamak için öncelikle bireyin taktığı sosyal maskelere bakılmalıdır. Adını Antik Yunan tiyatrosundaki oyuncuların taktığı maskelerden alan persona kavramı, analitik psikoloji düzleminde bireyin dış dünyayla ve toplumla ilişki kurarken kullandığı bir uyum sağlama sistemi anlamına gelir. Sağlıklı bir ruhsal yapı için gerekli olan persona, bireyi dış dünyanın karmaşasından korur, üstlendiği sosyal rolleri yerine getirmesini sağlar ve iç dünyasını kendine özel kılar. Ancak aynı zamanda persona, bireyin yüzüne yapışma ve kişinin kendi özvarlığı ile maskesini birbirine karıştırma riskine sahiptir.

Günümüzde, bireyi belirli bir üretim modeline ve katı davranış kalıplarına mecbur bırakan mevcut sosyoekonomik yapı, kişiyi maskenin bizzat kendisi olmaya, yani personayla özdeşleşmeye zorlamaktadır. Özellikle bilginin ve imajın pazarlandığı neoliberal ekonomide profesyonel hayata atılan bireylerin her daim motive görünmeleri, tükenmiş olsalar dahi toksik bir pozitiflik sergilemeleri, hatta sosyal ilişkileri bile birer ağ kurma (networking) fırsatı olarak görmeleri gerekmektedir. Birey bu beklentileri karşılamak için büyük bir çaba harcar ve taktığı bu maske ile özdeşleşmeye başlar. Jung (1976/2019) bu durumu ve sonuçlarını şöyle ifade eder: "Sık karşılaşılan bir durum da, dünyayla ilişkilerimizde sergilediğimiz davranış biçimi ya da uyum sağlama sistemi olan persona ile özdeşleşmedir. Nitekim hemen her mesleğin kendine özgü bir persona'sı vardır... Tehlikeli olan, insanın persona'sıyla özdeşleşmesidir. Çünkü o zaman insan yalnızca kendi biyografisinde yaşar." (s. 61)

Yalnızca kendi biyografisinde yaşamak demek, insanın varoluşunu salt elde ettiği unvanlara ve profesyonel vitrine indirilmesi demektir. Birey kendine kim olduğunu sorduğunda insani zaafı veya hayalleriyle cevap vermek yerine yalnızca kartvizitindeki unvanları saydığına biyografik hapis hayatı başlamış demektir. İşte bu durum modern insanın temel sorunlarından biridir.

## Kendini Sömüren Özne

Geçmişin endüstriyel dünyasında insan, dışarıdan "yapmalısın" diyen kuralların hâkim olduğu bir disiplin toplumu içinde yaşamaktaydı. Geleneksel anlamda özne (subiectum) dışarıdan gelen bir otoriteye boyun eğdirilmiş kişi demektir. Yani, sınırları ve kuralları başkası tarafından konulan bir sisteme itaat eder. Ancak günümüzde daha hızlı üretim ve sınırsız büyüme amacı yepyeni bir toplumsal yapı yarattı. Bu yeni yapıda, disiplin toplumunun dışsal baskısı yerini tamamen içsel bir motivasyona bıraktı. Han'ın performans toplumu olarak adlandırdığı bu güncel düzende insan artık dışarıdan emir alan itaatkâr bir özne değil; kendisini sürekli geliştirmesi, optimize etmesi ve kapasitesini artırması gereken bir "proje" olarak görülmektedir (Han, 2013/2024, s. 55).

Performans toplumunun en büyük yanılgısı, bireye sonsuz bir özgürlük vadediyormuş gibi görünen "yapabilirsin" mottosudur. Bu motto bireyi kendi sınırlarıyla savaşmaya iten psikolojik bir zorlamadır. Dışarıdan gelen bir "yapmalısın" emrinin ulaşılacak belirli bir sınırı ve bitiş noktası vardır. Ancak yapabilirsin algısının hiçbir sınırı yoktur. İnsan her zaman daha fazlasını yapabileceğine veya daha üst bir kariyerde olabileceğine inandırılır. Dışarıdan gelen baskının kalktığı bu yeni düzende birey kendi kendisinin hem efendisi hem de kölesi olmuştur. Han (2012/2019) bu durumun getirisini şu sözlerle ifade eder: "'Becerebilirsin', performans öznesinin düpedüz bin bir parçaya ayrılmasına yol açan muazzam baskılar üretir... İnsanın kendi kendine uyguladığı baskı, bir başkasının uyguladığı baskıdan çok daha ölümcüldür, çünkü kişinin kendine karşı koyması mümkün değildir" (s. 18).

Performans toplumunda sistem, bireye her türlü başarının yalnızca kendi iradesiyle mümkün olduğunu dikte eder. Başarısızlık, ekonomik krizler veya yapısal sorunlar gibi dışsal faktörlere bağlanmaz. Eğer her şey kişinin yapabileceği gücüne bağlıysa, hedeflere ulaşamaması da tamamen bireyin yetersizliği olarak kodlanır ve birey ne kadar çalışırsa çalışsın hep potansiyelinin gerisinde kaldığını hisseder. Sürekli hissedilen bir yetersizlik hissi, psikolojik tükenmişliğe yol açar ve barışık bir sükûnet hâli inşa etmeyi imkânsız kılar.

Bu performans baskısı dijitalleşmeyle birlikte fiziksel mekân ve zaman sınırlarını da aşmıştır. Çalışma ve dinlenme alanları arasındaki sınır saydamlaşmış, akıllı telefonlar aracılığıyla birey her an ulaşılabilir olmak zorunda kalmaktadır. Han'ın (2013/2024) ifadesiyle dijital aygıtlar "hareket özgürlüğünü, ölümcül bir her yerde çalışmak mecburiyetinde olma zorlamasına" dönüştürmüştür (s. 44). Zihnin her an üretime hazır bir kamp işlevi gördüğü bu düzende bireyin kendisiyle barışması psikolojik olarak oldukça güçtür.

