



VOL 1
Kasım, 2025

FEMİNİST PSİKOLOJİ DERGİSİ



Künye

Feminist Psikoloji Dergisi

Kasım 2025

Vol 1 Sayı 1

Hazırlayanlar

Beyza Bilal

Buket Kılıçer

Kapak Tasarım

Merve Yüksek

İletişim

feministpsikolojiseminerleri@gmail.com

<https://www.instagram.com/feministpsikolojiseminerleri/>

<https://feministpsikolojidergisi.wordpress.com/>

Feminist Psikoloji Dergisi'nin ilk sayısına hoşgeldiniz. ¹

Psikologların çalışmalarını feminist perspektifle yürütmelerini desteklemek, psikoloji bilimleri ve feminizm alanlarının kesişimini arttırmak ve psikoloji çalışmalarında feminist perspektifi yaygınlaştırmak amacıyla bir yıl önce "Psikoloji cinsiyeti görürse ne olur?" diye sorduk. Gelecekteki çalışmaların zeminine katkıda bulunmak üzere, bu bir yıllık çalışmanın ardından Feminist Psikoloji Dergisi hazırlamaya karar verdik ve bu dergideki yazılarla sizi bu yolculuğa davet etmek istiyoruz.



Rejimler ve sistemler ruhsallığımızla doğrudan ilişkilidir. Cinsiyet rejimleri özellikle patriyarkanın güçsüzleştirme yöntemlerini yönelttiği kadın ve LGBTİ+'ların bireysel ve kolektif iyi oluş hallerine doğrudan etki eder. Bu özneler için Türkiye'deki yerel bağlama kısaca baktığımızda 2015 yılından bu yana onur yürüyüşleri ve onur ayı etkinlikleri gittikçe daha fazla baskı ile engellenmeye çalışıyor; 2013 yılından bu yana "Anıt Savaş" üzerinde öldürülen kadınların sayısı artıyor; Türkiye 2021 yılında İstanbul sözleşmesinden çekilmişken, 2025 yılında medeni ve bedensel haklar için endişeleri yükselten girişimlere şahitlik ediliyor. 2025 yılı da, kadınlar ve LGBTİ+'ların eşitlik ve şiddetten özgürleşme mücadelesinde alanlarını genişletmek durumunda kaldıkları bir yıl olmakta; kadınlar ve LGBTİ+'lar varoluş ve yaşam hakkı gibi en temel haklardan başlayarak her alanda mücadele etmeye devam ediyor. Bu derginin yayın yolculuğu 2025 yılında böyle bir arka plan ile

¹ Fotoğraf; Beyoğlu Özoğul Sokak'ta çekilmiştir.

başlıyor; derginin bu sayısında konu edilen başlıklar ise feminist ve LGBTİ+ hareketin uzun yıllar süren mücadelesinden bugüne ve psikoloji bilimine dair bazı notlarından oluşuyor.

Feminist Psikoloji Seminerleri ekibi olarak, Şubat 2025'te psikoloji ve feminizmin birbiriyle daha yakından konuşabilmesini desteklemek amacıyla bir seminer dizisi programı başlattık. Sivil toplum kuruluşlarında çalışan meslektaşlarımıza yönelik başlattığımız ilk pilot programda, psikoloji tarihinde feminizmin izlerini aradık; feminist psikolojinin ve feminist psikoterapinin yaklaşımını ve yöntemlerini konuştuk. Özel başlıklar olarak ele aldığımız aile, beden gibi konuları feminist psikoloji perspektifi ile anlamlandırmaya çalıştık. Programa gelen geri bildirimler motivasyonumuzu arttırdı ve programın ikinci dönemini hem daha çeşitli meslek gruplarına açtık hem de çeşitlendirdiğimiz başlıklarda kolaylaştırıcı rolünde pek çok kıymetli uzman bize eşlik etmeye başladı. Oturumlarda konuştuklarımız sadece bizlerde kalmasin, feminist psikoloji perspektifi yazılara sirayet etsin ve sizlerle buluşsun istedik ve bu nedenle ilk dönemin katılımcıları ile bir dergi hazırlamaya karar verdik. Dergi yolculuğu fikrimizi haberleşmek için oluşturduğumuz Feminist Psikoloji Topluluğu mail grubu ile paylaştığımızda buradan da sesimize ses verenler oldu. Bundan böyle her yıl seminer programının takibi olarak yeni bir sayı yayınlamayı hedefledik.

İlk sayımız için gönderilen yazıları merakla okuduk ve bu sayıyı büyük bir heyecanla hazırladık. İlk sayımızda feminist psikoloji perspektiflerini yansıtmaya çalıştıkları yazılarıyla, pilot programa katılmış olan Derya Gezer'den '*Gestalt Terapisi'ndeki Diyalog İlişkisi*', Serhat Macit'ten '*Örselenmiş Kadın Sendromu*', Cemre Öztoprak'tan '*Travma Bağı*', ve Nilay Solmaz'dan '*Toplumsal Cinsiyet Eşitliği*' hakkında; bununla birlikte Feminist Psikoloji Topluluğu'ndan Melis Gizem Halil'den '*Yeni Nesil Ayrılık Stratejileri*' ve Elif Tuğçe Yasin'den '*Terapi Odasına Kişisel ve Toplumsal Dönüşüm*' hakkında, yazılar okuyacaksınız. Son olarak pilot programdaki kıymetli kolaylaştırıcılardan biri olan Leyla Soydinç'ten

‘Kadına Yönelik Şiddetle Mücadelede Feminist Feminist Psikoterapi: Bir Ekol Değil, Bir Politik Konumlanış’ yazısını okuyacaksınız.

İlk seminer yılınızda sesimize ses vererek programa desteklerini esirgemeyen Rengin Güvenç ve Leyla Soydinç’e teşekkür ederiz.

Buket Kılıçer ve Beyza Bilal

2025

‘... feminist olmak ve feminist düşünmek yaptığınız her şeye nüfus etmelidir...’

Laura S. Brown

İÇİNDEKİLER

1. **Yeni Nesil Ayrılık Stratejileri: Ghosting ve Breadcrumbing Davranışlarının Psikososyal Dinamikleri**

Melis Gizem Halil

2. **Geştalt Terapideki Diyalog İlişkisi Feminist Terapide Kullanılabilir Mi?**

Derya Gezer

3. **Örselenmiş Kadın Sendromuna Feminist Psikoloji Açısından Bakabilmek**

Serhat Macit

4. **Sevgi mi, Teslimiyet mi? Travma Bağını Feminist Bir Mercekten Yeniden Düşünmek**

Cemre Öztoprak

5. **Kadından Başlayıp İnsanlığa Uzanan Bir Direniş: Toplumsal Cinsiyet Eşitliği**

Nilay Solmaz

6. **Kadına Yönelik Şiddetle Mücadelede Feminist Feminist Psikoterapi: Bir Ekol Değil, Bir Politik Konumlanış**

Leyla Soydinç

7. **Varoluşçuluk ve Feminizm: Terapi Odasında Kişisel ve Toplumsal Dönüşüm**

Elif Tuğçe Yasin

Okuyucuya Not: Bu makale, yazarın “Bağlanma stilleri, karanlık üçlü kişilik özellikleri ve çatışma çözme stillerinin ayrılık stratejileri ile ilişkisi: Romantik ilişkilerde hayaletleme ve oyalama davranışları” başlıklı yüksek lisans tezinden (Halli, 2024) yola çıkarak, dijital romantik ilişkilerde hızla yaygınlaşan *hayaletleme (ghosting)* ve *oyalama (breadcrumbing)* davranışlarını feminist psikoloji perspektifiyle yeniden okumaktadır. Yazım sürecinde Deep Seek, Gemini ve Kimi AI gibi yapay zeka destekli metin üretim araçları kullanılmış; ancak tüm bilimsel içerik, yazarın özgün verileri ve analizleri üzerine kurulmuştur.



Görsel 1. Kolaj, yapay zeka tarafından üretilmiştir.

YENİ NESİL AYRILIK STRATEJİLERİ: GHOSTİNG VE BREADCRUMBİNG

DAVRANIŞLARININ PSİKOSOSYAL DİNAMİKLERİ

MELİS GİZEM HALİL

ÖZET

Mevcut yazı Türkiye'de 19-40 yaş arası 450 genç yetişkinle (304 kadın, 141 erkek) yürütülen “*Bağlanma stilleri, karanlık üçlü kişilik özellikleri ve çatışma çözme stillerinin ayrılık stratejileri ile ilişkisi: Romantik ilişkilerde hayaletleme ve oyalama davranışları*” başlıklı yüksek lisans tez araştırmasının bulguları, dijital ayrılık pratikleri olan *hayaletleme (ghosting)* ve *oyalama (breadcrumbing)* davranışlarını feminist psikoloji perspektifinden incelemeyi amaçlamıştır. Hayaletleme, bir ilişkiyi açıklama yapmadan, aniden ve tamamen kesmeyi; oyalama ise net bir taahhütte bulunmadan, belirsiz aralıklarla "aşk/ilgi kırıntıları" göndererek karşı tarafı belirsizlikte tutmayı ifade eder. Mevcut yazıda, bu davranışların ardındaki bireysel psikolojik dinamikleri (bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, çatışma çözme becerileri) anlamının yanı sıra, bu dinamiklerin toplumsal cinsiyet ve güç ilişkileri bağlamında nasıl şekillendiğine dair feminist bir bakış açısı sunulmuştur. Tez çalışmasının bulguları, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla hayaletleme davranışı bildirdiğini ortaya koyarken, bu eğilimin altında doğrudan yüzleşmenin getirebileceği risklerden kaçınma motivasyonunun yattığını göstermektedir. Kaçıngan bağlanma ve Karanlık Üçlü kişilik özelliklerinin her iki davranışı da ön gördüğü; buna karşılık olumlu çatışma çözme becerilerinin koruyucu bir faktör olduğu saptanmıştır. Bulgular, bu davranışların yalnızca bireysel tercihler değil aynı zamanda toplumsal cinsiyet rolleri, güç ilişkileri, bağlanma örüntüleri ve duygusal emek dinamikleriyle şekillenen karmaşık yapılar olduğunu ortaya koymaktadır. Makale, dijital flört kültüründe kadın öznelliğinin nasıl kurulduğu ve korunduğu sorusuna feminist bir bakışla yanıt ararken, klinik uygulamalara ve dijital hak temelli müdahalelere dair öneriler sunmaktadır. Ancak bu zorlayıcı tablo içinde umut verici

bir sonuç da mevcuttur: Sağlıklı iletişim ve çatışma çözme becerileri. Çalışma, açık iletişim kuran ve sorunları yapıcı bir şekilde çözmeye çalışan bireylerin bu tür kaçınmacı veya manipülatif davranışlara çok daha az başvurduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, bu tez çalışması, hayaletleme ve oyalama davranışlarını anlamak için sadece bireyin psikolojisine değil, aynı zamanda içinde bulunduğu toplumsal cinsiyet rollerine, güvenlik algılarına ve ilişkisel güç dinamiklerine de bakmamız gerektiğini vurgular. Feminist bir bakışla, bu makale, söz konusu davranışları salt "iletişimsizlik" sorunları olarak değil, ataerkil yapıların dijital zeminde yeniden üretildiği ilişkisel güç stratejileri olarak tartışmaktadır. Kökenini tez çalışmasından alan bu analiz, klinik uygulamalardan toplumsal farkındalık çalışmalarına uzanan bir yelpazede, daha eşitlikçi ve şefkatli ilişki pratiklerinin inşası için feminist psikolojinin nasıl bir kuramsal ve pratik çerçeve sunabileceğine dair somut öneriler getirmektedir.

Anahtar Kelimeler: Hayaletleme, oyalama, karanlık üçlü kişilik özellikleri, bağlanma stilleri, çatışma çözme stilleri, feminist psikoloji, toplumsal cinsiyet

1. GİRİŞ: DİJİTAL SESSİZLİK VE ROMANTİK İLİŞKİLERİN YENİ DİLİ

Dijital iletişim araçları, romantik ilişkilerin başlangıç ve bitiş biçimlerini köklü bir şekilde dönüştürmüştür. Bir zamanlar yüz yüze gerçekleşen vedalar, bugün tek bir dokunuşla sessizliğe bürünmekte; bloklama, sessize alma ve görmezden gelme gibi dijital eylemler modern ayrılık pratiklerine dönüşmektedir. Bu dönüşümün en çarpıcı yansımalarından ikisi, **hayaletleme (ghosting)** ve **oyalama (breadcrumbing)** davranışlarıdır. Hayaletleme, bir partnerin herhangi bir açıklama yapmadan iletişimi tamamen kesmesi; oyalama ise net bir taahhütte bulunmadan, belirsiz aralıklarla sınırlı ilgi göstererek karşı tarafı belirsizlikte tutma stratejisidir (Freedman vd., 2019; Navarro vd., 2020). Bu davranışlar sıklıkla "bireysel iletişim sorunları" olarak yorumlansa da feminist psikoloji, bu görünürdeki bireysel eylemleri toplumsal cinsiyet, güç ve duygusal emek dinamikleri bağlamında okumayı önerir (Hooks, 2000; Hochschild, 1983, Hochschild vd.,2012). Örneğin, kadınların doğrudan reddetmek yerine hayaletlemeyi tercih etmesi, potansiyel şiddet veya duygusal tacizden kaçınma stratejisi olarak yorumlanabilir (Thomas ve Dubar, 2021). Benzer şekilde, oyalama davranışı, ilişkideki güç dengesizliğini sürdürmenin ve duygusal erişimi kontrol altında tutmanın bir aracı olarak işlev görebilir.

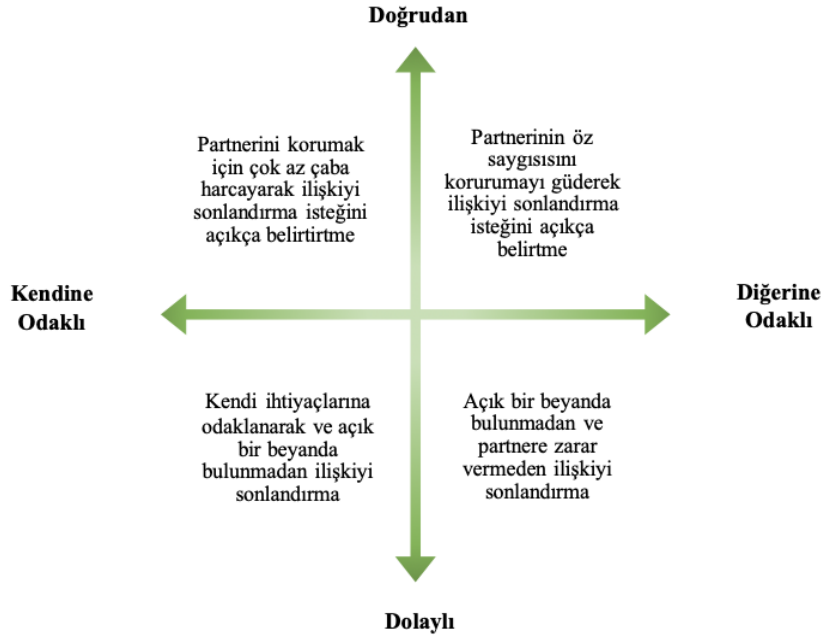
Bu makale, yazarın Türkiye'de 19-40 yaş arası 450 genç yetişkinle yürüttüğü tez çalışmasının bulgularından hareketle, ghosting ve breadcrumbing davranışlarını feminist psikoloji perspektifinden analiz etmeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın temel argümanı, bu dijital ayrılık stratejilerinin salt bireysel tercihler olmadığı, aksine patriyarkal kültürün psikolojik izlerini taşıyan psiko-sosyal pratikler olduğudur. Bu bağlamda makale, "Dijital sessizlik kimin yararına işler ve kimi görünmez kılar?" sorusuna yanıt arayarak, söz konusu

davranışların arkasındaki toplumsal cinsiyet temelli güç dinamiklerini görünür kılmayı hedeflemektedir.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE: BİREYSEL OLAN POLİTİKTİR

Feminist psikoloji, bir flört uygulamasında kaydırılan her “sola kaydırmayı”, bir WhatsApp mesajının yanıtsız kalmasını ya da bir Instagram hikâyesine atılan kalp emojisini yalnızca “kişisel tercih” olarak okumaz; bu anları **ataerkil güç ilişkilerinin dijital uzantıları** olarak inceler (Murphy, 2017). *Ghosting* (hayalet olma) ve *breadcrumbing* (oyalama) de bu bağlamda, bireyin “nazıkçe bitirememe” ya da “duygusal mesafe kurma” eksikliği değil; **cinsiyetli duygusal emek düzeninin** birer ürünüdür. Türkiye’de kadınlar, flört süreçlerinde “iyi kız” normuyla büyür: nazık olmak, reddi yumuşatmak, karşı tarafı incitmemek (Gürer & Gürer, 2020). Bu kültürel kod, doğrudan “hayır” deme hakkını daraltır. **Ghosting**, bu baskıya karşı *pasif direniş* olabilir. Feminist literatür, kadınların **duygusal emek yükünün** erkeklerden kat kat fazla olduğunu (Hochschild, 1983) ve bu yükü devretmenin ya da tehlikeli yüzleşmelerden kaçmanın dijitalde hayalet olma, bir başka deyiş ile *sessizce ortadan kaybolma* ile mümkün olduğunu gösterir.

Şekil 1.1. *Baxter Ayrılık Stratejileri Modeli (Baxter, 1985)*



Şekil 1. *Baxter Ayrılık Stratejileri Modeli (Baxter, 1985)*

İşte tam bu noktada Baxter'ın (1985) ayrılık stratejileri modeli devreye girer: "Konuşarak bitirmek mi, sessizce ortadan kaybolmak mı?" Modelin doğrudanlık ve diğerine/kendine odaklılık eksenleri, günümüzün ghosting ve breadcrumbing davranışlarını anlamamıza ışık tutar (Bkz. Şekil 1).

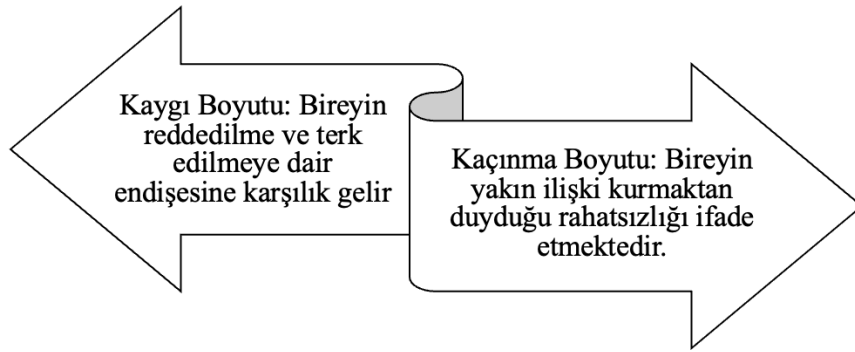
Türkiye bağlamında, "iyi kız" normunun daralttığı alanda kadınlar dolaylı ve kendine odaklı stratejilere yönelir; partneri koruma görüntüsü altında aslında kendi güvenliklerini seçerler. Bu davranış, Baxter'ın ayrılık stratejisi modelinde "geri çekilme" veya "uzak/aracılı iletişim" kategorisine denk düşer: mesajları yavaşlatmak, sosyal medya etkileşimlerini sınırlandırmak ve sonunda tamamen görünmez olmak. Özetlemek gerekirse, feminist bir perspektiften bakıldığında ghosting ve breadcrumbing, Baxter'ın klasik "dolaylı ilişki sonlandırma stratejileri"nin, özellikle de kendine odaklanan formunun, dijital çağdaki yeni

yüzleri olarak görülebilir. Bu bakış açısı, bireysel tercih gibi sunulan bu davranışların arkasındaki toplumsal cinsiyet dinamiklerini görünür kılar.

2.1 Bağlanma: “Yakınlık korkusu” dijitalde nasıl maskelenir

Bağlanma Nedir?

Bağlanma kuramı romantik ilişkilerin evrelerini anlama ve açıklama konusunda önemli bir teorik çerçeve sunmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987).



(Brennan vd., 1998; Fraley ve ark, 2000; Sümer ve Güngör, 1999).

Şekil 2. Bağlanma Nedir? (Brennan vd., 1998; Fraley ve ark, 2000; Sümer ve Güngör, 1999)

Bağlanma kuramına göre (Bkz. Şekil 2), erken çocukluk döneminde bakım veren ile bebek arasında kurulan ve tekrarlanan etkileşim kalıpları, bireyin hem sosyal ilişkilerde sergilediği kişilik modelini hem de dış dünyayı algılama biçimini şekillendiren "içsel çalışan modeller"in (Bowlby, 1969/1982, 1973) temelini oluşturur. Bu zihinsel temsiller, bireyin benlik değerine ve başkalarının güvenilirliğine dair temel inanç ve beklentilerini barındırır (Collins ve Read, 1990). İhtiyaçları tutarlı ve duyarlı bir şekilde karşılanan çocuklar, kendilerini "değerli ve sevilebilir", diğerlerini ise "güvenilir ve ulaşılabilir" olarak kodlayarak güvenli bağlanmanın temelini atmış olurlar. Buna karşılık, tutarsız ve duyarsız

bakım davranışlarına maruz kalan çocuklarda ise, benliğin "değersiz", diğerlerinin ise "güvenilmez" olduğu algısına dayanan olumsuz içsel çalışan modeller gelişir. Bu olumsuz modeller, bireyin yetişkinlikte kuracağı romantik ilişkilerin yapısını belirleyen güvensiz bağlanma stillerinin (kaygılı veya kaçınan) temelini oluşturur (Bowlby, 1969/1982, 1973; Sümer ve Güngör, 1999).

Bağlanma örüntüleri, dijital romantik iletişimde daha da belirgin hale gelir. Kaygılı bağlanan bireyler için "görüldü" ibaresi bir onay işaretinden çok, potansiyel bir terk edilme tehdidi olarak yorumlanabilir. Her yanıtsız mesaj, bireyin içsel çalışma modelindeki reddedilme şemasını harekete geçirerek temel güvensizlik hissini derinleştirebilir.

