

# Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

## RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

### Yedek ve Duyuru Kanallarımız

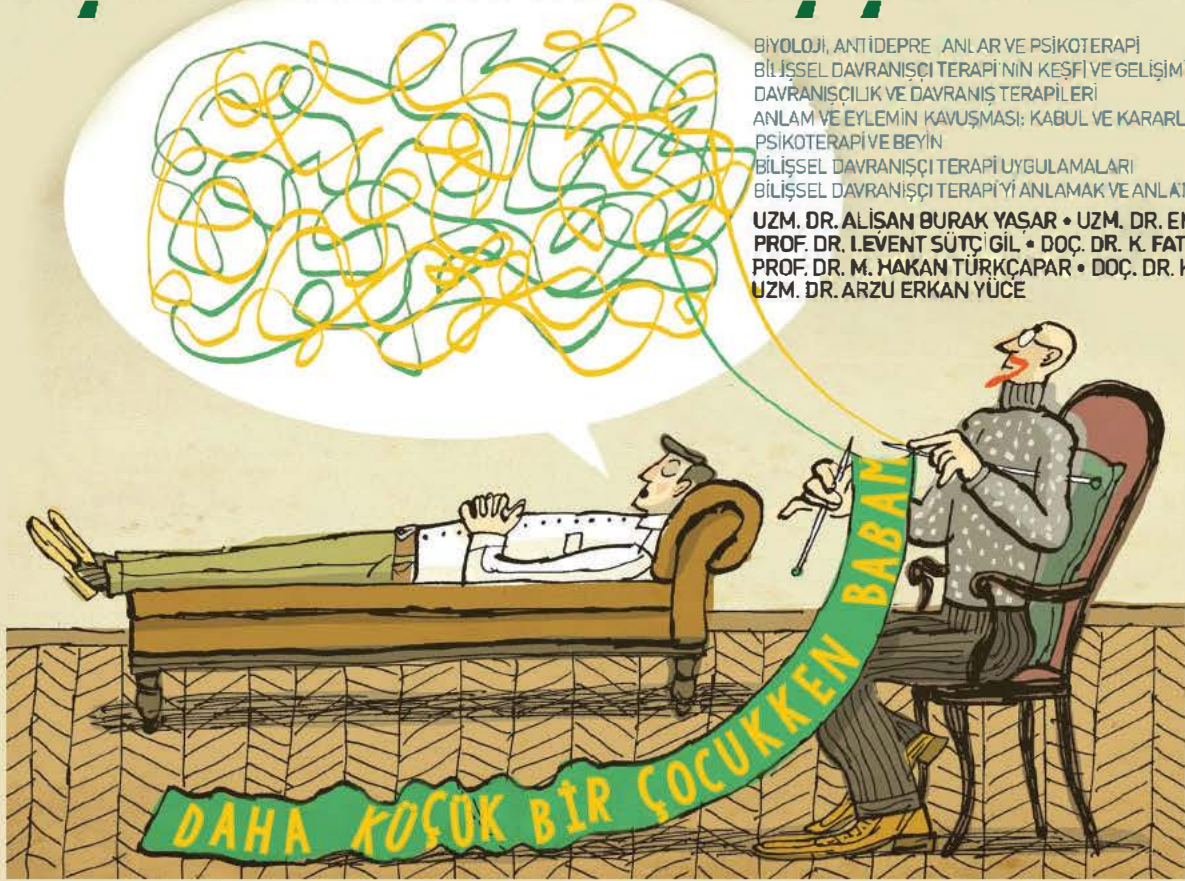
Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

# BİLİM ve UTOPIYA

İLAÇLA DEĞİL KONUŞARAK İYİLEŞMEK

## BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ



BIYOLOJİ, ANTİDEPRE ANLAR VE PSİKOTERAPİ  
BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ NİN KEŞFİ VE GELİŞİMİ  
DAVRANIŞÇILIK VE DAVRANIŞ TERAPİLERİ  
ANLAM VE EYLEMİN KAVUŞMASI: KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ  
PSİKOTERAPİ VE BEYİN  
BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ UYGULAMALARI  
BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİYİ ANLAMAK VE ANLATMAKTA METAFORLAR  
UZM. DR. ALİŞAN BURAK YAŞAR • UZM. DR. EMRE SARGIN  
PROF. DR. İLEVENT SÜTÇÜ GİL • DOÇ. DR. K. FATİH YAVUZ  
PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR • DOÇ. DR. KADİR ÖZDEL  
UZM. DR. ARZU ERKAN YÜCE

VAN GOGH'TAN SONRA  
VAN GOGH

TUĞÇE ARSLAN



DÜNYAYA ÇARPMA  
POTANSİYELİ OLAN  
GÖKCİSİMLERİ

PROF. DR. SITKI ÇAĞDAŞ İNAM



ÇİN BİLİMSSEL  
YÖNDE ABD'Yİ  
GEÇİYOR MU?

PROF. DR. İBRAHİM ORTAŞ



AMAZONLARI  
KİM YAKIYOR?

ÖZGÜR UYANIK



MAVİ VATAN İÇİN  
JEOPOLİTİK RÖTA

Emekli Tümamiral  
**SONER POLAT**  
*Mavi Vatan'a mercek tutuyor.*

**Türkiye'nin deniz  
ve karadaki jeopolitik rotasını  
çiziyor.**



**2 KİTAP  
1 DVD**

**59TL**  
kargo dahil



**HEMEN ARAYIN!**



**0212 245 81 81**

**SAYI: 304 EKİM 2019**

S.S. Ütopya Bilimsel ve Kültürel Araştırmalar Yay.  
ve Üretim Koop. Adına Sahibi:  
**Prof. Dr. H. Çağatay KESKİNOK**

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü:  
**Gökalep ÇİFTÇİOĞLU**

Genel Yayın Yönetmeni: **Emrah MARAŞO**  
Yazı İşleri Müdürü: **Melih OKYAY**  
Editör: **Hazal SARAL**  
Görsel Yönetmen: **Fatih Veli ÖLMEZ**  
Düzeltilen: **Halim YURDAKUL**

Yazı Kurulu: **Prof. Dr. Cüneyt Akalın, Çağrı Mert Bakırcı, Dr. Necmi Dayday, Prof. Dr. Remzi Demir, Prof. Dr. Ercan Enç, Prof. Dr. Erksin Savaş, Efe Can Gürcan, Erkan İldız, Prof. Dr. Bekir Karaoğlu, Prof. Dr. Hamit Zafer Kars, Prof. Dr. Çağatay Keskinok, Prof. Dr. Semih Koray, Prof. Dr. Tülin Oygür, Feyziye Özberk, Prof. Dr. Hüseyin Özel, Doç. Dr. Hakan Seçkin, Doç. Dr. Haldun Soyğür, Prof. Dr. Osman Şadi Yenen, Doç. Dr. Hüseyin Çağrı Sağlam, Prof. Dr. Yıldırım Beyatlı Doğan, Prof. Dr. Birol Kılış, Prof. Dr. Gökhan Tanyer, Prof. Dr. Sıtkı Çağdaş İnam, Doç. Dr. Burçin Aşkın Gümüş, Dr. Elif Yılmaz, Dr. Mustafa Sevim.**

Yönetim Yeri: **Fidanlık Mahallesi, Sakarya Caddesi, 32/1 • 06420 Çankaya/ANKARA**  
e-posta: **bilimveutopya@gmail.com**

Ankara Temsilcisi: **Feyziye ÖZBERK**  
Tel: (0312) 418 52 64

İstanbul Temsilcisi: **Dr. Mustafa SEVİM**  
Tel: (0505) 548 51 38  
**sevimmustafa@gmail.com**

İzmir Temsilcisi: **Dr. Ceyhun BALCI**  
Tel: (0532) 233 42 35  
**ceyhun1961@gmail.com**

Eskişehir Temsilcisi: **Alaz TETİK**  
Tel: (0505) 911 73 46  
**bilimveutopyaesekisehir@gmail.com**

Gaziantep Temsilcisi: **Mehmet İYİGÜN**  
Tel: (0505) 669 48 71  
**doctoryigun@hotmail.com**

**AVRUPA TEMSİLCİSİ**

Yener GÜNEŞ  
gunesyener@gmail.com  
abone.avrupa@bilimveutopya.com.tr  
Tel: +43 676 5472682

**ALMANYA TEMSİLCİLERİ**

**ALMANYA TEMSİLCİSİ**  
Emre Ünver  
emreunenver@googlegmail.com • Tel: +49 157 55064436

Aşağı Saksonya Temsilcisi  
Çınar Aydın  
cinar.aydin@hotmail.de • Tel: +49 152 0661105

Baden-Württemberg Temsilcisi  
Uğur Albayrak  
a.ugur@hotmail.de Tel: +49 179 6668154

Bavyera Temsilcisi  
Akif Yüce  
akif.yuce@freenet.de • Tel: +49 163 1345643

Berlin Temsilcisi  
Barış Göktepe  
baris.goektepe@outlook.de • Tel: +49 151 10427077

Bielefeld Üniversitesi Temsilcisi  
Can Çakır  
can.cakir@gmx.net • Tel: +49 170 2428725

Duisburg Üniversitesi Temsilcisi  
Kaan Karagöz  
kaan.67@live.de • Tel: +49 176 64944305

Frankfurt Üniversitesi Temsilcisi  
Gökhan Dağtekin  
goekhandagtekin@hotmail.de • Tel: +49 1578 9576048

Hamburg Temsilcisi  
Tuğba Almışlar  
tugba.almislar@gmail.com • Tel: +49 176 34694504

Köln Üniversitesi  
Can Burak Naz  
can.naz@web.de • Tel: +49 1520 2737324

Kuzey Ren-Vestfalya Temsilcisi  
Eren Alıcı  
alicieren@web.de • Tel: +49 157 35699900

Marburg Üniversitesi Temsilcisi  
Tunay Kuru  
tunaykuru90@gmail.com • Tel: +49 1578 9576048

Münster Üniversitesi Temsilcisi  
Meram Tosun  
meram\_tosun@hotmail.com • Tel: +49 157 58146708

Siegen Üniversitesi Temsilcisi  
Simel Gültekin  
simel.gueltekin@web.de • Tel: +49 163 2060225

**AVUSTURYA TEMSİLCİSİ:**

Emre ER  
emre\_er\_64@hotmail.com • Tel: 0043 660 4731120

**ÇİN HALK CUMHURİYETİ TEMSİLCİSİ**

Elif Nisa ŞENCAN • Tel: +86 15618239747  
nisaelifsencan@yandex.com

**DANİMARKA TEMSİLCİSİ:**

İncilay Şehnazi  
cili65@hotmail.com • Tel: +45 22 83 26 34

**FRANSA TEMSİLCİSİ:**

Funda Akin  
alisyatuna@gmail.com • Tel: +33 6 01 90 80 01

**HOLLANDA TEMSİLCİSİ:**

Kenan ÖZYİĞİT  
kenanozyigit@hotmail.com • Tel: 31614612207

**İNGİLTERE TEMSİLCİSİ:**

Murat Metin  
4.muratmetin@gmail.com • Tel: +44 7903 333711

**İSVİÇRE TEMSİLCİSİ:**

Aytekin GÜRSOY  
a.guersoy68@hotmail.com • Tel: +41 - 76 442 10 10

**MACARİSTAN TEMSİLCİSİ**

Sefik Doğu Erk  
doquerk@outlook.com • Tel: +36 70 608 6871

Abone Koşulları: 6 Aylık: 90.00 TL.

Yıllık: 180.00 TL

Avrupa ve Ortadoğu Yıllık: 80 Euro

Amerika ve Uzakdoğu Yıllık: 150 \$

E-Dergi Yıllık: 50 TL

E-Arşiv 25 Yıllık: 150 TL

Hesap Numaraları: S.S. Ütopya Bilimsel ve Kültürel Araştırmalar Yayıncılık ve Üretim Kooperatifi

(TL) İş Bankası Bilkent Şubesi:

Hesap No: 4276 0292027

IBAN: TR04 0006 4000 0014 2760 2920 27

(EUR) İş Bankası Ankara/Bilkent Şubesi

Hesap No: 4276 0239523

IBAN: TR16 0006 4000 0024 2760 2395 23

Yurtdışı Satış Fiyatı

Avrupa: 8 Euro

Basıldığı Yer: Sonsöz Grup Matbaa Reklam İnş. San. Tic. Ltd. Şti.

İvedik O.S.B. Matbaacılar Sitesi 1341. Cad. No.56 Yeni-mahalle / Ankara

Sertifika No: 18698 Telefon: (0312) 394 57 71

Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.

ISSN 1301-6717 Aylık Yaygın Süreli Yayın

# Bu Sayıda

4

**Çivi yazısı**  
Emrah MARAŞO  
**Konuşarak tedavi gerçeği**

5

**Can Pınarından**  
Prof. Dr. Ahmet İNAM  
**Doğurgan bir taşıyıcı kavram: Can**

7

**Kapak**  
Uzm. Dr. Alişan Burak YAŞAR  
**Biyoloji, antidepresanlar ve psikoterapi**

10

**Kapak**  
Uzm. Dr. Emre SARGIN  
**Bilişsel Davranışçı Terapi'nin keşfi ve gelişimi**

16

**Kapak**  
Prof. Dr. Levent SÜTÇİGİL  
**Davranışçılık ve davranış terapileri**

21

**Kapak**  
Doç. Dr. K. Fatih YAVUZ  
**Anlam ve eylemin kavuşması: Kabul ve kararlılık terapisi**

29

**Kapak**  
Prof. Dr. M. Hakan TÜRKÇAPAR  
**Psikoterapi ve beyin**

32

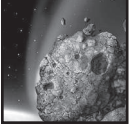
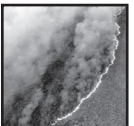
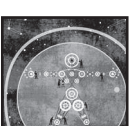
**Kapak**  
Doç. Dr. Kadir ÖZDEL  
**Bilişsel Davranışçı Terapi uygulamaları**

36

**Kapak**  
Uzm. Dr. Arzu ERKAN YÜCE  
**Bilişsel Davranışçı Terapi'yi anlamak ve anlatmakta metaforlar**

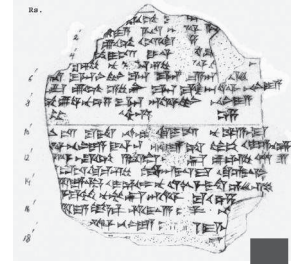
43

Tuğçe ARSLAN  
**Van Gogh'tan sonra Van Gogh**

|                                                                                                                                            |           |                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Yerden Göğe</b><br>Prof. Dr. Sıtkı Çağdaş İNAM<br>Dünyaya çarpma potansiyeli olan gök cisimlerine genel bakış ve Apofis Asteroidi ..... | <b>47</b> |    |
| Prof. Dr. İbrahim ORTAŞ<br><b>Devrimin 70. Yılında</b><br>Çin bilimsel olarak ABD'yi geçiyor mu? .....                                     | <b>49</b> |    |
| <b>Kondor'un Güncesi</b><br>Özgür UYANIK<br>Amazonları kim yakıyor? .....                                                                  | <b>54</b> |    |
| <b>Antropos</b><br>Prof. Dr. Derya ATAMTÜRK<br>Adli antropoloji .....                                                                      | <b>59</b> |   |
| Alp HAMUROĞLU<br><b>Osmanlı devleti ve toplumu ile kölecilik</b> .....                                                                     | <b>63</b> |  |
| <b>Parantez</b><br>Prof. Dr. Remzi DEMİR<br>2023'e doğru: Türkiye'de bilimin yüz yılı .....                                                | <b>77</b> |  |
| <b>Nano ve Makro Boyutta Evren</b><br>Dr. Ali Emre GENÇ<br>K2-18b ötegezegeninde su keşfedildi .....                                       | <b>78</b> |  |
| <b>3. Astrobiyoloji Konferansı</b> .....                                                                                                   | <b>79</b> |  |
| <b>Kitapkurdu</b><br>Haz: Gökalep ÇİFTÇİOĞLU .....                                                                                         | <b>80</b> |  |

# “ÇİVİYAZISI”

## Konuşarak tedavi gerçeği



Emrah MARAŞO • Genel Yayın Yönetmeni • emrahmaraso@gmail.com

**B**u sayımızda psikoloji-psikiyatri alanında gün geçtikçe daha sık başvurulanan bir tedavi yöntemini kapağa taşıyoruz. Bilişsel Davranışçı Terapi(BDT) ilaç tedavisinin yanında bugün en çok kullanılan psikoterapi yöntemi. Bu yöntemin çatısı altında farklı tedavi çeşitleri de bulunuyor. Hemen söyleyelim. Başlığımızdaki “ilaçla değil konuşarak iyileşmek” ifadesi ilaçla tedaviye karşı bir tutum almıyor çünkü ilaçla tedavi de tıpkı Bilişsel Davranışçı Terapi gibi bilimsel ve güvenilir bir yol. Ancak bizim bu sayıdaki amacımız BDT’yi siz değerli okurlarımızla buluşturmak ve daha çok insanın gündemine almasını sağlamak. O yüzden sivri bir vurgu yapma gereği duyduk. Bu açıklamamız da yanlış anlaşılmalara önüne geçmek için. Bilim ve Ütopya olarak bilim dışına en küçük bir taviz vermedik bugüne kadar ve vermemeye de devam edeceğiz. Bunun yanı sıra pek çok yeni bilimsel disipline veya bilimsel disiplinlerin gelişimine sayfalarımızı açmayı sürdüreceğiz. Bilim içindeki tartışmalar ve farklı yaklaşımlar her zaman dergimizde yer bulacak. Unutmayalım, özgürlüğün en önemli ölçütlerinden biri bilimsel tartışma özgürlüğüdür.