## Kapitalist Gerçekçilik ve Yorgunluğun Politikası

Eleştirel teorisyen Mark Fisher, Kapitalist Gerçekçilik adlı eserinde, bireyin kendi zihninde ürettiği bu öz sömürüyü geniş bir sistemik çerçeveye oturtur. Fisher'a göre modern insanın yaşadığı bu durum, sürekli büyüme ve bitmek bilmeyen bir rekabet üzerine kurulu kapitalizmden bağımsız okunamaz. Fisher (2009/2024), "kapitalizmin kendisi temelde ve indirgenemez şekilde bipolardır" diyerek sistemin sürekli manik ile depresif uçlar arasında yalpaladığını, "halkların ruh hallerinden hem beslenip hem de onları yeniden ürettiğini" belirtir (s. 45). Tıbbi bir tanı olarak bipolar bozukluk, bireyin duygu durumunda aşırı taşkınlık (mani) ile derin çökkünlük (depresyon) dönemlerinin birbirini izlediği dalgalanmaları ifade eder. Bu bipolar yakıştırma isabetlidir; kapitalizm yeni kar alanları açabilmek için bu dalgalanmalara yapısal olarak muhtaçtır. Sürekli çabalama kültürü olan hustle culture tam da bu manik evrenin ürünüdür.

Sistem, bu sürdürülemez aşırı üretim kapasitesinin sınırlarına dayandığında kendini sıfırlamak ister ve bunun için bir depresif çöküş ihtiyacı duyar. Sistemin hayatta kalmak için yarattığı bu makro krizler; bireyleri manik dönemlerde tükenene kadar çalışan, depresif çöküşlerde ise güvencesiz ve umutsuz olan bir ruh haline büründürür. İçsel barışımızın önündeki engellerden bir diğeri de, bu sistemsel yorgunluğun bireyselleştirilmesi ve tıbbileştirilmesidir. Sosyoekonomik eşitsizlikler ve performans beklentileri görmezden gelinerek, sorunun kişinin kendi stres yönetimi eksikliği olduğu kodlanır. Bu sosyolojik durum tıbbileştirilerek klinik bir psikiyatri teşhisine indirgenir ve bireyin tükenmişliğinin nörolojik biyolojimizden kaynaklandığı söylenir. Elbette ruhsal hastalıklar ve beyin kimyası birbirine sıkı sıkıya bağlıdır ve Fisher (2009/2024) da bu kimyasal gerçekliği kesinlikle reddetmez. Ancak ruhsal hastalıkların bu biyolojik çerçeveye sıkı sıkıya hapsedilmesinin sorunu depolitize ettiğini belirtir: "Sermaye'nin atomlaştırılmış bireyselleşme dürtüsünü pekiştiriyor (siz, beyin kimyanız yüzünden hastasınızdır)" (s. 47). Sorun biyolojiye hapsedildiğinde hastalandıran koşulların sorgulanmasının önüne geçilmektedir.

Haftada 50 saat çalışan ve mobbinge maruz kalan birinin depresyonunu yalnızca beyindeki serotonin eksikliğiyle açıklamak son derece indirgemeci bir yaklaşımdır. Eğer bu kişiye sadece ilaç verip aynı sömürü koşullarına geri gönderiyorsak, iyileştirmekten değil bozuk bir sisteme yeniden uyumlu kılmaktan söz edilebilir. Dolayısıyla bireyin kendisiyle barışması yolunda atılacak adımlardan biri politik bir bilinç kazanarak kendi yorgunluğumuzu salt kişisel bir başarısızlık olarak görmeyi bırakmaktır.

## Sonuç

Bu çalışma göstermektedir ki, sistemin dayattığı profesyonel maskeler ile gerçek benlik arasına eleştirel bir mesafe koymak ve hissedilen yetersizlik duygusunun sosyoekonomik bir sonuç olduğunu idrak etmek bireyin atabileceği en önemli adımlardan biridir. Bu idraktan sonraki tehlikelerden biri ise, tıpkı dayatılan diğer kusursuzluklar gibi, kusursuz bir ruh hali arayışıdır. Birey, kusursuz ruh hali arayışı tuzağına düştüğünde, geçmiş alışkanlığını yeni bir formda tekrarlamış olur. Bu noktada birey, "tapınağın köşelerinden birinin boş kalabileceğini unutmamalıdır. Performans toplumunda kendisiyle barışmak, bireyin sınırlarıyla, yorgunluğuyla ve kusurlarıyla şefkatli bir ateşkes imzalaması ile mümkündür.

# Varolmaya Çalışmanın Dayanılmaz Karmaşası

**Merve Yapar**

Yaşam, anne karnında başlayan ve bireyselleşme çabasıyla şekillenen muazzam bir düzen içinde kuruludur. Öznelik bilinci olmayan yenidoğan, annesi ile kendisini bir bütün olarak görür ve annesi ile güçlü bir bağ duygusu üzerinden güven duygusunu tanır ve pekiştirir; bu sayede ilgisini artık dış dünyaya yöneltebileceğini fark eder. Etrafını keşfettikçe farklı deneyimler yaşamak ister. Yetişkin yaşamına adım atmaya başladığında aradığı yegâne şey özgürlük (özerklik) duygusudur. İnsan, kendini kendisi var etmek ve belki de kendini kanıtlamak ister. Fakat onun konfor alanından bu çıkışı aslında Erich Fromm'un o meşhur "özgürlükten kaçış" paradoksunu da beraberinde getirerek içindeki güvensizlik duygusu ile tanışmasına aracı olur. Annesi sayesinde tanıştığı güven duygusunu arar ve onu bulmak için özgürlüğünden vazgeçer.