Kaçınan bağlanan bireylerde ise bu dinamik tersine işler: Yakınlık çağrıları, duygusal sınırların ihlali ve kontrol kaybı tehdidi olarak algılanır (Fraley ve Shaver, 2000; Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu sebeple kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip bireyler yüzleşmek yerine sessizce çekilmeyi, yani hayaletleme davranışını daha çok tercih ediyor olabilir. Türkiye bağlamında kadınlarda daha yüksek kaygılı, erkeklerde ise daha yüksek kaçınan bağlanma eğilimlerinin raporlanması (Sümer ve Güngör, 1999), bu dijital stratejilerin toplumsal cinsiyetle nasıl kesiştiğini açıkça ortaya koyar. Bu perspektiften bakıldığında, ghosting sadece bir iletişim kopukluğu değil; aynı zamanda kadınlar için *görünmezleşerek güvenlik sağlama*, erkekler için ise *duygusal mesafeyi kontrol etme ve öznellik sınırlarını koruma stratejisi* olarak anlam kazanır.

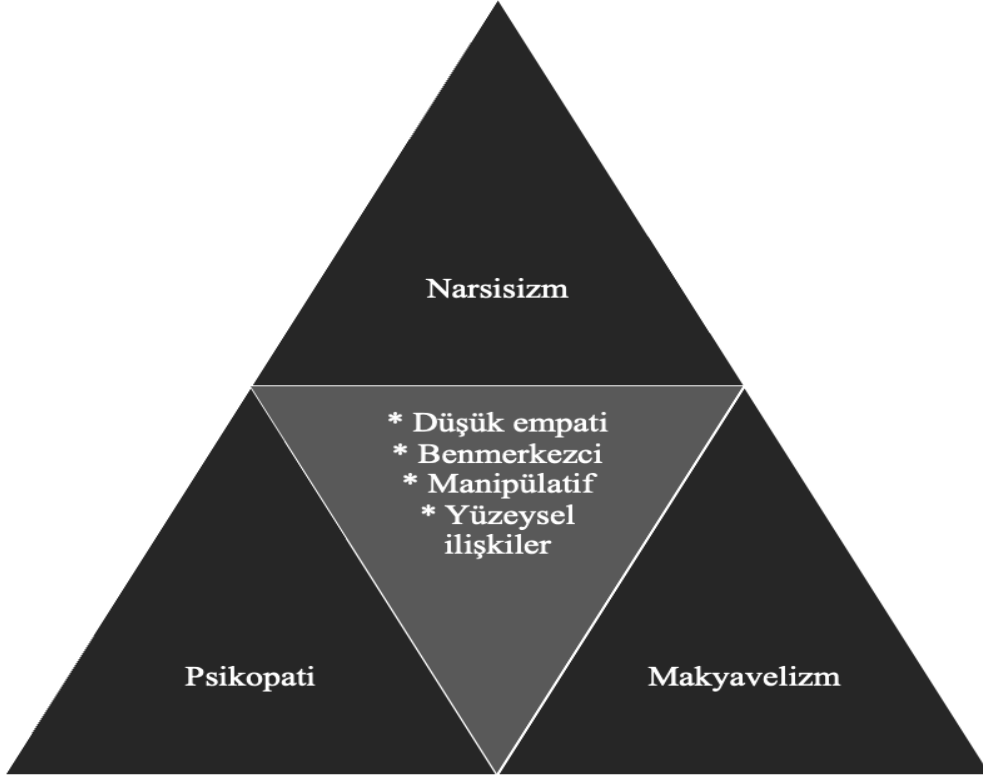
2.2. Karanlık Üçlü: “Empati yoksunluğu”nun kolay çözümü

Paulhus ve Williams'ın (2002) "Karanlık Üçlü" olarak kavramsallaştırdığı narsisizm, makyavelizm ve psikopati özellikleri, temelde düşük empati ve ben-merkezci ilişki tarzını paylaşır (Bkz. Şekil 3). Dijital flört platformları, bu kişilik yapılanmalarını besleyen benzersiz bir ekosistem sunar: *Çoklu seçenek* algısı ilişkileri değiştirilebilir kılarken, *düşük yüzleşme*

riski duygusal sorumluluktan kaçınmayı kolaylaştırır ve karşı tarafı bir "duygusal araç" olarak görmeye elverişli bir zemin yaratır.

Bu bağlamda, her bir özellik kendine özgü dijital stratejiler geliştirir: **Narsisist** birey, partnerini tümüyle önemsizleştirerek ve yok sayarak kırılgan benlik saygısını koruma yoluna gider. **Psikopatik** eğilimler, dijital mesafenin sağladığı anonimlikle, karşı tarafın yaşayabileceği acıyı görmezden gelme lüksünü pekiştirir. **Makyavelist** strateji ise, "minimum emekle maksimum ilgiyi" hesapladığı bir oyunun parçası olarak, net bir taahhütte bulunmadan aşk/ ilgi kırıntılarıyla partneri oyalama (breadcrumbing) davranışını sistematik hale getirir (Jonason ve Kavanagh, 2010). Bu nedenle, dijital iletişim araçları, Karanlık Üçlü özelliklerine sahip bireyler için, geleneksel toksik ilişki kalıplarını daha az maliyetle ve daha az riskle uygulayabilecekleri bir sahne işlevi görür.

Karanlık Üçlü Kişilik Özellikleri Nedir?



Şekil 3. Karanlık Üçlü. (Paul & Williams, 2002)

2.3. Çatışma çözme stilleri: “Konuşmak” mı, “çekip gitmek” mi?

Çatışmalar, bireyler arasındaki etkileşimli süreçlerin bir sonucu olarak ortaya çıkar ve sosyal varlıkların doğasında yer alan anlaşmazlıklar, uyumsuzluklar ve tutarsızlıkların bir yansımasıdır. Bu etkileşimler, her türlü ilişkide karşılaşılan kaçınılmaz dinamiklerden biridir (Peterson, 1983; Rahim, 1983; Rahim 2001).

Çatışma Çözme Stilleri Nedir?

Olumlu çatışma çözme stili: Partnerlerin çatışma durumlarında yapıcı ve etkili davranışlar sergilemesi

Olumsuz çatışma çözme stili: Yıkıcı ve saldırgan çatışma çözme stilleri

Boyun eğme: Çiftlerin kendi ihtiyaçlarını ve görüşlerini savunmaktan kaçınarak durumu kabul etme eğilimleri

Geri çekilme: Partnerlerin çatışma durumlarında konuşmayı reddetmeleri veya ilgisiz davranmaları

Şekil 4. Çatışma Çözme Stilleri. (Thomas, 1976; Rahim, 1983)

Thomas (1976) ve Rahim (1983), çatışma çözme stillerini beş temel strateji çerçevesinde tanımlar: rekabet, uzlaşma, kaçınma, uyum sağlama ve işbirliği. Bu çalışmada ise çatışma çözme stilleri dört ana boyutta incelenmiştir (bkz. Şekil 4):

1. **Olumlu çözüm** (işbirliğine dayalı, problem odaklı yaklaşım)
2. **Olumsuz çözüm** (saldırganlık ve suçlama içeren tutumlar)
3. **Boyun eğme** (kendi ihtiyaçlarını baskılama)
4. **Geri çekilme** (duygusal soğukluk ve iletişimi kesme - dijital bağlamda ghosting davranışına en yakın adım)

Mevcut araştırma bulguları açıkça göstermiştir ki: Olumlu çatışma çözme becerileri yüksek bireylerde romantik ilişkilerdeki hem hayaletleme hem de oyalama eğilimi anlamlı derecede azalmaktadır. Buna karşın, kaçınma ve geri çekilme stilleri her iki davranışı da tetikleyici rol oynamaktadır. Feminist perspektiften bakıldığında, bu sonuçlar "duygusal yükün toplumsal cinsiyet temelli asimetrik dağılımı" olarak yorumlanabilir. Geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri, kadınlara ilişkisel uyum sağlama ve özür dillendirme yükünü yüklerken, erkeklerin "duygusal ketumluk" göstermesini normalize eder. Dijital iletişimin sağladığı mesafe ve anonimlik ise, bu asimetrik yapının ghosting ve breadcrumbing davranışlarıyla yeniden üretilmesine olanak tanımaktadır.

2.4. Feminist eleştiri: “Kötü flört” yoktur; kötü güç vardır

Feminist bakış, bireysel eylemleri toplumsal cinsiyet ve güç ilişkilerinden koparmaz. Ghosting, yalnızca kaybolma değil; duygusal sorumluluğu reddetme ve ilişki yükünü karşı tarafa bırakma biçimi olabilir. Breadcrumbing ise görünürlük ve onay ihtiyacını sömüren, ilişkiyi koparmadan sürüncemede tutan stratejik bir güç oyunudur (Illouz, 2012). Kadınların hayaletleme tercihi bazen şiddetten korunma stratejisiyken, oyalama davranışı sürekli ulaşılabilirlik beklentisine bir direnişi temsil edebilir. Çatışma çözme stilleri de bu tabloya eklenir; yapıcı olmayan stratejiler her iki davranışla da pozitif ilişkilidir (Navarro vd., 2021).

Sonuç olarak, bu çerçeve romantik ilişkilerdeki hayaletleme ve oyalama davranışlarını bireysel patoloji değil, ataerkil duygusal emek düzeninin, dijital görünürlük ve güvenlik mücadelelerinin birer ürünü olarak okunabilir. Bu bağlamda çözümü de bireysel terapi değil, toplumsal dayanışma ve dijital hak temelli müdahalelerde arar. Toplumsal cinsiyet ne yapabileceğini söyler, bağlanma nasıl hissedeceğini belirler, çatışma stili ise neyi seçeceğini şekillendirir. Hayaletleme ve oyalama davranışları, bu üçgenin kesişiminde güvenlik,

görünürlük ve duygusal emek mücadelesinin dijital yüzleridir. Bu bütüncül çerçeve, dijital ayrılık pratiklerinin hem bireysel hem de yapısal boyutlarını anlamamıza olanak tanır.

3. YÖNTEMİN ÖZÜ: VERİ NASIL TOPLANDI?

Kartopu yöntemiyle Türkiye'nin 42 iline yayılan 450 genç yetişkin (304 kadın, 141 erkek, 5 farklı cinsiyet kimliği; 19-40 yaş) çevrim-içi anketi gönüllü olarak doldurdu. Başkent Üniversitesi'nden alınan etik onay sonrası kimliksiz veri toplandı. Dahil etme kriteri olarak, katılımcıların kişilik bozukluğu ve bipolar bozukluk tanısına sahip olmaması belirlendi.

Anket dört ölçekten oluşuyordu:

- 1. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II** (Sümer ve Güngör, 1999) – bağlanma kaygısı ve kaçınmasını ölçer.
- 2. Kısaltılmış Karanlık Üçlü Ölçeği** (Özsoy ve arkadaşları., 2017) – narsisizm, makyavelizm, psikopati puanlarını ölçer.
- 3. Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği** (Özen, 2006) – olumlu/olumsuz, boyun eğme ve geri çekilme stillerini kapsar.
- 4. Hayaletleme-Oyalama Davranışları Anketi** (Kıvanc, 2022) – hayaletleme ve oyalama davranışlarının sıklığını öz-bildirimle ölçer.

4. BULGULAR VE FEMİNİST YORUM

“Hayalet olmak” ya da “aşk kııntısı bırakmak” – Türkiye’den 450 gencin feminist karnesi

4.1. Toplumsal Cinsiyet ve Hayaletleme: Güvenlik Stratejisi Olarak

"Yok Olmak"

Araştırma bulguları, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla hayaletleme davranışı sergilediğini ortaya koymuştur. Feminist psikoloji perspektifinden bakıldığında, bu durum Türkiye'deki toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında anlam kazanmaktadır. Kadınların doğrudan reddetme yerine hayaletlemeyi tercih etmesi, potansiyel çatışma ve şiddet risklerinden kaçınma amacı taşıyan bir güvenlik stratejisi olarak değerlendirilebilir (Gürer ve Gürer, 2020).

4.3. Bağlanma: Yakınlık korkusu ve Onay Arayışı

Çalışma bulguları, kaçınan bağlanma stiline hem hayaletleme hem de oyalama davranışlarıyla anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Yakınlık kurmaktan rahatsız olan bireyler, dijital ortamda "yok olmayı" bir kaçınma stratejisi olarak kullanmaktadır.

Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ise özellikle oyalama davranışına yöneldiği görülmüştür. Bu bireyler, partnerlerini belirsizlik içinde tutarak kendi güvence ihtiyaçlarını yönetmeye çalışmaktadır (Cassidy ve Shaver, 2008).

Feminist perspektiften değerlendirildiğinde, bu bağlanma örüntüleri bireysel patolojiler olmaktan ziyade, toplumsal cinsiyet rollerinin duygusal yaşam üzerindeki yansımaları olarak okunabilir. Kaçınan bağlanma, potansiyel çatışma ve şiddetten korunma amacı taşıyan bir güvenlik stratejisine dönüşürken; kaygılı bağlanma, bireylerin partnerlerini belirsizlik içinde tutarak kendi güvence ihtiyaçlarını yönetme çabasını yansıtmaktadır (Cassidy ve Shaver, 2008).

4.4. Karanlık Üçlü: Manipülasyonun Dijital Yüzü

Araştırma bulguları, Karanlık Üçlü kişilik özelliklerinin her iki dijital davranışla da anlamlı ilişkisini ortaya koymuştur. Narsisizm ve psikopati özellikleri hayaletlemeyi

yordarken, oyalama davranışı üzerinde ise narsisizm, makyavelizm ve psikopatinin tümünün etkili olduğu görülmüştür (Jonason, 2021).

Feminist perspektiften bakıldığında, bu bulgular salt bireysel kişilik özelliklerinin ötesinde anlam taşımaktadır. Karanlık Üçlü özellikleri, ataerkil sistemin beslediği *duygusal tahakküm mekanizmalarının* bireysel düzeydeki tezahürleri olarak okunabilir. Narsisistik özellikler, partneri bir "arz nesnesi" olarak görerek aniden yok etmeyi (ghosting) meşrulaştırırken; makyavelist stratejiler, duygusal bağıllık göstermeden partnerin ilgisini sömürmeyi (breadcrumbing) rasyonelleştirmektedir.

Özellikle oyalama davranışının üç karanlık özelliklerle de ilişkili olması, bu davranışın *duygusal emeğin sistematik sömürüsü* bağlamında değerlendirilmesi gerektiğine işaret eder. Feminist literatürde sıklıkla vurgulandığı üzere, kadın emeğinin görünmez kılınması olgusu, dijital ilişkilerde "aşk/ilgi kırıntıları" karşılığında kadınların duygusal emeğinin sömürülmesi şeklinde yeniden üretilmektedir.

Psikopatik eğilimlerin her iki davranıştaki rolü ise, dijital iletişimin sağladığı anonimlik ve mesafe sayesinde, empati yoksunluğunun *ilişkisel şiddete dönüşümünü* kolaylaştırdığını göstermektedir. Bu bulgular, Karanlık Üçlü özelliklerinin dijital flört ortamlarında, geleneksel toksik ilişki dinamiklerinin yeniden üretilmesine aracılık ettiğine işaret etmektedir.

4. 5. Çatışma Çözme Becerileri: Dijital Kaçışın Panzehiri

Çalışmanın umut verici bulgularından biri, olumlu çatışma çözme becerilerinin her iki ayrılık stratejisini de azaltıcı etkisidir. Açık iletişim ve uzlaşmacı yaklaşımın hayaletleme ve oyalama davranışlarını anlamlı derecede azalttığı görülmüştür. Bu bulgu, sağlıklı iletişim becerilerinin dijital ilişkilerde de koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir.

Feminist kuram çerçevesinde, toplumsal cinsiyet rolleri kadınların "uyumlu", erkeklerin ise "duygusal ketum" olmaya sosyalleştirilmesi, sağlıklı ilişki sonlandırma süreçlerini zorlaştırabilmektedir. Bu sosyalleşme süreçleri, ayrılık stratejilerinin toplumsal cinsiyet temelli güç dinamiklerinin yeniden üretildiği bir alan olarak işlev görmesine katkıda bulunabilir.

4.6. Yaş ve İlişkisel Olgunlaşma: Erken Yetişkinlikten İleri Yetişkinliğe Dijital Ayrılık Stratejilerindeki Dönüşüm

Araştırma, oyalama davranışının yaşla birlikte azaldığını göstermiştir. 18-25 yaş grubu en yüksek oyalama davranışı görünen grup olarak bulgulanmıştır (Halli, 2024). Bu bulgu, feminist bir perspektifle incelendiğinde, genç yetişkinlik döneminin toplumsal cinsiyet rollerinin en yoğun deneyimlendiği ve içselleştirildiği bir yaşam evresi olmasıyla açıklanabilir. Genç kadınlar, "ilişkisel belirsizliği yönetme" ve "erkek ilgisini sürdürme" baskısı altında oyalama davranışına daha fazla maruz kalabilir veya bu stratejiyi kullanabilirler. Yaş ilerledikçe, kadınların duygusal deneyim ve özgüven kazanımıyla birlikte toplumsal cinsiyet beklentilerine direnç geliştirmeleri, belirsiz stratejiler yerine net sınırlar koyabilmeleri olasılığını artırmaktadır. Benzer şekilde, erkeklerde de yaşla birlikte duygusal olgunluk ve iletişim becerilerinin gelişmesi, geleneksel "duygusal ketumluk" normunun etkisini azaltarak daha doğrudan ilişki stratejilerini mümkün kılabilmektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Dijital Ayrılıkta Güç, Cinsiyet ve Şefkat

Mevcut çalışmanın bulguları, hayaletleme ve oyalama davranışlarının salt "iletişimsizlik" olmadığını; toplumsal cinsiyetli güç dinamikleri, bağlanma korkuları ve çatışma çözme becerilerinin birleşiminden doğan ilişkisel stratejiler olduğunu ortaya

koymaktadır. Feminist psikolojinin "kişisel olan politiktir" ilkesi ışığında, bu dijital davranışların derin toplumsal anlamlar taşıdığı görülmektedir.

Mevcut çalışma bulgularını özetlemek gerekirse, Cinsiyet bulguları incelendiğinde kadınların erkeklere kıyasla daha fazla hayaletleme davranışı bildirdiğini göstermiştir. Bu bulgu, Türkiye bağlamında "doğrudan reddetme" riskini azaltan bir pasif direniş olarak okunabilir. Feminist bir okumayla, bu eğilim bir patoloji değil, ataerkil şiddete karşı güvenlik inşa etme pratiğidir. Bağlanma stilleri bağlamında, kaçınan bağlanmanın "yakınlık sınırı" aşılmadan kaybolmayı seçerken, kaygılı bağlanmanın reddedilme korkusunu belirsiz umutla yatıştırmaya çalıştığı görülmüştür. Her iki strateji de duygusal emek mücadelesinin dijital yüzleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Karanlık Üçlü kişilik özelliklerinin her iki davranışla da anlamlı ilişkisi, bu dijital stratejilerin manipülatif boyutuna işaret etmektedir. Makyavelist "oyalama" stratejisinin minimum emekle maksimum ilgiyi hedeflemesi, duygusal sömürünün dijital formlarını beslemektedir. Umut verici bulgularından biri, olumlu çatışma çözme becerilerinin her iki davranış da azaltıcı etkisidir. Feminist bakış açısıyla, bu sonuç toplumsal cinsiyetli duygusal emek asimetrisi olarak yorumlanabilir: kadınlar özrü dillendirmek zorunda bırakılırken, erkekler "ketum" olmakla ödüllendirilir; dijital ortam bu yapıyı hayaletleme ya da oyalama yoluyla yeniden üretmektedir. Yaş ve ilişkisel olgunlaşma bağlamında ise, genç yetişkinlikteki oyalama eğiliminin flört uygulamalarının geçici ve değiştirilebilir beden söylemine kapı araladığı görülmektedir. Yaş ilerledikçe romantik ilişkilerde oyalama davranışının maliyeti artmakta ve bireyler "artık vaktim yok" diyerek daha net çekilme stratejileri geliştirilmektedir.

4.1. Araştırmanın Feminist Psikoterapi Klinik Doğurgaları ve Toplumsal Öneriler

Klinik uygulamalarda, danışanların bağlanma stilleri ve çatışma çözme becerileri üzerine çalışmak bu davranışları azaltmada etkili olabilir. Güvenli duygusal bağlar

oluşturmayı amaçlayan Duygu Odaklı Terapi (EFT) bu konuda özellikle faydalı olabilir (Johnson, 2019). Bununla birlikte:

- *Kadın dayanışması grupları* aracılığıyla "hayır deme atölyeleri", dijital haklar ve sınır koyma becerileri geliştirilebilir.
- *Feminist psikoterapi* ile bireysel patoloji yerine yapısal baskılar adlandırılabilir ve duygusal emek yükü görünür kılınabilir.
- *Flört uygulamaları politikaları* kapsamında çıkış butonu, güvenli reddetme şablonları ve taciz rapor mekanizmaları geliştirilebilir.

4.2. Araştırmanın Kısıtlılıkları ve Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

Bu çalışma, kesitsel tasarımı ve öz-bildirim verilerine dayanması nedeniyle bazı kısıtlılıklar taşımaktadır. Sosyal beğenirlik yanlılığı ve retrospektif hatırlama hataları, bulguların geçerliliğini sınırlandırılacak faktörler arasındadır. Ayrıca, kartopu örnekleme yöntemi ve demografik çeşitliliğin sınırlı olması, sonuçların genellenebilirliğini etkileyebilir.

