

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 özneyle karşılaştığı ve güç asimetrisinin 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 düşünülmeye 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 gerçeği, ruhsal desteğin 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, manipülasyon 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 Duyuş 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, bağıllık, 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 Özdeşünümselliğin 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 özneye kurduğu ilişkinin ne kadar kırılğan, 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 taşır. 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 pratiği, 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 pratiğidir. Terapist kendi sınırlarını, kör noktalarını, ayrıcalıklarını ve bunların kadınların deneyimlerini duyma/dinleme biçimlerini nasıl etkilediğini sorguladıka terapisinin 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 çıkan güncel ihtiyaçları görüldüğünde, onları ilgili kaynaklarla buluşturmak çalışmanın önemli bir parçasıdır.

Örneğin; 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 iç içedir; biri diğerinin tamamlayıcısıdır.

“Özel 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 ayrışır (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.