Bu, bir ömür boyu sürececek olan hazin bir döngünün başlangıcıdır. Günümüzde bu döngü, postmodern dünyanın dijital medyalarında, sosyal medya aracılığıyla yeni bir boyut kazanmaktadır. Jung'un "Persona" kavramıyla tanımladığı, toplum içinde ideal varlığımızı sürdürmek için taktığımız maskedir ve bugün sosyal medya ile yeniden üretilir. Sosyal medya da tükettiğimiz içerikler ise içsel savaşlarımızı sürekli harlayan ateşle bizlere şatafatlı hayatlar, kusursuz bedenler ve idealize edilmiş yaşamları sunarak bireyin gerçekliği ile takındığı maske arasında ki uçurumu derinleştirir aynı zamanda bireyin, doğal olan eksiklik duygusunu kaşıyarak onu bir komplekse dönüştürür. Ekrandaki o 'kusursuz' hayatlara bakan birey, kendi hayatını "yetersiz" olarak kodlar. Adler'e göre insan, bu aşağılık duygusundan kurtulmak için "üstünlük çabası" içine girer. Sosyal medyadaki aşırı gösterişli paylaşımlar, aslında kişinin içindeki o derin yetersizlik duygusunu bastırmak için verdiği bir 'üstün görünme' savaşımıdır. Bu teorik karmaşayı gündelik bir örnek ile somutlaştırmak gerekirse; modern insanın bir restoranda yemeğin tadından önce sunumun 'görüntüsüne' odaklanması, o anın fotoğrafını çekmesi ve o anı bir onaylanma aracına dönüştürmesi, bahsedilen bu içsel savaşın en yalın dışavurumudur. Ancak madalyonun öteki yüzünde Jung'un "Gölge" kavramı durur; biz o restoran masasında en kusursuz açığı yakalayıp dijital dünyadaki Personamızı beslerken, aslında o an hissettiğimiz yalnızlığı veya o kareyi yakalayamama kaygısını gölgeye hapsederiz. İnsan, sosyal medyada gördüğü o idealize edilmiş illüzyonlara ulaşmak ve kendi gölgesinden kaçmak için çoğu zaman düşer-kalkar. İşte bu düşüşler, yani o sahte mükemmelliğe ulaşamama hali, birey için aslında en büyük fırsattır; zira bu sayede deneme-yanılma ile maskeler çatlar ve kendini tanıma kapıları aralanır. Kişi, o pürüzsüz imajların birer kurgu olduğunu ve kendi "kusurlu" gerçekliğinin daha değerli olduğunu fark ederek kendini var etmeye başladıkça, içindeki barış duygusunun tohumları atılır. Aslında yaptığı tüm o hatalar, 'ideal benlik' olma yolundaki nafile denemeleri ve diğer insanlarla girdiği bu sancılı etkileşimler, içindeki o gerçek tohumları filizlendirir.

Gerçek içsel barış, sosyal medyanın dayattığı o pürüzsüz imajlarla aramıza mesafe koyup, kendimizi tüm çıplaklığımızla, eksikliğimizle tanımakla başlar. Özgürlük, bir beğeni butonuna hapsolmek değil; kendi gerçekliğimizle barışma cesaretini gösterebilmektir.

# Mikro-Huzurdan Makro-Barışa

## İletişimin Görünmez Köprüleri

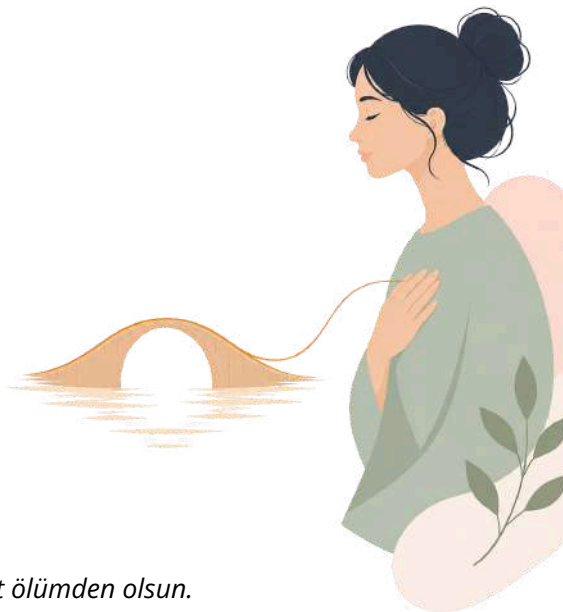
### Dilek Çakmak

*Memleket isterim  
Gök mavi, dal yeşil, tarla sarı olsun;  
Kuşların çiçeklerin diyarı olsun.*

*Memleket isterim  
Ne başta dert, ne gönülden hasret;  
Kardeş kavgasına bir nihayet olsun.*

*Memleket isterim  
Ne zengin fakir, ne sen ben farkı olsun;  
Kış günü herkesin evi barkı olsun.*

*Memleket isterim  
Yaşamak, sevmek gibi gönülden olsun; olursa bir şikâyet ölümden olsun.  
— Cahit Sıtkı Tarancı*



Cahit Sıtkı Tarancı'nın bu dizelerini her okuduğumda içimde bir şey titrer. Çünkü arzu edilen şey o kadar yalındır: kardeş kavgasının bitmesi, herkesin bir evi barkının olması, yaşamamanın sevmek kadar doğal gelmesi. Peki bu özlem yalnızca şairce bir hayal midir; yoksa psikoloji biliminin de üzerine söyleyecek sözü olan bir gerçeklik mi?

Barış, çoğu zaman uluslararası antlaşmaların, siyasi uzlaşmaların ya da büyük toplumsal dönüşümlerin bir ürünü olarak algılanır. Oysa psikolojik bir gözle bakıldığında barış, önce çok daha küçük ve sıradan bir yerde başlar: bir mutfak masasında, iki kardeş arasında geçen bir tartışmada, bir ebeveynin çocuğuna kızgın olduğu bir anında bile seçtiği sözcüklerde.

Aile, barışçıl bir dilin öğrenildiği ilk yerdir. Bir çocuk, çatışma anında ebeveynlerinin nasıl davrandığını yalnızca gözlemlemez; o davranışı içselleştirir ve zamanla kendi ilişkilerinde yeniden üretir. Suçlama yerine anlayış, tepki yerine diyalog — bunlar soyut erdemler değil, öğrenilen davranış kalıplarıdır. İletişim araştırmacıları, bireylerin ihtiyaçlarını yargılamadan ve suçlamadan ifade edebildiği ilişkilerde çatışmanın yıkıcı değil, dönüştürücü bir işlev kazandığını uzun süredir vurgulamaktadır. Duygu regülasyonu da bu tablonun ayrılmaz bir parçasıdır; kendi duygusunu tanıyan insan, toplumsal gerginlik anlarında refleks gibi tepki vermek yerine biraz durup düşünme imkânına sahip olabilir. Bu küçük duraklama, bazen büyük bir kavganın önüne geçer.