Çalışmanın kesitsel doğası, değişkenler arasındaki nedensellik ilişkilerinin ortaya konmasını engellemektedir. Bağlanma stilleri, karanlık üçlü özellikleri ve çatışma çözme stilleri ile hayaletleme ve oyalama davranışları arasındaki zamansal dinamikleri inceleyen boylamsal çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Gelecek araştırmalar için öneriler şunlardır:

- İlişki memnuniyeti, ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve geçmiş deneyimler gibi düzenleyici değişkenlerin incelenmesi
- Nitel yöntemler ve davranışsal gözlemlerle zenginleştirilmiş karma desenlerin kullanılması

- Daha geniş ve çeşitli örneklemeler üzerinde çalışmalar yapılması
- Karanlık üçlü özellikleri ile dijital ayrılık stratejileri arasındaki ilişkilerin daha detaylı incelenmesi

Bu tür çalışmalar, hayaletleme ve oyalama davranışlarının altında yatan dinamiklerin daha kapsamlı anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Son Söz

Ghosting ve breadcrumbing, “kötü flört” olgusundan ziyade, güç, güvenlik ve duygusal emek ilişkilerinin dijital uzantılarıdır. Bu çalışma, Türkiye bağlamında kadınların hayaletleme davranışını bir güvenlik stratejisi, oyalamanın ise duygusal emek sömürsünün bir aracı olarak okunabileceğini ortaya koymuştur. Çalışma bulguları, bu davranışların ardında yatan bağlanma korkuları, karanlık üçlü kişilik özellikleri ve çatışma çözme becerilerinin, toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında anlam kazandığını göstermektedir.

Bu pratikleri anlamak ve dönüştürmek, bireysel terapinin yanı sıra feminist bakış açısıyla şekillendirilmiş toplumsal farkındalık, kadın dayanışması ve dijital hak temelli eğitim programlarıyla mümkün olacaktır. “Yok olmak” kolaylaştıkça, görünür kılmak, sınır koymayı öğretmek ve eşitlikçi şefkat kurmak hepimizin ortak sorumluluğudur. Görünmezliğin değil, görünürlüğü; sessizliğin değil, diyalogun; aşk kırıntılarının değil, bütünlüklü ilişkilerin mümkün olduğu bir dijital flört kültürü ancak bu ortak sorumluluk bilinciyle inşa edilebilir.



SON

Görsel 2. Bir Jetçi Klasığı Instagram hesabından alınmıştır.

Kaynakça

- Baxter, L. A. (1982). Strategies for ending relationships: Two studies. *Western Journal of Speech Communication*, 46(3), 223–241. <https://doi.org/10.1080/10570318209374082>
- Baxter, L. A. (1984). Trajectories of Relationship Disengagement. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1(1), 29–48. <https://doi.org/10.1177/0265407584011003>
- Bowlby, J. (1969/ 1982). *Attachment and Loss: Vol. 1: Attachment*. (2. Baskı). Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. 2: Separation*. Basic Books.

- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: II. Some principles of psychotherapy: The Fiftieth Maudsley Lecture (genişletilmiş versiyon). *The British Journal of Psychiatry*, 130(5), 421-431.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Cassidy, J. ve Shaver, P.R. (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. (3. baskı). Guilford Press.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- Freedman, G., Powell, D. N., Le, B., ve Williams, K. D. (2019). Ghosting and destiny: Implicit theories of relationships predict beliefs about ghosting. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3), 905–924. <https://doi.org/10.1177/0265407517748791>
- Gürer, S. Z. V., & Gürer, M. (2020). Toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında Türkiye'deki televizyon dizilerinde sunulan kadın stereotipi. *Alanya Akademik Bakış*, 4(3), 631-650.
- Halli, M. G. (2024). *Bağlanma stilleri, karanlık üçlü kişilik özellikleri ve çatışma çözme*

stillerinin ayrılık stratejileri ile ilişkisi: Romantik ilişkilerde hayaletleme ve oyalama davranışları [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Başkent Üniversitesi.

Hazan, C., ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological inquiry*, 5(1), 1-22.

https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1

Hochschild, A., Irwin, N., ve Ptashne, M. (1983). Repressor structure and the mechanism of positive control. *Cell*, 32(2), 319-325.

Hooks, B. (2000). *Feminism is for everybody: Passionate politics*. Pluto Press.

Jonason, P. K. ve Kavanagh, P. (2010). The dark side of love: The Dark Triad and love styles. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 606-610.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.030>

Khattar, V., Huete, N., ve Navarro, R. (2023). Attachment insecurity and breadcrumbing engagement in young adults: a cross-sectional, cross-country study in India and Spain. *BMC psychology*, 11(1), 356. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01404-y>

Kato, T. (2016). Effects of partner forgiveness on romantic break-ups in dating relationships: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 95, 185–189. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.050>

Kıvanç, S. (2022). *Yakın İlişkilere Güncel Bir Bakış: Çevrimiçi Buluşma Uygulamaları*

Kullanım Motivasyonlarının İlişki Sonlandırma Stilleri Üzerindeki Etkisi ve Karanlık

Üçlü Kişilik Özelliklerinin Rolü. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.

Koessler, R. B., Kohut, T., ve Campbell, L. (2019b). Integration and expansion of qualitative analyses of relationship dissolution through ghosting. *PsyArXiv*. [Yayın başvurusu yapılmış makale] <https://doi.org/10.31234/osf.io/3kvdx>

LeFebvre, L. (2017). Ghosting as a relationship dissolution strategy in the technological age. In N. M. Punyanunt-Carter ve J. S. Wrench (Ed.), *The impact of social media in modern romantic relationships* (s. 219-23) içinde. Lexington Books.

LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R. D., Garstad, S., Wilms, A., & Parrish, C. (2019). Ghosting in emerging adults' romantic relationships: The digital dissolution disappearance strategy. *Imagination, Cognition and Personality*, 39(2), 125-150. <https://doi.org/10.1177/0276236618820519>

Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press.

Murphy, L. (2017). Intersectional feminisms: Reflections on theory and activism in Sara Ahmed's living a feminist life (2017). *Women's Studies Journal*, 31(2), 4-17.

Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., ve Villora, B. (2020a). Ghosting and breadcrumbing: Prevalence and association with online dating behavior among young adults. *Escritos de Psicología-Psychological Writings*, 13(2), 46-59. <https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v13i2.9960>

Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., ve Villora, B. (2020b). Psychological correlates of

ghosting and breadcrumbing experiences: A preliminary study among adults.

International journal of environmental research and public health, 17(3), 1116.

<https://doi.org/10.3390/ijerph17031116>

Russell Hochschild, A. (2012). The managed heart: commercialization of human feeling.

Özen, A. (2006). *Evlilik Uyumunun Yordayıcıları Olarak Karı ve Kocaların Değer Uyumları*

ve Eşlerin Çatışma Çözüm Stilleri. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. ODTÜ

Özen, A., Engin, S. S., & Uğurlu, N. S. (2016). *Romantik ilişkilerde çatışma çözüm stilleri*

ölçeği: Geçerlik güvenirlik çalışması. Nesne Psikoloji Dergisi.

Özsoy, E., Rauthmann, J. F., Jonason, P. K., & Ardiç, K. (2017). Reliability and validity of

the Turkish versions of dark triad dirty dozen (DTDD-T), short dark triad (SD3-T),

and single item narcissism scale (SINS-T). *Personality and Individual*

Differences, 117, 11-14. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.019>

Paulhus, D. L. ve Williams, K. M. (2002). The Dark Triad of personality: Narcissism,

Machiavellianism and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36(6), 556–

563. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00505-6](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00505-6)

Rahim, M. A. (1983). A measure of styles of handling interpersonal conflict. *Academy of*

Management Journal, 26(2), 368–376. <https://doi.org/10.2307/255985>

Rahim, M.A. (2001). Nature of Conflict. *Managing Conflict in Organizations*. (s. 17-35).

Quorum Books

Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stillerinin Türk örneklemini üzerinde

psikometrik değerlendirmesi ve kltrler arası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43), 71-106.

Thomas, J. O. ve Dubar, R. T. (2021). Disappearing in the age of hypervisibility: Definition, context, and perceived psychological consequences of social media ghosting. *Psychology of Popular Media*, 10(3), 291-302. <https://doi.org/10.1037/ppm0000343>

şekiller ve Görseller

Görsel 1. Kolaj, yapay zeka tarafından üretilmiştir.

Görsel 2. Bir Jetçi Klasığı Instagram hesabından alınmıştır.

şekil 1. Baxter Ayrılık Stratejileri Modeli (Baxter, 1985).

şekil 2. Bağlanma Nedir? (Brennan vd., 1998; Fraley ve ark, 2000; Sümer ve Güngör, 1999).

şekil 3. Karanlık çl. (Paul & Williams, 2002).

şekil 4. Çatışma Çözme Stilleri. (Thomas, 1976; Rahim, 1983).

GEŞTALT TERAPİDEKİ DİYALOG İLİŞKİSİ FEMİNİST TERAPİDE KULLANILABİLİR Mİ?

DERYA GEZER

**“Önümde dursan ve bana baksan, içimdeki acılar hakkında ne bilebilirsin ki?
Ben seninkiler hakkında ne bilebilirim? Ve ayaklarına kapanıp ağlasam ve
anlatsam; sana cehennemin sıcak ve korkunç olduğunu anlatsalar, benim
hakkımda cehenneme ilişkin bildiklerinden daha fazla şey bilebilecek misin? Bu
yüzden bile biz insanların, cehennemin kapısının önündeymişiz gibi birbirimizin
karşısında o kadar saygılı, o kadar düşünceli, o kadar sevgiyle durmamız gerek.”**

Franz KAFKA

Geştalt Terapi’nin temel konularından biri olan ‘diyalog’ ilişkisini, feminist terapi yaparken kullanabileceğimiz varsayımından hareketle ele aldığım bu yazıda; önce diyalog ilişkisinin temellendiği felsefi bakış açısına, bu bakış açısı içerisindeki Ben-Sen (I-Thou) ve Ben-O (I-it) ilişkisine, ve terapide nasıl kullanılabileceğine bakacak ve Feminist Terapiye ne kadar uygun olduğuna yer vermeye çalışacağım. Buyrun..

‘İnsan Sen’de Ben olur’ (Buber, 2013).

Martin Buber’e (2013) ait yukarıdaki sözler Gestalt Terapi yaklaşımının temelini oluşturur. ‘İnsan, Sen’de Ben olur’ derken düşündüğümüzden daha karmaşık ve daha kapsamlı bir ilişki modeli sunar Buber bize. Bu ilişki modeli Ben-Sen ilişkisi olarak tarif edilmektedir. Peki, nedir bu Ben-Sen ilişkisi?

1. Martin Buber’e Göre Ben-Sen İlişkisi

Buber, insan dünyasını iki boyutlu olarak ele almıştır. Bu iki boyuttan biri insanın deneyim dünyasına d0,40VCair davranışlarıyla belirlenirken, yani bir Ben-O ilişkisini doğururken, diğer boyut ise insanın ilişki dünyasını yansıtan bir Ben-Sen ilişkisini işaret eder. Buradan hareketle ben, Ben-Sen’deki ve Ben-O’daki halleriyle birbirlerinden farklılaşır (Gültekin, 2012). Gerçek bir ilişki olarak tarif edilen Ben-Sen ilişkisinde karşımdaki kişiyi ölçüp biçmeden, yargılayıp yorumlamadan, kendimden ayrı tutmadan, kendimi bütünüyle vererek ve karşımdakinin de kendisini bütünüyle vermesine olanak vererek, zaman ve mekandan azade yani tam olarak şimdi ve burada gerçekleşen bir karşılıklılık içerisinde özgürce bir araya gelirim (Buber, 2013). Buber, insanların bir şeyleri deneyimlediklerini, gördüklerini, istediklerini, hayalini kurduklarını ancak insan hayatının tüm bunlardan ibaret olmadığını söyler. Tüm bunların Ben-O ilişkisine dair ve “O” dünyasına ait olduklarını ancak “Sen” dünyasının farklı bir temeli olduğunu söyler. “Sen” dünyasının objesi yoktur ve deneyim elde etmez. Gerçekliğe iştirak etmek ve gerçekliğin kendisini göstermesine iştirak etmek, bir şeyin ortaya çıkmasında pay sahibi olmak Ben-Sen ilişkisinin özelliğidir (Tüzer, 2009). Buber, Ben-Sen ilişkisinde diyalog içerisindeki kişilerin ortak bir yaşayan durumla kuşatılmış bir gerçeklik alanında bulunduklarını söyler ve ekler ‘’İnsanlar birbirlerine öz-varlığın göksel ekmeğini CVM33). Ancak tüm bu yaptıklarımız ağacı nesne olmaktan öte bir yere götürmez. Onu, ömrün, türün, zamanın ve durumun içine hapsederiz. Yani onu bir Ben-Sen ilişkisi içinde anlamayız da, tersine bir Ben-O ilişkisinde deneyimlemiş oluruz.

Bir de ağacı düşünmede olduğu gibi, ancak ondan farklı olarak, irade ve lütuf bir araya gelirse (-ki irade ve lütfu Ben-Sen ilişkisinin gerekliliği olarak ele alır; Sen lütfeder Ben de iradesiyle ilişkiye katılır. Yani, karşılıklı bir seçme ve seçilme, aynı anda hem aktiflik hem pasiflikten söz eder) bir ilişki içine çekilmiş oluruz ve ağaç bir O olmaktan çıkıp bir Sen’e

dönüşür (Buber, 2003). Ve hiçbir nefisle ya da ağaç perisiyle değil, ağacın kendisiyle buluşuruz (Smith, 1984).

Ben-Sen ilişkisi bu düşünme yollarının hiçbirisinin dışlanmasını gerektirmez, görmek için görmemem gereken ya da unutmam gereken bir bilgi yoktur, tam aksine resim ve hareket, tür ve örnek, kanun ve sayı birbirlerine dahildir ve ayrılmaz bir biçimde birbirleriyle kaynaşmıştır.

Feminist Terapi ise terapist danışan ilişkisini; ev sahibinin onur konuğunu, sunacaklarına katılmaya davet etmesi şeklinde metaforlaştırır (Brown, 2022) ki bu da Ben-Sen ilişkisiyle neredeyse aynı kapıya çıkmaktadır.

2. Martin Buber’ göre Ben-O İlişkisi

Buber yukarıda belirttiğimiz gibi insanın iki boyutundan söz eder. Bunlardan biri Ben-Sen boyutu iken, bir diğeri Ben-O boyutudur (Gültekin, 2012). Ben-Sen nasıl ilişki yönelimindeyse, Ben-O ilişkisi de tecrübe yönelimindedir; Ben-O nesneler dünyasına aittir (Gültekin, 2012). Ben-O sınırlara sahiptir; zaman sınırına, mekan sınırına, durum sınırına (Buber, 2003). Bu sebeple sınırlandırılmış ve kategoriye konulmuş her şey gibi o da deneyimden, tecrübeden elde edilen bir geçmiştedir. Ben-O özne ve pasif nesne arasındaki bir ilgi olarak sadece nesnelere sahiptir ve Ben-Sen nasıl aracısız ve dolaysız ise Ben-O’da bir o kadar aracı vardır (Gültekin, 2012).

Ben-Sen diyalojik² ilişkisi Ben-O’dan önce gelir. Ancak insanın doğal olarak dünyaya gelişinden itibaren kurmaya başladığı Ben-Sen ilişkisi Ben’in bu ilişkiden uzaklaşmasıyla yerini Ben-O’ya bırakır (Gültekin, 2012). Burada Ben-Sen’in aşkınlığına rağmen neredeyse

² bir şeyin anlamını keşfetmek için konuşma, veya ortak diyalog kullanımı

yerden yere vurulan Ben-O ilişkisi aslında gereklidir, Buber, ‘O’ olmadan insanın yaşayamayacağını savunur (Akt. Gültekin, 2012).

Sadece Ben-Sen ilişkisi içerisinde kalmanın mümkün olmadığını belirten Buber aynı şekilde muhtevası gereği Ben-Sen ilişkisinin düzensiz, önceden kestirilemez, ölçüye gelmez, baştan çıkarıcı olduğu için güven vermez ve bireysel bekayı sağlamaz özelliklerinden dem vurur. Bu yüzden insanın hayatını koruması, hafifletilmesi ve donatılması için şimdiden kopup geçmişte güvenli ve düzenli bir dünya inşa etmesi gerekir der (Akt. Tüzer, 2009). Ancak egonun ön planda olduğu Ben-O ilişkisinin, ilişki biçimlerinin tümüne hakim olmasının objeler dünyasına yenik, Sen’den beslenemeyen ve dolayısıyla gittikçe kuraklaşan, kuruyup dağılan bir dünyanın insanı kuşatıp, mağlup edeceğini söyler (Tüzer, 2009).

Hasılı, Ben-Sen ilişkisi ne kadar geliştirici, büyütücü ve tüm mevcudiyetimizle içinde bulunabildiğimiz bir hal ise de bu halin sürekliliğini korumak mümkün değildir. O halde Ben-O ilişkisi de her ne kadar teknik, hiyerarşik ve sınırlıysa da, gereklidir ve kaçınılmazdır. Dolayısıyla Ben-O’nun kontrolü sağlayan ve sabitleyici, tutucu doğasına aldirmeden ancak onu da ötekileştirmeden ilişkilerimiz arasında da Ben-Sen’den yana ağır basan bir denge tutturmamızın isabetli olacağı söylenebilir.

3. Ben-Sen’in Özellikleri – Diyalog İlişkisi İçerisindeki Terapistin Özellikleri

▪ Aracısızlık:

Nasıl ki Ben-O ilişkisinde bir Sen ile gerçekte karşılaşmayan fakat anlam kalabalığı ile sarmalanmış Ben sadece geçmişe sahipse, Ben-Sen şimdide yaşar ve var olur. Bu ilişkinin arasına geçmişten gelen beklenti, tasavvur, hayal, gaye, istek, düşünce giremez (Ulukütük, 2011). An be an akan bir ilişkiye işaret edilir. Beklentiyle, tahayyülle geçmişten gelen deneyimlerin olumluluğu ya da olumsuzluğuyla sabitleşip

dondurulmamış bir ilişkiye. Terapistin özelliklerinden biri danışanın varoluş biçimini kabul etmesidir ki bu da terapistin danışanı herhangi bir beklenti, yargılama ya da değerlendirme yapmadan dinlemeye hazır olması demektir (Daş, 2012). Belirttiğimiz gibi herhangi bir beklenti, değerlendirme ya da yargı iki kişi arasındaki ilişkiyi belli bir duruma, zamana hapseder ve araya bölücü şeyler koyarak ilişkinin akmasını değil olsa olsa bölük pörçük, ite kaka ilerlemesine neden olur. Danışan tam tersi yargılanmadığını, kendini güvende hissettiği, akabildiği bir ortamda gelişip büyüyebilecektir. Feminist Terapi de psikopatolojileri ve tanıları danışana verilen bir etiket olarak gördüğü için bunlar ışığında değil işlev bozulmaları ya da sıkıntılarına göre değerlendirmeyi önemser, şöyle ki; patolojileri, baskıcı ve güçsüzleştirici normlara, toplumsal cinsiyet ve diğer kimliklerin katı yapılarına yataklık eden ataerkilliğin daha geniş bağlamında arar (Brown, 2022).

▪ **Paylaşma:**

Paylaşma temelli bu Ben-Sen ilişkisi biz hedefli kişinin, kendisiyle, nesnelerle ve başkalarıyla gerçekleştirdiği bir anlam akışıdır. Terapist varolan duruma hem kendisinin, hem danışanın gözünden hem de aralarındaki ilişki bağlamından bakabilmelidir (Balkaya, 2017) görüşüyle paraleldir. Bu özelliğin, terapistin terapötik sürece katılabilmesi için gereken özellikler başlığı altında olduğunu da belirtirsek, katılmak için paylaşmak/paylaşmaya açık olmak gerektiğini söyleyebiliriz. Terapist danışanla girdiği ilişki içerisinde aktif olarak kendini/varlığını ortaya koyabiliyor olmalıdır. Gestalt terapisti nötr ya da objektif bir rol üstlenmeye çalışmaz aksine olduğu gibi olur ve rol yapmaz (Daş, 2004) yani stratejik ve manipülatif bir Ben-O ilişkisine girmez tersine Ben olarak danışana Sen diyerek seslenir. Tıpkı Feminist Terapinin tarafsız ya da nesnel bir psikoterapistin olmadığını belirttiği gibi (Brown,

2022). Feminist Terapi, ilişkide eşit olunmadığı gerçeğini baz alır ve Feminist Terapi Enstitüsü'nün geliştirdiği etik kodlarda; terapistin, sınırların çizilmesi ve sürdürülmesinden, ayrıca danışanları bu çerçevede güçlendirmeden sorumlu olduğuna işaret edilir (Brown, 2022). bu özellik açısından baktığımızda da yine Geştalt Terapi'nin bu yaklaşımı feminist ilkelerle örtüşür gözükmektedir.

▪ **Feragat:**

Charles Guignon'un(2004) sözleriyle belirtecek olursak hepimiz kendimizi, kendimizden daha büyük olarak tecrübe edilen bir şeyin akışına bırakabilmemizin önemini, başkalarıyla şeffaf ve özgür görüşmelerde deneyimleriz. Gadamer'in otantik konuşmaya dair görüşünde, kişiler kendilerini görüşmenin geliş gidişlerine bıraktıkça, kendilerine dair endişelerden kurtulabilirler ve bu şekilde konuşmanın odağı, kişilerin fikri değil, görüşülen mevzu olur, der. Gadamer, kendini kaybetme ya da kendinden feragat etmenin, kendimizi artık resmin merkezine koyamayacağımız anlamına gelmediğini ancak nerede olduğumuzu hiç sorgulamadan çevremizde olan bitenin akıntısına kapılmaya benzediğini belirtir (Tüzer, 2009). Feragat, yukarıdaki tanımlar ışığında bakıldığında kişinin geçmişinden, geleceğinden feragat etmesi, elinde bir şey kalmayana kadar yürüyerek an'a geldiği, andaki yolculuğu şeklinde tarif edilebilir. Kısacası bırakmak ve an'da akmak olarak telaffuz edilenin tutunduklarımızı bırakmakla mümkün olabileceğidir. Geştalt terapisti samimi bir iletişime istekli ve açık olmalıdır ve bu terapistin samimi bir ilişki kurmak adına aklına gelen her fikri ya da hissettiği her duyguyu danışanla paylaşması olarak anlaşılmamalıdır (Daş, 2004). Burada terapist hangi kişisel paylaşımın danışana iyi gelip gelmeyeceğini belirleyebilmeli ve ona göre paylaşımda bulunmalıdır. Feminist terapilerde de gerçek ve sahici bir ilişkinin (terapistin kendi güç dinamiklerinin farkında ve mümkünse

bunlardan sıyrılmış olması, öğrenilmiş terapist kodlarından arındırılmış olması) önemli olduğunu ve feragat kavramına denk düştüğünü söyleyebiliriz.