Bilişsel Davranışçı Terapi gözlem ve deneylerle, beyin görüntüleme çalışmalarıyla olarak kanıtlanmış bir tedavi yöntemi. Konuşmanın ve kelimelerin beyne tıpkı bir ilaç gibi nasıl nüfuz ettiğini ve nasıl iyileştirdiğini sayfalarımızda okuyacaksınız. Bunun yanı sıra BDT’nin doğuşunu ve tarihini, bilişsel ve davranışçı kuramın ne olduğunu ve nasıl birleştiğini, bu yeni birleşimin beyne yaklaşımını, ilaçla tedaviyle arasındaki farkları, psikanalizi, BDT’nin nasıl anlatılacağını ve uygulamalarını sayfalarımızda bulacaksınız.

Kapak dosyamızın editörlüğünü yapan çok değerli Uzm. Dr. Alişan Burak Yaşar’ın dediği gibi konuyu her yönüyle işledik ve doyurucu bir sayı hazırladık. Başta Sayın Yaşar olmak üzere dosyamıza katkı sunan birikimli hocalarımıza tek tek teşekkür ederiz.

### Van Gogh’tan sonra Van Gogh

Bu sayımızda sanat tarihçisi Tuğçe Arslan’ın su gibi okuyacağınız bir yazısı mevcut. Özellikle son yıllarda tiyatro ve sinemanın yanı sıra popüler kültürün merkezinde de yer alan büyük ressam Van Gogh’un gördüğü ilgiyi birçok etkenle birlikte ele aldı Sayın Arslan. Bu yazısını özellikle okumanızı rica ediyoruz.

\*\*\*

Dünyayı sarsan ve Asya devrimlerinin, dolayısıyla dünya devriminin en büyüğü olan Çin Devrimi’nin 70. yılındayız. 70 yıl önce Mao Zedung’un önderliğindeki Çin Komünist Partisi, işçi ve köylüleri seferber ederek bir devrim yaptı. Bu devrim köylü toplumu olan Çin’i 70 yıl sonra dünya ekonomisinin motoru ve bilimsel gelişmenin de bir numaralı ülkesi haline getirdi. Bu başarı sosyalizmindir. Onun yarattığı özgür halkındır ve elbette toplumun en ileri kuvveti olan Komünist Partisi’nindir. Biz de 70. yılında Çin’in bilimsel alandaki muazzam başarısını anlatan Prof. Dr. İbrahim Ortaş hocamızın aydınlatıcı yazısına yer verdik.

### Setlerimizi yeniledik!

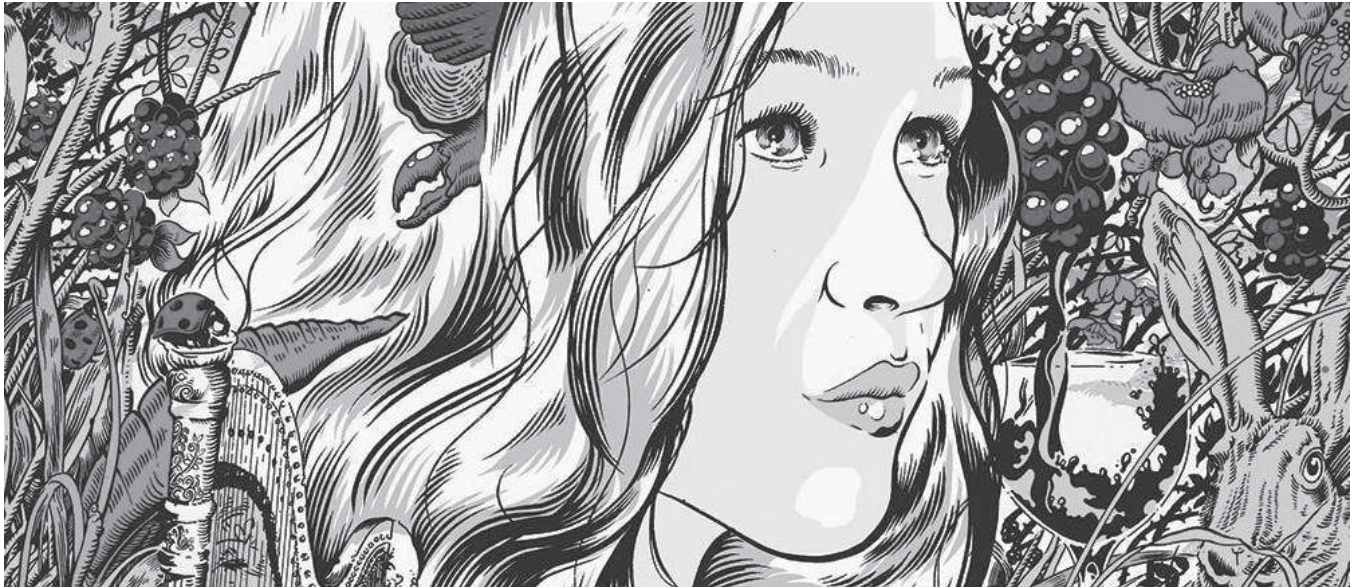
Dergimizin yeni setleri artık [magaza.bilimveutopya.com.tr](http://magaza.bilimveutopya.com.tr)’de! Bilim düşmanlığına, yobazlığa, safsataya, gericiğe karşı bilimin ve aydınlanmanın yılmaz savunucusu olan dergimizin birikimine ulaşmanız çok kolay. Mutlaka e-mağazamızı ziyaret etmenizi öneririz.

CAN PINARINDAN

# Doğurgan bir taşıyıcı kavram: Can

Prof. Dr. Ahmet İNAM • ODTÜ Felsefe Bölümü Öğretim Üyesi

Can maddeyi taşıyor. Manayı taşıyor. Doğrusu maddedeki manayı, manadaki maddeyi taşıyor. Can, evrendeki enerjidir temelinde. Cümle varlık candan doğmuştur. Canla doğmuştur. Maddeyi manadan, manayı maddeden ayırmak canı anlamamak anlamına geliyor.



**B**u topraklarda can zenginliği var. Tarihinde görüyoruz bu zenginliği, coğrafyasında, dillerinde. Çeşitlilik, hareketlilik, bitimsiz bir devinim. Peki, doğasından ve derin tarihinden gelen bu köklülük, bu canlılık neden yaşanmıyor?

Elbette bu coğrafyadaki canı ezip ortadan kaldırmaya çalışan oluşumların canı odağa almadan açıklaması yapılabilir. Canı gözetmeyen bu tür açıklamalara *can dışı açıklama* diyebiliriz. Can dışı yorumlar yüzyıllar boyu kültür alanına egemen olmuştur. İnsan neden daha hakça, daha güzel, daha insana yakın bir dünyada yaşamıyor? Bunun biyo-ekolojik, ekonomik, toplumsal, kültürel, düşünsel açılardan irdelenmesi yapılabilir, yapılmaktadır da. "İnsan neden olabileceğini olamıyor?" diye sordüğümüzde *can içi* açıklamalara bir yol açmış oluruz.

Bu soruyu sorarken dayandığımız sayılılar (kabul-ler) şunlardır:

1. İnsan sıkıntılar, sorunlar, yoksunluklar, acılar ya-

şadığı dünyanın bu hâline mahkûm değildir. Bu hâl değiştirilemez bir "yazgı" sonucunda ortaya çıkmış değildir.

2. İnsan şu an içinde yaşadığı durumdan daha "iyi" durumda olabilme gücüne sahiptir.

3. Bu gücün etkin duruma geçmesini engelleyen etkenler vardır.

4. Bu "daha iyiyi" gerçekleştirmemizi önleyen etkenleri bilebiliriz, onlarla mücadele edip etkilerini azaltır ya da ortadan kaldırabiliriz.

5. Neden yaşayabileceğini yaşamıyor demiyoruz da "olabileceğini olmuyor" diyoruz. Burada temel sayıltımız yaşamının olmakla sağlanabileceği düşüncesidir. Şunu demek istiyorum: Belli bir "oluşuma" erişmeden, yaşayabileceğinizi yaşamıyorsunuz. Örneğin, mutluluğun hakkını verecek, düşünsel, ahlakî, estetik donanıma sahip değilsek mutluluk olarak yaşamaya çalıştığımız şeyler üzerimizden akıp gider. Seven bir insanın edinmesi gerekli birikim ve donanıma sahip değilsek, hem sevdiklerimize hem kendimize zarar verebiliriz. Elbette yaşamadan da belli donanımları elde edemeyiz, "olamayız",



olmadan da yaşamamız eksik kalır. Demek ki yaşamak olmayı, olma yaşamayı gerektiriyor, bir açıdan, doğuştan getirdiğimiz belli yatkınlıkları göz önüne almazsak.

Yaşamak bu sayılıya göre bir karakterle, belli bir olma, oluşmayla yaşanır. Bundan dolayı, belli teknikler edinerek yaşamayı düşündüğünüz yaşantılara her zaman ulaşamazsınız. Örneğin, bir konsere gittiğinizi düşünün. Etrafınızda kimi insan ortaya konan müzikten müthiş zevk alıyor. Görünüşlerinden anladığınıza göre yoğun duygular yaşadıklarını düşünüyorsunuz. Siz eğer bu müziği duyacak donanımına bedensel, duygusal, düşünsel olarak sahip değilseniz, onların yaşadığını yaşayamazsınız. Birçoklarının yaptığı gibi taklit edebilirsiniz belki. (Düşük zevkle çalındığını, söylendiğini düşündüğünüz müzik için elbette böyle bir istek duymayabilirsiniz.)

Yukarıdaki soruya canı duyarak yanıt arıyorsanız "can" kavramıyla tanışmanız gerekir. Ben ancak kırklı yaşlarımda fark edebildim "canı". Şimdilerde onun bir *taşıyıcı* temel kavram olduğunu düşünüyorum. Cana bakışımın ne mistik ne de abartılı bir romantizm içerdiğini düşünüyorum. Belli bir düşünce okulunun, inanç düzeninin izleyicisi olarak bakmıyorum cana. Anadolu kültürünün köklerinde var canın anlamı. Canın yeri yalnız Anadolu değil elbette, etki alanı Balkanlar üzerinden Avrupa'ya uzanıyor, Mezopotamya'yı, Kafkasları, İran'ı içine alıp Hint'e, Çin'e kadar genişliyor. Taşıdığı dilsel anlamların yanında yaratmış olduğu bir de tinsel (spritüel) ortamı, mana iklimi var. İşte candan beslenen bir düşünme, anlama, kavrama anlayışına ulaşma yolculuğundayım. Bu yolculuk, düşünme, anlama, kavrama tarihinde yürünen diğer yollara açık, onlardan öğrenmeye hazırdır. Sanat, edebiyat, bilim, felsefe, folklordan, kısaca alışılmış anlamıyla kültürün hemen her alanından beslenerek can bulmaya çabalar.

*Taşıyıcı doğurgan* bir kavramı anlamaya, bulmaya, oluşturmaya yolculuğumuz. Kültür yaşamının

egemen gündeminden uzak; eskimiş tavır, bakış ve birikimleri göz ardı eden bir yürüyüş, can yürüyüşü.

Ne demek *taşıyıcı doğurgan* kavram? Can taşıyıcı bir kavramdır neden? Kendisi, bedeni, duyguyu, düşünme ve yorumlamayı, anlam vermeyi, toplumu, kültürü, doğayı içeriyor. (Birçok çalışmamda dile getirdiğim gibi *somatik, thümotik, noetik, oikotik* bileşenlerin açılımlarından söz ediyorum.) Can maddeyi taşıyor. Manayı taşıyor. Doğrusu maddedeki manayı, manadaki maddeyi taşıyor. Can, evrendeki enerjidir temelinde. Cümle varlık candan doğmuştur. Canla doğmuştur. Maddeyi manadan, manayı maddeden ayırmak canı anlamamak anlamına geliyor. Can, *imkân açıcı* bir güce sahiptir. "İnsan neden olabileceğini olamıyor?" sorusunun can içi yanıtlarından biri "canına sahip çıkamıyor, can olduğunu fark edemiyor, bilemiyor" olabilir. Can, bugün gündemde olup saygın görülen "adalet", "demokrasi", "özgürlük", "eşitlik", "refah", "gelişmişlik", "barış", "dostluk", "sevgi" gibi kavramları taşıyor. Onların temelinde duruyor. İnsana canlı deniyor da can denmiyor ne yazık ki. Yaşama can gözlüğüyle bakamadığımız, can bakışıyla bizi eyleme geçirecek can olma sürecine geçemediğimiz için dünya, yaşayabileceği canını yaşayamıyor.

Can *doğurgan* bir kavram, çünkü taşıdığı kavramlara yeni anlamlar yüklüyor, yeni yorumlar getiriyor, yeni kavramlar doğuruyor.

Can hakça yaşanacak bir düzenin, özgürlüğün, özerkliğin arayışında bizim buralardan devşirilecek yol gösterici bir kavram ışıdır. Onun arayana açılacak bin bir kapısı vardır. Ben onu açıklık, içtenlik, özgürlük, özerklik, coşku ve edep ile duymaya çalışıyorum. Yolculuğumda yeni düşünceler açıyor. Bilimle, sanatla ardına düşülen hakikatin, içinde yaşadığımız egemen düzenin yarattığı kargaşanın ötesinde farklı yollarla aranabildiğini gördükçe insana güvenim artıyor.

# Biyoloji, antidepresanlar ve psikoterapi



Uzm. Dr. Alişan Burak YAŞAR • Marmara Üniversitesi Pendik EAH

Günümüzde etkisi çeşitli hastalıklar için ispatlanmış onlarca psikoterapi yöntemi var. Bugün üzerinde çeşitli hastalıklar için özel protokolleri geliştirilen ve üzerinde en çok araştırma yapılan yöntem ise bu sayının konusu olan Bilişsel Davranışçı Terapi'lerdir. Bilişsel Davranışçı Terapi bugün depresyondan panik bozukluğuna, yeme bozukluklarından sigara bağımlılığına kadar pek çok psikiyatrik hastalık ve psikolojik şikâyetle etkili ve etkin olan bir yöntem.



**P**sikiyatri ve psikolojiyle ilgili sorunların ve hastalıkların tarihi oldukça gerilere dayanmaktadır. Eski çağlardan bu yana ruh sağlığıyla (psikiyatrik sağlık) ilgili çaresiz kalan ilkel çağlardaki insanlar, büyücü ve şamanlardan aman aramışlar ve hastalıkları doğaüstü güçlere bağlamışlardır. Gerçekten de insanoğlu halen herhangi bir konuda çaresiz, yetersiz veya kontrolsüz hissettiğinde yine doğaüstü güçlere başvurabilmektedir. O zamanların bilgisi ile incelediğimizde, hayatın içinde ve sık karşılaşılan gerçek bir bilinmez "akıl hastalıkları"nın bu tür stratejilerle karşılaşması zaman için olağan görünebilir(1). Aydınlanma çağı ve sonrası bilimsel gelişmelerle birlikte 17. yüzyılda ruh sağlığı ile ilgili kararın din adamlarınca değil, hekimlerce verilmesi gerektiği kabul edildi. 19. yüzyıla gelindiğinde ise hastalıklarla ilgili tanımlamalar bugüne yaklaşılmaya başladı. O zamanlarda dahi ruhsal bozuklukların beyindeki yozlaşmaya (dejenerasyon) bağlı olduğu düşünülüyordu. Ardından büyük bilim insanı Krepalin psikiyatrik hastalıkları karmaşıklığından kurtararak psikoz ve psikonevroz olarak ortaya iki ayrı tanım koydu. Şimdi şizofreni dediğimiz hastalığı o zaman için "erken bunama" adı ile tanımladı. Yine bugün bipolar bozukluk diye bildiğimiz hastalığın belirtilerini o zamandan tanımladı. Ardından 20. yüzyılda Charcot ruhsal bozukluklarda hipnozu gündeme taşıırken, Freud'la birlikte de psikanaliz ve dinamik psikoterapiler ortaya çıktı(1). Psikoterapiler artık çok ilginç bir yeni gerçeklik vaat ediyordu. Önceleri ruha sonrası beyne ait olduğu düşünülen, hormonlar ve vücut salgıları ile ilgili bozukluklara atfedilen çeşitli sorunlar konuşarak çözülebiliyordu! Bir hastalığın konuşarak iyileşebileceğinin keşfi ve bunun bilimsel bilgi ile desteklenerek uygulanıyor oluşu insanlık tarihi için çok önemli bir gelişmeydi.

“Artık iyi biliyoruz ki depresyon gibi panik bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, fobiler, obsesif kompulsif bozukluk ve benzeri pek çok psikiyatrik hastalık "konuşarak" iyileşebiliyor.

Freud'un ardından davranışçı terapi ve bilişsel terapi temsilcilerinin iyi planlanmış deneysel araştırmalarıyla, bugün üzerinde en çok çalışma yapılan Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ortaya çıktı. BDT'nin gelişimi ile ilgili süreci sayımızın diğer sayfalarında detaylı olarak okuyabileceğiniz için buraya bir ara verebiliriz. Artık iyi biliyoruz ki depresyon gibi panik bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, fobiler, obsesif kompulsif bozukluk ve benzeri pek çok psikiyatrik hastalık "konuşarak" iyileşebiliyor. Ruh Sağlığı Profesyoneli hekim ve psikologların bilimsel bilgi ile yaptığı konuşarak iyileştirim psikiyatrik pek çok hastalıkta etkin, etkili, güvenli ve öncelikli bir seçenek.