Ne var ki, aile ile toplum arasındaki ilişki tek yönlü işlemez. Sokak evi etkiler, ev de sokağı. Toplumda egemen olan rekabetçi dil, kazanma ya da kaybetme üzerine kurulu ilişki biçimleri, ekonomik belirsizliğin yarattığı kronik gerginlik — bunların hepsi evin kapısından içeri sızar. Araştırmalar, yoğun toplumsal stresin aile içindeki hoşgörü eşiğini düşürdüğünü, bunun da çocukların duygusal gelişimini ve sosyal becerilerini olumsuz etkilediğini göstermektedir. Tarancı'nın dizelerindeki "kardeş kavgası" yalnızca metaforik değildir; gerçekten de toplumsal gerginliklerin aile sistemine yansımalarının somut bir görüntüsüdür.

Bu döngüsel ilişkide umut verici olan şu: değişim her iki yönde de işleyebilir. Bir evdeki anlayış dili sokağa taşınır, sokaktaki nezaket eve döner. Psikoloji literatüründe bu olgu, sistemlerin karşılıklı beslenme kapasitesi olarak tanımlanır. Küçük bir jestin büyük bir güvensizliği yumuşatması, bir dinleme eyleminin uzun soluklu bir kırgınlığı çözmesi, bunun gündelik kanıtlarıdır.

Peki barışı yalnızca bir sonuç olarak değil, bir pratik olarak görmek ne anlama gelir? Şu anlama gelir: barış için büyük kırılma anlarını beklemeye gerek yoktur. Her gün, her ilişkide, her sözcük seçiminde küçük tercihler yapılır. Haklı çıkmak yerine anlamayı seçmek, galip gelmek yerine birlikte çözüm aramak, bunlar barışı büyük tarihsel süreçlere bırakmayan, onu gündelik hayatın içine taşıyan tercihlerdir.

Tarancı'nın şiirinde özlenen memleket, belki de tam da bu tercihlerin birikiminden oluşan bir yerdir. Gök mavisinin, dal yeşilinin yalnızca coğrafi değil, ilişkisel bir anlam taşıdığı; yaşamanın sevmek kadar gönülden geldiği bir yer. Psikoloji bu özlemi bir hayal olarak değil, inşa edilebilir bir gerçeklik olarak görür. Ve o inşaat, her zaman en küçük yapı taşından aileden, sözcükten, bir anlık duraklamadan başlar.

# Kusurlar, Karşılaştırmalar ve Barışamadığımız Yanlarımız

Ayşe Eda Şahin

## Kendilik Algısı ve Karşılaştırma

*Simyacı* adlı kitabında Paulo Coelho şöyle der: "Kalbini dinle. O her şeyi bilir. Çünkü Evren'in ruhundan gelmektedir ve bir gün yine oraya dönecektir." Bu cümle ilk bakışta kulağa oldukça romantik ve hatta biraz da idealist gelebilir. Peki gerçekten kalbimizi dinlemek, içinde yaşadığımız bu hızlı ve karmaşık dünyada sorunlarımızı çözmemize yardımcı olabilir mi? slında bu söz, düşündüğümüzde pek çok farklı şekilde yorumlanabilir. Kimimiz için iç sesimizi takip etmek, kimimiz için sevgilerimize güvenmek, kimimiz içinse duygularımızla temas kurmak anlamına gelir. Ancak bugün bu sözün bende çağrıştırdığı yer biraz daha farklı: kendimizle kurduğumuz ilişki. Günlük hayatın koşturması, sosyal medyanın etkisi ve dış dünyadan gelen beklentiler arasında çoğu zaman kendi sesimizi duymakta zorlanıyoruz. Ne hissettiğimizi, neye ihtiyacımız olduğunu ya da gerçekten ne istediğimizi fark etmek kolay olmuyor. Belki de bu yüzden "kalbini dinlemek" dediğimiz şey, aslında kendimizle yeniden temas kurabilmenin bir yolu olabilir.

Bu yazıda, tam da bu noktadan yola çıkarak kendimizle barışma sürecini ele almak istiyorum. Sosyal medyanın hayatımıza girmesiyle birlikte günlük hayatımızı, başarılarımızı, arkadaşlarımızı, çevremizi ve sahip olduğumuz her şeyi kolayca paylaşabiliyoruz. Kendimize, başarısızlıklarımızı ve kusurlarımızı sakladığımız mükemmel, başarılı ve çok mutlu bir evren yaratıyoruz. Hatta öyle ki, bazen bir günü paylaşmadığımızda sanki hiç yaşamamışız gibi hissedebiliyoruz.

Peki gerçekten her mutlu ve başarılı paylaşımın arkasında aynı derecede mutlu bir ruh hali mi var? Bu içeriklere maruz kalan özellikle yirmili yaşlarının başındaki birçok genç kendisini yetersiz, geride kalmış ya da başarısız hissedebiliyor. Dijital dünya sahnesinde oynadığımız bu başarılı ve mükemmel rollerin arkasında tabii ki de mükemmel olmayan ve belki de bin denemenin sonunda başarıyı elde etmiş olan insanları bilmiyoruz. Oysa dijital dünyada gördüğümüz bu "mükemmel hayatların" arkasında, çoğu zaman görünmeyen bir süreç vardır: denemeler, hatalar ve tekrar tekrar yaşanan başarısızlıklar. Çünkü insanlar genellikle dokuz yüz doksan dokuz başarısızlığı değil, o tek başarı anını paylaşmayı tercih eder. Bu noktada sorun yalnızca sosyal medyanın yarattığı algı değil, bireyin kendi iç dünyasıyla kurduğu ilişkidir. Sürekli karşılaştırma içinde olmak, kişinin kendine yönelik değerlendirmelerini daha eleştirel ve yargılayıcı hale getirebilir. Bu da zamanla bireyin kendisiyle olan bağını zedeleyebilir. Hatta çoğu zaman çevredekilerin başarılarına o kadar çok odaklanır ki kendi başarılarını da küçük görmeye meyilli olur. Sosyal medyada çoğu zaman küçük kusurlarımızı bile saklama eğilimindeyken, gerçek hayatta bazı hatalar vardır ki saklanamaz, telafi edilemez ve bireyin kendisiyle kurduğu ilişkiyi derinden etkiler.