▪ **Özgürlük ve Sorumluluk:**

Buber dünyanın bize daima çeşitli seslerle, görüntü ve eylemlerle seslendiğini ancak bizim gevezelik ederek ya da kulak asmayarak tepkide bulunduğumuzu ancak bu hitaba karşılık üreterek ve etkide bulunarak cevap verdiğimiz zaman yani kendimiz olarak mukabelede bulunduğumuzda özgür olacağımızı söyler. Hem özgürlüğümüz bizim sorumluluğumuzdur hem de gelen çağrıya üreterek ve etkide bulunarak cevap vermek bizim sorumluluğumuzdur. Kendi varoluşumuza ilişkin seçme ve karar verme sorumluluğunu alarak özgürleşir ve ancak o zaman insani hayatı var ederiz (Tüzer, 2009). Ussal açıdan insanın temasta olmadığı bir şeyin sorumluluğunu üstlenememesi, bilincinde olmadığı olayların da sorumluluğunu alamayacağı anlamına gelir. Yani kişi eğer çocukluğundan itibaren kendi istek ve ihtiyaçlarını bastırmayı öğrendiyse (toplumsal cinsiyet kalıp yargıları, genel ahlak vb. sebeplerle) zamanla bu bastırmanın etkisiyle kendi istek ve ihtiyaçlarına yabancılaşır ve onları tanımaz hale gelir. Bilmediği bir ihtiyacıyla temas da kuramayacağından o ihtiyacı veya isteğini karşılamak üzere sorumluluk da alamaz. Feminist Terapi yaklaşımları tam da burada devreye girerek toplumsal cinsiyet eşitsizliği ikliminde yetişmiş bireylerin kalıplaşmış kurallardan bağımsız düşüncelerine ve hissetmelerine alan açar. Kendilerini yargılamadan ve eleştirmeden istek ve ihtiyaçlarını söyleyen o sesi önce duymaları, sonra kulak vermeleri ve bu sayede de kendi yaşamlarının sorumluluğunu almaları üzerinde durulur.

4. Terapide Ben-Sen İlişkisi

Buber dünya görüşü olmaksızın iletişimin olmayacağını yani her kişinin bir Ben-Sen ilişkisine kendi dünya görüşüyle girdiğini belirtir. Gestalt terapisti danışanla girdiği ilişki sırasında kendi dünyasında neler olduğunun da farkında olmalıdır (Balkaya, 2017). Aynı zamanda terapistin nötr ya da objektif olması gerektiğini söyleyen diğer terapi yaklaşımlarına karşın, Gestalt terapisti bunun mümkün olmadığını kabul ederek ve tam da bu bilgilerin tümünün farkındalığıyla ve tüm varlığıyla kendisini olduğu gibi ortaya koyar (Balkaya, 2017). Feminist terapistler de benzer şekilde tamamen objektifliğin mümkün olmadığını ve cinsiyetlendirilmiş bir dünyada sahip oldukları ayrıcalıkların, düşüncelerinin ve duygularının farkında olarak ve gerekirse tüm bunları terapinin birer aracına dönüştürebilecek şekilde kullanmayı önemser çünkü ancak bu şekilde anlamlı bir ilişki kurabileceklerini varsayarlar (Brown, 2022). Buradan hareketle Gestalt terapistinin katılımcı özelliklerine bakmak faydalı olabilir.

Terapistin katılımcı özellikleri, Buber'in Ben-Sen ilişkisinin dört özelliğinden yola çıkılarak geliştirilmiştir. Bu özellikler şöyledir:

Var olma, bir izlenim bırakmaktan ziyade terapistin şimdi ve burada hazır ve canlı bir biçimde danışanla ilişkiye hazır olması,

Teyit etme, terapistin danışanın varlığını olduğu gibi kabul etmesi ve aynı zamanda danışanın varlığının terapistinkinden farklı olduğunun da iletilmesi çabası (Voltan Acar, 2015).

Dahil olma, hem danışanın hem terapistin birbirlerinden etkilendikleri, iki ileri iki geri dans adımları (Voltan Acar, 2015).

İçten İletişim, terapistin kendisini açtığı Ben-Sen ilişkisinde kendisini aradaki iletişimden muaf tutmadığı gibi uygun gördüğü durumlarda bunu ifade edebilmesidir.

Feminist terapi, terapistin kendisini açmasının danışanı güçlendiren bir strateji olarak uzun süredir desteklemektedir. Örneğin;

“Orta sınıftan melez bir trans erkek (kadınlıktan erkekliğe geçiş yapmış veya geçmekte olan birey) olan Trystyn, Afro-Amerikalı yoksul sınıftan bir trans kadın (erkeklikten kadınlığa geçiş yapmış veya geçmekte olan birey) olan Callie’yi görüyordu. LGBTQ (lezbiyen, gey, biseksüel, transseksüel, queer) bireyler için bir ajansta terapist olarak çalışan Trystyn’in trans bir kişi olarak kimliği, geçişinin üzerinden on yıldan fazla zaman geçtiği ve onunla tanışan herkes tarafından tartışmasız bir erkek olarak “görüldüğü” için Callie tarafından da hemen anlaşılmadı. Trystyn, Callie’nin güvenini kazanmak için ne yapabileceğini sorduğunda, Callie biyolojik olarak bir erkek olan kendisi için bir erkek terapistle çalışmanın çok rahatsız edeceğini söyledi. Trystyn, “Trans olduğumu bilmen işe yarar mı?” diye sordu. Callie bunun bazılarının işine yarayabileceğini, ancak erkek olmakla ilgili duyguları düşünüldüğünde bunun kendisi için geçerli olmadığı cevabını verdi. Trystyn, Callie’yi ona güven duymak veya onunla rahat hissetmek için kendisini zorlamamaya davet etti, bu da onu şaşırttı: “Sadece terapistime güvenmem gerektiğini düşündüm.” Güven hakkında devam eden tartışma, Callie’nin birkaç yıl sonra tedaviye bir arkadaşını yönlendirirken “saçmalığa izin vermeyen bir adam” olarak tanımladığı Trystyn’e duyduğu güvenin derinleşmesine yol açtı.” (Brown, 2022)

Bu örnekte olduğu gibi, tek cümlelik bir paylaşım, güveni sağlayacak konuların açılmasına ve ilişkinin derinleşmesine imkan vermiştir.

Terapide Ben-O İlişkisi

Geştalt Terapisi'nin temel kavramı olan temas, sürekli bir tetiklik anlamına gelmez (Perls, 1992). Bu bilgi de bizi Buber'le hemfikir bir biçimde şimdiki anda kurulan Ben-Sen ilişkisinin sürekli olamayacağı gerçeğine götürür. Ben-Sen'in olmadığı/olamadığı yerde Ben-O ilişkisi hüküm sürmektedir.

Otantik özelliğe sahip Ben-Sen özelliğinin tersi olarak tariflenen Ben-O ilişkisi stratejik özelliğe sahiptir (Balkaya, 2017). Terapist de herkes için geçerli olan her daim Ben-Sen ilişkisi içerisinde yer alamama durumundan muaf değildir. Dahası ve neyse ki, zaten her daim Ben-Sen ilişkisi içerisinde yer almak zorunda da değildir. Terapist zaman zaman stratejik ilişkiye, danışanla kurulacak Ben-O ilişkisine de başvurur (Balkaya, 2017). Danışan kendisinin işin içinden çıkamadığı bir eşliğe, bir kolaylaştırıcıya ihtiyaç duyduğu zamanlarda özellikle terapinin başlarında bilgi almak isteyebilir (seanslar ne kadar sürecek, benzer sorunlarla daha önce çalışmış mı vb). Terapist, plan ve değerlendirmeler yaparken, danışanın ihtiyaçlarının belirlenmesi sürecinde (danışanın hangi sıklıkta ve yaklaşık ne kadar bir süre terapiye gelmesi uygun olur veya danışanın başka bir uzmana yönlendirilmesinin daha uygun olabileceği şeklindeki düşünceleri) Ben-O ilişkisine başvurabilir (Daş, 2004). Terapist bazen de danışana rol model olur ki bu model olma işi her zaman Ben-Sen ilişkisi içerisinde gerçekleşmeyeceğinden, Ben-O ilişkisini kullanır (Daş, 2004).

SONUÇ

Yukarıda da belirttiğim düşünceyle paralel bir şekilde *Feminist Terapi*, eşit değerlerin tüm katılımcılara (danışan ve terapist) verilmesi gerektiğini ve her katılımcının, işbirliğine bir diğerinden daha değerli olmayan beceri ve bilgiler taşıyan birer uzman olarak katıldığını varsayar (Brown, 2022); danışan kendisi hakkında, terapist de mesleki becerileri konusunda uzmandır. Feminist Terapi de tıpkı *Geştalt Terapisi*'ndeki gibi terapist ve danışan arasındaki

ilişkiyi önemser. *Feminist Terapi*'nin en çok ilgilendiği alan güç ilişkilerinin fark edilmesi noktasıdır. Güç ilişkilerinin farkında ve bunun konuşulabilir olduğu terapi odası, danışanın dışardaki hayatında varolan eşitsiz ilişkileri sorgulamasının önünü açarak danışanın güçlenmesini sağlar (Brown, 2022). Dolayısıyla yazının başından beri bahsi geçen Ben-Sen ilişkisi feminist terapilerde kullanılmaya oldukça uygun gözükmektedir. Ben-Sen ilişkisinin uygun olmadığı yerde ise kullanılacak Ben-O ilişkisi (ilişki içerisindeki dinamiklerin farkındalığıyla ve Ben-Sen'den yana ağır basan bir şekilde) tamamlayıcı etki yapacaktır.

Kendi eğitim süreçlerimi de göz önüne aldığım, eğitimi verilen pek çok ekol, terapistin daha uzak, daha mesafeli, kendisini ortaya koymayan hatta duygu ve düşüncelerini saklaması öğretilen, 'bilen' bir kişi olarak koltuğuna oturmasını salık veriyordu. *Feminist Terapilerin* yaklaşımına uygun olduğunu düşündüğüm bu Ben-Sen ilişkisini bu kadar detaylı anlatmak istememin sebebi de tam tersi tedrisat pratiğinden geçmiş benim gibi terapist arkadaşlarıma terapi odasında daha eşit güç dengelerinin olabildiği versiyonlarını sezdirmek ve deneyimlenmesine alan açabilmek içindi. Dilerim biraz da olsa başarabilmişimdir. Ve adeta *Feminist Terapi* için kurulmuş, Cüneyt Gültekin'in (2012) aktardığı, Levinas'ın cümlesiyle bitirelim:

“Düşünme, yalnızca kendinden kaçtığı anda bile sürekli kendine geri dönen kişisel bir maceranın, yalnız bir ruhun öyküsünü anlatır bize. İnsan ise ancak iktidar olmayan bir ilişkide sunacaktır kendini” der.

Kaynakça

Balkaya, F, (2017), Eğitim Materyali, Gestalt Terapisti ve Diyalog İlişkisi (13.01.2017)

Brown, L, S, (2022), 'Feminist Terapi', (1. Baskı), Okuyan Us Yayınevi, İstanbul, Türkiye

Buber, M, (2013), ‘Tanrı Tutulması’, Abdüllatif Tüzer (Çev.), (2. Baskı), Lotus Yayınevi,

Ankara, Türkiye

Daş, C, (2004), ‘Gestalt Terapisti’, Temas: Gestalt Terapi Dergisi, 2004, 1 (3), 5-24.

Daş, C, (2012), ‘Gestalt Terapi’, (4. Baskı), Hyb Yayıncılık, Ankara, Türkiye

Guignon, C. (2004), ‘On Being Authentic’. Routhledge.

Gültekin, A,C, (2012), ‘Levinas İle Buber: Ben, Sen ve Başkası’, Ankara Üniversitesi Dil ve

Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi 2012, 1 (52), 15-28.

Perls, F, Hefferline, R, Goodman, P, (1992), ‘Geştalt Terapisi, İçimizdeki Çocuk’, Nevzat

Erkmen (Çev.), (1. Basım), Söz Yayın, İstanbul, Türkiye

Smith, R,G, (1984), ‘Martin Buber’, Mehmet Dağ (Çev.), Ankara Üniversitesi İlahiyat

Fakültesi Dergisi, 1984, 1 (26), 287-326.

Tüzer, A, (2009), ‘Varoluşçu Düşünür Martin Buber’in Diyalog Felsefesi ve Bu Felsefi

Yaklaşımın Eğitim Açısından Uzanımları’, Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi, 2009, 8, 17-40.

Ulukütük, M, (2011), ‘Martin Buber ve Hans Georg Gadamer’in Felsefelerinde Ben-Sen

İlişkilerinin Ahlaki Açılımı’, Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi, 2011, 1 (1), 97-110.

Voltan Acar, N, (2015), ‘Gestalt Terapi, Ne Kadar Farkındayım?’, (6. Baskı), Nobel Yayıncılık,

Kızılay, Ankara

ÖRSELENMİŞ KADIN SENDORUMUNA FEMİNİST PSİKOLOJİ AÇISINDAN

BAKABİLMEK

SERHAT MACİT

‘Biz kadınlar kirpiğimiz yere düşmesin diye mücadele etmeye devam edeceğiz’, diyordu Çilem Doğan. Yıllarca her türlü şiddete maruz bırakıldı ve bu şiddetten sağ kaldı; bunun yanında öz savunması kadınlara umut oldu. Muhakkak psikoloji ve psikiyatri bilgisi bu tür durumlarda yeniden inşa edilmeliydi, sosyal bilimlerin ürettiği bilgi biraz da şiddet pratiklerinden sağkalanları korumalıydı, kanımca. Bu yazıyı yazmamdaki en büyük motivasyonlardan birisi de şiddetten sağkalan kadınlarla dayanışma içerisinde olmak ve feminist psikolojiye katkıda bulunmaktadır.

Örselenmiş Kadın Sendromu (Battered Woman Syndrome), ilk olarak 1975 yılında Lenore Walker tarafından ortaya atılmıştır. Daha sonra Walker 1979 yılında yayımladığı *The Battered Woman* adlı eserinde bunu kavramsallaştırır ve Seligman’ın (1975) “öğrenilmiş çaresizlik” kuramından yararlanarak daha da ileriye götürür. Bu sendroma göre kadın sürekli şiddet türlerine maruz bırakılır; bu bir döngü olarak devam eder ve öğrenilmiş çaresizlik başlar. Sistematik bir şekilde fiziksel, cinsel ve psikolojik şiddete maruz kalan kadın şiddet döngüsünde kalacağını, bunu değiştiremeyeceğini ve dışarıdan herhangi bir destek alamayacağına inanır. Walker umutsuzluk, çaresizlik ve şiddet döngüsünün bazı kadınları en uç noktaya itebileceğini; bu kadınların hayatta kalmak için şiddet içeren stratejiler de kullanabileceklerini söyler.

Örselenmiş kadın sendromu DSM-5 (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)’te ayrı bir psikiyatrik tanı olarak yer almıyor. Daha çok gösterdiği belirtilerden

ötürü *Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)*, *Majör Depresif Bozukluk*, *Anksiyete Bozuklukları* ve *Uyum Bozukluğu* gibi mevcut tanı sistemleri içinde değerlendiriliyor.

Walker, örselenmiş kadın sendromunda özellikle kronikleşen bir şiddet döngüsünü işaret eder. Şiddet döngüsünün üç aşamadan oluştuğunu belirtir. Buna göre birinci aşama, **gerginliğin tırmanma evresi** olarak adlandırılır. Bu aşamada kadın kendisine şiddet uygulanacağını hisseder, ancak bunu engelleyemez. İkinci aşama ise **akut saldırısı evresidir**. Bu evrede kadın fiziksel, psikolojik ve cinsel şiddete maruz bırakılır. Üçüncü evre ise **balayı evresidir**. Şiddet uygulayan kişi şiddetten sağkalandan özür diler, pişman olduğunu söyler, hediyeler alır, kendisini affetmesi için güçlü bir manipülasyona başvurur ve aslında kötü bir insan olmadığını, sadece sinirli olduğunu bundan ötürü şiddet uyguladığını ifade eder. Ancak bu evre çok geçicidir. Fail tekrardan şiddet uygulamaya devam eder. Böylelikle şiddet döngüsü tekrarlanır, kadın artık şiddet görmekten kaçamayacağını, bu döngüye hapsediğini ve sonsuza kadar hayatının bu şekilde devam edeceğini düşünür. Ancak feminist teorisyenler, örselenmiş kadın sendromundaki kronikleşen şiddet döngüsü içerisinde kalan kadının sürekli pasif ve itaatkâr biri olarak görüldüğünü bundan ötürü sendromun eleştirilmesi gereken yanlarının olduğunu söyler (Dobash & Dobash, 1979). Dolayısıyla, feminist psikologlar kadının döngüde kalmasını patolojik bir durumdan ziyade hayatta kalma stratejisi olarak görülmesi gerektiğini vurgular. Feminist psikologlar, kadının şiddet döngüsüne geri dönmesi, sesini çıkaramaması, kendisine uygulanan erkek şiddetini normalleştirmesini kadının irade eksikliğinden kaynaklanmadığını, içinde bulunduğu şartlardan kaynaklandığını ifade eder. (Yllö,1983). Bu yaklaşıma göre kadın, sosyal, ekonomik ve kültürel olarak baskı altındadır; dışardan (toplumdan ve devletten) yeterli desteği alamamıştır ve kadın dış desteğe erişememektedir. Bundan ötürü kadın şiddet döngüsünde kalmaya devam etmektedir.

Örselenmiş kadın sendromunda psikolojik ve travmatik belirtiler de söz konusudur. Uzun süre sistematik bir şekilde şiddete maruz bırakılan kadın muhakkak ki bazı reaksiyonlar

gösterecektir. Uykusuzluk, kâbus görme, aşırı tetikte olma hali, dikkat eksikliği, konsantrasyon güçlüğü, şiddeti hatırlatan yerlerden uzak durma, utanç ve suçluluk duyma, kendisini güçsüz hissetme, düşük benlik saygısı, sosyal çekilme, faili koruma veya haklı gösterme, unutkanlık belli başlı reaksiyonlar ve davranışlar olarak kendisini gösterir. Ancak feminist psikologlar kadının gösterdiği bu tepkilerin “anormal” olarak görülmemesi gerektiğini, kadının içinde bulunduğu travmatik koşullara verilen normal tepkiler olduğunu vurgular. Feminist psikologlar örselenmiş kadın sendromunu sadece psikiyatrik bir rahatsızlık olarak ele alınmamasını, kadının hayatta kalmak için kullandığı stratejilerden birisi olarak görülmesi gerektiğini ifade eder. Aynı zamanda örselenmiş kadın sendromunu tanı olarak gördüğümüzde şiddetin faili olan erkeği görünmez kılabilceğimizi söylerler.

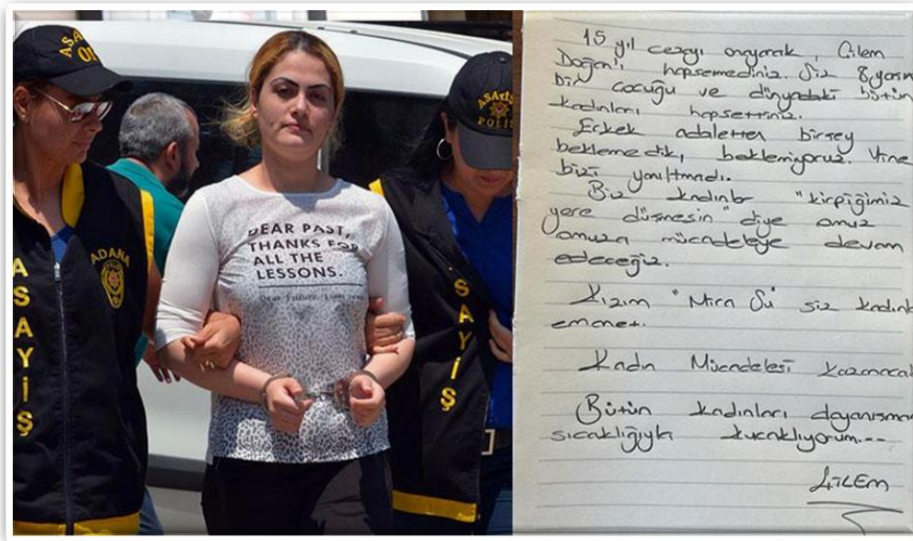
Walker, kadının şiddet döngüsünde kalmasını patolojik bir zayıflık ve irade eksikliği olarak görülmemesi gerektiğini vurgular. Patriyarkal toplumun ve kültürün kadından uyumlu olma, sabır gösterme, ailesi için fedakârlık yapmasını beklediğini söylemektedir. Yani kadın toplumsal cinsiyet rollerine göre davranacak, patriyarkanın çizmiş olduğu rolü performe edecek, kaderine razı gelen itaatkâr ve bağımlı bir kişi olacaktır. Bu açıdan örselenmiş kadın sendromu, kadının psikolojik olarak örselenmesini toplumsal cinsiyet eşitsizliğinden ayrı bir şekilde değerlendiremeyeceğimizi söyler. Bu söylem feminist kuram ve feminist psikoloji açısından bir kesişimsellik oluşturarak örselenmiş kadın sendromuna özellikle bu açıdan bakmamızı sağlayacaktır.