”

Bugün gelineen noktada gerek psikiyatri gerekse felsefe halen ruh-



sal hastalıkların kökenini araştırmayı sürdürüyor. Beyindeki çeşitli yapısal bozulmalar ve biyolojik değişikliklerle ilerleyen çeşitli hastalıklar olduğunu biliyoruz. Örneğin demans, beyindeki küçülme ile giden bir hastalık(2). Bununla birlikte şizofreni ve bipolar bozukluk gibi hastalıkların da hücre ve hücreler arası düzeyde, tümüne ortak isim olarak nörotransmitter dediğimiz; dopamin, noradrenalin ve serotonin gibi maddelerdeki ve bunların hücrelerle iletişimini sağlayan "kapı"lardaki çeşitli yapısal bozukluklarla ilişkili olduğunu biliyoruz(3). Bunun yanında insanlar arası iletişimle ilgili olarak sosyolojik olgularla birlikte de çeşitli ruhsal bozuklukların ortaya çıktığını iyi biliyoruz. Örneğin ani, dehşet uyandıran, kişinin beden bütünlüğünü bozabilecek veya cinsel olarak tehdit eden bir durumdan sonra uykularda bozulma, iştahsızlık, flash-bekler (istenmeyen ani görüntüler), kolay irkilme ve olumsuz düşüncelerle giden bir bozukluk ortaya çıkmaktadır(4). Bunun başlatanı beyindeki nörotransmitter veya hücre kapılarından ziyade doğrudan deneyimleyen ve yorumlayan beyin ve insanı insan yapan özelliklerimiz olan anlayan yorumlayan tarafımızdır(5). Tabii araştırmalarla travma ile ilişkili olarak ortaya çıkan Travma Sonrası Stres Bozukluğu sendromuna uzun süre maruz kalanlarda da beyin yapılarında ve nörotransmitter dediğimiz maddelerde değişiklikler olabildiği gösterilmiş(6). Yani iş, görünenden biraz daha karmaşık. Üstelik bunu daha da karıştıran başka bir konu daha var. Diğer tıbbi hastalıklarla ilgili yapılan araştırmalar göstermiş ki, örneğin kansızlık hastalığı(7), çeşitli vitamin eksiklikleri(8) veya tiroid bezine ait hastalıklarda(9) da dirençli depresyon ortaya çıkabilmekte. Bu tür "diğer tıbbi hastalık"ların ortaya koyduğu "ikincil" psikiyatrik semptomlarda ise sorunun çözümü doğrudan psikiyatri ve psikolojinin alet çantasındaki "psikoterapi" veya "ilaç tedavisi" değil, öncelikli olarak "diğer tıbbi hastalık" durumunun ortadan kaldırılması(1). Diğer tıbbi hastalık durumu ortadan kaldırılmadan psikiyatrinin alet çantasındaki tedaviler dirençle karşılaşacaktır. İşin diğer bir karışık bölümü şizofreni ve bipolar gibi hastalıklar sıklıkla daha genç yaşlarda başlangıç gösteren hastalıklar. Örneğin şizofreninin başlangıç yaşı erkeklerde 15-25 yaş aralığında, kadınlarda ise 25-35 yaş aralığındadır (1). 50-60 yaşında ilk kez yeni başlayan bir şizofreni hastalığı pek görmeyiz. Bu yaşlarda şizofreni benzeri şikâyetlerde örne-

ğin öncelikle beyin tümörü veya madde kullanımı gibi diğer etkenleri ön planda düşünmemiz gerekir. Çünkü örneğin beyin tümörünün tedavisi bambaşkadır ve psikoterapi bunu iyileştirmez. Tabii gençlerde de aktif madde kullanımı veya beyin tümörü gibi beyin yapısını doğrudan değiştirebilecek durumlar şizofreni benzeri halüsinasyon veya hezeyan belirtilerine neden olabilir. Böyle durumlarda eğer diğer etken gözden kaçarsa tedavi aksayabilir. Bütün bu değerlendirmeler aslında psikiyatrik hastalıklar ve bozuklukların tanınması ve tedavisinde ne kadar kapsamlı bir inceleme gerektiğini ve titizliğin önemini ortaya koymakta. Bunları göz ardı ettiğimizde, depresyonla karşılaştığımız anda herhangi bir inceleme ve "tanı" görüşmesi olmaksızın bir psikoterapi veya ilaç tedavisi öncelikli hedefi gözden kaçırarak zaman kaybetmemize yol açabilir. Psikiyatrik değerlendirme bu açıdan büyük bir önem taşır. Ortadaki belirtilere neden olacak "diğer tıbbi hastalık" olmadığını bildiğimiz psikiyatrik hastalıklar için ise günümüzde ön planda iki tür tedavi seçeneği mevcut. Farmakoterapi yani ilaçla tedavi bunlardan biri. Diğerisi ise büyük keşif diyebileceğimiz konuşarak tedavi, yani psikoterapi... Elbette psikiyatrik hastalıklar modern psikiyatrinin aktif ve etkili olarak kullandığı, fakat daha nadir olarak ihtiyaç duyulan; elektroşok tedavisi, transmanyetik stimülasyon tedavisi, güneş ışığı tedavisi ve benzeri pek çok başka tedavi de mevcut. Bütün bu tedaviler yukarıda bahsettiğimiz psikiyatrinin tarihçesinde uzun yıllar boyu ortaya çıkan deneyim ve bilimsel araştırmalarla ortaya konmuş durumdur.



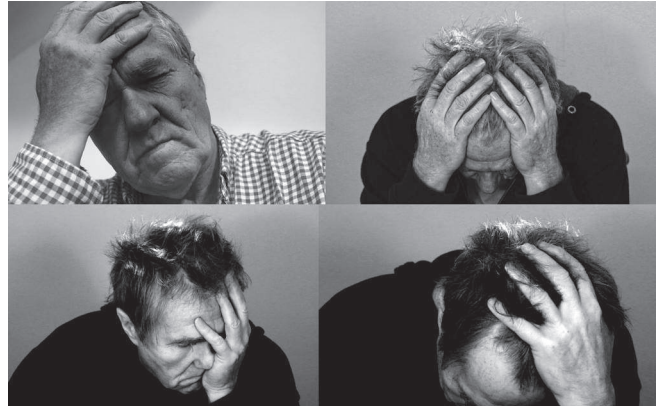
Günümüzde etkisi çeşitli hastalıklar için ispatlanmış onlarca psikoterapi yöntemi var. Bugün üzerinde çeşitli hastalıklar için özel protokolleri geliştirilen ve üzerinde en çok araştırma yapılan yöntem ise bu sayının konusu olan Bilişsel Davranışçı Terapi'lerdir. Bilişsel Davranışçı Terapi bugün depresyondan panik bozukluğuna, yeme bozukluklarından sigara bağımlılığına kadar pek çok psikiyatrik hastalık ve psikolojik şikâyetle etkili ve etkin olan bir yöntem(10). Bunun yanında antidepressanlar da yaygın kanının aksine bağımlılık yapmayan, kısa sürede etkin ve etkili olarak yine depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk ve benzeri pek çok psikiyatrik hastalıkta etkin, etkili ve güvenli olarak kullanılmaktadır(11). Bugün psikoterapinin etkisinin daha kalıcı ve uzun vadeli olduğunu ve

ilaç yan etkileri olmaksızın iyileştirmesinin büyük avantaj sağladığını bilsek de antidepresanlar halen psikiyatride yaygın ve güvenli şekilde kullanılmaktadır. Psikoterapi bugün oldukça gelişmiş ve etkili bir yöntem olmasına rağmen eğer antidepresanlar ilk kez bugün keşfedilmiş olsa yine de toplum için çok büyük bir müjde olacaktı. Kimi zaman terapiye erişimi olmayan, terapi için organize olmakta ve terapiye zaman ayırmakta zorlanan veya şikayetleri terapiye aktif katılımı bile zorlayacak düzeyde ağır olan vakalarda halen psikiyatrik tedavi için antidepresanlar güvenle kullanılmaktadır. Şizofreni ve bipolar bozukluk benzeri yukarıda bahsettiğimiz gibi hücre ve hücreler arası düzeyde çeşitli yapısal bozulmalar olan hastalıklar için de bugün psikoterapileri öneriyoruz. Psikoterapiler bu, şizofreni ve bipolar bozukluk benzeri hastalıkların getirdiği ikincil zorluklar ve bu hastalıklarla baş ederken uyum sürecinde, çeşitli belirtilerinde ve hayat kalitesinde önemli iyileştirmeler sağlamaktadır. Buna rağmen bu gibi hastalıklar için geliştirilen antipsikotik veya duygudurum dengeleyici ilaçlar psikiyatri hekiminin önerdiği durumlarda psikoterapi için bir alternatif değildir. Bu tür hastalıklarda tam tersine psikoterapi bu ilaçlarla birlikte tedavi olarak kullanıldığında etkili olabilmektedir.



Bugün psikoterapiye ulaşmak için zaman ve fırsat bulamayan ve organize olamayanlar için bilişsel davranışçı terapi ekolünde, ekolün bilgisini terapi-deki gibi aktarmaya çalışan çeşitli kendi kendine yardım kitapları ortaya çıkmıştır. Psikoterapiye erişemeyen, şikâyetleri ağır düzeyde olmayan ve ilaç kullanmayı tercih etmeyen kimi hastalara önerilebilen "İyi Hissetmek", "Hayatı Yeniden Keşfedin", "Fark Et Düşün Hisset Yaşa" gibi kitaplar bu konunun bilimsel arka planı ve bilgilerini bilimsel bir zeminde okuyucuya aktarmaktadır.

Sonuç olarak bugün halen tam olarak çözülememiş olsa da yapılan araştırmalar sayesinde psikiyatrik hastalıklar ve sendromların ortaya çıkışı ve tedavileri ile ilgili epey bilgiye sahibiz. İlaç ve psikoterapi hastalıklar özelinde son derece etkili ve yararlı olmaktadır. Psikiyatristin ayrıntılı tıbbi ve bedensel incelemesi sonrası ortaya çıkan sendrom tanımlanır. O bozuklukta iyi gelecek bilimsel seçenekler genellikle başvuran kişi ile birlikte incelenip kişiye en uygun tedavi için bir yol haritası ortaya çıkar. Bu şekilde bilimin yol göstericiliğinde planlandığında pek çok psikiyatrik belirti gerek psikiyatristin yazdığı ilaçlarla gerekse psikiyatrist ve psikologların



uygulayabildiği psikoterapiyle kolaylıkla ve kısa sürede yatışabilmektedir.

### İleri okuma önerileri

Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Prof. Dr. M. Orhan Öztürk, Prof. Dr. Aylin Uluşahin  
Düşün Hisset Fark Et Yaşa, Prof. Dr. Hakan Türkçapar  
İyi Hissetmek, David D. Burns

### Kaynaklar

1. Öztürk MO, Uluşahin A. Ruh sağlığı ve bozuklukları. Nobel Tıp Kitapları; 2015.
2. Seritan AL, Mendez MF, Silverman DHS, Hurley RA, Taber KH. Functional imaging as a window to dementia: corticobasal degeneration. J Neuropsychiatry Clin Neurosci. 2004;16(4):393-9.
3. Stahl SM. Psicofarmacología esencial de Stahl. Bases neurocientíficas y Apl prácticas 3a edición Barcelona Aula Médica. 2010;
4. Association AP. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub; 2013.
5. Scurfield RM. Post-trauma stress assessment and treatment: Overview and formulations. Trauma its wake study Treat post-traumatic Stress Disord. 1985;219-56.
6. Bremner JD. Traumatic stress: effects on the brain. Dialogues Clin Neurosci. 2006;8(4):445.
7. Onder G, Penninx BWJH, Cesari M, Bandinelli S, Lauretani F, Bartali B, et al. Anemia is associated with depression in older adults: results from the InCHIANTI study. Journals Gerontol Ser A Biol Sci Med Sci. 2005;60(9):1168-72.
8. Anglin RES, Samaan Z, Walter SD, McDonald SD. Vitamin D deficiency and depression in adults: systematic review and meta-analysis. Br J psychiatry. 2013;202(2):100-7.
9. Dayan CM, Panicker V. Hypothyroidism and depression. Eur Thyroid J. 2013;2(3):168-79.
10. Butler AC, Chapman JE, Forman EM, Beck AT. The empirical status of cognitive-behavioral therapy: a review of meta-analyses. Clin Psychol Rev. 2006;26(1):17-31.
11. Glenmullen J. The Antidepressant Solution: A Step-by-step Guide to Safely Overcoming Antidepressant Withdrawal, Dependence, and "addiction". Simon and Schuster; 2006.

# Bilişsel Davranışçı Terapi'nin keşfi ve gelişimi



Uzm. Dr. Emre SARGIN • Psikiyatri Uzmanı

Günümüzde Bilişsel Davranışçı Terapi hem gözlem ve deneysel veriyi ön plana alması, hem de teknik uygulamalardaki zenginliği ile psikoterapi ekolleri arasında önemli bir yere sahiptir. Bunların yanı sıra, yeni gelişmelere verdiği önem diğer psikoterapi ekollerinin başına gelen katılmaşmanın olmasını engellemiştir.



**İ**nsanı diğer canlılardan ayıran belki de en önemli özellik düşünme ve hatta düşündüğünü düşünebilme özelliğidir. Bu özellik insanoğlunun sadece vahşi doğa koşullarında hayatta kalmasını sağlamamış, aynı zamanda onun diğer canlılar üzerinde tahakküm kurmasına da yol açmıştır. Düşüncenin insan yaşamındaki önemi ve belirleyici özelliği MÖ 400 gibi bir tarihte vurgulanmış olmasına rağmen, psikolojide sistematik bir biçimde ele alınması ancak yirminci yüzyılda olabilmıştır. Albert Ellis, kurucusu olduğu Düşünsel Duygulanımcı Terapi'de psikolojik sorunların bireyin akılcı ve gerçeğe uygun olmayan inançlarından kaynaklandığını savunmuştur. Sonrasında Aaron T. Beck geliştirdiği bilişsel terapi ile düşüncenin ruhsal problemlerdeki merkezi rolünü sağlamlaştırmıştır.

Psikoterapide düşünceye yer verilmesi ilk defa MÖ 4. yüzyılda Atinalı Xenon tarafından kurulan Stoacılık ile başlar. Xenon, kendilerinden önce gelen ve yaşamın amacının acı ve tatsız duygulardan arındırılmış bir huzura ermek olduğunu iddia eden epikürcülerin tersine, acının hayatın değiştirilemez bir gerçeği olduğunu baştan kabul eder. Stoa felsefesine göre birey doğa ile uyumlu, mantığa uygun, doğru bir yargılamanın rehberliğinde erdemli bir hayat yaşamalıdır. Bu yaşam hedefine ulaşmanın ilk koşulu ise kişinin kendi kontrolü altında olanlarla kendi kontrolü dışında olan şeyleri birbirlerinden ayırt edebilmesidir. Birey kendi kontrolü altında olmayan, değiştiremeyeceği şeylere karşı umursamaz olmalıdır. Ruhsal acının altında yatan da budur: Kişinin kontrol edemeyeceği şeylerle ilgili sahip olduğu lüzumsuz/yararsız değer yargıları ve düşünce hataları. Stoacılar, sorunların ortaya çıkmasında dış faktörleri tamamen göz ardı etmez ama o sorunların devamından büyük ölçüde bireyin inanç ve yargılarının (yani iç faktörlerin) sorumlu olduğunu savunur. Meşhur Stoacılarından Chrysippus bunu silindir analojisinde şu şekilde anlatır: Birisi yokuşun başında duran bir silindiri iterse, silindir yokuş aşağı yuvarlanmaya başlar. Burada silindirin yuvarlanmasına yol açan iki neden vardır: Birincisi silindiri yokuşun başında iten kişi, bir diğeri ise silindirin yuvarlak olmasıdır. Eğer yokuşun başında itilen nesne silindir değil de küp olsaydı, dışarıdan kim iterse itsin yokuş aşağı yuvarlanmayacaktı. Stoacılar göre silindiri dışarıdan iten nesne ve yokuşun dikliği bizim kontrol edemediğimiz dış faktörleri, silindirin yuvarlak yapısı da değiştirebileceğimiz ya da kontrol sahibi olabileceğimiz iç faktörleri temsil eder. Stoacılık beş yüz yıldan uzun bir süre Yunanistan'dan Roma'ya kadar antik çağ düşünürlerini etkilemiştir. Bu filozoflardan en önde geleni, Pamukkale doğumlu bir köle olan filozof Epiktetos "İnsanları şeyler değil onları nasıl gördükleri rahatsız eder" diyerek bilişsel

“Psikoterapide düşünceye yer verilmesi ilk defa MÖ 4. yüzyılda Atinalı Xenon tarafından kurulan Stoacılık ile başlar.

”

terapiye ilham kaynağı olmuştur. Epiktetus'un etkisi ile yetişen Roma imparatoru Marcus Aurelius'un "Meditations" isimli kitabı en eski kendi kendine yardım kitabı olarak kabul edilmektedir.