İşte bu noktada, kendinle barışamamanın en çarpıcı örneklerinden birini Lee Chandler karakterinde görürüz.

### **Kendinle Barışamamak: Lee Chandler'ın Hikâyesi**

Bir karar alırken sonuçlarını göz önünde bulundururuz. Ancak her zaman her sonucu öngörebilmek mümkün değildir. Peki, beklemediğimiz olumsuz sonuçlarla karşılaştığımızda kendimize küsmeli ve hayattan geri mi çekilmeliyiz? Yoksa hatalarımızı kabul edip yolumuza devam etmeyi mi seçmeliyiz? Belki de asıl mesele hatasız olmak değildir. Hatalarla nasıl ilişki kurduğumuzdur. Çünkü her deneyi beraberinde bir öğrenme fırsatı taşır. Kendimizi cezalandırmak yerine bu deneyimlerden anlam çıkararak yolumuza devam etmeliyiz. Eylemlerimizin sonuçlarını olduğu gibi kabul etme süreci kendimizle barışmayı da içine alan bir deneyimdir. Sonuçlar istediğimiz gibi olsun ya da olmasın, hayatla temasımızı sürdürebilmek için kendimizle barışmayı öğrenmek gerekir. Sonuçlar dayanılmaz derecede ağır ve acı olsa bile, kendimizle barışabilmek gereklidir.

Kenneth Lonergan tarafından yazılıp yönetilen Manchester by the Sea (Yaşamın Kıyısında) filmi bireyin kendiyile kurduğu ilişkiyi merkeze alır. Yaptığı tek bir hatanın sonucuyla ve kendi içsel dünyasıyla barışamayan Lee'nin hayatına kendisini cezalandırarak devam etmesi hatalarımızın sonuçlarıyla barışmanın ne kadar zor olduğunu tüm çıplaklığıyla gözler önüne serer. Filmin baş karakteri Lee'nin geçmişte alkol problemi vardır. Evli ve üç çocuk babasıdır. Bir gün evden çıkmadan önce şömineye odun koyar, ancak şöminenin kapağını kapatmayı unuttur. Bu ihmalkârlık sonucunda çıkan yangın evin tamamına yayılır ve çocuklarını kaybeder. Yas, suçluluk ve affetme temalarını son derece gerçekçi bir dille işleyen bu filmde aslında Lee'nin kendiyile barışmak istemeyişi, sonuçları normalleştirmek istememesiyle ilişkilendirilebilir. Yaptığı hatayla sonsuza kadar yaşaması gerektiğini düşünmesi onu birçok kez ölümün kıyısına götürür. Erving Goffman'a göre "bozulmuş kimlik" (spoiled identity), bireyin toplum tarafından olumsuz değerlendirilen bir özellik ya da deneyim nedeniyle sosyal kimliğinin zarar görmesi ve bu durumun hem kişinin kendilik algısını hem de başkalarıyla kurduğu ilişkileri etkilemesi anlamına gelir. Bu kavram, Lee karakterinde açıkça görülmektedir. Yaşadığı travmatik olay, hem Lee'nin kendini algılama biçimini hem de başkalarının onu nasıl gördüğünü değiştirmiştir. Yoğun suçluluk ve sorumluluk duyguları onun benlik algısını zedelemiştir. Çevresi Lee'yi suçlu olarak görür ama daha da önemlisi, Lee kendini affedilemez biri olarak görür.

Bu bağlamda, filmde ana karakter Lee Chandler'ın geçmişine bağlı olarak yaşadığı damgalanma (stigma) deneyimleri kendisiyle barışamamasıyla da ilişkilendirilebilir. Kayıp ve suçluluk duygusu, hem kendisiyle olan ilişkisini hem de başkalarıyla kurduğu ilişkileri derinden etkiler. Film boyunca Lee'nin geçmişi yavaş yavaş açığa çıkar ve bu süreçte izleyici, onun "bozulmuş kimliğinin" ilişkileri üzerindeki etkisini gözlemler. Lee, damgalanmayla başa çıkmak için kendiyile barışmayı değil, hem duygusal hem de fiziksel olarak kendini izole etmeyi tercih eder. Doğup büyüdüğü yerden uzaklaşarak geçmişine ve anılarına mesafe koymaya çalışır. Aynı zamanda kendini hiçbir şeyi hak etmeyen biri olarak gördüğü için küçük bir evde az eşya ile yaşar. Manchester by the Sea, hatalarla ve kendimizle barışmanın her zaman mümkün olmadığını; ancak insanı, kendini affedemese bile hayatla yeniden temas kurmayı öğrenebileceğini izleyiciye gösterir.

# Barış: Bir Kelimeden Daha Fazlası, Bir Yaşam Biçimi

**Rümeysa Kırdar**

"Dışarıdaki çatışma, içerideki karmaşanın bir yansımasıdır. Kendi iç dünyasında barışı bulan kişi, evrenle de barış içindedir."



Analitik psikolojinin kurucusu Carl Gustav Jung, iç ve dış dünya arasındaki o kopmaz bağı bu sözlerle ifade eder. Çoğu zaman barış dediğimizde zihnimizde sadece silahların sustuğu, savaşların bittiği o uzak ve film sahnesi gibi kareler ya da görüntüler canlanır. Oysa barış, sadece bir çatışmanın yokluğu değil; sabah uyandığımızda hayata nasıl baktığımızla, karşılaştığımız bir zorluk karşısında sorunlarla nasıl baş ettiğimizle ilgili köklü bir yaşam biçimidir.