Walker’ın çalışmaları feminist psikoloji açısından değerli bir tartışma zemini oluşturmuştur. Feminist psikologlar Walker’ın çalışmaları ile şiddet döngüsü içerisinde kalan kadının gösterdiği ruhsal reaksiyonları toplumsal cinsiyet temelli travma perspektifi ile değerlendirilmiştir. Feminist psikologların getirdiği bakış açısı ile Walker’ın yaklaşımına yeniden baktığımızda; kadın artık pasif kurban rolünde değildir, uzun süre kaldığı şiddet ortamında gösterdiği psikolojik yanıtlar hayatta kalma stratejileri olarak yorumlanmıştır. Bu

yorum kadını travmanın nesnesi olarak görmememiz gerektiğini, travmayı toplumsal cinsiyet temelli ele almamız gerektiğini belirtiyor. Bir başka ifadeyle, feminist psikologlar kadının psikolojik olarak örselenmesini ve kadının şiddet deneyimini salt bireysel bir patoloji ile açıklamanın yetersiz olduğunu düşünür. Patriyarkal sistemin dayattığı güç eşitsizliklerinden kaynaklı kadın şiddet döngüsü ile çevrelenir, bu bir zayıflık değildir. Çünkü toplumsal yapı hastalıktır, yani burada şiddete maruz kalan kadın hasta değildir, hasta olan sistemin kendisidir. Tedavi edilmesi gereken şiddet döngüsünde olan kadının gösterdiği davranışlar değildir, eşitsizliği yeniden erkek lehine üreten sistemin kendisidir. Dolayısıyla ilk önce bununla mücadele edilmelidir. Erkek lehine olan ve onun şiddet pratiklerini meşrulaştıran medya, aile, hukuk, ekonomi ve eğitim gibi yapılar tekrardan toplumsal cinsiyet eşitliği gözetilerek inşa edilmelidir. İyileşme bireyin tedavisinden ziyade toplumun dönüşümü ile mümkündür. Yani kadını travmanın kaynağı olarak değil, esas tanığı olarak görmek gerekir. Ancak DSM ve ICD gibi tanı-teşhis sistemleri erkek merkezli normatif açıklamalarla kadınların deneyimlerini, yaşadıklarını görünmez kılar, şiddet döngüsü içinde erkek şiddetine maruz kalan kadının gösterdiği davranışları patolojikleştirir.

Örselenmiş kadın sendromunu Türkiye bağlamında ele alacak olursak aklımıza Çilem Doğan Davası ve Nevin Yıldırım Davası gelir. Bu iki dava da gerek feminist mücadele gerekse kadın mücadelesi açısından oldukça önemlidir. Çilem Doğan, yıllarca kocası tarafından sistematik bir şekilde şiddete maruz bırakıldı. Seks ticaretine zorlandı, darp edildi, evlilik içi cinsel şiddete uğradı. Kocasını defalarca şikâyet etti, koruma kararları çıkardı. Ancak şiddet devam etti. Kocasını kendisini tekrar fuhuşa zorlarken, Çilem bir gün kocasını silahla öldürdü. Gözaltına alınırken kullandığı şu cümle çok kritikti: “Öldürmeseydim, ölecektim.” Örselenmiş kadın sendromu bağlamında Çilem’in maruz kaldığı erkek şiddetine baktığımız zaman Çilem’in fiziksel ve psikolojik olarak tükendiğini söyleyebiliriz. Bir nevi kocasını öldürmesi umutsuz bir savunma olarak görülebilir, meşru müdafaa kapsamında

değerlendirilebilir. Çilem, hayatta kalmak için bir refleks gösterdi. Dolayısıyla, Çilem'in yaptığı eylemi bireysel patolojiye indirgemek çok eksik bir okuma olacaktır. Çünkü Çilem, yıllarca tekrar eden bir şiddet döngüsü içerisindeydi, destek talep etti ancak gerektiği gibi korunamadı. Şiddet karşısında hayatta kalmak için kocasını öldürerek direnebildi. Yasaların ve kamunun, şiddet döngüsü içerisinde yıllarca kalan kadınları koruyamadığı bir ortamda bazen öz savunma dışında bir seçenek kalmaz. Dolayısıyla, Çilem'in yaptığını anormal olarak değil de şiddete verilen bir tepki olarak düşünebiliriz. Çilem Doğan'ın yaptığı eylemi bir suç olarak görüp, buna göre hukuki ve psikolojik olarak yorumlamak, şiddete maruz kalan kadını tam anlamıyla görmememiz ve anlayamamız sonucunu yaratır. Öldürme eylemi, güç dengesizliği ve toplumsal cinsiyet eşitsizliklerin bir sonucu olarak görülebilir.



Fotoğraf 1. Şiddet gördüğü kocasını öldüren Çilem Doğan'ın 15 yıl hapis cezası onandı.³

³ T24. (2022, Temmuz 6). Şiddet gördüğü kocasını öldüren Çilem Doğan'ın 15 yıl hapis cezası onandı.

<https://t24.com.tr/haber/siddet-gordugu-kocasini-olduren-cilem-dogan-in-15-yil-hapis-cezasi-onandi,990767>

Türkiye’de örselenmiş kadın sendromu bağlamında ele alabileceğimiz bir diğer durum Nevin yıldırım davasıdır. Nevin Yıldırım evli ve iki çocuk annesi idi. Eşinin akrabası tarafından aylarca sistematik bir şekilde silah zoru ile cinsel saldırıya maruz bırakıldı. Cinsel saldırıdan ötürü hamile kalmıştı ve failin bebeğini taşımaya zorlanmıştı. Nevin aile üyeleri ve yaşadığı yerdeki köy halkından destek alamadı, failin saldırılarına kimse ses çıkarmadı. Devlet koruma mekanizmaları yetersiz kaldı. Nevin, hayatta kalmak için eşinin akrabasını av tüfeği ile öldürdü, failin başını kesip köy meydanına herkesin görmesi için attı. Nevin, kasten **öldürme suçundan ağırlaştırılmış müebbet hapis cezasına** çarptırıldı. Mahkeme, **meşru müdafaa, iyi hal ya da tahrik indirimini uygulamadı.**

Nevin’in maruz kaldığı uzun süreli şiddete karşı yaptığı davranışı salt patolojik bir açıdan yorumlayıp, tıbbileştirmek doğru değildir. Feminist psikoloji, Nevin’i ruh sağlığını yitirmiş bir fail olarak ele almamamız gerektiğini ifade eder. Bu bakış açısıyla Nevin, yıllarca maruz kaldığı erkek şiddetine karşı sistem tarafından yalnız bırakılmış bir öz savunmacı olarak görülmelidir.



Sonuç olarak Walker tarafından literatüre kazandırılan örselenmiş kadın sendromu modeli kadına yönelik yapılan süreğen erkek şiddetini psikolojik açıdan bilimsel bir zemine taşımış, hatta Amerika gibi bazı ülkelerde bu sendromu teşhis olarak alan kadınlara işledikleri suçlar için cezai indirimler uygulanmıştır. Feminist psikolojide örselenmiş kadın sendromu modeli ele alınırken toplumsal cinsiyet temelli bir travma anlayışı merkeze alınmıştır. Feminist psikoloji, örselenmiş kadın sendromunun önemli olduğunu söyler ancak tek başına yeterli olmadığını, şiddet döngüsünde olan kadının hem örselenmiş hem de dirençli bir özne olabileceğini ifade eder. Feminist psikolojiye göre şiddet döngüsünde olan kadının maruz kaldığı travmayı hastalık olarak değil, kadının hayatta kalması ve uyum sağlaması için kullandığı stratejilerinden biri olarak görmek gerekiyor. Türkiye’de “örselenmiş kadın sendromu” kavramı henüz psikoloji ve hukuk literatüründe çok yeni bir şekilde yer buluyor. Özellikle kadın örgütleri, feminist psikologlar ve feminist teorisyenler şiddet sonrası psiko-sosyal destek çalışmalar ile şiddetten sağkalan kadınlara destek oluyor, dayanışma gösteriyor (Altınay & Arat, 2008). Feminist psikoloji alanındaki bu çalışmaların önerileri ile örselenmiş kadın sendromu reaksiyonları gösteren kadınların şiddetten kurtulmak için işledikleri suçları hukuken meşru müdafaa kapsamında ele almanın daha yerinde olacağını söyleyebiliriz. Süreğen erkek şiddetine maruz kalan ve bu şiddet döngüsü içerisinde yıllarca kalan kadınların kendisini kurtarmak için uyguladığı özsavunma pratiğini klinize etmemek gerekir. Bunun intikam saiki ile yapılmadığını, hayatta kalmak için şiddete verilen bir cevap olduğunu unutmamalıyız. Son olarak Bell Hooks’ın bir cümlesi ile bitirmek istiyorum: “**Feminizm herkes içindir; çünkü o, sevgisizliğe karşı bir adalet hareketidir.**”

⁴ Bianet (2015). Nevin Yıldırım’a müebbet hapis cezası. <https://bianet.org/haber/nevin-yildirim-a-muebbet-hapis-cezasi-163289>

Kaynakça

BBC Türkçe & Medyascope. (2016–2021). *Çilem Doğan davasına ilişkin haberler: “Ben ölseydim kahraman olacaktım” ve Yargıtay’ın 15 yıllık hapis cezasını onaması.*

<https://www.bbc.com/turkce/haberler-turkiye-36767557> ve

<https://medyascope.tv/2021/11/04/yargitay-cilem-dogana-verilen-15-yillik-hapis-cezasini-onadi> .Erişim tarihi: 11 Ekim 2025,

Berktaş, F. (2003). *Kadın Olmak, Yaşamak, Yazmak*. İstanbul: Metis Yayınları.

Brownmiller, S. (1975). *Against Our Will: Men, Women, and Rape*. New York, NY: Simon & Schuster.

Dobash, R. E., & Dobash, R. (1979). *Violence Against Wives: A Case Against the Patriarchy*. New York, NY: Free Press.

Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice: Psychological Theory and Women’s Development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—from Domestic Abuse to Political Terror*. New York, NY: Basic Books.

hooks, b. (2000). *Feminism Is for Everybody: Passionate Politics*. Cambridge, MA: South End Press.

İlkkaracan, P. (Ed.). (1998). *Kadınlar ve Cinsel Şiddet: Türkiye'den Deneyimler*. İstanbul:

Kadınlarla Dayanışma Vakfı Yayınları.

Kandiyoti, D. (1988). *Bargaining with Patriarchy*. *Gender and Society*, 2(3), 274–290.

<https://doi.org/10.1177/089124388002003004>

Küçüktaşdemir, Ö. (2020). *Kadınların aile içi şiddet karşısında meşru savunma hakkı: Çilem*

Doğan örneği üzerinden bir değerlendirme. *Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi*

Dergisi, 69(2), 547–574. https://doi.org/10.1501/Hukfak_00000001234

Millet, K. (1970). *Sexual Politics*. New York, NY: Doubleday.

Bianet. (2015, Mart 25). *Nevin Yıldırım'a müebbet hapis cezası*.

<https://bianet.org/haber/nevin-yildirim-a-muebbet-hapis-cezasi-163289>

Tekeli, Ş. (1998). *Birikim Dergisi Yazıları: 1980 Sonrası Kadınlar ve Feminizm*. İstanbul:

İletişim Yayınları.

T24. (2022, Temmuz 6). *Şiddet gördüğü kocasını öldüren Çilem Doğan'ın 15 yıl hapis cezası*

onandı. <https://t24.com.tr/haber/siddet-gordugu-kocasini-olduren-cilem-dogan-in-15-yil-hapis-cezasi-onandi,990767>

Walker, L. E. (1979). *The Battered Woman*. New York, NY: Harper & Row.

Walker, L. E. (2009). *The Battered Woman Syndrome* (3rd ed.). New York, NY: Springer

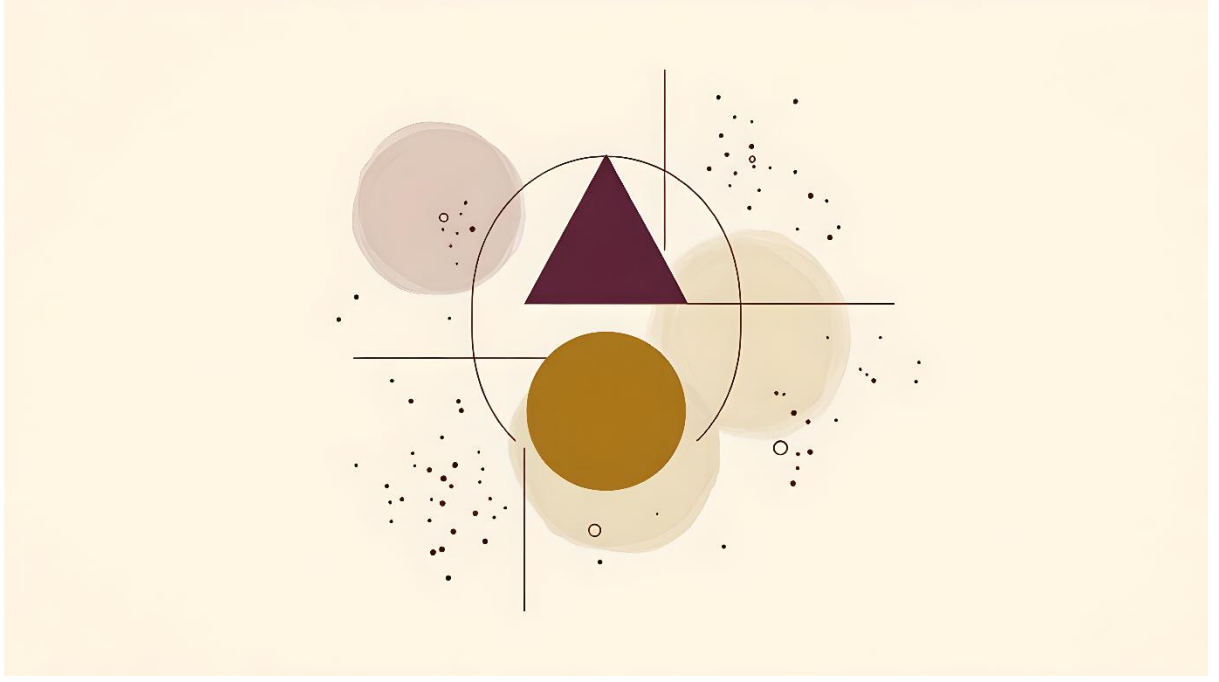
Publishing Company.

Walker, L. E. (2016). *Battered Woman Syndrome and Self-Defense*. In J. R. Conte (Ed.), *Critical Issues in Domestic Violence* (pp. 89–110). Thousand Oaks, CA: Sage.

Fotoğraflar

Fotoğraf 1. T24. (2022, Temmuz 6). Şiddet gördüğü kocasını öldüren Çilem Doğan'ın 15 yıl hapis cezası onandı. <https://t24.com.tr/haber/siddet-gordugu-kocasini-olduren-cilem-dogan-in-15-yil-hapis-cezasi-onandi,990767>

Fotoğraf 2. Bianet (2015). Nevin Yıldırım'a müebbet hapis cezası. <https://bianet.org/haber/nevin-yildirim-a-muebbet-hapis-cezasi-163289>



SEVGİ Mİ, TESLİMİYET Mİ? TRAVMA BAĞINI FEMİNİST BİR MERCEKTEN YENİDEN DÜŞÜNMEK

CEMRE ÖZTOPRAK

Birçok kadın, kendisini anlamlı kılacak bir ruh eşinin var olduğuna; bir gün ansızın hayatına girip içindeki boşluğu dolduracağına ve onu koşulsuzca seveceğine inanarak büyüdü, büyümeye de devam ediyor. Ancak ya bu anlatı, sevgiden çok teslimiyeti öğretiyorsa?

Ruh eşini bulmak, aşkın nihai hedefi olduğunda ve her şeye rağmen sevmek, bir erdem olarak sunulduğunda, bir kadın için aşk, sessiz bir dayanıklılık testine dönüşür; sevgisiyle sınanır, sessizliğiyle onaylanır, sabrı ve affediciliğiyle ödüllendirilir. Kadının dayanıklılığını ve teslimiyetini ‘aşk’ adı altında yücelten bu kültürel öğretilerin etkisiyle, mutlu sona ulaştırması gereken ruh eşini arama yolculuğu, giderek kadının kendinden daha fazla ödün

vermesini gerektiren ve fark ettirmeden kontrole ve istismara zemin hazırlayan bir sürece dönüşür. Böylece birçok kadın için ilişkinin içinde kalmak, sevmekle eş anlamlı hale gelir — *travma bağı* tam da bu noktada devreye girer.

Detaylandırmak gerekirse, travma bağı, romantik bir çekim ya da ‘kırık iki kalbin birbirini bulması’ değil; güç dengesizliği ve aralıklı ödül-ceza mekanizmasının yarattığı *istismar döngüsünün* bir sonucudur (Christensen, 2022; Herman, 1992; Palmer, 2024; Reid, 2024; Saunders & Edelson, 1999; Shaughnessy, 2022). Bu bağ, biri istismarcı, diğeri ise istismarın hedefi olan iki kişi arasında gelişir; sevgi, korku ve bağımlılığın birbirine karıştığı paradoksal bir duygusal bağlılık biçimidir (Carnes, 2019; Dutton & Painter, 1993). Her istismar durumunda ortaya çıkmaz; ancak bir kez oluştuğunda kopması zordur, çünkü aşama aşama gelişir, her aşama bir öncekini pekiştirir ve giderek kontrol ile bağımlılığın iç içe geçtiği bir sarmala dönüşür (MEND Project, 2023; Reid, 2024).

Travma bağına ortaya çıkaran bu sarmal genellikle güçlü bir duygusal çekimle başlar: istismarcı partner, *aşk bombardımanı* taktiğiyle kişiyi yoğun bir ilgi, şefkat ve idealize edilmiş sevgiyle kuşatarak onu koruyacak ve anlayacak tek kişinin kendisi olduğuna inandırır. Kişi ‘gerçek aşkı’ bulduğuna inanarak büyülenir; eksik parçalarının tamamlanabileceğine, nihayet güvende olacağına dair derin bir umutla dolar. Ardından istismarcı partner, *sonsuz güven ve bağlılık* taahhüdü için bu aşamayı farklı yollarla pekiştirir: bir yandan sevgisini ispatlayan sözler söyler, ‘sonsuz kadar’ vaatlerinde bulunur. Diğer yandan sarsılmaz bir güven talep eder: önce partnerinin hassasiyetlerini, kırılganlıklarını veya tetikleyicilerini kullanarak onu kışkırtır; sonra ‘yaptığı onca şeye rağmen’ onu sorguladığı için kişiyi suçlar. Utanç, suçluluk, pişmanlık ve kaybetme korkusunu birbiri içine geçmişken kişi giderek daha fazla istismarcıya bağlanır. Bu aşamada, sevgiyle kontrol arasındaki çizgi ilk kez bulanıklaşır, ‘balayı’ biter ve ‘*eleştiri* evresi’ başlar. İstismarcı partnerin tavrında ani ve tam tersi yönde değişimler görülür: kişinin seçimlerini ve niteliklerini küçümsemeye

başlar, inançlarını ve değerlerini eleştirir. Kişi, hatası olmayan şeyler için tekrar tekrar özür diler. Birçok durumda kendini suçlar; ne yaparsa yapsın yetersiz kaldığını hisseder. Yer yer istismarcı partnerin kısa süreli olumlu tutumları bu döngüyü pekiştirir; kişi bu davranışların ilişkinin normale döneceğinin işareti olduğuna inanır. Dolayısıyla sevildiği için değil, sevilme için çabaladığı bir ilişkinin içinde bulur kendini: “Sonuçta, beni seviyor, değil mi?”. Bu aşama, *gaslighting* taktiğinin sistematik biçimde devreye girmesiyle derinleşir: kişi kendi algısını, hafızasını ve duygusal tepkilerini sorgulamaya başlar; “Ben uyduruyor muyum tüm bunları?” sorusu artık iç sesin bir parçasıdır. Gerçeklik, istismarcı partnerin tanımladığı sınırlar içinde yeniden şekillenir ve sonunda kendi hislerine yabancılaşır.

Bu noktadan sonra istismarın hedefi olan kişi, çatışmadan kaçınmak için *kontrole teslim* olur; daha uyumlu, daha sessiz, daha anlayışlı olmaya çalışır. Bu, *benlik kaybı* sürecinin başlangıcıdır. Sessizlik ve izolasyon, bu aşamada bir barış stratejisi gibi görünse de aslında kişinin kendi varlığından geri çekildiğinin kritik bir göstergesidir. Kendi sınırlarını ve gerçekliğini koruyamaz hale gelir; içine kapanır ve tüm enerjisini ilişkisini sürdürmeye, ‘eskisi gibi olma’ umudunu yaşatmaya harcar. Çünkü bu noktada artık sevginin kurtaracağına değil, sabrın affedileceğine inandırılmıştır. Zamanla bu dinamik, *döngü bağımlılığına* dönüşür; kişi sevgi kırıntılarını ödül gibi algılamaya, geçici yakınlık anlarını tüm ilişkinin kanıtıymış gibi yorumlamaya başlar, onun sevgisini geri kazanmak için her şeyi yapmaya yönelir. Bu noktada sevgi artık bir duygudan çok bir ödül sistemine dönüşmüştür ve teslimiyet, derin minnettarlık, korku ve bağımlılık halleri birbirine karışmıştır (Christensen, 2022; Saunders ve Edelson, 1999). Bu yoğun duygusal karmaşa (George, 2015), bilişsel çarpıtmalar ve şiddetin periyodikliği (Dutton ve Painter, 1993) ile kesiştiğinde, istismarın hedefi olan kişinin beyinde hedonik beklenti döngüsü oluşmaya başlar (Walker, 2017). Yani beyin, maruz kaldığı yoğun stresten sonra gelecek olan ve ‘ödül’ gibi algılanan o kısa süreli rahatlama anına (barışma/balayı evresi) biyolojik olarak takılı kalır; hissettiği acıyı dindirecek

olanın, acıyı veren kişi olduğu yanılsaması ile bu döngü, nörobiyolojik bir bağımlılığa dönüşür. Dolayısıyla travma bağının farkında olsa dahi kişi bağın kendisinden kopamaz ve ayrılığın gündeme gelmesi durumunda ‘yoksunluk’ belirtileri gösterir, yani başka bir ifadeyle bağımlı olur. Tam bu noktada, travma bağı artık kök salmıştır.