Bilişsel Davranışçı Terapinin (BDT) dayanağı olan insanın algı, anlamlandırma ve bilişlerinin ruhsal rahatsızlıklarda rol oynadığı ilkesi Stoacıların yüzyıllar önce söyledikleri ile bir ölçüde benzerlik göstermektedir. Tabii ki BDT'nin Stoacılıktan bugün bulunduğu noktaya gelmesi uzun bir tarihsel süreç içinde gerçekleşmiştir. Bu tarihsel sürecin en önemli köşe taşlarından birisi hiç kuşkusuz gözlem ve deneye dayalı bilimsel yöntemin davranışçı kuramla birlikte psikoloji alanına girmesidir. Her ne kadar modern davranışçılık 19. yüzyılın sonlarında İvan Pavlov'un köpekler üzerinde yaptığı deneylerle başlamış olsa da 20. yüzyılın ilk yarısını psikanalizin gölgesinde geçirmiştir. Bu dönemde Pavlov'un köpekler üzerinde yaptığı klasik koşullanma deneyi ve Watson'un klasik koşullanmanın insan öğrenmesinde de geçerli olduğunu gösteren "Küçük Albert" deneyi psikoloji tarihinde ilk defa bir davranışın nasıl ortaya çıktığına dair gözlem ve deneye dayalı, ölçülebilen, bilimsel bir açıklama getiriyordu. Sonrasında Skinner "Edimsel koşullama" kavramı ile bireyin klasik koşullamada olduğu gibi pasif kalmadığı ve refleksif bir tepki göstermediğini, yaptığı eylemin sonucuna göre o eylemi yapma sıklığını arttırdığı veya azalttığını öne sürdü. Davranışçılık özellikle 2. Dünya Savaşı'ndan sonra psikanalizin tahtını sarsmaya başladı. Davranışçılara göre psikolojik sorunları çözmek için kişinin bilinç, bilinç dışı süreçleri gibi gözlemlenemeyen fenomenleri incelemek yerine "kişinin çevresinde ne oldu ve kişi ne yaptı" sorularına verilecek yanıtlara bakmak yetiyordu. Özellikle fobilerin tedavisinde çok başarılı sonuçlar veren davranışçı yöntemler, 1960'lardan itibaren artan sayıda klinisyen tarafından uygulanmaya başlandı.

### Bilişsel devrime adım adım

2. Dünya Savaşı sonrasında ruh sağlığı profesyonelleri ikiye bölünmüştü. Bir tarafta psikanaliz etrafında kümelenen psikiyatristler, diğer tarafta ise davranışçılığı uygulayan psikologlar. Psikanaliz, davranışçılar tarafından dışlanmakta ve bilimsel kabul edilmemekteydi. Diğer taraftan davranışçılığın da açıklamakta zayıf kaldığı noktalar yavaş yavaş ortaya çıkmaya başladı. Bunlardan ilki hayvanların pekiştirme olmadan da öğrenebildiklerinin gözlemlenmesi idi. Davranışçı kurama göre bir davranışın öğrenilebilmesi için o davranışın devamını sağlayan bir pekiştirme/ödül olması gerekmektedir. Örneğin sirkteki aslanın ateş çemberinden geçmesi için çemberden geçtikten sonra bir miktar yem verilmesi gibi. Amerikalı psikolog Tolman'ın 1948'de fareler üzerinde yaptığı deney ise davranışçı paradigmaya karşı ciddi bir meydan okuma idi. Bu

deneyde Tolman üç grup fareyi 17 gün boyunca bir labirente koyup, labirentten çıkış sürelerini günbegün karşılaştırdı. Birinci grup farelerde labirentin sonunda bir ödül (peynir tabii ki) vardı. İkinci grup farede hiçbir ödül yoktu, üçüncü grup farelere ise deneyin ilk on gününde labirent çıkışında peynir yokken 11. günden itibaren ise peynir kondu. Deneyin sonucuna göre:

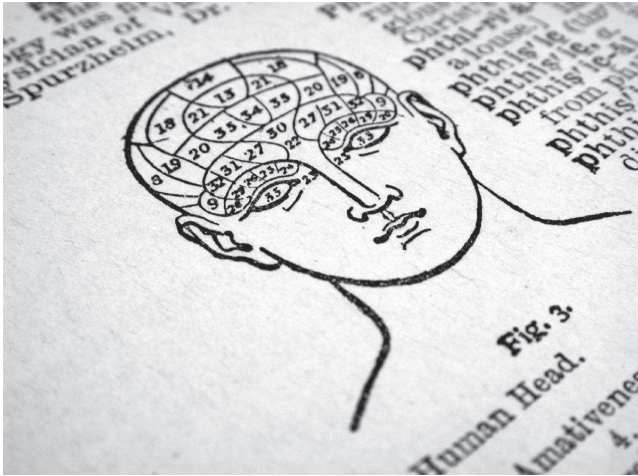
1. grup (peynir ödülü verilen) fareler, gün geçtikçe labirent çıkışını daha kısa sürede buldular. Birinci gün ile 17. gün arasında belirgin bir fark vardı. Bu da davranışçılıkla gayet güzel açıklanabiliyordu: Peynir ödülü varsa fareler daha kolay öğreniyordu.

2. grup (kontrol grubu) farelerin 17 gün boyunca labirentten çıkış sürecinde hiç azalma olmadı. Bu da davranışçı kuramla uyumlu idi. Zira ödül yoksa öğrenme de yoktu.



Davranışçılığa uymayan ise 3. grup fareler idi. İlk 10 gün kendilerine peynir verilmediği için labirentte üç aşağı beş yukarı aynı süre ile dolanıp durdular. Ama 11. günden itibaren labirent sonuna peynir verilmesi ile birlikte işin rengi değişti. İlk on gün labirentte dolanan ve çıkış süresinde bir azalma olmayan fareler 12. günden itibaren labirentten bir anda hızla çıkıvermeye başladılar (ne de olsa peynir var işin ucunda!!!). Halbuki davranışçı kurama göre bir ödül verilmemiş olan farelerin ilk 10 günde hiçbir şey öğrenmemiş olması lazımdı. Öyleyse nasıl oldu da bir günde labirentten hızla çıkar hale geldiler? Tolman bu durumu ilk on günde ortada ödül olmasa da ve bir şey öğrenmiyor gibi görünüyor olsalar da farelerin labirentin bilişsel haritasını oluşturdıklarını, ödülün konmasıyla birlikte de bu haritayı devreye sokmalarıyla açıkladı. Davranışçılığın ileri sürdüğü gibi canlılar öğrenme sürecinde pasif bir konumda değildi. Çevresel uyara yanıtta çok daha fazlasını yapıyorlardı. Değişen koşullar ve motivasyonlarına göre harekete geçiyorlar, ya da geçmiyorlardı. Tolman bu fenomene latent öğrenme adını verdi.

Tolman'ı doğrularcasına 1950'lerde George Kelly insanların davranışlarının iddia ettiği gibi ödül ve pekiştiricilerin edilgen bir ürünü olmadığını, kendi yaşamlarında daha aktif bir rol üstlendiklerini öne sürdü. Kelly her bir insanın dünyanın, insan ilişkilerinin nasıl işlediği ile ilgili kişisel bir kuram geliştirdiğini daha sonra tıpkı bir bilim insanı gibi bu kuramın ne kadar işler olup olmadığını test eden deneyler yaptığını söyledi. Eğer deneyin sonucu kuramı doğruluyorsa o zaman kuram varlığını devam ettirir, doğrulamıyorsa o zaman kuramı ya tümden değiştirmek ya da ekleme/çıkarmalar yapmak gerekecektir. Örneğin küçük bir çocuk ağladığında etrafındakiler hemen yanına geliyorsa, bu çocuğun zihnindeki "ağlarsam benimle ilgilenirler" kuramı geçerliliğini korumaya devam eder. Eğer kimse yanına gelmezse, o zaman çocuk kuramını gözden geçirecek ve farklı bir şey deneyecektir. Eğer eşyaları yere fırlatıp da büyüklerinin yanına geldiğini görürse artık o küçüğün diğer insanlar ile ilgili kuramı da değişecektir. Artık nur topu gibi yeni bir kuramı vardır diğer insanlar ile ilgili: "İnsanların ilgisini çekmek istiyorsan yere eşya fırlatman gerekir." Bu şekilde hem yaş büyüdükçe kuramlar artar ve çeşitlenir hem de bu kuramları kullanarak çevresini, diğer insanları kontrol etme çabası içerisine girer. Kelly bu fenomene "kişisel yapılar kuramı" adını vermiştir.



İnsanlarda inançların beklentilerin/tutumların uyararla davranış arasındaki aracı rolünü anlamamızdaki bir başka önemli isim ise Julian Rotter'dır. Rotter kişinin çevrede olan bitene verdiği tepkileri belirleyen şeyin daha önceki öğrenme deneyimleri ve yaşamöyküsü olduğunu öne sürer. Örneğin, daha önce dış doktoruna giden bir birey daha önceki deneyimlerinde canı yanmışsa tekrar dış doktoruna gideceğinde tedirgin olacaktır. Ancak daha önceki başvurularında canı acımamış ve hatta acısı geçmiş olan birisi ise doktora gittiğinde tedirgin olmayacaktır. Dolayısı ile aynı uyarana iki birey farklı tepkiler verebilirler ve bu farklılığı yaratan da bireylerin daha önceki deneyimleridir. Rotter'in ortaya attığı bir başka kuram ise iç-dış kontrol odağı kavramlarıdır. Bu kavrama göre aynı eylemi yapıp aynı sonucu alan iki kişinin bundan sonraki davranışları aynı olmayabilir. İki öğrenci düşünelim, ikisi

de bir sınava çalışarak girmiş olsun ve aynı notla sınavı geçsin. Bu iki öğrencinin sonraki sınava ne kadar çalışacağı, başarılarını neye atfettiklerine göre değişir. Örneğin 1. öğrenci sınavdan yüksek not almasını kendi sıkı çalışmasına bağlarsa, o zaman bir sonraki sınava da sıkı çalışacaktır. Çünkü ödülün doğrudan kendi eylemlerine bağlı olduğuna inanmaktadır. Diğer öğrenci ise sınavdan yüksek not almasını şans, oturduğu sıranın rahatlığı, kullandığı kalem tılsımı, hava durumu, güneş ve ayın hareketleri gibi -kısacası kendisine bağlı olmayan- herhangi bir dış faktöre -yani bir dış kontrol odağına- bağlarsa bu onun bir sonraki sınava çalışma süresini de etkileyecektir. Kısacası ödül ne olursa olsun, kişinin bir davranışa koşullanabilmesi için ödülün olması gerektiği kadar o ödül ile kendi eylemleri arasından bir sebep sonuç ilişkisi kurması gerektiğini söyler Rotter.

Albert Bandura ise Rotter'in söylediklerine paralel olarak özetkinlik kavramını ortaya atmıştır. Özetkinlik kişinin çeşitli alanlarda sorunlarla baş edebilme kapasitesine olan inancıdır. Eğer kişi baş edebilme kapasitesinin yüksek olduğuna inanıyorsa, o zaman özetkinliği yüksek olan birisidir. Tabii ki özetkinliği yüksek olan birisinin de eyleme geçme ihtimali daha yüksek olacaktır (Yani evet, inanmak gerçekten de başarmanın yarısıdır, çünkü "gerçekten inananlar" başarmak için adım atmaları gerektiğini idrak etmişlerdir.) Bandura'nın bilişsel kuramın oluşmasına yaptığı katkılardan bir diğeri ise sosyal öğrenme kuramıdır. Sosyal öğrenme kuramında Bandura öğrenmenin davranışlarının iddia ettiği gibi basit bir uyarar-tepki ilişkisinin olmadığını, bunun ötesinde birçok bilişsel sürecin de işin içinde olduğunu iddia etmiştir. Her şeyden önce insanların başkalarının davranışlarını gözlemleyerek de öğrenebileceklerini öne sürmüştür. Hatta sosyal öğrenme sadece başkalarının davranışlarını gözlemleyerek değil de, başkalarının davranışları sonucunda ödül veya ceza almalarına göre de gerçekleşebilir. Aslında iyi ki sosyal öğrenme var, çünkü bu sayede başka insanların aldıkları ödül ve cezaları görerek, duyarak ve hatta okuyarak, örnek alıyor, bizden öncekilerin yaptıkları hataları yapmıyor, doğru davranışları devam ettiriyoruz. Çünkü zihnimiz sosyal öğrenme ile değil de sadece davranışlarının iddia ettiği gibi ödül/ceza yöntemi ile öğrenseydi, ateşin sıcak olduğunu öğrenmemiz için elimizi yakmamız, karşıdan karşıya geçmeyi öğrenmemiz için de araba altında kalmamız gerekecekti. Kısacası sosyal öğrenme olmasaydı dünyaya gelen her insanın hayatına taş devrinden başlaması gerekecek, kendinden öncekilerin deneyimlerinden faydalanamayacaktı.

Sonuçta bütün bu bilim adamlarının vurguladıkları nokta tek bir şeyi işaret etmekteydi: O da dış dünyada meydana gelen olaylarla bizim onlara tepkilerimiz arasındaki ilişkiyi belirleyen, dışarıdan gelen uyarıları alıp işleme tabi tutan, bir kısmını hafızasında bekleten, bir kısmını dış dünyaya çıkırtı olarak

sunan bir bilgisayar gibi çalışan bir "işlemci" var beynimizde. Bu işlemci kişinin önceki yaşam deneyimleri, dünyayı, insanları algılama, yorumlama biçimi, beklentileri, tutumları ve inançlarından bir araya getirdiği formüllerle dışarıdan gelen uyarılara hangi duygu ve davranışlarla tepki vereceğimizi belirleyen bir ara kademe... İnsan bilişi...

### Bilişsel terapinin doğuşu...

1950'li yıllarda New York'ta oldukça popüler bir psikoterapist olan Albert Ellis psikodinamik psikoterapi ile hastalarının çok iyi bir içgörü kazanmalarına rağmen iyileşemediklerini gözlemlemeye başlamıştı. Klasik davranışçı kurama göre de ters giden bir şeyler vardı. Örneğin Pavlov'un zil sesi ile salyaları akan köpeklerine, zil sesine rağmen mama vermezseniz bir süre sonra köpeklerin salya salgısı normal seviyelere iniyor, yani sönümlenme dediğimiz fenomen gerçekleşiyordu. Peki, aynıysa neden insanlarda olmuyordu? Örneğin küçükken babasının bağırış ve hakaretlerine maruz kalmış ve bu yüzden kendisine bağırın ve kızanlardan ürken bir çocuk, neden yetişkin olup da babasından ayrılan yıllar geçmesine rağmen kendisine bağırın ya da kızan birisine karşı aynı korkuları duyuyordu? Çünkü insanların kendi deneyimleri üzerine yorum yapma ve bu şekilde yaşantıların kendileri üzerindeki etkisini arttırabilme/azaltabilme yetisi vardı ve Ellis'e göre de terapinin odak noktası bireyin düşünce ve inançlarının değiştirilmesi olmalıydı.



Ellis ile hemen hemen aynı dönemde Beck, eğitimini aldığı psikanalitik kuramın varsayımlarının geçerliliğini akademik camiaya gösterebilmek için o dönemde depresyon ile çalışmaya karar verdi. O dönemde psikanaliz depresyonun hastaların kendi içlerine dönük düşmanlık ve bilinçdışı acı çekme arzularından kaynaklandığını savunuyordu. Beck bu kuramın geçerliliğini istatistik yöntemler ve deneysel teknikler ile göstermek amacındaydı. Bunun için deprese hastaların rüyalarının içeriklerini istatistiksel olarak incelemeye karar verdi. Ortaya çıkan sonuç depresyondaki hastaların kendilerini kusurlu, hastalıklı ve yalnız gördüklerini ve acı çektiklerini gösteriyordu ama içe dönük düşmanlık

veya özellikle acı çekmeyi arzuladıklarına dair gözlemsel bir veri elde edilememişti. Beck'in burada bir yol seçmesi gerekecekti. Ya psikanalitik kurama sadık kalacak ve gözlemlenen, ölçülebilen veriyi görmezden gelip eğitimini aldığı kurama körü körüne bağlı kalacaktı, ya da gözlem yoluyla elde edilen deneysel bilimi tercih ederek elde ettiği verilere uygun bir yorumlama getirecekti. Beck ikincisini tercih etti ve depresyondaki hastalarda altta yattığı iddia edilen, ölçülemeyen bilinçdışı süreçleri yorumlamak yerine hastanın kolaylıkla saptanabilecek daha yüzeyde olan yaşantılarına, düşüncelerine odaklanmayı tercih etti.

Sadece deneysel bulgular değil, kendi pratiği de Beck'in psikanalizden uzaklaşmasına yol açtı. Beck bunu şu anısıyla örnekler: Yıl 1950'ler, Dr. Beck diğer seanslarına benzer biçimde yeni bir seansa başlıyor, divanda yatan bayan hasta, erkeklerle olan cinsel deneyimlerini anlatıyor. Dr. Beck not defterini kenara bırakıp soruyor:

"Bu konuyu anlatmak nasıl hissettiriyor?"  
"Kaygılıyım."

Duyguların altındaki bilinçdışı motifleri araştırmak üzerine eğitim almış Dr. Beck bir yorumla cevap veriyor:

"Kaygılısınız çünkü bazı cinsel isteklerinizle yüz yüze geldiniz ve bunların benim tarafımdan onaylanmayacağından korkuyorsunuz".

Hasta "aslını ararsanız sizi sıktığımı düşündüğümünden kaygılıyım" diye cevap verir. Bu ve bunun gibi birçok deneyim gündelik düşüncenin duygu ve davranış üzerine etkilerini ortaya koydukça Beck, Freud'dan uzaklaşmaya başlar. Beck hastaların düşüncelerine yoğunlaştıkça hastanın yaşadığı duyguların karmaşık psikanalitik kavramlardan çok daha kolay açıklanabildiğini görür. Hastaların seans içindeki ve dışındaki düşüncelerini ele aldıkça düşüncelerle duygular arasında görülebilir bir ilişki olduğunu fark eder. "Yüzeyde gözün gördüğünden çok daha fazla keşfedilmeyi bekleyen şey var. Ruhsal sorunların altında bilinçte ya da bilince çok yakın duran düşünce sorunları vardır" sonucuna ulaşır.