Bir varış noktası değil, her gün yeniden yürümeye karar verdiğimiz bir yoldur. Bu yolun ilk durağı ise düşünülenden ziyade dış dünya değil, başta kendi iç dünyamızdır. Çoğumuz dışarıdaki kaosu, sesleri susturmaya çalışırken içimizde kopan fırtınaları zihnimizde uyarı veren sinyalleri görmezden geliyoruz. Kendi hatalarımızla ve kırgınlıklarımızla yüzleşip, geride bırakmadan dışarıda huzurlu hissedebilmemiz pek mümkün değil. İnsanın kendiyi barışması; kusursuz olmadığını kabul etmesi ama yine de kendine sevgi şefkat duyup gösterebilmesidir. İnsanın kendini iyileştirme potansiyeline odaklanan Carl Rogers, bu içsel dönüşümün anahtarını şu cümleyle bizlere sunar:

"Kendimi olduğum gibi kabul ettiğimde, ancak o zaman değişebilirim. Barış, kendinle olan savaşını bitirdiğinde başlar."

Kendi içindeki o bitmek bilmeyen sesleri susturmayı başarabilen birey, dışarıdaki gürültülere ve kaoslara karşı da daha dayanıklı hale gelir. İşte tam bu noktada bireysel huzur, toplumsal bir güce dönüşür. Kendi içinde dengesini bulup o dengeyi kurabilen bireylerden oluşan bir toplumda, "öteki" kavramı bir alarm sistemi olmaktan çıkar. Farklı düşünceler, farklı hayat biçimleri veya inançlar birer çatışma unsuru değil; bir bütünün parçaları olarak görülmeye başlanır. Sevdiğim bir orkestra örneği vardır; her enstrüman kendi sesini çıkarır ama ortaya ortak, büyüleyici bir ahenk çıkar. Fakat burada tek yükü müzisyene bırakamayız. Evet, her bire enstrümantalist kendi enstrümanına hâkim olmalıdır (yani kendi iç barışını kurmalı), ama o orkestranın huzurlu çalabilmesi için sahnenin de sağlam olması, birinin de onlara o güvenli alanı açması gerekir. Barış tam da böyle iki taraflı bir şeydir; ben kendimi iyileştirdikçe topluma bir güzellik katarım, toplum da bana adaletli ve güvenli bir alan undukça ben içimde o huzuru yeşertip filizlendirebilirim. Sorumluluğu sadece kendi omuzlarımıza alıp dış dünyayı unutmamamız gerekir, ama dünyayı değiştirmeye de önce o küçük çemberimizden, kendi sessiz devrimimizden başlamak zorundayız. Zorlu hayat koşullarında bile insanın anlam bulma gücünü vurgulayan Viktor Frankl'ın o unutulmaz tanımıyla bitirecek olursak: "Huzur, hayatın fırtınalarının dindiği yer değil; o fırtınaların ortasında bile kalbinin sükunetini koruyabilme becerisidir."

# Psikoloji Okurken Kendimi de Okudum

Bir hayalin, bir okulun ve insanı anlama yolculuğunun ardından



## Nurşen Arar

Okula ilk başladığım gün dün gibi aklımda. Aslında çocukluğumdan beri insanların davranışlarının ardında yatan nedenleri sorgulayan biriydim. Bir insan neden öyle davranır, neden öfkelenir, neden sever, neden ki aynı döngüleri tekrar eder diye hep merak ederdim. Bu merakımın adını psikoloji bölümü bulduğumda ise bu bölümü okurken daha derinden anladım. Meğer yıllardır içimde taşıdığım soru, insanı anlama çabasının ta kendisiymiş.

Üniversite okumak benim çocukluk ve gençlik hayallerimden biriydi. Babam işçi, annem ev hanımıydı. Ailemizin içinde bulunduğu koşullar nedeniyle üniversite okumayı kendim için bir lüks olarak görmüştüm. Bu yüzden üniversite düşüncesini o yıllarda zihnimden uzaklaştırmıştım; ama içimde hep bir ukde olarak kalmıştı. 20 yıl boyunca kurumsal hayatta yaşadığım deneyimler beni bir arayışa sürükledi ve zamanla insanlara sağlam, bilimsel ve akademik bir zeminden destek olma isteğim güçlendi. "Psikoloji okumalıyım; insanı daha derinden, bilimsel bilgilerle anlamalı ve bu alanda kendimi geliştirmeliyim" düşüncesiyle üniversite sınavına girdim. Gedik Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nü kazandığımda büyük bir mutluluk yaşadım.

İlk günün heyecanımla sınıfa girmiş, Psikolojiye Giriş dersinde hocamızla tanışmıştık. Her birimize neler yaptığımızı ve psikoloji bölümünü neden seçtiğimizi sorduğunda, ben de büyük bir hevesle kendimi anlatmaya başlamıştım. O güne kadar yaptığım çalışmaları, çakraları, yoga eğitmenliğimi, koçluk çalışmalarımı, verdiğim eğitimleri heyecanla paylaşmıştım. Sonra hocamız çakraların bilimsel açıklamasını sordu. O an hiçbir şey söyleyemediğimi hatırlıyorum. "Ama hocam, pandülü çakra üzerinde tutunca dönüyor" dediğimde hocamızın "Benim ninemin de tespihi vardı, kaybolan eşyayı onunla buluyordu" demesiyle bütün sınıf gülmüştü.