Bugün medya ve dijital mecralardaki popüler söylem, bu tabloyu genellikle ‘yanlış’ kişiye aşık olma, toksik ilişkilere ‘yönelme’ ya da şiddet içeren bir ilişkide ‘kalma’ gibi eylemler üzerinden, konuyu kadının bireysel tercihlerine indirgeyerek bize sunar. Oysa böylesine katmanlı ve dinamik bir kavramın toplumsal boyutunu göz ardı etmek ve bu bağı sadece toksik ilişkiler yaşayan kadınların bir sorunuymuş gibi sığ bir çerçeveden ele almak, bağın altında yatan yapısal eşitsizlikleri ve güç ilişkilerini görünmez kılar. Öte yandan, travma bağını ortaya çıkaran ve onu bağımlılık sarmalına dönüştüren tüm bu karmaşık süreç, bu bağın yalnızca bireysel değil, sistematik olarak yeniden üretilen toplumsal rollerin bir sonucu olduğunu açıkça gösterir. Bu roller; erkeği otorite, kadını ise ‘yuvayı kuran’ fedakar özne olarak kodlayan ataerkil aile yapısı, cinsiyete dayalı ekonomik eşitsizlikler ve kadını kamusal alandan izole eden kültürel yapı ve normlar tarafından beslenir. Bu bağlamda travma bağı, yalnızca iki kişi arasında kurulan duygusal dinamiğin çok ötesinde, patriyarkanın duygusal mimarisi içinde yeniden üretilen ve sosyo-politik düzeyde sürdürülen bir sessizlik mekanizmasıdır ve güç dengesizliği bu bağın en güçlü yordayıcılarından biridir (Palmer, 2024). Bu noktada feminist psikoloji yaklaşımı, kendine özgü bir mercek ile travma bağını ‘aşk’ olarak adlandıran kültürel söylemleri sorgulamaya alan açarak bu bağı “Neden kopmuyor?” sorusuyla değil, “Kadın neden susmak ve/veya ilişkide kalmak zorunda hissettiriliyor?” sorusuyla anlamaya çalışır. Çünkü travma bağının merkezinde sevgi değil, içselleştirilmiş itaat, öğrenilmiş teslimiyet ve zayıflamış içsel otorite vardır. Çünkü kadınlar sevgi adına sabretmeye ve ilişkiyi onarmaya koşullandırıldıkları; sistematik biçimde

sessizliğe çağrıldıkları bu toplumsal düzende, kendi seslerini bulmakla ilişkilerini korumak arasında bir seçim yapmaya zorlanırlar (Gilligan, 2018).

Peki, bu bağı koparmak ve döngüyü kırmak mümkün mü? Elbette mümkün.

Kadınların kendi hikâyelerinin anlatıcısı olmasını sağlaması yönüyle terapötik ilişki, yalnızca bir iyileşme sahnesi değil; aynı zamanda bir özneleşme pratiğidir. Feminist terapi perspektifinden bakıldığında bu süreç, kadının ‘gerçeğini’ geri çağırarak, deneyimini toplumsal bağlam içinde yeniden düşünmeye davet etmek, yıkıcı duyguları yeniden işleme olanağı sağlamak ve her düzeyde yeni ilişkiler kurma cesaretini kazandırmak açısından hayati bir işleve sahiptir (Brown, 1994; Enns, 2004). Çalışmalar, gerek bireyle ve/veya grupla psikolojik danışma süreçlerinde kurulan terapötik ilişkide, gerekse kadın dayanışma ağları, sivil oluşumlar, inisiyatifler, güvenli sosyal çevreler ve koruyucu mekanizmalar aracılığıyla güvenli bağlanma deneyimi kazandıkça (Saunders ve Edelson, 1999) ve bu deneyimleri hakkında bir farkındalık geliştirdikçe (Christensen, 2022) kadınlarda travma bağının zayıfladığına işaret ediyor. Bu açıdan ele alındığında terapötik süreçte kurulan güvenli ilişki, yalnızca bir iyileşme zemini değil, aynı zamanda yeniden bağ kurmanın dönüştürücü gücünü temsil eder. Kadınların terapötik ilişki aracılığıyla yeniden güven duyabilmesi, güvenin yeniden öğrenilmesi kadar, ‘bağ’ kavramının kendisine dair algının da değişmesini sağlar. Artık bağ, istismara dayalı bir teslimiyet değil, kendine dönük bir güven alanı haline gelir.

Ancak iyileşme, yalnızca içsel bir farkındalık meselesi değildir; onu mümkün kılan, kadının hikâyesinin toplumsal yankısını bulduğu yerlerdir. Kadının içsel dönüşümü, güvenli sosyal çevreler, dayanışma alanları ve kadın dostu politikalar gibi güç ilişkisini kıran yapısal müdahalelerle kesiştiğinde kalıcı hale gelir (Jack ve Ali, 2010; Reid vd., 2013). Bu nedenle, terapötik süreçte kazanılan farkındalığın toplumsal düzeyde karşılık bulması; güvenli, dayanışmacı ve kadın dostu çevrelerle pekişmesi gerekir. Çünkü bu dönüşüm, uzun süredir

bastırılmış benliğin yalnızca görünür kılınması değil, yeniden ses bulmasıdır —kadının kendi direncini, dayanışmanın sesiyle birlikte yeniden hatırladığı bir süreçtir.

Tüm bu bireysel ve örgütsel hareketliliğin bir sonucu olarak kadın, kendi sesini geri aldığı anda travma bağının döngüsü ilk kez kırılır. Görüldüğü üzere susturulmuş kadınlık deneyimlerinin bir izdüşümü olarak ele alındığında travma bağını koparmak, yalnızca bir kopuş değil, ruhsal bir dönüşümün başlangıcıdır; bireysel bir özgürleşme hikâyesi kadar, kolektif bir feminist eylemdir. Çünkü sessizliğin yerini alan şey yalnızca söz değil; özneleşmedir.

Kaynakça

Brown, L. S. (1994). *Subversive dialogues: Theory in feminist therapy*. Basic Books.

Carnes, P. (2019). *The betrayal bond: Breaking free of exploitive relationships*. Health Communications Incorporated.

Casassa, K., Knight, L., & Mengo, C. (2022). Trauma bonding perspectives from service providers and survivors of sex trafficking: A scoping review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(3), 969–984. <https://doi.org/10.1177/1524838020942764>

Dutton, D. G., & Painter, S. L. (1993). Emotional attachments in abusive relationships: A test of traumatic bonding theory. *Violence and Victims*, 8(2), 105–120. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.8.2.105>

Enns, C. Z. (2004). *Feminist theories and feminist psychotherapies: Origins, themes, and diversity* (2nd ed.). Routledge.

George, V. (2015). *Traumatic bonding and intimate partner violence* [Doctoral dissertation,

Te Herenga Waka—Victoria University of Wellington]. Open Access Repository.

Gilligan, C. (2018). Breaking the silence, or who says shut up? *Contemporary*

Psychoanalysis, 54(4), 735–746. <https://doi.org/10.1080/00107530.2018.1530502>

Herman, J. L. (2015). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Hachette UK.

Jack, D. C., & Ali, A. (Eds.). (2010). *Silencing the self across cultures: Depression and gender in the social world*. Oxford University Press.

<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195398090.001.0001>

Palmer, M. (2024). *An examination of how individuals experience a traumatic bond: A latent profile analysis expanding traumatic bonding theory* [Doctoral dissertation, Kansas State University].

Reid, J. A. (2024). *Trauma bonding and interpersonal crimes*. John Wiley & Sons.

Reid, J. A., Haskell, R. A., Dillahun-Aspillaga, C., & Thor, J. A. (2013). Contemporary review of empirical and clinical studies of trauma bonding in violent or exploitative relationships. *International Journal of Psychology Research*, 8(1), 37–57.

Saunders, E. A., & Edelson, J. A. (1999). Attachment style, traumatic bonding, and developing relational capacities in a long-term trauma group for women. *International Journal of Group Psychotherapy*, 49(4), 465–485.
<https://doi.org/10.1080/00207284.1999.11491279>

Shaughnessy, E. V. (2022). *Risk factors for traumatic bonding and associations with PTSD symptoms* [Master's thesis, University of South Dakota].

The MEND Project. (2023). *What is trauma bonding?*

<https://themendproject.com/trauma-bonding/>

Walker, L. E. (2017). *The battered woman syndrome*. Springer Publishing Company.



KADINDAN BAŞLAYIP İNSANLIĞA UZANAN BİR DİRENİŞ: TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTLİĞİ

NİLAY SOLMAZ⁵

Bir toplum hayal edin... Kadınların gece arkalarına bakmadan özgürce yürüyebildiği, LGBTİ+'ların tuhaf bakışlara maruz kalmadan bir kafede oturabildikleri, hayvanların karnını

⁵ Sayfada yer alan tablo yazarın eseridir.

doyurabilme mücadelesinde cansız bedenlerinin yol kenarına atılmadığı, çiçeklerin çiçek olduklarını ifade edebildikleri, böceklerin evrenin bir parçası olduklarının kabul edildiği, eşit, adil, tüm farklılıkların birbiriyle kardeşçesine yaşayabildiği, şiddetsiz, özgür, güçlü bir toplum... Güçlünün güçsüzü yok etmediği, koşulsuz kabul ettiği bir toplum... Çok güzel olmaz mıydı?

Feminist düşüncenin anlatmak istediği tam da budur aslında: Feminist düşünce, çoğu zaman yanlış biçimde yalnızca kadınların hak mücadelesi olarak görülse de, aslında tüm insanlığın özgürleşme çağrısıdır. Feminist teori, toplumsal cinsiyet rollerinin yalnızca kadınları değil, erkekleri de sınırlandırdığını; “güçlü olmalısın”, “ağlama”, “koruyan ol” gibi kalıpların herkesin insani yönünü baskıladığını vurgular. Bu nedenle feminizm, bir cinsiyetin diğerine üstünlüğü değil, bütün cinsiyetlerin eşitliği için yürütülen bir adalet hareketidir. Çünkü şiddetsiz bir toplum, yalnızca kadınların değil, herkesin nefes alabileceği bir dünyadır. Çünkü eşitlik, insan olmanın en sade, en güzel halidir.

Şiddetsiz bir toplumun mümkün olabileceği inancını diri tutmaktır Feminizm. Bireylerin, kimlikleri ve bedenleri üzerinden tanımlanmadığı; erkek egemenliğinin tüm alanları belirlemediği bir yaşam tahayyülü... Feminist teori, şiddeti yalnızca fiziksel bir eylem olarak değil, aynı zamanda dilde, düşüncede, kültürde ve hatta sessizlikte yeniden üretilen bir iktidar biçimi olarak ele alır. Çünkü patriyarka, sadece sokakta değil, evde, işte, yasada, medyada ve zihinlerde de hüküm sürer.

Bu makale, tam da bu noktadan hareketle, kadına yönelik şiddeti bireysel bir sapkınlık, öfke nöbeti ya da münferit bir olay olarak değil; patriyarkal sistemin sürekliliğini sağlayan bir baskı aracı olarak ele alacaktır. Feminist perspektif, bu şiddetin nasıl meşrulaştırıldığını, hangi toplumsal kurumlar aracılığıyla yeniden üretildiğini ve kadın öznelliğinin bu yapıya karşı nasıl direnç geliştirdiğini irdelemeyi amaçlamaktadır.

Bu çerçevede, şiddetsiz bir toplum ideali yalnızca bir ütopya değil; toplumsal cinsiyet eşitliğini merkeze alan bir dönüşüm çağrısıdır. Feminist kuram, bu dönüşümün ancak mevcut güç ilişkilerinin sorgulanmasıyla mümkün olabileceğini savunur. Çünkü patriyarkal düzen, kadınları edilgen konuma iterek erkek egemenliğini olağanlaştırır ve sürdürür. Dolayısıyla, kadına yönelik şiddet yalnızca bir davranış biçimi değil, kökleri toplumsal normlara, kültürel kabullere ve tarihsel iktidar yapılarına dayanan bir sistemik bir sorundur. Bu noktada, patriyarkanın toplumsal temellerini anlamak, şiddetin sürekliliğini çözümlemenin ilk adımı olacaktır.

Feminist Perspektiften Kadına Yönelik Şiddet: Patriyarkanın Yeniden Üretimi ve Kadın Öznelliğinin Direnişi

Kadına yönelik şiddet, yalnızca bireysel bir saldırı biçimi değil; tarihsel, kültürel ve toplumsal yapılar içinde kök salmış bir güç hiyerarşisi biçimidir. Feminist perspektif, bu şiddetin bireysel değil, sistematik bir problem olduğunu ileri sürer. Bu makale, feminist kuramlar çerçevesinde kadına yönelik şiddetin patriyarkal düzenin bir ürünü olarak nasıl şekillendiğini, toplumsal cinsiyet rolleriyle nasıl yeniden üretildiğini ve kadın öznelliğinin bu şiddet karşısında nasıl bir direniş hattı geliştirdiğini incelemektedir. Kadına yönelik şiddet, fiziksel, psikolojik, ekonomik, cinsel ve dijital biçimlerde karşımıza çıkarken, feminist düşünce bu şiddet biçimlerini yalnızca bireysel eylemler olarak değil, kadın bedenini ve kimliğini kontrol altında tutmanın bir aracı olarak analiz eder (Butler, 1990; hooks, 2000).

Patriyarka ve Kadına Yönelik Şiddetin Toplumsal Temelleri

Patriyarka, erkek egemenliğine dayalı toplumsal yapıların bütünüdür. Bu yapı, kadının toplumdaki rolünü ikincil konuma indirirken, erkeği hem kamusal hem de

özel alanda belirleyici konuma getirir (Walby, 1990). Kadına yönelik şiddet, bu yapının en görünür ve en yıkıcı tezahürlerinden biridir. Feminist teoriye göre, patriyarkal sistemde şiddet yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda söylemsel, ekonomik ve sembolik bir iktidar biçimidir. Kadınların bedenleri, davranışları ve hatta duyguları üzerinde kurulan kontrol, bu iktidarın en somut göstergesidir (Bourdieu, 1998).

Toplumsal cinsiyet rolleri, toplumun kadın ve erkeklere cinsiyetleri temelinde attığı, nasıl davranmaları gerektiğini belirleyen kültürel beklenti ve normlardır. Bu roller, kadın ve erkek için belirlenen davranış kalıplarını meşrulaştırır. Kadından itaatkâr, duygusal ve fedakâr olması beklenirken; erkekten güçlü, akılcı ve otoriter olması beklenir. Bu rollerin norm haline gelmesi, kadına yönelik şiddeti toplumsal olarak görünmez kılar. Feminist araştırmalar, özellikle eğitim, medya ve din gibi kurumların bu rolleri yeniden üreterek patriyarkayı sürdürdüğünü göstermektedir (Connell, 2005).

Şiddetin Biçimleri ve Kadın Bedeni Üzerindeki Denetim

Feminist kuramlar, kadına yönelik şiddeti yalnızca fiziksel saldırılarla sınırlamaz. Judith Butler (1990), kadın bedeninin toplumsal normlar tarafından biçimlendirildiğini ve bu normların dışına çıkan kadınların sembolik şiddete maruz bırakıldığını savunur. Pierre Bourdieu'nün (1998) 'sembolik şiddet' kavramı; fiziksel bir zor kullanma içermeden, dil, normlar, değerler ve kültürel kalıplar aracılığıyla bireylerin üzerinde kurulan görünmez, içselleştirilmiş ve meşrulaştırılmış baskı biçimidir. Bu noktada önemli bir analitik araçtır; çünkü fiziksel olmayan ancak sürekli tekrarlanan davranış kalıpları, kadınların özdeğerini zedeler. Medya temsilleri, güzellik normları, annelik ideali ve namus kavramı gibi toplumsal söylemler bu sembolik şiddetin araçları haline gelir.

Şiddetin yalnızca bireysel değil, yapısal bir sorun olduğunu açıkça gösteren bir başka durum ekonomik şiddettir. Ekonomik şiddet kadınların finansal bağımsızlığını engelleyerek

şiddet döngüsünü derinleştirir. Birçok kadın, ekonomik güvencesizliği nedeniyle şiddet içeren ilişkileri terk edememektedir (UN Women, 2023.) Ayrıca, ekonomik şiddet kadınların finansal bağımsızlığını engelleyerek şiddet döngüsünü derinleştirir.

Kadınlara Yönelik Ayrımcılığın Görünmez Biçimleri

Kadınlara yönelik ayrımcılık, yalnızca açık şiddet biçimlerinde değil, gündelik hayatın sıradan pratiklerinde de kendini gösterir. Bu ayrımcılık; iş hayatında “cam tavan” uygulamalarıyla, akademide erkek egemen bilgi üretimiyle, medyada kadın bedeninin nesneleştirilmesiyle ve ev içi emek dağılımındaki eşitsizliklerle sürekli yeniden üretilir. Görünürde doğal ve olağan kabul edilen bu yapılar, aslında patriyarkal düzenin en güçlü sürdürücü mekanizmalarındandır.

Kadınların aynı işi yapan erkeklerden daha az ücret alması, karar alma mekanizmalarında temsil edilmemesi, annelik ve kariyer arasında seçim yapmaya zorlanması; toplumsal sistemin kadınlara dayattığı “ikincil” konumun kurumsallaşmış biçimleridir. Feminist ekonomi-politik yaklaşım, bu eşitsizliklerin bireysel yetersizliklerden değil, cinsiyete dayalı işbölümünün tarihsel sürekliliğinden kaynaklandığını vurgular.

Ayrımcılığın en tehlikeli biçimlerinden biri ise, onun “normalleştirilmiş” halidir. Kadınların karar süreçlerinden dışlanması, erkek şiddeti kadar akut müdahale edilemiyor olabilir; ancak kadınların özneleşme süreçlerini sessizce bastırır. Bu durum, kadınların yalnızca kamusal alanda değil, düşünsel alanda da görünmezleştirilmesine yol açar. Bu nedenle feminist teori, ayrımcılıkla mücadelenin yalnızca yasal düzenlemelerle değil, dilin, temsilin ve toplumsal değerlerin dönüşümüyle mümkün olabileceğini savunur.

Feminist Mücadele ve Kadın Öznelliğinin İnşası

Kadın hareketleri, şiddetin görünür kılınması ve yasal düzenlemelerin güçlendirilmesi açısından kritik bir rol oynamıştır. İkinci dalga feminizmle birlikte 'özel olan politiktir' sloganı, ev içi şiddetin özel alanla sınırlı olmadığını, politik bir mesele olduğunu vurgulamıştır. Türkiye’de 6284 Sayılı Kanun gibi düzenlemeler, kadın mücadelesinin somut kazanımları arasında yer almaktadır (Ertürk, 2015). Ancak feminist kuram, yasal reformların tek başına yeterli olmadığını; şiddeti doğuran kültürel ve ideolojik yapıların da dönüştürülmesi gerektiğini savunur.

Feminist direniş, yalnızca hukuki değil, kültürel ve epistemolojik bir mücadele biçimidir. Kadınlar anlatılarını, bedenlerini ve duygularını geri kazanarak özneleşirler. Bu direniş biçimi, sanat, edebiyat, medya ve sokak hareketleri gibi çeşitli alanlarda kendini gösterir. Kadın dayanışma ağları, sosyal medya kampanyaları (#MeToo, #KadınaŞiddeteHayır vb.) ve feminist kolektifler, patriyarkanın sessizleştirme mekanizmalarına karşı alternatif kamusal alanlar yaratmaktadır.

Sonuç: Toplumsal Cinsiyet Eşitliğine Doğru

Toplumsal cinsiyet eşitliği, yalnızca bir hedef değil; insanlığın kendini yeniden inşa etme sürecidir. Kadına yönelik şiddet, patriyarkanın en görünür tezahürüdür; ancak bu şiddetin sona ermesi yalnızca kadınların özgürleşmesiyle değil, toplumun bütününe dönüşümüyle mümkündür. Eşitliğin gerçekleşmesi, kadınların sesiyle birlikte erkeklerin de bu sessiz şiddet kültürünü sorgulaması, rollerini yeniden tanımlaması ve iktidar dilinden vazgeçmesiyle mümkün olabilir.

Feminist düşünce, özgürlüğü yalnızca kadınlar için değil, herkes için yeniden tanımlar. Çünkü özgür bir kadın, özgür bir toplumun göstergesidir. Toplumsal cinsiyet eşitliğinin toplumdaki karşılığı, yalnızca kadınların kamusal alanda görünür olması değil; duyguların, bakım emeğinin, adaletin ve empati’nin insan yaşamında yeniden değer

kazanmasıdır. Şiddetsiz bir toplum hayali, her bireyin kimliğiyle, bedeniyle ve sözüyle var olabildiği bir dünyanın inşasını gerektirir.

Bu bağlamda feminizm, bir ayrışma değil; bir **birleşme çağrısıdır**. Kadınların özgürleşmesi, erkeklerin iktidar yüklerinden arınması; çocukların toplumsal kalıplar yerine özgürlükle büyümesi anlamına gelir. Feminist mücadele, yalnızca geçmişin acılarını görünür kılmakla kalmaz, aynı zamanda geleceğin eşitlikçi dilini kurar.

Ve belki de en önemlisi, toplumsal cinsiyet eşitliği yalnızca bir insan hakkı değil, yaşamın tüm biçimlerine duyulan saygının başlangıcıdır. Kadının, erkeğin, hayvanın, doğanın ve tüm varoluşun birbirine değdiği bu eşitlik alanı, şiddetsiz bir geleceğin mümkün olduğunu hatırlatır. Çünkü eşitlik, sadece bir ilke değil; yaşamın adaletle nefes aldığı andır.

Kaynakça

Bourdieu, P. (1998). Masculine domination. Stanford, CA: Stanford University Press.

Butler, J. (1990). Gender trouble: Feminism and the subversion of identity. New York, NY: Routledge.

Connell, R. W. (2005). Masculinities (2nd ed.). Berkeley, CA: University of California Press.

Ertürk, Y. (2015). Kadına yönelik şiddetle mücadelede feminist perspektifler. Toplum ve Bilim, 133(2), 45–67.

hooks, b. (2000). Feminism is for everybody: Passionate politics. Boston, MA: South End Press.

UN Women. (2023). Global database on violence against women. New York, NY: United Nations Women.

Walby, S. (1990). Theorizing patriarchy. Oxford, UK: Blackwell Publishers.