Bu gözlem ve verilerle temelleri atılan bilişsel terapi 1970'li yıllarda daha çok Ellis ve Beck'in adları ile anılırken 1980'li yıllardan itibaren psikoterapi camiasında etkisini arttırmıştır. Kuramın gelişiminde kuşkusuz en önemli pay, bilişsel terapinin yaşantıya yakın ve klinik odaklı bir psikoterapi biçimi olmasıdır. 1980'lerden itibaren farklı ülkelerden birçok klinisyen ve kuramcı hem Ellis ve Beck'in temellerini attığı kurama katkıda bulunmuş, hem de farklı psikiyatrik bozukluklarda bilişsel terapinin etkinliğini göstermişlerdir. Yine 1980'lerden itibaren psikoterapi tarihinde ilk defa iki farklı kuramın davranışçı kuram ve bilişsel kuramın birleşmesi

gerçekleşmiştir. Bu sayede bilişsel davranışçı terapiler adı altında tek ve bütünlüklü ve arkasından gelecek farklı psikoterapi biçimlerine de sağladığı kuramsal altyapı sayesinde çatı görevi görecektir bir terapi biçimi doğmuş oldu. Günümüzde BDT'nin etkinliği depresyon, panik bozukluk, sosyal fobi, yaygın anksiyete bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluk, şizofreni, kişilik bozukluğu, bipolar bozukluk, yeme bozuklukları ve somatoform bozukluk gibi birçok psikiyatrik bozuklukta klinik çalışmalarla gösterilmiştir.



Albert Ellis ve Aaron T. Beck

Ülkemizde ilk defa Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü tarafından tanıtılan bilişsel terapi, 1990'lı yıllarda genç psikiyatrist ve klinik psikologlar arasında popülerite kazanmıştır. İlk olarak 1989 yılında kaygı bozukluklarının bilişsel terapisi konulu bir sempozyum düzenlenmiş, 1990'lı yıllarda düzenlenen Ulusal Psikoloji Kongresi'ne ise Aaron T. Beck konuşmacı olarak davet edilmiştir. Bu gelişmeleri takiben 1995 yılında Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği kurulmuştur. Bu dernek çatısı altında 2001 yılında 31. Avrupa Bilişsel ve Davranışçı Psikoterapiler Derneği'nin yıllık toplantısı İstanbul'da düzenlenmiştir. 2007 yılında ise aynı dernek ilk ulusal BDT kongresini düzenlemiştir.

Psikiyatri asistanı ve psikoloji lisans öğrencilerinin sayısının gittikçe artması ve BDT'ye olan büyük ilgi ikinci bir derneğin kurulmasını zorunlu kıldı. Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği (BDPD), Prof. Dr. Hakan Türkçapar önderliğinde psikiyatrist, psikiyatri asistanları, klinik psikologların bir araya gelmesi ile kuruldu. BDPD'nin alana getirdiği en önemli yenilik BDT eğitimlerini birçok kente yaymasıdır. 2010 yılına kadar sadece İstanbul ve Ankara ile sınırlı olan BDT eğitimleri, günümüzde İzmir, Adana, Antalya ve Gaziantep gibi birçok şehirde verilmektedir. Bu eğitimleri yaygınlaştırmamanın en büyük amacı hiç kuşkusuz ki BDT eğitimini uluslararası alanda geçerliliği olan Academy of Cognitive Therapy (Bilişsel Terapi Akademisi), Albert Ellis Enstitüsü, Avrupa Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Birliği gibi örgütlerce onaylanmış ve akredite edilmiş, standartları belli ve yapılandırılmış bir eğitim vermektir.

Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği'nin öncülüğünü yaptığı bir diğer uygulama ise bilişsel davranışçı psikoterapiler ile ilgili ilk bilimsel dergiyi Türkiye'de yayımlamaya başlamasıdır. Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler ve Araştırmalar Dergisi 2012 yılından beri bu alanda Türkiye'de faaliyet gösteren ilk ve tek dergi olarak yayın hayatına devam etmektedir.

### Bilişsel kuram ne der?

Bilişsel kuram temel olarak olayların kendisinden çok algılanma ve yorumlanma tarzına önem verir. Kişiden kişiye değişen bu algılama ve yorumlama tarzı sayesinde birey sadece olayları algılamakla kalmaz, aynı zamanda bu olayları değerlendirme süzgecinden geçirir, aralarındaki ilişkiyi saptar ve değişen durumlara uyum sağlar (ya da bunu gerçekleştiremiyorsa o zaman da uyum sağlayamaz, bu nedenle de psikoterapiste başvurur). İşte kişinin içsel süreçlerini ve dış dünyada olup bitenleri gözlemlemekte kullandığı bu bilişsel yapı, bir nevi onun kişisel merceğidir. Bu kişisel merceğe dış dünyada olup bitenleri kişinin kendine has bir şekilde yorumlaması ve anlamlandırmasını sağlar ve bu da kişiye has duygusal tepki ve davranışlara yol açar. Basit bir örnek vermek gerekirse kitapçada dergilere bakarken bu dergiyi ve kapağındaki başlıkları gören iki kişi düşünelim. Bu iki kişinin dergiyi ve başlığını gördükten sonra yapacakları yorum ve değerlendirmeler büyük ölçüde hem bu kişilerin dergiye duyacakları duygusal tepkileri, hem de dergiyi alıp almama davranışını belirleyecektir. Örneğin bu kişilerden birincisi derginin kapağına ve başlıklara bakarak "çok ilgi çekici ve bir şeyler öğrenebileceğim bir konu" diyebilirken, bir başkası "psikoloji bir bilim değildir, safsatadır" yorumu getirebilir. Bu iki farklı yorum, birinci kişinin memnuniyetle dergiyi almasına, ikinci kişinin ise dergiyi almak bir yana dursun öfke duymasına yol açabilir. Sonuç itibarı ile aynı derginin aynı kapağını gören iki kişi, getirdikleri farklı yorumlar nedeni ile olayla ilgili farklı duygular hissetmiş ve farklı davranmışlardır. İşte bilişsel terapi de duygusal bir sorun yaşandığı durumlarda, bunun kişinin yaşadığı olayla ilişkili olduğu kadar kişinin değerlendirme sistemiyle ilgili olabileceğini öne sürer. Bu değerlendirme sistemlerinde gerçekleşecek bir değişiklik duygusal ve davranışsal yanıtı da değiştirecektir.

Bilişsel kuram bireyin bilişsel yapısını ele alırken bilişleri üç ana başlık altında inceler. Bu üç başlığı iç içe geçmiş üç daire şeklinde düşünürsek, en yüzye otomatik düşünceler, daha sonra ara inançlar ve en dışta da temel inançlar yer alır.

Biliş, bilinç akışını oluşturan sözel ya da imgesel parçacıklara verilen isimdir. İnsan zihninden bir gün içinde binlerce düşünce geçer. Bu düşüncelerin bir kısmı bizim düşünmeyi istediğimiz, zihnimizi

özellikle yönlendirdiğimiz konulardır Örneğin "Fenerbahçe-Galatasaray maçını kim kazanır?" sorusuna cevap verirken, özellikle zihnimizi bu konuya odaklar ve ona göre cevap veririz. Buna yönlendirilmiş düşünce denir. Otomatik düşünceler ise yine zihin akışı içerisinde yer alan ama yönlendirilmiş düşünce gibi güdülenmiş olmayan düşüncelerdir. Kendiliğinden ortaya çıkarlar. Sıklıkla düşüncenin kendisi fark edilmez ama sadece eşlik eden duygu fark edilir. Örneğin Fenerbahçe-Galatasaray maçını kim kazanır sorusuna cevap verirken "Offf yarın matematik sınavım var ve bu gece çalışmak zorundayım" düşüncesi otomatik düşüncedir. Kişi soruyu cevaplamaya kalkarken kendiliğinden akla gelmiş ve kişide duygusal bir sıkıntı yaratmıştır.



Peki, otomatik düşünceleri belirleyen nedir? Neden bazı kişiler Fenerbahçe-Galatasaray maçının tadını çıkarabilirken, başkalarının aklına can sıkıcı düşünceler gelir? Otomatik düşüncelerin altında kişinin kendisi ya da başkalarıyla ilgili kalıcı hale gelmiş kural ve beklentileri yer alır. Bu kural ve beklentilere ara inanç ve kurallar adı verilir. Ara inanç ve kurallar davranışın düzenleyicisidirler. Örneğin az önce Fenerbahçe-Galatasaray maçı var diye can sıkıntısı yaşayan kişinin ara inancı pekâlâ "Eğer kişinin yapması gereken bir işi varsa bunu erteleme ve eğlenme hakkı yoktur, olmamalıdır." Ya da "Görevini tam yapmayan insanın eğlenmeye hakkı yoktur" gibi bir kuralı olabilir. Bu kural kişinin zihninde hep arka planda yer alır ve uygun durumlarda kişi sözel olarak kuralı ifade etmese bile otomatik düşünce olarak yüzeye çıkar ve kişide duygusal sıkıntı yaratır. İşlevsiz bu inanç ve kurallar ise daha derindeki bilişsel yapılar olan temel inançlardan köken alırlar. Temel inançlar bireyin kişisel ve çevresel bilgiyi nasıl düzenleyeceğini belirleyen, bireyin kendisi, diğerleri ve dünyayla ilgili temel varsayımlarını içeren ve geçmiş yaşantılarının, deneyimlerinin sonucunda oluşmuş bilişsel yapılardır. "Yetersizim", "sevilmiyorum" gibi koşulsuz mutlak ifadelerdir. Aslında bütün insanlarda bu temel inançlar çiftler halindedir, yani bir kişide hem "seviliyorum" hem de "sevilmiyorum" temel inancı vardır. Sağlıklı bireylerde olumsuz bir durum yaşandığında geçici olarak olumsuz temel inanç aktive olur (örneğin sevgilisi tarafından terk

edilen bir kişi bir süre sevilmediğini düşünebilir), ama bu geçicidir ve bir süre sonra tekrar olumlu temel inanç etkin hale gelir. Psikiyatrik rahatsızlığı olan bireylerde ise olumsuz temel inanç baskındır, sağlıklı kişileri etkilemeyecek durumlarda bile onların olumsuz inancı aktive olabilir ve uzun bir süre etkin halde kalarak psikiyatrik bir bozukluğa yol açabilir.

## Sonuç

Günümüzde bilişsel davranışçı terapi hem gözlem ve deneysel veriyi ön plana alması, hem de teknik uygulamalardaki zenginliği ile psikoterapi ekollerinde arasında önemli bir yere sahiptir. Bunların yanı sıra, yeni gelişmelere verdiği önem diğer psikoterapi ekollerinin başına gelen katılaşmanın olmasını engellemiştir. Bu yenilikçi anlayış Beck'in yarım yüzyılı aşkın bir zaman önce temellerini attığı bilişsel kuramdan köken alan farklı terapi biçimlerinin de doğmasına vesile olmuştur. Son yıllarda ortaya çıkan ve giderek daha fazla önem kazanan Diyalektik Davranış Terapisi, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Farkındalık Temelli Bilişsel Davranışçı Terapi bunlar arasında sayılabilir. Bütün bu yeni terapi biçimleri ile artık Bilişsel Davranışçı Terapiler terimi bu terapi biçimlerini kapsayan bir çatı olarak kullanılmaktadır. Hiç kuşkusuz sahip olduğu bilimsel temeller Bilişsel Davranışçı Terapiler'in daha uzun bir süre psikoterapi camiasındaki etkinliğini devam ettirecek ve milyonların hayatında anlamlı değişiklik yapmasına katkıda bulunacaktır.

## İleri okuma önerileri

- 1) Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim. M. Hakan Türkçapar, A. Emre Sargın. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi. 2012 (1). 7-14.
- 2) Bilişsel Terapi Temel ilkeler ve Uygulama M. Hakan Türkçapar. HYB Yayıncılık Ankara 2007.
- 3) Stoic Philosophy as a Cognitive-Behavioral Therapy. D Robertson, RT Codd. The Behavior Therapist. 2019 Vol 42 (2). 42-49.
- 4) Book Review. The philosophy of cognitive-behavioural therapy (CBT): Stoic philosophy as rational and cognitive psychotherapy. European Journal of Psychotherapy and Counselling Vol. 13, No. 3, September 2011, 291-294
- 5) Tolman, E. C. (1948). Cognitive maps in rats and men. *Psychological review*, 55(4), 189.

# Davranışçılık ve davranış terapileri



Prof. Dr. Levent SÜTÇİGİL • Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Davranışçılık, 20. yüzyılın ortalarında insan psikolojisini açıklamaya çalışan farklı bir model olarak ortaya çıktı. Temelleri 19. yüzyıldan itibaren davranış laboratuvarlarında yapılan öğrenme çalışmalarından gelmekteydi. Kurama göre insan davranışlardan ve fizyolojik tepkilerden oluşmaktaydı. Davranışçıların hedefleri psikolojiyi gözlemlenebilir, ölçülebilir ve kişiden kişiye değişmeyen ilkeler üzerine oturtmaktı.



Öğrenme, düşünce, duygu, kişilik ve rüyalar gibi psikolojinin kapsamındaki konular yüzyıllardır tüm insanların, özellikle düşünürlerin merak konusu olmuştur. Tarih boyunca bu ve benzeri kavramlar farklı modeller ile açıklanmaya çalışılmıştır. Psikoloji bilimi bilimsel disiplinlerin en eskilerinden biri olmasına rağmen, modern anlamda psikoloji ve psikoterapinin tarihi psikanalitik model ile başlar. Sigmund Freud (1856-1939) kendi zamanına kadar gelen bilgileri güzel bir şekilde geliştirmiş, düzenleyip kaynaştırmış, kendi gözlemlerinin de katkısıyla kuramını kurmuştur. Freud, kuramında yıllar içinde değişiklikler yapsa da temelde insanın ruhsal tepkilerini biyolojik kökenli saldırganlık ve cinsellik içgüdüleriyle açıklamaya çalışmış; libido ya da cinsel arzu, ruhsal yaşamın temel belirleyicisi olmuştur (1). Kuramında bahsettiği ego, id, superego kavramları hâlâ patolojileri açıklamada, hatta biyolojik kavramları anlamada dahi kullanılmaktadır. Psikanalizin ve psikoterapinin popüler olmasıyla analize olan ilgi artmış, daha çok kişinin terapiye başlamasına neden olmuştur. Artan çeşitlilik mevcut paradigmaların açıklayamadığı durumların artmasına neden olmuş ve yeni kavramlar ve açıklama modellerine ihtiyaç duyulmuştur. Bu ihtiyaç, dürtü kuramına yeni kavramların eklenmesine, benlik psikolojisi, nesne ilişkileri ve kendilik psikoloji gibi yeni psikanalitik paradigmaların doğmasına neden olmuştur. Oluşan yeni modeller olguları daha iyi açıklama motivasyonunun ürünleriydiler (2).

Psikanalizin farklılığı, insanların davranışlarının, bildik düşünce ve istekleri tarafından değil bilinç dışı tarafından yönlendirildiğini söylemesinde yatıyordu. Kişilerin farkında olduğu düşüncelere fazla yer verilmiyordu. Bu modelin en önemli eksikliği ise kavramlar her ne kadar kendi döneminin fizik ve biyolojik kavramlarına benzese de deneysel olarak sınanması ve araştırılması mümkün olmamaktaydı.

Davranışçılık ise 20. yüzyılın ortalarında insan psikolojisini açıklamaya çalışan farklı bir model olarak ortaya çıktı. Temelleri 19. yüzyıldan itibaren davranış laboratuvarlarında yapılan öğrenme çalışmalarından gelmekteydi. Kurama göre insan davranışlardan ve fizyolojik tepkilerden oluşmaktaydı. Davranışçıların hedefleri psikolojiyi gözlemlenebilir, ölçülebilir ve kişiden kişiye değişmeyen ilkeler üzerine oturtmaktı (2). Davranışçılıkta, bebek dünyaya geldiğinde boş bir kâğıt olarak görülmekteydi. Bu boş kâğıt büyüme sürecinde yeni öğrenmeler ile dolmakta ve kişi davranışlarını çeşitlendirmekteydi. Gözlem ve deneye dayalı bilimsel yöntem ilk

“Gözlem ve deneye dayalı bilimsel yöntem ilk kez davranışçılık ile psikoloji dünyasına girmişti.”

kez davranışçılık ile psikoloji dünyasına girmişti ve böylece psikoloji, felsefi köklerinden ayrılarak deneysel bilim niteliğine kavuşmuştu.

Davranışçı modelin temelleri Rus Fizyolog Ivan Petrovitch Pavlov'un (1849-1936) çalışmaları ile atılmıştır. Pavlov tıp eğitimi almış, 1890 yılında St. Petesburg da farmakoloji profesörlüğü görevinde bulunmuştu. Kalp sinirlerinin işlevleri, sindirim bezleri ve şartlı refleksler üzerine çalışmıştı. Sindirim üzerine yaptığı çalışmalar ile 1904 yılında Nobel Ödülü kazanmıştı.



Psikoloji tarihinde bir dönüm noktası olan şartlı refleks kavramı birçok bilimsel keşif gibi tesadüfi olarak fark edilmişti. Pavlov ve asistanları, sindirim bezlerini araştırma amacıyla köpeklerle çalışmaktaydılar. Çalışma, köpeğin ağızına yiyecek verildiğinde ortaya çıkan salgının ölçülmesi üzerineydi. Ancak Pavlov, bazen köpeklerin ağızlarına yiyecek konulmadan önce de salya ürettiklerini gördü. Ağıza yemek konulduğunda ortaya çıkan salya, fizyolojik ve beklenen salgıydı. Oysa köpekler bir süre sonra yemeği getiren kişinin görüntüsü, sesi ve ayak sesini duymaya başlayınca da salya salgılamaya başlamışlardı.