O an benim için hem çok komik hem de çok dönüştürücü bir andı. Bilimsel dayanağı olmayan bir konuda bilgi verirken ne kadar dikkatli olunması gerektiğini daha ilk günden fark etmiştim. Belki de psikoloji eğitiminin bende açtığı ilk büyük kapı buydu: Merak etmek güzeldi, ama bilmek sorumluluk istiyordu. İlk derslerden birinde hocamızın "Psikoloji okuyanların çoğunda ya kendisinde ya da yakınlarında psikolojik destek ihtiyacı olmuştur" demesi de benim için oldukça çarpıcıydı. Bu cümle, psikolojiye bakışımı değiştirdi. Çünkü insanı anlamaya çalışmanın yalnızca teorik değil, aynı zamanda çok kişisel bir yolculuk olduğunu fark ettim. Nurgül Hocamdan aldığım dersler toplumu, kültürü ve insan psikolojisini birlikte düşünme becerimi derinleştirdi. Özellikle Etik Psikoloji dersinde popüler psikolojinin dilimize nasıl yerleştiğini, kullandığımız kelimelerin önemini ve insanı yalnızca "kurban" olarak tanımlamanın işlevselliği nasıl etkileyebileceğini birlikte tartıştık.

Ergenlik Psikolojisi ise ergenliğe yalnızca çatışma değil; kimlik arayışı ve gelişimsel dönüşüm olarak bakabilmemi sağladı. Psikopatoloji dersinde Hakan Hocamızla DSM-5 ölçütlerini işlerken kimi zaman kendi davranış örüntülerimizi ya da yakınlarımızı fark ettiğimiz anlar oluyordu; bu, insan zihnini anlamada kavrayışımızı derinleştirdi. Hakan Hocamızdan aldığımız Psikodrama dersleri ise korkularımızı ve kaygılarımızı daha yakından görme açısından çok özel bir deneyimdi; sahici paylaşımın ne kadar dönüştürücü olabileceğini güçlü biçimde hissettirdi.

Gelişim Psikolojisi hocamız Pınar Hocam ise genç yaşına rağmen yaklaşık doksan kişilik bir sınıfta ders anlatırken sınıfta çıt çıkmamasıyla beni kendisine hayran bırakmıştı. Otoriter tavrı, bilgisi ve dersin düzenini koruyuşu gerçekten takdire şayandı. Derslerimiz hem bilgi dolu hem de zaman zaman oldukça eğlenceli geçiyordu. Felsefe Hocamız Ahmet Hoca'nın derslerini ipe çekerdik; özellikle Mill'in düşünceleri üzerinden kadınların toplumsal konumunu tartıştığımız dersler zihnimde ayrı bir yer edindi. Sinepsikoloji seminerleri de çok kıymetliydi: filmler üzerinden Lacan'ın arzu nesnesi kavramını ve yapay zekanın hayatımıza girişini tartışmak bakış açımı zenginleştirdi. Siyaset Psikolojisi dersinde Şakir Hocamızın rehberliğiyle Suriyelilerle yaptığımız röportajlar önyargılarımı sarstı ve empatiyi yeniden öğretti. Psikofarmakoloji, Travma Psikolojisi ve Fizyolojik Psikoloji derslerinde ilaçların beyindeki etkisini, psikolojik ilk yardımı ve nöroplastisiteyi öğrenmek biyolojik bir pencere sundu. Bu yaşta beynin gelişmeye devam ettiğini bilimsel olarak görmek, okumanın gerçekten yaşı olmadığını bir kez daha kanıtladı.

Okul hayatım yalnızca derslerden ibaret değildi. Tiyatro kulübünde sahneye çıkmak, kendimi daha güçlü ifade edebilmenin ve ekip ruhunu deneyimlemenin en güzel yollarından biri oldu. Mehmetcan Mincinozlu Hocam ve Can Yılmaz Hocam'ın yönlendirmeleri sesime cesaret, sözlerime derinlik kattı. Bunun yanı sıra bir arkadaşımın önerisiyle kurulan Finansal Okuryazarlık Kulübü, Psikoloji Kulübü etkinlikleri ve her ay bir kitabı birlikte tartıştığımız kitap kulübü; doğru soru sormayı ve birlikte öğrenmenin değerini deneyimletti.

İnsan sevdiği işte başarıyı daha doğal bir şekilde yakalıyor. Hatta sevdiği şeyle uğraşırken ona "iş" demek bile bazen yetersiz kalıyor. Ben bugün "hobimle mutluyum" diyebiliyorum. Psikolojiyle ilgilenmek, okumak, araştırmak; insan zihnini, davranışlarını ve duygularını anlamaya çalışmak benim için yalnızca akademik bir alan değil, aynı zamanda içsel bir tutku. Bugün geriye dönüp baktığımda, bu okulun bana yalnızca akademik bilgi vermediğini görüyorum. Bu okul, insana daha dikkatli bakmayı, davranışların arkasındaki görünmeyen nedenleri merak etmeyi, yargılamadan önce anlamaya çalışmayı ve en önemlisi de kendi iç dünyama daha dürüst bakabilmeyi sağladı. Hocalarımızın her biri, anlattıkları derslerin ötesinde bizde ayrı izler bıraktı. Arkadaşlıklarımız, kulüp çalışmalarımız, sınav kaygılarımız, kahkahalarımız ve farkındalıklarımızla bu okul bizim için yalnızca bir eğitim kurumu değil, bir dönüşüm alanı oldu.

Psikolojiyi okurken aslında insanı okuduk. İnsanı okurken toplumu, aileyi, kültürü, travmayı, belleği, bedeni ve beyni anlamaya çalıştık. Ve belki de en önemlisi, bütün bunları öğrenirken biraz da kendimizi okuduk. Bu satırlar bir veda değil; hocalarımıza, arkadaşlarımıza, sınıfımıza ve öğrencilik yıllarımıza küçük bir teşekkürdür. Çünkü bazı okullar yalnızca diploma vermez; insanda iz bırakır.