KADINA YÖNELİK ŞİDDETLE MÜCADELEDE FEMİNİST PSİKOTERAPİ: BİR EKOL DEĞİL, BİR POLİTİK KONUMLANIŞ

LEYLA SOYDİNÇ

Kadına yönelik şiddetin yarattığı ruhsal etkileri anlamak ve bu etkilerle çalışan uzmanların müdahale biçimlerini dönüştürmek feminist psikolojinin en önemli katkılarından biridir. Feminist psikoloji, anaakım ruhsallık alanının uzun yıllar boyunca erkek deneyimini norm kabul eden bir gelenek tarafından şekillendirildiğini göstererek, kadınların yaşadıklarının sistematik biçimde görünmezleştirildiğini, toplumsal dinamiklerden yalıtıldığını ve hatta çarpıtıldığını ortaya koymuştur. Bu durum yalnızca teorik alanda değil, psikoterapi odasının içinde de kendini yeniden üretmiştir. Judith Herman'ın (1992) vurguladığı gibi, travma tarihinin büyük kısmı “unutulmuş bir kadın tarihi”dir: histeri çalışmalarında dile gelen şiddet ve istismar öyküleri, patriyarkal yapı tarafından bastırılmış; kadınların yaşadıkları şiddetin gerçekliği kuramsal söylemde yok sayılmıştır. Feministlerin ruhsallık alanına müdahalesiyle “özel olan politiktir” anlayışının ruhsallığa taşınması, kadınların deneyimlerini bireysel patoloji çerçevesinde değil, toplumsal cinsiyet temelli eşitsizliklerin yarattığı şiddetin bir sonucu olarak görmeyi mümkün kılmıştır.

Feminist psikoterapiler bu müdahalenin psikoterapi odasına en önemli yansımasıdır. Feminist terapi, tarihsel olarak belirli bir kuramsal ekole dönüşmekten özellikle kaçınmış bir yaklaşımdır. Bunun nedeni, kadınların yaşadığı şiddet ve eşitsizlik biçimlerinin her bağlamda farklılaşması ve tek bir teoriye veya yönteme sıkıştırılamayacak kadar çeşitli olmasıdır. Laura Brown'un (2010) belirttiği gibi feminist terapi bir teknik değil, bir konumlanıştır. Feminist terapi, tek başına bir terapi tekniği değil; toplumsal cinsiyet, güç ilişkileri, sosyal konumlanış ve ayrımcılık biçimlerini terapinin merkezine yerleştiren bir politik pozisyonudur. Bu pozisyon yalnızca danışanın iç dünyasını değil; içinde yaşadığı toplumsal bağlamı, bu bağlamın

kadının hayatını nasıl şekillendirdiğini ve güç ilişkilerinin ruhsallıkla nasıl iç içe geçtiğini dikkate alır. Bu bakış açısı, psikanalizin erken döneminde kadın deneyimlerinin nasıl dışlandığını eleştiren Karen Horney'nin (1937) çalışmalarında ve toplumsal cinsiyetin içsel dünyada nasıl yeniden üretildiğini araştıran Nancy Chodorow'un (1978) kuramlarında olduğu kadar, Juliet Mitchell ve Jessica Benjamin gibi feminist psikanalistlerin patriyarkanın bilinçdışı örgütlenmesini çözümleyen yaklaşımlarında da güçlü biçimde görülebilir; tüm bu çalışmalar kadın öznesinin psikanalitik kuramda hem kurucu hem de bastırılmış bir figür olarak yeniden ele alınmasını mümkün kılar.

Feminist Psikoterapide Terapistin Konumu

Feminist terapi yaklaşımının en önemli iddialarından biri, “tarafsız terapist” mitine yaptığı eleştiridir. Terapistin tarafsız olduğu varsayımı, çoğu zaman normun, yani patriyarkanın tarafında durmayı beraberinde getirmektedir. Feminist terapi ise terapistin de bu sistemin içinde yer alan bir özne olduğunu kabul eder. Terapötik ilişkiyi eşitlemeye çalışmak değil, ilişki içindeki güç dengesizliklerini fark ederek onları sorunsallaştırmak esastır. Bu bakış açısı Benjamin'in “tanınma” (recognition) kuramıyla örtüşür. Benjamin'e (1998) göre terapötik ilişki bir bedenleşmiş karşılıklılık alanıdır; biri bilen, öteki öğrenen ilişkisi değil, öznenin özneye karşılaştığı ve güç asimetrilerinin görüldüğü bir sahnedir. Feminist terapide terapistin özdüşünümselliği kritik boyut oluşturur.

Bu farkındalık, terapistin kendisini “öğreten”, “kurtaran” ya da “yöneten” bir konuma yerleştirmeden kadının öznel deneyimine alan açmasını sağlar. Kadının kendi hayatının uzmanı olduğu kabul edilir ve terapistteki amaç, kadının bilgisini bir kenara atıp yerine “profesyonelin” bilgisini koymak değildir. Tam tersine, kadınların şiddetle mücadelede geliştirdiği stratejilerin, dayanıklılık yöntemlerinin ve direniş becerilerinin tanınması feminist yaklaşımın özüdür. Şiddete maruz kalan kadınların şiddetten ya da şiddetin etkilerinden

uzaklaşma sürecinde hazır oluş, değişim hızı ve ritmi feminist terapi açısından belirleyicidir. Hızın ve derinliğin kadının belirlediği noktada seyretmesi gerekir. Terapist burada, Brown'un (1994) tarif ettiği gibi, bir otorite değil tanık ve eşlikçidir.

Ruhsal Travma ve Şiddete Dair Feminist Yaklaşım Bize Ne Söyler?

Şiddetin kadınlarda yarattığı ruhsal etkiler yalnızca psikopatoloji kategorileri içinde düşünölmeye uygun değildir. Travmanın kronikleşmesi güvensizlik, kontrol kaybı, yoğun kaygı, depresif belirtiler, dissosiyasyon ve bedensel yabancılaşma gibi pek çok tepkiye yol açabilir. Herman'ın (1992) "travmanın üç aşaması" modeli (güvenlik, hatırlama/yeniden işleme, yeniden bağ kurma) feminist terapinin travmaya yaklaşımında yönlendirici bir çerçeve oluşturur ve kadının iyileşme sürecini kişisel olduğu kadar politik bir süreç olarak da tarif eder. Ruhsal travma, çoğu zaman bireyin içsel bir kırılganlığının dışa vurumu gibi değerlendirilir. Feminist perspektif ise travmayı toplumsal bağlamdan kopmadan anlamayı sağlar. Şiddetin bir "özel alan" meselesi olmadığı; patriyarkanın en köklü kontrol mekanizmalarından biri olduğu gerçeğı, ruhsal desteğın politik boyutunu görünür kılar.

Kadına yönelik şiddet alanında anaakım yaklaşımlar tarihsel olarak şiddeti bireyselleştirme eğilimindedir; erkek şiddeti, kontrol edilemeyen öfke, ruhsal dengesizlik veya patolojik özelliklerle açıklanmaya çalışılmıştır. Oysa feminist yaklaşım, şiddetin bireysel bir sorun değil, toplumsal tahakküm ilişkilerinin bir ürünü olduğunu savunur. Şiddet; kontrol, denetim, manipölasyon ve iktidar aracı olarak görülür. Şiddet üzerine çalışan feminist psikologlar, şiddeti erkeklerin ruhsal sorunlarıyla açıklamanın kadınların yaşadığı deneyimi görünmezleştirdiğini; kadını suçluluk, utanç, yetersizlik gibi duygularla baş başa bıraktığını göstermiştir. Şiddet sonrası kadınların taşıdığı duygular kişisel bir zayıflığın değil, sistematik bir şiddet düzeninin sonucudur. Feminist ruhsal çalışma ve şiddet literatüründe Lenore Walker'ın (1979, 1984) çalışmaları şiddetin döngüsel yapısını ortaya koymuş ve

kadınların neden şiddet ilişkilerinden kopmakta zorlandıklarını açıklamıştır. Bu model kadınların yaşadığı karmaşık duygusal süreçlerin patoloji değil, sistematik şiddete verilen anlamlı tepkiler olduğunu gösterir. Kadının duygularını ifade edebilmesi, şiddet döngüsünü anlamlandırması ve kendi yaşadığı deneyimi politik bağlamına oturtabilmesi, feminist yaklaşımın önemli bir parçasıdır.

Terapi Odasında Feminist Düşüş ve Çalışma

Feminist bakış açısı travmayı yalnızca bireyin içsel dünyasında meydana gelen bir kırılma olarak değil, patriyarkanın ürettiği sistematik bir ihlal olarak tanımlar. Bu nedenle terapide travmayla çalışmak, kadının yaşantısını toplumsal bağlamından koparmadan anlamayı gerektirir. Travma belirtileri; suçluluk, utanç, dissosiyasyon, kontrol kaybı, sürekli tetikte olma ya da çökkünlük gibi tepkiler birer “semptom”dan çok, kadının maruz kaldığı şiddetin mantıklı sonuçları olarak ele alınır. Terapi, bu tepkileri normalleştiren, bağlama oturtan ve kadının kendi deneyimine yabancılaştırılmasını engelleyen bir alan sunar.

Terapi sürecinin ilk adımı, Herman’ın (1992) belirttiği gibi, güvenliğin yeniden kurulmasıdır. Ancak bu dış güvenlik şartlarının tamamen sağlanması ve risklerin sıfırlanması anlamına gelmez. Çoğu zaman için risklerin tamamen sıfırlanması gerçekçi ya da mümkün olamaz. Feminist terapide terapötik ilişki yalnızca duygusal bir güvenlik değil, aynı zamanda politik bir güvenlik alanıdır; kadının deneyimine inanılacağı, suçlanmayacağı, hızına saygı duyulacağı ve kontrolün kendisinde olacağı bir çerçeve oluşturulur. Bu, patriyarkanın kadınlardan sürekli çaldığı “güvenilir tanıklık” ihtiyacının karşılanması anlamına gelir. Bunun yanı sıra kadının ruhsal durumundan ya da dışsal faktörlerden (can güvenliği riski vb.) kaynakları risklerin minimuma indirilmesi ve kadının riskler üzerindeki kontrol duygusunun sağlanması kritiktir.

Bir diğerk önemli aşama ise travmatik deneyimin yeniden anlamlandırılmasıdır. Bu noktada terapist, kadının yaşadığı olayları “neden böyle hissettiğini” açıklayan bir bağlama yerleştirir. Walker’ın (1979) şiddet döngüsü modeli, Benjamin’in (1998) özne-nesne ilişkilerindeki güç asimetrilerini açıklayan tanınma kuramı ve Chodorow’un (1978) toplumsal cinsiyetin içselleştirilmesine ilişkin analizleri bu süreçte güçlü araçlardır. Kadın, şiddet uygulayanın davranışlarını kendi yetersizliğinin sonucu değil, toplumsal cinsiyet temelli bir kontrol ilişkisinin parçası olarak görmeye başladıkça suçluluk azalır, öz-değer duygusu yeniden kurulur. Daha sonra terapi, travmanın yarattığı kopukluk, dağınıklık ya da donma gibi tepkiler üzerinde çalışır. Dissosiyasyon, utanç ve korku gibi deneyimler patolojik değil; sistematik şiddetin yarattığı bedensel ve ruhsal savunmalar olarak ele alınır. Terapist bu tepkilere karşı yargısız bir alan sunar; kadının kendi beden tepkilerini anlamlandırmasına yardımcı olur. Bu, Herman’ın “yeniden bağlanma” dediği sürecin zeminini oluşturur, kadın kendisiyle ve başkalarıyla yeniden ilişki kurma kapasitesine adım adım yaklaşır.

Feminist terapide travmayla çalışmanın önemli bir boyutu da kadının kontrol duygusunu geri kazanmasıdır. Erkek şiddeti çoğu zaman kadının karar alma, hareket etme, ilişki kurma ve özgürlüğünü daraltır. Terapi süreci bu alanları yeniden genişletmek üzerine kuruludur. Kadının kendi hızını belirlemesi, hangi anıyı ne kadar konuşmak istediğine kendisinin karar vermesi, terapötik sürecin gidişatına aktif katılımı hep bu nedenle kritik önemdedir. Laura Brown’un (2010) vurguladığı gibi feminist terapide “terapist yöneten değil, eşlik eden”dir; amaç kadının özneleşme sürecini desteklemektir. Son olarak terapi odasında şiddetin kadınlarda yarattığı içsel çatışmalarla; sevgi–korku birlikteliği, utanç, bağlılık, özgürlük isteği, bağımlılık hissi, “normalleştirme” girişimleri, suçluluk ve kararsızlık döngüleri ile çalışılır.

Böylece feminist terapide şiddetle çalışmak, yalnızca bir iyileşme süreci değil, aynı zamanda bir özneleşme, bir politik farkındalık ve bir yaşam alanının kontrolünü geri alma

sürecidir. Kadının yaşadığı şiddeti bireysel bir bozukluk olarak değil, toplumsal bir ihlalin sonucu olarak anlaması; kendi tepkilerini doğal, anlaşılır ve haklı bir bağlam içinde yeniden görmesi iyileşmenin temelidir. Bu nedenle feminist terapötik süreç, hem duygusal hem politik bir dönüşüm alanı yaratır. Buradaki yaklaşım ruhsallığa dair bireysel dinamikleri tamamen dışarıda bırakmak anlamına gelmez, ancak anaakım pratiklerin toplumsallığı yalıtın ve tamamen dışarıda bırakan yaklaşımına karşı bir denge kurma halidir. Dış gerçekliği de odada duymak, sormak ve yorumlamaya dayanır.

Terapi Odasında Dilin, Konumun ve Özdüşünümselliğin Önemi

Feminist psikoterapi, dili yalnızca bir iletişim aracı olarak değil, doğrudan politik bir pratik olarak ele alır. Dilin nasıl kullanıldığı; neyi görünür, neyi görünmez kıldığı; hangi deneyimi merkeze alıp hangisini kenara ittiği, terapi ilişkisinin en temel belirleyicilerindendir. Benjamin'in (1998) tanınma kuramı, terapide karşılıklılığın ve öznenin özneyle kurduğu ilişkinin ne kadar kırılgan, güç ilişkilerine ne kadar açık olduğunu hatırlatırken; Chodorow'un (1978) toplumsal cinsiyetin içselleştirilmesine dair psikanalitik çözümlemeleri, terapistin dilinin ve konumunun bu ilişkisel alanda patriyarkal normları nasıl yeniden üretebildiğini görünür kılar. Bu nedenle terapist yalnızca "ne söylediğini" değil, sözlerinin hangi tarihsel ve toplumsal yerden kurulduğunu; danışanın deneyimini hangi çerçeveye yerleştirdiğini; yargı, norm, beklenti ya da otoriteyi diline nasıl taşıdığını fark etmek zorundadır.

Terapötik ilişkide terapistin özne konumu (sınıfsal, kültürel, cinsiyete ilişkin ayrıcalıkları ya da dezavantajları, akademik veya profesyonel otoritesi) sürecin görünmez ama güçlü bileşenleridir. Feminist yaklaşım bunu bir tehdit değil, çalışmanın açık bir parçası olarak görür. Terapist kendi konumunu saklamaya, "nötr ve boş bir zihin" gibi davranmaya çalıştığında aslında norm olanı, yani patriyarkanın yerleşik bakışını yeniden üretme riskini

taşıır. Feminist terapide ise kullanılan dil, kurulan ilişki, otoritenin paylaşılıp paylaşılmadığı ve terapistin kendi konumuna ne kadar saydam olduğu çalışmanın ayrılmaz parçalarıdır. Terapi odası kaçınılmaz biçimde politik olduğu için, terapistin bu politik alanı fark edecek bir içsel duruş geliştirmesi gerekir.

Terapistin kendi önyargılarını, otomatik kadınlık/kadın deneyimi beklentilerini, içselleştirdiği toplumsal normları fark etmesi feminist terapi etiğinin temelidir. Brown'un (1991, 1999) feminist terapi pratiğı, terapistin kendi toplumsal cinsiyet deneyimiyle yüzleşmesinin yalnızca etik bir gereklilik değil, aynı zamanda iyileştirici bir müdahale olduğunu gösterir. Terapistin kendi deneyimiyle ne kadar temas haline olduğu, danışanın duygusal deneyimini ne kadar duyabildiğini; hangi noktada açıklık, hangi noktada sessizlik, hangi noktada destek sunacağını belirler. Bu yüzden feminist terapi “yalnızca danışanı dönüştüren bir süreç” değildir; terapistin de sürekli olarak kendisiyle, diliyle ve konumuyla çalışmasını gerektirir.

Bu nedenle feminist terapide özdüşünümsellik (refleksivite), yalnızca bir teknik değil; terapistin benliğinin ve iktidar konumunun terapiye nasıl sızdığını sürekli gözden geçirme pratiğıdır. Terapist kendi sınırlarını, kör noktalarını, ayrıcalıklarını ve bunların kadınların deneyimlerini duyma/dinleme biçimlerini nasıl etkilediğini sorguladıkça terapinin ilişkisel alanı genişler. Böylece feminist terapi, hem danışanın hem terapistin dönüşümüne imkan tanıyan canlı, karşılıklı ve politik bir süreç haline gelir.

Feminist Psikoterapide Ruhsal ve Sosyal Desteklerin Kesişimi

Feminist terapide danışanların cinsiyet eşitsizliğinden ve bundan doğru yaşadıkları cinsiyete dayalı ayrımcılık ve/veya şiddet deneyimlerinden doğru sosyal destek kanallarıyla, içsel olduğu kadar dışsal kaynaklarla da ilişkileri zayıflamış ya da sistematik olarak zayıflatılmış olabilir. Bu nedenle feminist terapide danışanlara eşlik ederken onların ortaya

ıkan güncel ihtiyaçları görüldüğünde, onları ilgili kaynaklarla buluşturmak çalışmanın önemli bir parçasıdır.

Örneğın; yaşadığı şiddet nedeniyle ruhsal destek sürecine başlayan bir kadının ihtiyaç duyduğu sosyal ya da hukuki destek fark edildiğinde, kişiye sosyal ve hukuki destek kanalları ile ilgili bilgilendirme yapılmakta ve dayanışma ilişkisine girebileceği yerler hakkında da bilgi verilmektedir. Brown'un (2010) belirttiği gibi feminist terapi, “destek kaynaklarını yeniden erişilebilir kılmayı” terapinin doğal bir unsuru olarak görür. Kadının maruz kaldığı şiddetin yalnızca ruhsal bir yaralanma değil; sosyal destek kanalları ve kişileri ile ilişkilerin ve ekonomik kaynaklara erişimde de denetim kaybına yol açan bir durum olduğunu kabul eder. Bu nedenle feminist terapide sosyal ve psikolojik süreçler i içedir; biri diğerinin tamamlayıcısıdır.

“zel Olan Politiktir”: Terapi Odası

Feminist hareket, ruhsal çalışma geleneğinde yer alan tüm yaklaşımları kendi perspektifinden yeniden değerlendirmiş; eleştiri, analiz ve dönüşüm için yeni kavramlar ile yöntemler geliştirmiştir. Bu çerçevede feminist terapi, uygulama alanları içinde hem bireysel hem de toplumsal değişimi aynı anda odağına almasıyla ayırır (Evans & Kincade, 2011). Ancak bu, terapi sürecine feminizmin bir zorunluluk, baskı ya da hazır bir politik ajanda olarak taşındığı anlamına gelmez. Feminist yaklaşım doğrultusunda yürütülen ruhsal destek, bireysel gibi görünen deneyimlerin toplumsal yapılarla ilişkisini kurduğu ve cinsiyet düzeninin ruhsallık üzerindeki etkisini görünür kıldığı için zaten kendiliğinden toplumsal bir dönüşüm alanı yaratır.

Feminist terapinin pratikte farklı bağlam ve ekollerde çeşitlilik göstermesi bu durumu değiştirmez; toplumsal cinsiyet sistemini sorgulamaya açılan her çalışma hem kişinin kendi iç dünyasıyla hem de toplumla ilişkili bir süreci harekete geçirir. Terapi, kişinin cinsiyetinin belirlediği deneyimlerini, duygularını ve ruhsal yaşantısını—zorlukları da dahil olmak

üzere—keşfetmesi, sorgulaması ve üzerine düşünebilmesi için bir alan sunar. Bu sorgulamaların sonucunda kişinin hangi yönde değişeceği ya da nasıl bir farkındalığa varacağı tamamen ona özgüdür; süreç önceden belirlenmiş bir yöne doğru itilmez. Bu açıdan bakıldığında feminist terapi yalnızca bir yöntem değil, hem bireysel hem toplumsal düzeyde değişimi öngören radikal bir yaklaşım sunar (Williams, 1995).

Bireysel deneyimlerin toplumsal bağlamını görmezden gelen anaakım yaklaşımların ve toplumsal cinsiyet rollerini yeniden üreten terapi pratiklerinin özellikle şiddete maruz kalan kadınlarla yürütülen psikoterapi çalışmalarında iyileşme sürecini belirgin biçimde zorlaştırdığı görülmektedir. Bu nedenle ruhsal destek süreçlerinin feminist yaklaşımlar ve feminist pratiklerle yürütülmesi; kadınların güçlenmesine alan açan, hiyerarşik olmayan bir dayanışma ilişkisi kuran ve tüm bu kişisel deneyimlerden toplumsal bir dönüşümü örgütleyen bir yolu mümkün kılmaktadır.

Kaynakça

Benjamin, J. (1998). *The shadow of the other: Intersubjectivity and gender in psychoanalysis*.

Routledge.

Brown, L. S. (1991). Feminist therapy. In C. Brown & M. Ballou (Eds.), *Handbook of feminist therapy* (pp. 3–18). Jossey-Bass.

Brown, L. S. (1994). *Subversive dialogues: Theory in feminist therapy*. Basic Books.

Brown, L. S. (2010). *Feminist terapi*. Okuyan Us Yayınları.

Brownmiller, S. (1975). *Against our will: Men, women, and rape*. Simon & Schuster.

Chodorow, N. (1978). *The reproduction of mothering: Psychoanalysis and the sociology of gender*. University of California Press.