Bir köpeğe ekmek parçası gösterdiğinizde ağızdan salgı miktarı artmaya başlar. Köpeğin ekmeği ağızda çiğnemeye başlamasıyla devam eden sindirim süreci öğrenmeyle ilgili değildir, hayvanın doğasında vardır ve bu nedenle "koşulsuz tepki" (Unconditioned response) adı verilir. Yemek vermeden belli bir süre önce zil çalmak, yemeği sürekli aynı kişinin vermesi durumunda köpek bu ses ve görüntü ile salya salgılamaya başlar. Dolayısıyla köpekte olmayan bir davranış gerçekleşir. Bu yüzden Pavlov zil sonrası salyanın başlaması durumuna koşullu tepki (conditional response) adını vermiştir.

Normal koşullar altında köpekte herhangi bir tepki doğurmayan bir uyarı, burada zil sesi (nötral bir uyarı), yine normal koşullar altında köpekte salya akmasına yol açan bir uyarı olan etten (koşulsuz uyarı) hemen önce verildiğinde (zil sesinden sonra et verilmesi) ve bu durum tekrarlandığından köpek sadece zil çalındığında da salyasında artış ile tepki vermeye başlar. Kısaca koşullanma ya da öğrenme gerçekleşir. Pavlov ve birlikte çalıştığı 200'den fazla bilim adamı pekişme, sönme, kendiliğinden gelme gibi diğer öğrenme kavramlarını çalışmaya devam etmişlerdir.

Davranışçılık tarihinde diğer bir dönüm noktası B. Watson'dur (1878-1958). Watson zihnin objektif analizinin mümkün olmadığını düşündüğünden doğrudan gözlemlenebilir davranışa odaklanmayı tercih etti ve psikolojinin odağını zihinden davranışa döndürdü. Davranışçılığın başlangıç tarihi Watson'un 1913 yılında Psikoloji Eleştirileri dergisinde yazdığı yazı olarak kabul edilir. Watson psikanalitik görüşün başarısız olduğunu, psikolojinin gelişebilmesi için davranışçılığa yönelmesi gerektiğini, psikolojinin etki-tepki açısından gözlemlenebilir nesnel olarak betimlenebilecek kavramlarla ilgilenmesi ve "ruh", "bilinç" gibi kavramların eski ruhçu felsefeden geldiğini ve bırakılması gerektiğini belirtmişti. Watson'un modelinde gözlemlenemeyen olaylara yer yoktu. Psikolojinin hedefi davranışın öngörülmesi ve kontrolüydü ve bunlar için hayvan deneylerine yönelmişti (3).



Watson'un davranışçılık tarihindeki en önemli araştırması Küçük Albert deneyidir. Bu deneyde Pavlov'un gösterdiği klasik koşullanma durumunu insanlarda kanıtlamaya çalışmıştır. Küçük Albert deneyinde, beyaz ve tüylü canlılara (beyaz deney faresi) ve nesnelere (Noel baba maskesi gibi) karşı herhangi bir korkusu olmayan 11 aylık bir oğlan çocuğuna, beyaz bir deney faresi ile (nötral bir uyarı) her karşılaştığı an, çocuğun arkasından yüksek bir ses (koşulsuz uyarı) çıkartılarak koşullanmaya çalışılmıştır. Deneyin sonucunda çocuk, yüksek ses olmadan da benzer tüm beyaz, tüylü canlı nesneleri gördüğünde korkmaya ve ağlamaya başlamıştır. Fare dışında fareyi hatırlatan her şeyden korkması durumu, uyarı genellemesi olarak adlandırılmıştır.

Watson'dan birkaç yıl sonra Mary Cover Jones, çocukların korkularını azaltmak için araştırmalar

yapmaya başladı. Amacı koşullanma ile oluşan tepkiyi yeniden koşullamaktı. Üç yaşında Peter adlı tavşan korkusu olan bir çocuk, tavşan korkusu olmayan 3 diğer çocukla deneye alındı. Diğer çocuklar tavşanı Peter'ın yanında sevdiler. Daha sonra Peter'a güvenli bir ortamda tavşanı besleme olanağı sağlandı. Tavşan ilerleyen süreçte Peter'a yavaşça yaklaştırıldı. Deneyin sonucunda Peter'da tavşan korkusunun geçtiği görüldü. Watson'un deneyinin tersi olan bu deney hâlâ fobilerin tedavisinde kullanılmaktadır.



Watson'un araştırmaları bir çığır açmış olsa da bir tür refleks arkını tanımlayan bu açıklamalar tüm insan davranışlarını açıklamada yetersiz kalmıştı. Watson'dan sonra Edward Lee Thorndike (1874-1949), kedilerle yaptığı çalışmalarda canlıların kendilerine olumlu ya da haz veren sonuçlara yol açan bir tepkiyi tekrarlama eğilimi gösterirken, olumsuz ya da rahatsızlık verici sonuçlara yol açan tepkiyi tekrarlamama eğiliminde olduklarını gösterdi. Organizma kendisini ödüllendiren davranışları tekrarlarlarken, cezalandırılan davranışı azaltmaktadır. Klinik durumlarda bir dönem tiksindirme şeklinde bazı bozukluklarda kullanılmıştır.

Birçok anne baba çocuklarına dersinden 10 alırsa istediği bisikleti alacağına dair söz vermiştir, ya da istenmeyen bir davranışı yaparsa tatile götürmeyeceğine dair sözler kullanmıştır. Edimsel koşullanma olarak açıklanan bu durum ilk kez davranışçı modelin önemli isimlerinden Burrhuss Frederick Skinner (1904-1990) tarafından gösterilmiştir.

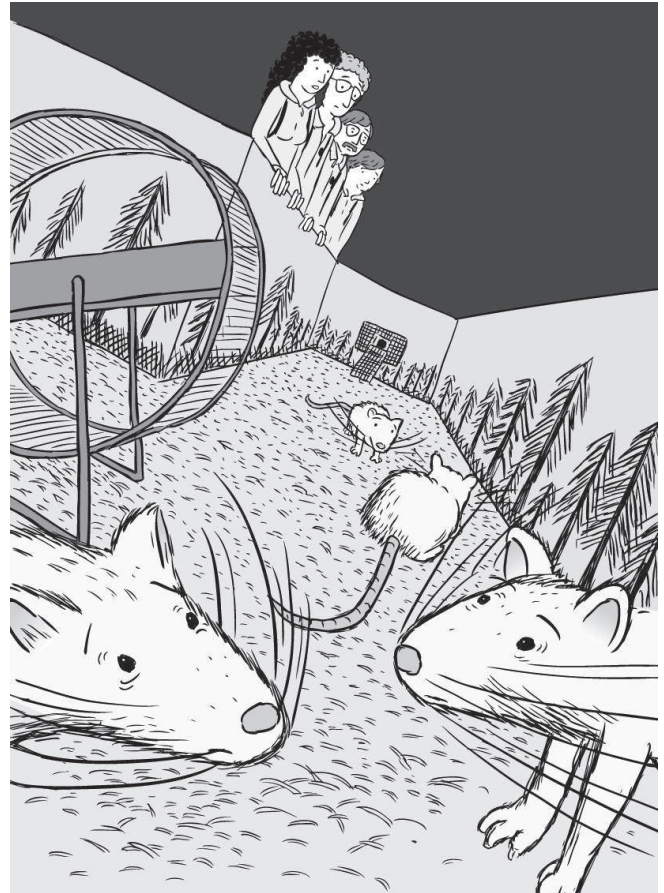
Skinner araştırmasında, deney faresini kendi hazırladığı bir kutu içine yerleştirmiştir. Kutunun içinde bir pedal vardır ve pedala basıldığında kutu içine yiyecek düşmektedir. Fare kutuya konulmuş ve serbest dolaşmasına izin verilmiştir. Fare kutunun içinde rastgele olarak her yere dokunmaktadır. Bu sırada pedala bastığında içeri yiyecek düştüğünü gördüğünde ve bu durum tekrarlandığında pedala basma sayısı artmaktadır. Sonuçta fare ödüllendirildiği davranışı daha sık yapmaktadır.

Skinner insandaki öğrenmenin edimsel koşullanma ile daha iyi açıklanacağını düşünmüştü. Skin-

ner ve takipçileri, tepkinin edinilmesinde cezanın etkisini, sönmeyi ve diğer pekiştirecek (yukarıdaki örnekte yiyeceğin fareye verilmesi) durumları araştırmaya devam ettiler.

Skinner farelere verilen yiyeceklerin azaldığı bir dönemde pekiştireçleri belli zaman aralıklarında vermeyi denedi. *Sabit aralıklı pekiştirme* dediği bu durum gösterdi ki pekiştireçler arası süre uzadıkça tepki verme hızı azalmaktaydı. Tersine pekiştirmeler arasındaki süre kısaldıkça hayvanın pedala basma hızı artmaktaydı. Bu insanlarda haftalık ya da aylık ücret almasına benzetilebilir.

Skinner daha sonra pekiştireçleri belli zaman aralığında değil, pedala belli bir sıklıkta basış sayısına sabitledi ve buna sabit oranlı pekiştirme adını verdi. Farenin yemeği alması için 10 ya da 20 kez pedala basması gerekiyordu. Tahmin edileceği gibi sabit oranlı pekiştirmede fareler pedala sabit (zamanlı) aralıklı durumdan daha fazla basmaktaydılar. İnsan yaşantısı açısından çalıştığı süreye göre değil, yaptığı işe göre ücret verilmesine benzetilebilir. Pekiştirecin yokluğu davranışın sönmesiyle ilişkiliydi.



Skinner'a göre davranışlar hem olumlu hem de olumsuz pekiştireçler ile belli bir biçime sokulabilirdi ve bunu "biçimlendirme" olarak adlandırmıştı. Bir davranış ne kadar çabuk ödüllendirilirse o kadar sağlam olarak benimsenmekteydi. Skinner insanlarda sözel davranışları da incelemişti. Konuşan bir kişi dinleyen kişi tarafından olumlu

sözler duyuyorsa, bu kelimeleri tekrar etme ihtimali artıyordu. Oysa dinleyen kişi konuşan kişiye sözlerinden dolayı kızgınlığını belli ediyorsa, bu kelimelerin kullanımı azalmaktaydı. Çocukların dili öğrenmesi bu çerçeveden anlaşılabilir. Uygun kullanılan sözcükleri yetişkinlerce onaylandıkça kelimeler doğru söylenmeye çalışılarak telaffuzun düzeltilmesi gibi.

Olumlu pekiştirmeyle davranış değişikliği eğitim ve iş hayatında başarıyla kullanılmıştır ve kullanılmaktadır. Ruh sağlığı kliniklerinde şizofreni ve benzeri hastalarda dahi buradan kaynaklanan tekniklerle istenen davranışın artmasına yönelik ödüllendirme modelleri tanımlanmıştır ve kullanılmaktadır.



Watson'un ilk makalesinden tam 50 yıl sonra, Skinner "davranışçılık 50 yaşında" adlı bir makale yayımladı. Bu dönem, davranışçılığa eleştirilerin de arttığı bir dönemdi. Artan eleştiriler çoğunlukla davranışçılığın biliş ya da düşünceye önem vermeden her durumu bir refleks arkı ile açıklamaya çalışması üzerineydiler. Üstelik davranışçılık, bireysel farklılıklar gibi, benzer ortamdaki insanların aynı uyaranlara neden farklı yanıt verdiklerini açıklamada yetersiz kalıyordu.

Araştırmaların tarihi sırası açısından Skinner'dan sonra gelen Albert Bandura'nın çalışmaları davranışçılık içinde yer alsa da artık bilişsel yapıların da deneylerde önemsinmeye başladığı bir sürece kapı açmıştı. Bandura sosyal öğrenme modelinde canlılarda pekiştireç olmadan da öğrenmenin olabileceğini ampirik olarak göstermişti. Bandura kişinin başka insanların davranışlarını ve bunların sonuçlarını görerek, başka insanların davranışlarını gözlemleyerek ya da davranışlarımızı onlara benzetmeye çalışma yoluyla da öğrenebileceğini söylemişti. Kendinden önceki davranışçıların söylediğinin dışında uyarıcı ile tepki arasında kişinin bilişsel süreçlerinin olduğuna, dolayısıyla tepkiyi düzenleyebildiğine dikkat çekmişti. Devam eden araştırmalar daha fazla bilişsel kavramın tanımlanması ile devam etmiş ve açıklamalar bilişsel modeller çatısında birleşmiştir. 1950 ve 1960'larda bilişsel çalışmalar ve terapide kullanımı bir süre sonra bilişsel ve davranışçı modellerin birlikte

kullanımlarını doğuracaktı. Günümüzde terapide kullanımları açısından bakıldığında bilişsel ve davranışçı modeller arasında keskin sınır koymak mümkün değildir.

### Davranış terapileri

Davranış terapileri davranışçı modeli temel alan psikiyatrik bozukluklarda kullanılan bazı terapi yöntemleridir. Davranış terapisindeki davranış terimi kişinin gözlenebilir eylemleri ile tepkilerini ifade eder. Davranış terapileri danışanların yaşam kalitesini artırmak ve işlevsellik kaybını azaltmak için davranışları değiştirmeyi kapsar (4).

### Gevşeme eğitimi

Kaygılı ve gergin olduğumuz zamanlarda adrenerjik stres yanıtı ile kas gerginliğimiz, solunum hızımız, kan basıncımız ve deri iletkenliğimiz artar. Gevşeme eğitiminde ayaklardan başa doğru ya da baştan ayaklara doğru her bir kas grubu önce gerilir, sonra da gevşemeye bırakılır. Burada amaç kasları gevşetmek yoluyla diğer bulguları azaltmaktır. Kaslardaki gevşemeye solunum ve kalp atış hızındaki azalma eşlik eder ve kaygı hissi azalır. Hastadan kendisini rahatlatan bir yerde düşünmesini istemek gibi zihinsel imgeleme tekniğiyle de yapılabilir.

### Sistematik duyarsızlaştırma

Sistematik duyarsızlaştırmada, önce kişinin korktuğu nesne ve durumların bir listesi çıkarılır. Örneğin köpek fobisinde köpek, korkulan nesnedir. Bir köpeğe uzaktan bakmak, kafesin arkasından yaklaşmak, bir camın arkasından sevmek, sahibinin kucağında sevmek ve en sonunda köpeği kucağına almak farklı oranlarda sıkıntı doğuran durumlardır. Hastayla birlikte bu durumların en çok sıkıntı veren durumdan daha az sıkıntı veren durumlara göre hiyerarşik bir listesi belirlenir. Daha sonra hasta kaygı veren bu durumlarla belli bir sıra içinde karşılaştırılır. Hastanın kaygısının çok yüksek olduğu durumlarda köpekle, hayalinde karşılaşma ya da bilgisayarda köpek resimlerine bakma şeklinde başlanabilir. Burada amaç ortaya çıkan kaygının bir süre sonra azalacağını ve ortaya çıkan kaygıya karşı kişide aslında bir de kaygıya dayanma gücü olduğunu fark etmesini sağlamaktır. Karşılaşma öncesinde hastayla birlikte gevşeme eğitimi yapılır. Genellikle fobilerde kullanılan tekniktir.

Korkulan nesne ya da durumla hiyerarşik bir sıra yapmadan doğrudan karşılaştırma tekniğine ise "Taşıma" denilir. Kişi korkuttuğu nesne ya da du-

rumla kaygısı azalınca kadar bekletilir. Fobilerde başarılı sonuçlar verir.

### Uzun süreli alıştırma (Exposure)

Yukarıdaki tekniklere benzer şekilde korkulan nesne ya da durumla karşılaştırmayı içeren teknikleri içerir. Fobilerde, bir toplantıda sunum yapmak gibi kurgusal korkularda uygulanacağı gibi klinik pratikte en sık travma sonrası stres bozukluğu denilen bozuklukta başarıyla uygulanır.

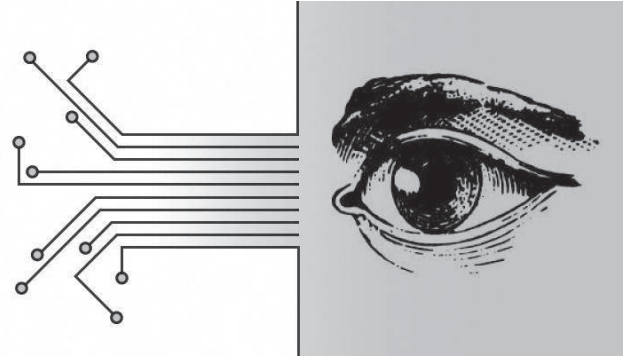


İki farklı şekilde yapılabilir. *İmgesel Alıştırma (Imaginal Exposure)* denilen teknikte hasta seans içinde gözlerini kapatarak yüksek sesle, travmatik olay (örneğin trafik kazası anı) sırasında olanları anlatır. Hatıranın daha iyi canlandırılabilmesi için, rahat bir şekilde oturması, olayın sanki şimdi oluyormuş gibi şimdiki zaman kalıbında cümleler ile hatırladığı sırayla anlatması istenilir. Bu exposure çalışmalarının amacı, hastanın kaçındığı düşünce ve durumlarla güvenli bir ortamda yüzleştirecek bir tür alışmanın (Habitüasyon) oluşmasını sağlamaktır.