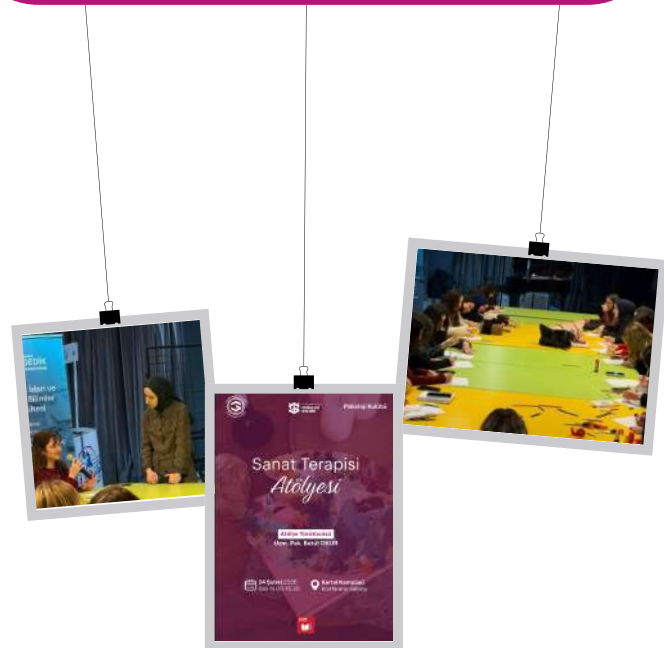
# Akademik ve Sosyal Etkinlikler

## 2025-2026 Açılış Dersi



2025- 2026 ders yılı açılışını İstanbul Üniversitesi Gelişimsel Psikoloji Anabilim Dalı Başkanı Dr. Tolga Yıldız'ın katılımı ile gerçekleştirdik. Dr. Yıldız'ın "Zihin Bir Kutu Değildir" başlıklı sunumu dinleyen herkeste büyük ilgi uyandırdı. Açılış dersinde yanyana olmanın heyecanını yaşadık.

## Sanat Terapisi Atölyesi



Uzman Psikolog Betül Okur'un liderliğinde gerçekleşen Sanat terapi atölyesinde, sanatın iyileştirici gücünü kullanarak duygusal keşiflere yelken açtık. Katılımcılar, sanat terapi hakkında bilgiler edinirken renkler ve formlar aracılığıyla kendilerini ifade etmenin farklı bir yolunu deneyimlediler.

## Sinepsikoloji Atölyesi



Persona filmi üzerinden gerçekleştirdiğimiz Sinepsikoloji atölyesinde, Hakan Hoca, Nurgül Hoca ve Pınar Hocamızın önderliğinde, karakterlerinin karmaşık iç dünyalarını ve kimlik çatışmalarını sinematografik ve psikolojik açıdan irdeledik. Bergman'ın başyapıtını analiz ederken, insan psikesinin gizemli katmanlarını birlikte keşfettik.

## Meslek Yasası Oturumu



Sağlık Bakanlığı çalışanı Klinik Psikolog Dr. Umut Karagöz hocamızın katkılarıyla psikologlara yönelik yeni yönetmelik ve güncel mesleki koşullar, yasal düzenlemeler ve akademik reformlar üzerinden ele alındı. Mesleğin geleceğine dair kritik bilgilerin paylaşıldığı etkinlik, katılımcılar için yol gösterici oldu.

## Sinepsikoloji Atölyesi



İstanbul Bilgi Üniversitesi İletişim Fakültesi Dekanı Prof Dr. İtir Erhart ve bölümümüz hocaları Dr. Nurgül Yavuzer ve Arş. Gör. Pinar Karataş ile The Hours filmi konuştuk. Karakterlerin iç dünyalarını ve psikolojik süreçlerini sinematografik bir bakışla analiz ettik. Sinemanın iyileştirici gücüyle birleşen bu etkinlikte, insan ruhunun derinliklerine dair etkileyici bir keşif yolculuğuna çıktık.

## Psikoloji ve Felsefe Atölyesi



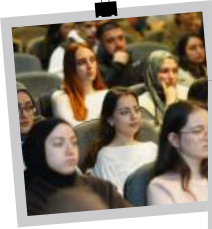
Fakültemiz hocaları Dr. Ahmet Özcan ve Dr. Hakan Duman ile Estetiğe Psikolojik Bir Bakış etkinliğinde, sanatın ve görselliğin insan psikolojisindeki yerini kolektif bir katılımı ile irdeledik. Akademik perspektifin sanatsal estetikle buluştuğu bu oturumda, zihnimizin güzellik algısına dair merak edilen pek çok soruya yanıt aradık.

## Görünmeyen Bağımlılıklar

Uzman Psikolog İrem Bulut Kaya'nın katılımıyla düzenlenen oturumda, günlük hayatımızı şekillendiren gizli bağımlılıklarımızı ve odaklanma sorunlarını ele aldık. Teorik bilgilerle pratik içgörülerin harmanlandığı etkinlikte, dikkati doğru yönetmenin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini tartıştık. Öğrencilerin yoğun ilgiyle gerçekleşen buluşma, zihin açıcı perspektifler sundu.



## Film Söyleşisi



Oyuncu Alper Saldıran'ın katılımı ve Dr. Nurgül Yavuzer'in moderatörlüğünde Spike Jonze'nin 'Her' filmi üzerinden yapay zekâ ve aşkın geleceğini inceledik. Modern yalnızlığı ve dijital bağları tartıştığımız bu derinlemesine analiz, katılımcılardan büyük ilgi gördü.

## Bağımlılıkla Mücadelede Farkındalık



Bu etkinlik, bağımlılıkla mücadele sürecini birinci ağızdan dinleyerek farkındalık oluşturmak ve iyileşme modellerini yakından tanımak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Adsız Narkotik üyelerinin paylaşımları sayesinde, teorik bilgiler pratik deneyimlerle harmanlanarak katılımcılara sunulmuştur. Bu söyleşi, hem toplumsal damgalamayı kırmayı hem de profesyonel gelişim için saha deneyimi aktarmayı hedeflemiştir.

## Gelişim Psikolojisi Dersi

Bu açık ders, Dr. Öğr. Üyesi Nurgül Yavuzer moderatörlüğünde ve Arş. Gör. Elif Güldemir Eken'in sunumuyla, ergenlikteki nörolojik değişimlerin riskli davranışlara etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Ergen beyninin gelişim süreci ve karar verme mekanizmaları arasındaki ilişki bilimsel verilerle ele alınmıştır. Etkinlik, katılımcıların bu döneme dair biyopsikolojik bir derinlik kazanmasını sağlamıştır.





**İstanbul Gedik Üniversitesi  
Psikoloji Bölümü**

---