Courtois, C. A. (2000). Complex trauma, complex reactions: Assessment and treatment. *Psychotherapy*, 41(4), 412–425. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.41.4.412>

Evans, K. M., Kincade, E. A., & Seem, S. R. (2011). Feminist Therapy: A Social and Individual Change Model. In *Introduction to Feminist Therapy: Strategies for Social and Individual Change* (pp. 13-24). California: SAGE Publications.

Harvey, M. R. (1996). An ecological view of psychological trauma and trauma recovery. *Journal of Traumatic Stress*, 9(1), 3–23. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090103>

Herman, J. L. (1992). *Travma ve iyileşme*. Literatür Yayıncılık.

Horney, K. (1998). *Kadının ruhsal yapısı*. Payel Yayınları.

Mitchell, J. (1974). *Psychoanalysis and feminism*. Pantheon Books.

Russell, D. E. H. (1984). *Sexual exploitation: Rape, child sexual abuse, and sexual harassment*. Sage.

Walker, L. E. (1969). *The battered woman*. Harper & Row.

Walker, L. E. (1984). *The battered woman syndrome*. Springer.

Williams, E. F. (1995) *Voices of Feminist Therapy*, Harwood Academic Publishers.

VAROLUŞÇULUK VE FEMİNİZM: TERAPİ ODASINDA KİŞİSEL VE TOPLUMSAL DÖNÜŞÜM

ELİF TUĞÇE YASİN

On dört yaşımdan beri birkaç kez farklı sebeplerle terapiye başvurdum. Sonuncusu yaklaşık on yıl önceydi. Son bir yıldır çok sıkışmış bir yerdeydim. Sıkışmış olmamın sebebi ise hedeflediğim kariyer uğruna yaptığım çalışmaların meyvesini vermemiş olmasıydı. Felsefe lisansımdan mezun olur olmaz İngiltere'ye toplumsal cinsiyet üzerine yüksek lisans yapmaya gitmiştim. Bir süre Türkiye'ye dönüp doktora girmeden önce biraz çalışma hedefim vardı fakat iş aramaya başladığımda hayatın gerçekleri yüzüme tokat gibi çarpmıştı. Çalışma alanlarım genelde ciddiye alınmıyor, en basit işler için bile daha farklı deneyimler aranıyordu. Ayda iki üç kez anca görüştüğümüz, beni bir an önce iyi hissettirmeye ya da tedavi etmeye yönelik bir yaklaşım yerine uzun soluklu bir terapi deneyimine hazırdım; yaşadığım hayalkırıklığı ve hayatta yönümü bulamayışım bana göre birkaç haftada çözümlenecek durumlar değildi. Daha önceki kötü deneyimlerimden yola çıkarak yaşı bana daha yakın ve kadın bir terapist arıyordum; böyle bir seçim yaparsam terapistin hem bana eşiti gibi davranmasını hem de maddi olarak karşılayabileceğim bir ücret skalası olmasını garantilerim gibi düşünmüştüm. Seçtiğim terapistle ilgili sadece mezuniyet bilgilerini ve hangi ekolle çalıştığını (o zamanlar sadece yüzeysel olarak ne anlama geldiğini biliyordum) öğrenerek terapiye başladım.

Terapistimle toplamda altı buçuk yıl çalıştık. Beraber geçirdiğimiz sürede ben içimden uzun zamandır gelen çağrıya kulak verip kariyer değiştirerek terapist oldum ve yönelimimi varoluşçu olarak belirledikten sonra eksik kalan bazı şeyler gözüme çarpmaya başladı. Terapist arayışında motivasyonum esasen hayat görüşü benimkine yakın veya denk, deneyim olarak da benzer bir yerden geldiğim birini bulmaktı. Terapistimin kadın olmasının

bunu kolaylaştıracağını düşünerek yola çıkmıştım ama geri dönüp sürecimize baktığımda bunun terapistin cinsiyetinden ziyade duruşuyla daha çok ilgisi olduğunu görüyorum. Kendisi hiçbir zaman bireysel görüşlerini açıklamasa da seans odasındaki tavrı ve yaklaşımı benim kendimi açmamda faydalı oldu. Yine de şu kısmı göz ardı edemiyorum: kendimi açmaya hazır bir şekilde gittiğimde karşımda nasıl birinin oturduğu önemli olur mu? Danışan koltuğundan baktığımda o zamanki kriterlerimi karşıladığı için terapistimle ilişkimizin iyi ilerlediğini düşünmüştüm. Terapist koltuğundan baktığımda ise terapistin hayattaki duruşunun, benimsediği etik değerlerin kurulan ilişkinin doğasında en az eğitimi ve diplomaları kadar önemli olduğunu düşünüyorum. Kendim ilk kez terapist koltuğuna oturduğumdan beri daha kapsayıcı, eşitlikçi ve kişisel problemlerin sosyal karşılıklarını göz ardı etmeyen bir pratik geliştirmek istedim. Bu noktada bana daha önceki çalışma alanım olan feminizm ışık tuttu. Felsefi anlamda pek çok noktada kesiştiğini düşündüğüm feminizm ve varoluşçuluğun terapi odasındaki birlikteliğinin benim pratiğimde önemli bir yeri var.

Çok geniş bir tanımla feminizm, özünde kadınların insan haklarını savunur. Ataerkil ve kapitalist bir toplumda "başkaları için olmak" temel bir sorundur. Varoluşçu çalışırken sık sık kullandığımız bu deyişi, kısaca kişinin kendi varlığını tamamen başkalarının beklentilerine göre şekillendirmesi olarak tanımlayabilirim. Deneyimlerimize sahip çıkmakta zorlanırsanız çünkü ötekinin "bakışına", onun bizden beklediklerini karşılamaya yaşadığımız deneyimden daha fazla değer veririz. Otantiklik, yaşadığımız deneyime sahip çıkmakla başlar ve yaşadığımız deneyime atanmış cinsiyetiniz üzerinden baktığımızda, ötekinin bakışı bizim bakış açınız haline gelir ve Sartre'ın dediği gibi "kötü inanca" düşeriz. Kötü inanca düştüğümüzde başka bir seçeneğimiz olmadığını, ancak bu seçtiğimiz hayatı yaşayabilecek olduğumuzu kendimize söyleriz, halbuki gerçek farklıdır; her zaman başka bir seçenek vardır. Sonuç olarak, yaşadığımız deneyimler başkalarının bizden beklentileri için bir performans dönüşür. Beklenen toplumsal cinsiyet performansı da ataerkilliğin bir sonucudur. Ataerki,

erkeklerin yaşadığı deneyimleri kadınlarınkinden üstün tutması anlamında son derece cinsiyetçidir; örneğin bekaretin *kaybı* sadece kadınlar için bir kayıptır ve penis-vajina ilişkisini gerektirir (Blank 2007: 10). Meg-john Barker (2011) , varoluşçuların, özellikle de varoluşçu terapistlerin seçim ve özgürlük konularında toplumsal cinsiyeti göz ardı etmelerine rağmen, insanların dünyayı bedenlerine göre farklı deneyimlediklerinin açık olduğunu savunur; çünkü varoluşçu terapist Ernesto Spinelli'den (2005) alıntılacak olursak, bizler bu dünyaya “belirli bir bedende ve belirli bir zamanda belirli bir kültüre fırlatılmışızdır”. Eğer "bilgi algıysa", günlük hayatımızda algıladığımız ve itiraz ettiğimiz şeyler bilgimizi değiştirme, yani söylemleri yeniden yazma kapasitesine sahip olabilir. Bilgiyi nasıl ifade ettiğimiz, onu nasıl edindiğimizle doğrudan ilişkilidir. Bunu psikoterapi perspektifinden değerlendirirsek; ataerkinin süzgecinden geçmiş bir terapi eğitimi aldıysak, yorumlarımız ve duruşumuz da bu yönde olacaktır sonucunu çıkarabiliriz.

Hem feminizm hem de varoluşçu felsefe ve terapi kendiliğin her an yeniden yaratımına inanır. Seçimlerimizde özgürsek eğer, her yeni günde yeni başlangıçlar yapmak mümkündür. Varoluşçuluk ve feminizm bir araya geldiğinde, her bireyin hem kişisel hem de kolektif olarak yeniden başlama fırsatına sahip olduğu dinamik bir yenilenme süreci ortaya çıkar. Buna göre, kişisel özgürlük ve sosyal adalet uzak hedefler değil, sürekli yeniden başlama, yeniden hayal etme ve yeni yönler seçme süreçleridir. Bu mercekten bakıldığında, feminist bir varoluşçu terapi kişinin kendiliğini bulma sürecinde baskıcı yapılarla yüzleşmesi ve daha adil bir dünyanın yaratılmasına aktif olarak katılımını teşvik eder.

Varoluşçu terapiye feminist bir perspektiften bakmak, terapinin politik kısmını vurgular. Varoluşçu terapi politiktir çünkü bireyleri toplumsal normlarla yüzleşmeleri, kendilerine biçilen rolleri sorgulamaları ve özgün bir şekilde yaşama özgürlüklerini savunmaları için güçlendirir, böylece yaşamlarını şekillendiren güç odaklarına meydan okuyabilirler. Varoluşçu felsefe direkt olarak bir siyasi ya da ideolojik görüşle bağlantılı

değildir, fakat varoluşçu terapist ve akademisyen Simon du Plock'a (2000) göre terapi kaçınılmaz biçimde politiktir. Danışanların kendi hayatlarında yaptıkları her bir değişiklik ister istemez başka insanları da etkileyecektir. Bununla birlikte terapi odasındaki güç dengesi de kurulan diyalogun doğasını etkiler. Varoluşçu terapinin günümüzde yaşayan en önemli ismi Emmy van Deurzen (1995), terapi odasındaki diyalogun bir bakış açısının diğerini politik ve etik olarak etkilemesi üzerine kurulduğunu söyler.

Emmy van Deurzen *Everyday Mysteries* (1997) kitabının girişinde neden varoluşçu bir terapiye ihtiyaç duyduğundan bahseder. Psikoterapinin "kiliseleri" işlevsel olabilmek için daha çok "günaha" yani travmaya ihtiyaç duyar; bunun sonucunda da kendinden fazla emin, dogmatik ve bireyin deneyimini göz ardı eden bir konuma düşer. Varoluşçu terapi, varoluşçu felsefenin yol göstericiliğiyle hayatın "gündelik gizemlerini" keşfetmeye, tedavi ya da açıklama vermek yerine anlamaya bizi yöneltir. Laura S. Brown da (2004) benzer sorularla yola çıkıp feminist terapi teorisine katkıda bulunmuştur. Brown, "feminist terapinin bir teknik reçetesi değil, bir terapi felsefesi olduğunu" söyler (2004:5). Feminist terapinin açık ve anlaşılır bir temele ihtiyacı vardır. İster psikolojik, ister felsefi ya da politik olsun, tüm terapi ekolleri araştırmaya dayanır. Feminist terapinin temelini yaşanmış deneyimlerde bulması gerektiğini savunur (2004:49). Ancak yaşanmış deneyimler dış dünyamızdan bağımsız olarak gerçekleşmez. Dünyada-olmak başkalarıyla-olmaktır ve her ilişki bir şekilde karşılıklıdır. Algılandığımız gibi algılarız ve kişisel olan politik hale gelir. Bir anlamda, pratiğimizi feminist olarak adlandırmak onu politik kılar.

Feminist terapi, toplumsal cinsiyetin bireyin kimliği ve deneyimine direkt etkisi olduğunu savunur. Özgürlük, seçimler ve anlama dair varsayımlarda toplumsal cinsiyetin deneyimi nasıl şekillendirdiğini göz ardı etmemek gerekir. Irvin Yalom (1980), insanın dört nihai kaygısı olduğundan bahseder; bunlar ölüm, özgürlük, yalıtım ve anlamsızlıktır. Ölüm ve özgürlükle karşılaşmanın bizi eninde sonunda varoluşsal yalıtıma ulaştıracağını söyler.

Varoluşsal yalıtım sadece etrafımızda kimsenin olmadığı bir yalnızlık hali ya da kişinin içinde olup biten bir yabancılaşma değildir. Ötekiyle aramızda her zaman bir boşluk kalacaktır. Dünyayı deneyimleyişimiz nihayetinde yalnızdır; her ne kadar başkalarıyla oluşumuz bununla yüzleşmeyi kolaylaştırır da. Feminist terapi bu yalıtımın egemen sistemler sebebiyle gerçekleştiğini savunur. Özgür olduğumuz ve hayatımızın sonlu olduğu gerçekleriyle yüzleştiğimiz zaman yalıtımın getirdiği o boşlukla karşılaşırız. Boşluğu dolduranın ne olduğu ise egemen sisteme göre değişecektir. Varoluşçu terapide her ne kadar sosyal dünyanın seçimlerimize etkisini ele alsak da özünde seçimlerin daha bireysel ve kişinin seçimlerinde tamamen özgür olduğu varsayımına yaslanılır. Feminist terapi ise seçim ve özgürlüğün ataerki ve beraberinde gelen sistemlerin etkisinde kaldığını savunur. Bu perspektiften danışanın hayatına baktığımızda keşfetmeye yöneldiğimiz taraf farklılaşır; örneğin romantik ilişkilerde yaklaşamamanın sebeplerini araştırırken toplumsal cinsiyet beklentilerinin etkisi önemli bir odak noktası olur. Bu anlamda feminist terapi sosyal, politik ve kültürel bağlamdan temellenir.

Buraya dek varoluşçu ve feminist terapinin politik taraflarından bahsetmiş oldum. İkisini birleştirip pratiğime “varoluşçu-feminist terapi” dediğimde "varoluşçu terapiye cinsiyetlendirilmiş (gendered) bir bakış açısıyla bakmak neden önemlidir" sorusu akla gelebilir; çünkü bir bakış açısının cinsiyetlendirilmiş olması onun mutlaka feminist olmasını gerektirmez. Aynı şekilde, perspektifimizi ya da terapi odasındaki çalışmamızı “feminist” olarak adlandırdığımızda da bir cinsiyeti daha üstte tutan ayrımcı bir yerden değil, aksine tüm varoluş biçimlerine daha eşit bir yerden bakmış oluruz. Catharine MacKinnon (1982), cinsiyetler arasında eşitlik olmadığı durumda "cinsiyetlendirilmemiş gerçeklik veya cinsiyetlendirilmemiş perspektif" (1982:636) olmadığını savunur. Bu bağlamda varoluşçu terapiyi feminizmle birleştirdiğimizde ortaya çıkan sonuç, kişisel ve toplumsal özgürleşmeye yönelik radikal ve dönüştürücü bir yaklaşımdır. Her iki çerçeve de bireyin özerkliğine öncelik

verir, ancak birleşmeleri, kişisel özgürlüğün toplumdaki güç ve baskı yapılarına karmaşık bir şekilde bağlı olduğunu kabul ederek bu odağı güçlendirir. Eğer “kötü inanca” düşüyorsak, buraya düşerken yolda bacağımıza takılan çalı çırpıyı ataerki ve diğer sistemler oluşturur. Varoluşçu terapi, bireyleri genellikle kayıtsız veya baskıcı bir dünya karşısında kendi özgürlükleri ve sorumluluklarıyla yüzleşmeye teşvik ederken, feminizm cinsiyete dayalı güç dinamiklerinin kişinin bu özgürlüğü tam olarak kucaklama yeteneğini nasıl sınırladığını eleştirir. Birlikte, kişisel dönüşümün kolektif değişimden ayrılamadığı bir çerçeve oluştururlar.

Bir diğer önemli nokta olarak, feminizmin eşitsizlik sistemlerini ortadan kaldırmaya yönelik politik amacı, terapötik bir süreç haline gelir. Yukarıda bahsettiğim yalıtım süreci, terapinin politikliğini ve insanın dünyada başkalarıyla beraber varolduğunu reddedip, terapi odasına gelen sorunlara bağlamdan kopuk, tamamen bireysel çözümler bulmaya yöneldiğimizde gerçekleşir. Varoluşçu-feminist bir terapi, bireylerin toplumsal beklentilerden kurtulmalarına yardımcı olarak, yaşamlarını yalnızca yalıtılmış varlıklar olarak değil, etraflarındaki dünyaya meydan okuyabilen ve onu yeniden şekillendirebilen politik özneler olarak yeniden hayal etmelerini sağlar. Terapi odasındaki danışanı cinsiyet kimliğinden bağımsız olarak, ataerki normların kimliğini ve kararlarını nasıl şekillendirdiğini incelemeye teşvik ederken, özgürlüğünü geri kazanması ve bu kısıtlamalara meydan okuyan özgün seçimler yapması için güçlendirir. Bu şekilde, terapi ve feminizm hem kişisel gelişimi hem de sosyal aktivizmi teşvik etmek için birlikte çalışır ve eşitlik mücadelesini varoluşsal bir kendini güçlendirme eylemi haline getirir.

Varoluşçu terapi, özgürlüğün sadece soyut bir ideal değil, kişinin seçimleriyle aktif bir şekilde ilgilenmesini gerektiren yaşanmış bir gerçeklik olduğunu vurgular; kısıtlamalarla dolu bir dünyada bile bireylerin kendi anlamlarını ve yönlerini şekillendirme gücüne sahip olduklarını kabul eder. Feminizm ise bu özgürlüğü sınırlayan dış güçlere, özellikle de

toplumsal cinsiyete dayalı iktidar yapılarına meydan okuyarak ataerkil beklentilerle sınırlandırılmadan seçim yapma hakkını savunur. O halde yenilenme süreci, bu özgürlüğün devam eden uygulamasıdır; dayatılan rolleri reddetmeyi, toplumsal normlarla yüzleşmeyi ve onları aşmayı ve kendini özgün bir yerden yeniden inşa etmeyi seçme eylemidir. Bu görüşe göre, özgürlük tek seferlik bir başarı değil, her seçimin kişinin kendi kimliğini, yolunu ve dünyadaki yerini belirleme hakkını yeniden teyit ettiği sürekli bir yeniden başlama eylemidir.

Varoluşçu-feminist bir terapi, bu sürekli yenilenme sürecini yönlendirmek için araçlar sunarak bireylerin yaşamları üzerindeki otonomiye geri kazanmalarına ve bu süreçte çevrelerindeki dünyayı dönüştürmelerine yardımcı olur.

Yaklaşımımızı "varoluşçu" olarak adlandırmak, onu tarafsız olarak yansıtmamıza yardımcı olabilir, ancak uygulamamızı daha spesifik bir şekilde çerçevelememiz ve bu denklemdeki ana fail olduğuna inandığım ataerkiyi doğası gereği yıkıcı bir çerçeve sağlamamız gerektiğine inanıyorum. Bu nedenle, bunu yukarıda da birkaç kez ifade ettiğim şekilde "varoluşçu-feminist terapi" olarak çerçevelemeyi ve tanımlamayı öneriyorum. Terapi pratiğimizi "feminist" olarak çerçevelediğimizde her başlangıcın izole, bireysel bir eylem olmadığını, özerklik ve eşitlik için daha geniş bir mücadelenin parçası olduğunu kabul ederiz. Bu bakış açısı, danışanların kişisel zorluklarını daha büyük sosyal adaletsizlikler bağlamında anlamaları için alan yaratır, özgürlüklerini geri kazanmaları ve kendi dönüşümlerini başlatmaları için onları güçlendirir. Böylelikle, varoluşçu-feminist terapi sadece bireysel bir yeniden yaratım sürecini değil, her yeni başlangıcın hem kişisel bir özgürlük kazanımı hem de politik bir direniş eylemi olduğu bir hayatı teşvik eder. Yeniden adlandırma yeni çerçeveyi yerine getirmek için gereklidir, çünkü Audre Lorde'nin dediği gibi, efendinin aletleri asla efendinin evini yıkmayacaktır. Eğer asıl sorun ataerki ise, o zaman kendimizi nasıl tanımladığımızdan başlayarak onunla savaşmak için uygun şekilde hazırlanmamız gerekir.

Özetle, terapi pratiğimize feminist bir bakış açısını eklediğimizde danışanın deneyimini yeni bir politik bağlamdan ele almış oluruz. Ataerkil bir bakış, deneyimin biricikliğine ulaşmayı engeller. "Açıklık, tanımlama ve anlama" varoluşsal fenomenolojiyi karakterize eden niteliklerdir (Garko 1999: 168). Bu nitelikler, ataerkinin önyargılarından arınmış oldukları için feminist bir araştırmanın da temelidir. Garko bunu çok güzel bir şekilde, terapist ve danışanın eşzamanlı olarak danışanın hayatı üzerine araştırma yaptığı "eşaraştırmacılar" olarak tanımlar. Terapötik ilişkide eşitliği yeniden tanımlamak istiyorsak feminist bir yaklaşımı pratiğimize entegre etmek güzel bir başlangıç olacaktır.

Kaynakça

Barker, M. (2011). De Beauvoir, Bridget Jones' Pants and Vaginismus. *Journal of the Society for Existential Analysis*, 22(2), 203–217.

Blank, H. (2007). *Virgin: The Untouched History*. New York: Bloomsbury. Brown,

L. S. (2004). *Subversive dialogues: Theory in feminist therapy*. Basic Books.

du Plock, S. (2000). 'Counselling Psychotherapy and Politics.' in C. Feltham and I.

Horton (eds) *Handbook of Counselling and Psychotherapy*. London:Sage

Garko, M. G. (1999). Existential phenomenology and feminist research. *Psychology of*

Women Quarterly, 23(1), 167–175. [https://doi.org/10.1111/j.1471-](https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1999.tb00349.x)

6402.1999.tb00349.x

MacKinnon, C. (1983). Feminism, Marxism, Method, and the State: Toward Feminist

Jurisprudence. *Signs*, 8:4, 635-658.

van Deurzen, E. (1995). 'Dialogue as Therapy'. *Existential Challenges to Psychotherapeutic*

Theory and Practice: Selected Papers from the Journal of the Society for Existential Analysis, Vols 1-5, 104-112.

van Deurzen, E. (1997). *Everyday Mysteries: Existential Dimensions of Psychotherapy*.

London: Routledge

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.

Ütopya bir hedef değil, bir yön duygusudur.

Suzanne Lacy