*Gerçek yaşamda alıştırma (In Vivo Exposure)* adlandırılan teknikte ise, hastanın, travmayı hatırlattığı için kaçınmaya başladığı kişi, nesne ve durumlarla (örneğin trafik kazasının olduğu yer) sistematik şekilde yüzleştirmeyi amaçlayan girişimdir. İlk görüşmelerde kaçınılan durumlar, yarattıkları sıkıntı hissine göre hiyerarşik olarak listelenir. Sonrasında bu durumlar yarattıkları öznel (subjektif) sıkıntı hissi açısından bir sıraya dizilir. Belli bir sıra içinde kaçındığı durumlarla yüzleşmesi ve sıkıntısını tolere edebilecek hale gelinceye kadar devam etmesi istenilir ki bu süre genellikle 30- 40 dakikadır (5,6).

### Bilgisayar teknolojilerinin kullanımı

Bilgisayar teknolojilerindeki gelişmeler, gerçek ortamların üç boyutlu sanal olarak canlandırılması, davranışçı tekniklere zenginlik kazandırmıştır. Virtual Reality (VR) ve Augmented Reality (AR) adlı uygulamalarda kişinin korktuğu ya da alışmak istediği ortam sanal olarak sağlanabilmektedir. Bu üç boyutlu ortamlar yükseklik korkusu, uçuş korkusu, örümcek gibi hayvanlara karşı fobiler, klostrofobi, performans, sınav anksiyetesi, sosyal fobi gibi bozuklukların tedavilerine katkıda bulunabilmektedir.



Bu teknikler dışında da sosyal beceri eğitimi, tiksindirme, model alma, girişkenlik eğitimi gibi birçok başka davranışçı terapi teknikleri günümüzde klinik bozukluklarda başarıyla kullanılmaktadır. Davranış terapileri genellikle diğer terapilerden daha az zaman gerektirirler ve daha az maliyetlidirler.

### Kaynaklar

1. Türkçapar MH. Bilişsel Davranışçı Terapi-Temel İlkeler ve Uygulamalar. Sh. 10-15. Epsilon Yayınevi. 2019, Ankara.
2. Türkçapar MH. Farket, Düşün, Hisset, Yaşa. s. 20-30. Epsilon Yayınevi. 2019, Ankara.
3. Schultz AP, Schultz SE. Modern Psikolojinin Tarihi. Kaktüs Yayınları. 2007, İstanbul.
4. Sadock BJ., Sadock VA. Ruiz P. Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry Behavioral Science / Clinical Psychiatry. Çeviri Editörü: Prof. Dr. Ali Bozkurt. Güneş Yayınevi, 2016, Ankara.
5. Foa EB, Rothbaum BO, Furr JM (2003) Augmenting exposure therapy with other CBT procedures. Psychiatry Annals, 33(1): 47-53.
6. Foa EB, Gillihan SJ, Bryant RA (2013). Challenges and Successes in Dissemination of Evidence-Based Treatments for Posttraumatic Stress: Lessons Learned From Prolonged Exposure Therapy for PTSD. Psychol Sci Public Interest. 14(2):65-111. doi: 10.1177/1529100612468841.

# Anlam ve eylemin kavuşması: Kabul ve kararlılık terapisi



Doç. Dr. K. Fatih YAVUZ • İstanbul Medipol Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi

Değişimin hızlandığı bir çağda psikoterapiler de değişerek geliyor. ACT; bilimsel altyapısından geliştirilme sürecine, psikolojik sorunlara yaklaşımından terapi müdahalelerine kadar birçok açıdan eşsiz bir yaklaşımdır ve modern psikoterapinin değişiminde başat aktörlerden biri olarak yerini şimdiden almıştır. Önümüzdeki yıllar hem dünyada hem de ülkemizde ACT'in daha fazla duyulacağı bir dönem olacak gibi görünmektedir.



Don't touch me!  
Don't question me!  
Don't speak to me!  
Stay with me!  
Samuel Beckett

**B**elki de çoğumuz için hayatın anlamına önem veren, duyguları merkeze alan, etkileşimi her daim el üstünde tutan bir psikoterapi yaklaşımı, bilimselliğin objektif ve renksiz tutumundan köken almış olamaz. Yine çoğumuz için halihazırdaki psikoterapi kuramlarından farklı olarak, rahatsızlık verici duygu ve düşünceleri azaltmayı hedeflemeyen bir psikoterapi yaklaşımının danışanlar ve terapistler tarafından giderek daha çok talep edildiğini anlamak zordur. Bu yazı, tüm bu ilginçlikleri barındıran, davranış bilimi üzerine yürütülen çalışmalar zemininde geliştirilen ve değer odaklılığı, şefkat, kabul ve anda olma becerilerini geliştirerek zengin ve anlamlı bir yaşamın ortaya çıkmasını hedefleyen bir terapi yaklaşımına dairdir.

## Psikoterapi nereye gidiyor?

Ruhsal ve davranışsal sorunlara yönelik iyileştirme çabalarının uzun geçmişi dikkate alındığında, günümüzde tanımladığımız şekliyle psikoterapinin henüz çok kısa bir tarihe sahip olduğunu kolaylıkla söyleyebiliriz. Yüzyıldan biraz fazla bir süredir uygulanmakta olan ve sürekli olarak gelişmeye devam eden bu tedavi yönteminin, benzerlikler kadar uyumsuzluklar da barındıran 500'den fazla modelinin bulunması ise umut verici olduğu kadar ironiktir de. Peki durum bu iken, bu kadar fazla sayıdaki psikoterapi yaklaşımı arasından hangisinin veya hangilerinin seçileceği meselesinin içinden nasıl çıkacağız? Yine başlangıçta "konuşma terapisi (tedavisi)" olarak tanımlanan ve iki birey arasındaki etkileşime dayanan psikoterapi, günümüzde artık kendine yardım kitapları, internet tabanlı programlar, sanal gerçeklik ortamları ve yapay zekâ yazılımları üzerinden de işleyen bir süreci tanımlamaktadır. Psikoterapinin bütün bu yeni gelişmelere açık bir uğraş alanı olduğunu da kabul edecek miyiz? Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy-ACT) yüz yılı aşkın bir süredir bilimsel araştırmalar ışığında yolculuğuna devam eden davranışçı yaklaşımın son halkası olarak tüm bu meselelere bizzat cevap verebilmeyi amaç-

“Psikoterapinin 500'den fazla modelinin bulunması ise umut verici olduğu kadar ironiktir de.”

”

layan, kapsamlı ve etkili bir psikoterapi modelidir. Bir psikoterapi yaklaşımı olarak ACT; hem danışanların çok çeşitli ihtiyaç ve farklılıklarına yer açabilmekte, hem de terapistlere danışanları ve kendileri için zengin bir gelişme imkânı sunabilmektedir. Tamamen bilimsel veriler doğrultusunda elde edilen ilkelerden yola çıkarak geliştirilen ACT, etkililik açısından da güçlü bir kanıt desteğine sahiptir.

### Danışanlar ne bekliyor?

Psikoterapi olsun veya olmasın, bir profesyonelden yardım almak istediğimizde öncelikle söylediklerimizin dinlenilmesini ve önemsenmesini, sahici bir sahiplenilmeyi, samimiyeti ve mesleki yeterliliğin varlığını talep ederiz. Kültürel veya bireysel özelliklerimizin, alacağımız yardıma engel olması bizim için hayati bir öneme sahiptir. Sorunlarımız söz konusu olduğunda, eğitim seviyemiz veya kültürel özelliklerimiz gibi sahip olduğumuz farklılıklarımızdan bağımsız olarak, uygulanacak tedavi etkili olmalı ve somut beklentilerimizi karşılamalıdır. Bunun yanında da, sıklıkla kendi bakış açımız doğrultusunda bir yardım alma talebimiz olmaktadır. Bu talebin bizim için gerçekten yararlı olup olmadığı hakkında ise kesin bir bilgimiz yoktur. Diğer bir taraftan, terapistimiz bu işin ehli olduğuna göre kendimizi onun ellerine bırakmalıyız, bize 'sihirli' bir şeyler söylemeli ve her şey yoluna girmelidir! Mümkünse bize pek bir işin düşmemesi tercihimizdir... Yapılan araştırmalar danışanların belirgin bir bölümünün, bu tür gerçekçi olmayan beklentiler içerisinde olduğunu göstermektedir (1). ACT; terapi sürecinde tüm bu talep ve beklentileri de ele almayı amaçlar.



Danışanın sahici bir ilişkiyle önemsenmesi ancak onun perspektifinin alınmasıyla mümkündür. Zira çalışmalar, karşımızdaki bireyin perspektifini alabilmenin sosyal ilişkilerde merkezi bir süreç olduğunu göstermektedir (2). Perspektif alabilme, hem terapistin hem de danışanın geliştirmesi gereken bir psikolojik beceridir ve ACT, bu becerinin geliştirilmesini özellikle hedefler. Daha sonra değineceğimiz 'Benlik Algısı' boyutu, perspektif alma becerilerinin geliştirmesine imkân veren temel ACT



sürecidir.

Yine ACT, danışanların kültürel ve eğitimsel farklılıklarının tümünü dikkate alabilen ve bu farklılıkları bir engelden ziyade imkân olarak kullanabilmeyi amaçlayan bir yaklaşımdır. ACT terapisti, danışanın kültürel ve bireysel arka planı doğrultusunda gündelik hayatta kullanılan bir dil ve metaforik anlatımlar kullanır. Metaforik konuşma -sanıldığı- aksine eğitim seviyesinden bağımsız- evrensel bir dil becerisidir ve terapist ile danışanın anlaşılmasında her daim yararlıdır. ACT terapistinin kullandığı metaforların yanında, danışanın kullandığı metaforik ifadeler de çok değerlidir. Bunlar danışanın anlam dünyasına ve acı ile mücadele sürecine dokunabilmek için bir imkân olma özelliğini barındırır.

Danışanlar terapi hizmetinin hızlı ve etkili olması, somut değişimleri sağlaması gibi beklentiler içindedirler. Diğer birçok klinik durumun yanında depresyonda, kaygı ile ilişkili sorunlarda, obsesif kompulsif bozuklukta, kronik ağrıda, ölümcül kanser stresinde, travma ilişkili durumlarda, anoreksiyada, eroin ve diğer bağımlılıklarda ve hatta şizofrenide etkili olduğunu gösteren 300'ü aşkın randomize kontrollü çalışması ile ACT güçlü kanıtlara sahiptir. Yine yaşamda olumlu somut etkiler ortaya çıkaran değişimlerin sağlanabilmesi ve bu değişimlerin kısa sürede gerçekleşmesi, günümüz psikoterapisinin ana konularından biridir. Örneğin randomize kontrollü bir çalışmada sadece dört saatlik bir ACT müdahalesi ile şizofreni hastalarının hastaneye yeniden yatış oranlarında takip eden altı ay içerisinde %50 düşme saptanmıştır (3).

Danışanlar, hem sorunlarıyla hem de terapi ve terapistleriyle ilgili gerçekçi olmayan beklentilerini terapi odasına gelene dek sürdürürler. Maalesef bu beklentiler sıklıkla sorunun devam etmesine de katkı sağlamaktadır. Bu gibi durumlarda ACT terapistinin duruşu, bu beklentilerin anlaşılır ve kısa vadede işe yarar olmakla birlikte, işlevsel bir değişimin önünde engel teşkil ettiğini danışana tecrübe ettirerek öğretme yönündedir. Kısacası, ACT terapistinin amaçlarından biri, danışanın şu ana kadar psikolojik acıyla baş etme amacıyla kullandığı stratejilerin hayat kalitesini ve yaşam beklentilerini nasıl olumsuz etkilediğini yine danışanı ile beraber ortaya koymaktır. Bu aşama, danışanın hayatında

somut bir değişim sağlayabilecek yeni bir adım için elzemdir. Zira danışan acıyla baş etme yolunda eski yöntemlerini uygulamaya devam etmesi gerektiğine dair bir kuralı takip ettiği sürece, alternatif bir bakış geliştiremeyecektir. Dolayısıyla ACT, terapi süreci boyunca bu yeni bakışın ve acıyla ilgili yeni ve farklı bir duruşun yerleşmesini amaçlar.

### Terapistler ne istiyor?

Terapistlerin ihtiyaçları da, danışanların ihtiyaçları ile büyük oranda benzerlikler göstermektedir. Çoğunlukla bir terapist, kullandığı psikoterapi modelinin hemen her klinik duruma ve danışana uygun olmasını; mümkün olduğu kadar başka bir yaklaşıma ihtiyaç hissetmemeyi; modelin güçlü bir etkililiğe sahip olmasını; hızlı ve kolay öğrenilebilir ve uygulanabilir olmasını bekler. Bunun yanı sıra bazı terapistler de, modelin kendilerine de faydalı olmasını ve kendi psikolojik becerilerini de güçlendirmesini bekler. Yine, geleneksel psikoterapiye giriş eğitimlerinin oldukça uzun ve maliyetli olması, özellikle genç terapistler için zorlayıcı ve yıpratıcı bir süreç olmakta, bu da terapistlerin motivasyonunu kırmakta, yetkinleşmelerini geciktirmekte, güncel gelişmeleri takip etmelerini sağlayacak maddi-manevi kaynaklardan mahrum bırakmaktadır.



ACT yaklaşımı bir psikoterapi olmanın çok ötesinde, insanın psikolojik dünyasına ve davranışlarına dair genel ve kapsayıcı bir model önermektedir. Bunun bir göstergesi olarak, ACT'in klinik durumlar dışında da, endüstri ve örgüt (örneğin iş performansı, tükenmişlik, damgalanma vb.), eğitim ve spor gibi çok geniş alanlarda ve farklı sosyal/mesleki gruplarda uygulanabildiği gösterilmiştir. ABD'de ACT ilkelerinin işlendiği pilot okul ve kreşlerden, Sierra Leone'de Ebola salgını ile mücadeleye kadar birçok projede ACT, davranışsal değişim için bir model olarak kullanılmaktadır. Yine doğrudan tecrübe etmeye ve beceri kazanmaya odaklı ACT eğitimleri, hem terapistlerin eğitim süreçlerini verimli hale getirmekte, hem de kendi psikolojik becerilerini geliştirmektedir. Bizzat yürüttüğümüz ve yayın aşamasında olan iki çalışmamızda da, ACT eğitimlerine katılan terapistlerin -eğitimin içeriğinde bulunma-

masına rağmen- psikolojik becerilerinde, terapiye olan yatkınlıklarında ve damgalama tutumlarında iyileşmelerin olduğu ve eğitimden sonraki üç aylık sürede de bunun devam ettiği görülmüştür. Son yıllarda ACT eğitimlerinin katılımcılar üzerinde etkisine dair çalışmalar giderek çoğalmaktadır (4).



Kabul ve kararlılık terapisi (ACT) neyi amaçlıyor? ACT'in nihai amacı, zengin ve anlamlı bir yaşamdır. Bu yaşam ise, ancak en derin değerlerimizin rehberliğinde yürüdüğümüzde ve tüm benliğimizle içinde var olduğumuz eylemleri hayata geçirdiğimizde gerçekleşebilir. İngilizcedeki karşılığıyla "ACT" kısaltması da bu anlamda eyleme geçmeye, bir fark yaratacak adım atmaya vurgu yapmaktadır. İnsanlar olarak bizler, ancak ilkelerimiz ve değerlerimiz rehberliğinde bir adım atarsak hayatımızı zenginleştirebiliriz. Bununla birlikte, tam da burada birçoğumuza kötü gelecek bir gerçekle yüzleşmek durumunda kalırız: Zengin ve anlamlı bir hayat için attığımız adımdan hemen sonra veya hatta sadece adım atmaya niyetlendiğimizde bile, tüm motivasyonumuzu kıran, hoşumuza gitmeyen ve rahatsız eden içsel yaşantılar (düşünceler, görüntüler, duygular, bedensel hisler, dürtüler ve anılar vs.) bizi karşılar. İç dünyamızdaki bu istemediğimiz yaşantılar bizi öylesine etkileyebilir ki, hayatta yapmaktan keyif aldığımız, bizim için çok kıymetli olan eylemlerden bile vazgeçebiliriz. Yine tam burada bir de iyi haberimiz var: ACT, bu zorlayıcı içsel yaşantılarımız ortaya çıktığında, onları anlamlı bir hayat yaşamamızın önünde engel olmaktan nasıl çıkarabileceğimizin yöntemlerini bize sunmaktadır. Dolayısıyla ACT, nihai amacının gerçekleşmesinde ortaya çıkabilecek engellerin aşılmasını da bir hedef olarak taşımaktadır.

### Kabul ve kararlılık terapisinin (ACT) ayırıcı özellikleri

ACT, birçok açıdan diğer psikoterapi modellerinden farklılıklar gösterir. Modern psikoterapi tarihinde bizzat kendi temel-bilim altyapısına sahip tek psikoterapi yaklaşımı ACT'tir. Bir dil ve biliş teorisi olan İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory-RFT), insan dilinin (language) ve bilişsel

işlevlerinin davranışlar üzerinde hangi ilkelerle etkiye bulunabildiğini gösteren 300'e yakın deney- sel çalışmaya dayanmaktadır (Daha ayrıntılı bilgi için bkz. <http://www.baglamsalbilimler.org/act-rft/rft/>). RFT ilkeleri, psikolojik zorlanmaları takiben ortaya çıkan davranışsal sorunların ortaya çıkması sürecini aydınlatırken, iyileşme için kullanılacak müdahalelerin de bilimsel ilkelerini göstermek- tedir. Bir benzetmeyle RFT'yi bilgisayarlarımızda kullandığımız bir programın kod sistemine ve kod- larına, ACT'i de o bilgisayar programını kullanırken bizi karşılayan ara yüzüne benzetebiliriz. Nitekim son yıllarda, ACT terimleri olmadan doğrudan RFT ilkelerini kullanarak da etkili psikoterapinin yapı- labildiğini gösteren yayınlar ortaya çıkmaya baş- lamıştır. Toparlayacak olursak, ACT yalnız klinik tecrübelerden değil, kapsamlı davranış bilimi teori ve çalışmalardan beslenerek geliştirilmiş ve hâlâ geliştirilmekte olan bir psikoterapi modelidir.



ACT'i ana akım psikoterapi yaklaşımlarından ayı- ran diğer bir unsur da, tedavi hedefi olarak semp- tom/belirti azalmasının seçilmemiş olmasıdır. Hâlihazırdaki klinik modellerin birçoğu psikolojik sorunları, bireylerin dile getirdiği bedensel veya psikolojik şikâyetlere göre, yani belirtiler üzerin- den tanımlamaktadır. Bu tanım doğrultusunda da tedavinin amacı, semptomların/belirtilerin orta- dan kaldırılması veya azaltılması olmaktadır. ACT ise bu aşamada alternatif bir duruş sergileyerek, psikolojik sorunların tam da belirtilerin sürekli olarak kişi tarafından azaltılmaya çalışılması ile ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Çünkü olumsuz bir içsel yaşantıyı, "belirti" olarak tanımladığımız takdirde bu artık kendisinden kurtulmaya çalışma- mız gereken bir şey halini alır. ACT penceresinden bakıldığında; düşünceler, duygular ve diğer içsel yaşantılar, bize hissettirdiklerinden bağımsız ola- rak zararsızdırlar ve dolayısıyla uzaklaşılması veya ortadan kaldırılması gereken şeyler değildir. Te- rapi sürecinde danışan, çeşitli beceriler öğrenerek ve bizzat tecrübe ederek bu bakış açısını kazanır. İlginçtir ki klinik araştırmalar aynı zamanda, ACT sürecini tamamlayan bireylerde "semptom/belirti"

olarak tanımlanan içsel yaşantıların sıklık ve yo- ğunluğunun azaldığını da göstermektedir. Ancak vurguladığımız gibi bu ACT'in bir hedefi değil, bir yan üründür. Zaman içerisinde bu belirtiler tekrar ortaya çıksa da, ACT bakış açısı kişide değişmediği sürece yaşam kalitesi tekrar bozulmaz.



ACT'in ayırıcı yanlarından bir diğeri, yukarıda vur- guladığımız içsel yaşantılara "semptom/belirti" ola- rak bakmayışının sonucunda ortaya çıkmaktadır. Hâlihazırdaki ana akım psikolojik sağlık tanımları, "sağlıklı normallik" varsayımına dayanmaktadır. Bu varsayıma göre; insan doğası gereği sağlıklıdır, kendilerine sağlıklı bir ortam ve yeterli fırsat veri- lirse doğal olarak mutlu olacaklardır. Bu açıdan ba- kıldığında, psikolojik alanda acı çekmek anormal- dir ve olağandışı patolojik süreçlerin neden olduğu bir hastalık veya sendroma işaret etmektedir. ACT ise, yine bu bakış açısına zıt bir duruş ortaya koy- maktadır. Zira ruh sağlığı alanındaki veriler ince- lendiğinde, sosyal ve çevresel şartlardan bağımsız olarak bir yılda toplumun %30'unun bir psikiyatrik bozukluktan mustarip olacağı öngörülmektedir (5). Yine Dünya Sağlık Örgütü, dünyada depresyonun şu anda maliyetinin yüksekliği ve ciddi kayıplara yol açması açısından dördüncü hastalık olduğunu belirtmektedir ki bu oranın 2020 yılına kadar arta- rak ikinci sıraya çıkacağı da öngörülmektedir. Aynı zamanda, yetişkin nüfusun beşte birinin yaşamları boyunca en az bir dönem depresyonu tecrübe ede- ceği öngörülmektedir (6). Ek olarak dört erişkinden biri, yaşamlarının herhangi bir aşamasında uyuş- turucu veya alkol bağımlılığına yakalanacaktır (5). Yine herhangi bir psikiyatrik tanıyı karşılamama- larına rağmen, intihar girişiminde bulunan bireyler bulunmaktadır. Tüm bu klinik problemler yanında -yalnızlık, can sıkıntısı, yabancılaşma, anlamsızlık, düşük benlik saygısı, ırkçılık, zorbalık, cinsiyet- çilik, aile içi şiddet, boşanma gibi- birçok ıstırap biçimi de insanlığın kanayan yaralarıdır. Yaşam şartlarımız ve standartlarımız giderek iyileşse de 'sağlıklı normallik' ön kabulünün geçersizliği tüm çıplaklığı ile önümüzde durmaktadır. İnsan türü olarak psikolojik acı hepimizin hayatının en mer- kezi yerinde bulunmaktadır ve böyle olmaya da de- vam edecektir.

ACT bu çerçevede 'Yıkıcı Normallik' olarak tanım-

ladığı bir yaklaşımı benimser. Bu yaklaşıma göre; insan zihninin psikolojik süreçleri çoğu zaman yıkıcı olabilir ve hepimiz er ya da geç psikolojik acı çekebiliriz. RFT ilkeleriyle ortaya konulduğu üzere insan, dili aracılığıyla 'her şeyi her şeyle ilişkilendirebilir' ve bu nedenle olumlu hisleri nesneden nesneye yayılabildiği gibi acıları da yayılabilir. Örneğin çok sevdiğiniz bir restorana beraber gittiğiniz bir dostunuzu kaybettiğinizde, artık o restoran size kaybınızın acısını hatırlatmaya başlayacaktır ve eğer bu acıyı tecrübe etmeye gönüllü olmazsanız restorana gitmemeye başlarsınız. Acınız, dilinizin ilişkilendirme becerisi aracılığıyla giderek yayılmaya ve yıkıcı bir hal almaya başlar. Özetle ACT ve RFT, acı çekmenin kaynağının insan dilinin kendisi olduğunu ileri sürmüş ve bunun geçerliliğini araştırmalarla göstermiştir. Burada bahsi geçen dil kavramı; kelimeler, görüntüler, sesler, yüz ifadeleri ve fiziksel hareketleri içeren oldukça karmaşık bir semboller sistemidir. Sahip olduğumuz bu sistemimiz sayesinde bilim, sanat ve medeniyeti geliştirebiliriz. Davranışımızı etkin bir şekilde yönlendiren kurallar geliştirmeyi, geleceği planlamayı, geçmişten ders çıkarmayı, hayal kurmayı ve yaratıcılığı vs. yine hep dil becerilerimize borçluyuz. Bununla birlikte maalesef dil sahibi olmanın karanlık tarafı da mevcuttur: Geçmişteki acı olaylara dair düşünmeyi; henüz gerçekleşmemiş, gelecekte olacağını farz ettiğimiz felaket senaryolarıyla kendimizi yıpratmayı; kendimizi acımasızca eleştirmeyi, yargılamayı ve kıyaslamayı; kendimiz için sık sık yıkıcı olabilecek kurallar oluşturmayı yine hep dil becerilerimiz sayesinde gerçekleştiririz. Aynı zamanda, kitle imha silahlarının geliştirilmesi ve çevre kirliliğinin oluşması gibi toplumsal yaşamdaki olumsuz etkiler de yine dil becerimizin karanlık taraflarındandır.



Dolayısıyla dil becerilerimizin hem olumlu hem de olumsuz sonuçları olduğunu dikkate alındığımızda, dikkatimizi acıyı anormal kabul eden sağlıklı-normallik yaklaşımından, acıyı hayatımızın bir parçası olarak gören yıkıcı-normallik bakış açısına doğru yöneltmeye başlarız.

### Sorun nerede?

ACT, vurguladığımız gibi insan dilinin doğal olarak hepimiz için psikolojik acı yarattığı varsayımına dayanmaktadır. Ortaya çıkışı doğal bir süreç olan acı, ıstıraba dönüşebilir ve hayatımız giderek fakir-

leşip anlamsızlaşabilir. Acının ıstıraba dönüştüğü yol ise, kendi düşüncelerimiz, duygularımız ve diğer içsel yaşantılarımızla mücadele etmeye başlamamızdan geçmektedir. ACT dünyasında bu mücadele "yaşantısal kaçınma" olarak adlandırılmaktadır ve psikolojik alandaki problemlerin oluşmasında temel bir süreç olarak değerlendirilmektedir.



Bununla birlikte büyük ihtimalle yaşantısal kaçınma, insan dilinin evrimsel süreçte kazandığı hayatı bir kurala dayanmaktadır: "İstemediğin şeyi bul ve yok et!" İnsanlığın ilk dönemlerinde, yırtıcı bir hayvan veya zorlu doğa koşullarıyla baş etmek ve hayatta kalmak için yapılması gereken, tehlikeyi/sorunu önce tespit edip ondan kurtulmaktır. Tehlikeli durumları tespit etme becerisinin zayıflığı durumunda, ölüm yüksek ihtimalli bir sonuçtur. Yok etme (problem çözme) becerisinin zayıflığı durumunda ise, hâlihazırda olan veya gelecekte olacak olan sorunlarla baş etmek imkânsız hale gelebilir. Sonuçta on binlerce yıllık tecrübemiz sayesinde, bu kuralımızın dış dünyada işe yaradığını çok açık bir şekilde öğrenmiş bulunmaktayız. Günümüzde de bu kuralımızı başarılı bir biçimde uygulamaktayız. İstemediğimiz bir eşyayı atarız, hoşlanmadığımız bir yemeği yemeyiz, hatta sevmediğimiz bir arkadaşımızla ilişkimizi bitiririz. Sonuç sıklıkla beklentilerimizi karşılar. Artık bizi rahatsız eden şeyden ebediyen kurtulmuşuzdur. Bunun gibi modern hayatta oldukça popüler olan problem çözme stratejilerimizin tamamına yakını, yaşantısal kaçınmaya dayanır ve beklentilerimiz ile oldukça uyumludur. 'Peki, her şey böyle yolundayken sorun nerede ortaya çıkmaktadır?' sorusunun cevabı oldukça önemli bir yeri vurgulamaktadır: Hepimiz gündelik yaşamın belirli anlarında sıklıkla olumsuz hisler, düşünceler, duygular, anılar vb. içsel yaşantılar tecrübe ederiz ve doğal olarak bunlardan hoşnut olmayız. Eğer bu içsel yaşantılarımızı, yaşamımızın bir parçası olarak değil de tehlikeli bir "belirti" olarak nitelendirirsek, sonraki aşamada çok eskiden beri var olan bir kuralımız devreye girecektir: "İstemediğin şeyi bul ve yok et!" Peki, yukarıda da değindiğimiz bu çok işlevsel olan kuralımız iç dünyamızda nasıl işlemektedir? Bir duygudan kalıcı olarak kurtulmak, 'kötü' bir düşüncemizin zihnimizde tekrar belirmemesini sağlamak, rahatsız edici bir bedensel hissimizi tamamen ortadan kaldırmak veya o çok sancılı ve acı dolu geçmiş anılarımızı silmek mümkün müdür? Tahmin edebileceğiniz gibi dış

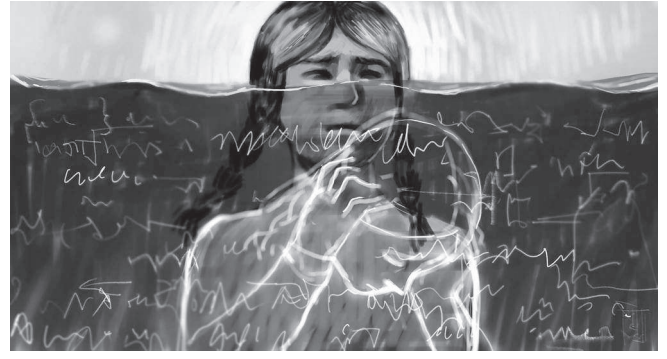
dünyamızda oldukça işe yarayan zihnimizin bu kuralı, iç dünyamızda sıklıkla ters bir etki yaratır. İçsel yaşantılarımız kısa süreliğine kaybolursa veya azalsa da, kısa süre içerisinde tekrar ortaya çıkarlar. Yine kötü bir haber ki, mesele burada da bitmez. "İstemediğin şeyden kurtul!" kuralını sürekli olarak devrede tuttuğumuzda, bu "belirti" ile sonu olmayan bir mücadele başlatılmış olur. İstenmeyen içsel yaşantılardan kaçınmak veya kurtulmak için harcadığımız zaman ve enerji ne kadar fazla olursa, uzun vadede psikolojik olarak ıstırap çekmemiz de o kadar fazla olur. İçsel yaşantılarımız dış dünyadaki nesneler gibi olmadıkları için, maalesef bulunup yok edilemezler. Dolayısıyla bu kuralımızı devam ettirmek, bizi sonu olmayan bir mücadelenin içine hapseder. Tüm enerji ve imkânlarımızı da bu mücadele uğruna tüketmemize neden olur.



Yaşantısal kaçınmanın, psikolojik sorunlar ile doğrudan ilişkisini gösteren çok sayıda araştırma mevcuttur. Yine yaşantısal kaçınması yüksek olan bireylerde daha yüksek kaygı, daha fazla depresif duygudurum, kötü iş performansı, öğrenme zorluğu, madde kullanımı, düşük yaşam kalitesi, uygun-suz cinsel girişimler, artmış cinsel aktivite, travma sonrası stres bozukluğunun şiddetinde artış, daha fazla düşünce baskılama, aleksitimi (duyguları tanımlamama ve ifade etmeme) ve uzun dönem işlevsellik kaybı olduğu saptanmıştır. Kısaca söyleyebiliriz ki yaşantısal kaçınma, bir yönüyle yaşamımız için gerekli bir strateji olmakta, diğer yönüyle de neredeyse tüm psikolojik sorunların ortaya çıkma sürecinde merkezi bir yerde bulunmaktadır.

### ACT terapi süreci

ACT, danışanlara çeşitli terapötik müdahaleler yoluyla yaşantısal kaçınmaya alternatif bir duruş sunmaktadır. Danışanlar sıklıkla yaşantısal kaçınma prensibi doğrultusunda, olumsuz duygu ve düşünceler gibi içsel yaşantılarından kurtulma gündemiyle tedaviye gelirler. Mutsuzluklarından, kaygılarından, öfkelerinden, travmatik hatıralarından, madde veya alkol kullanma dürtülerinden, düşük özgüvenlerinden, reddedilme korkularından, ağrılarından veya çarpıntılarından vb. kurtulmak



isterler. ACT ise, daha önce de belirttiğimiz gibi bu içsel yaşantıları azaltmaya, değiştirmeye, bastırmaya ya da kontrol etmeye çalışmaz. Bunun yerine, danışanlar çeşitli beceriler edinerek istenmeyen düşünce ve duyguların kendi davranışları ve hayatları üzerindeki etkisini azaltmayı öğrenirler. Danışanlar, içsel yaşantılarının insan olmanın ve yaşam sahibi olmanın bir parçası olduğunu fark ederek onlara karşı giriştikleri mücadeleyi bırakmayı; bu içsel yaşantıların sahibi olarak onların var olmalarına izin vermeyi, geldikleri zaman onları misafir etmeyi, gidecekleri zaman da yine gitmelerine izin vermeyi öğrenirler. Böylece mücadele için daha önce harcadıkları zaman, enerji ve maddi imkânları, yaşamlarını daha anlamlı ve zengin hale getirmek için etkili eylemlere yönlendirebilirler. Özetle, ACT müdahaleleri iki ana sürece odaklanmaktadır: Kişinin istenmeyen içsel yaşantılarına yönelik kabulü geliştirmek ve değer odaklı bir yaşam sergilemeye kararlılıkla yönelmek.

### ACT'in altı boyutu

ACT, 'psikolojik esneklik' olarak kavramlaştırılmış olan altı boyutlu bir modele sahiptir. Kabul, bilişsel ayrışma, an ile temas etme, bağlamsal benlik algısı, değerlere temas ve kararlılıkla harekete geçme (7). Bu altı boyuttaki becerileri gelişmiş kişiler, içinde bulundukları âna tam olarak temas edebilirler ve içsel yaşantıları ile mücadele etmeden kendi değerleri doğrultusunda davranışlarını şekillendirebilirler. Psikolojik esnekliği düşük olan kişilerde saptanan en temel boyut ise daha önce vurguladığımız gibi yaşantısal kaçınmadır.

**Kabul:** Yaşantısal kaçınma kuralının zayıflatılmasını amaçlayan kabul becerisi; kişilerin gönüllü bir şekilde içsel yaşantılarına -içeriklerinden bağımsız olarak- oldukları haliyle yer açmalarına vurgu yapar. Kabul, kişinin bu yaşantılarının içeriğini onaylama, onları sevme ve arzulamaya başlama anlamına gelmez, daha ziyade acı veren içsel yaşantıların değiştirilmeye ve baskılanmaya çalışılmadan açık bir şekilde gözlenmesini ve onlarla mücadele etmenin bırakılmasını içerir. Kişi bu sayede olumsuz içsel yaşantılarından kaçınmaya çalışmaya değil, kendisi için en kıymetli olan değerlerine yönelik davranışlar geliştirme ve bunları hayata geçirmeye odaklanabilir.

**Bilişsel ayrışma:** Düşünceler ve kurallar insanoğlunun her alanda gelişmesinde, sorunları çözmesinde ve değerleri doğrultusunda harekete geçmesinde hayati öneme sahiptir. Bununla birlikte bazı durumlarda zihnimizin bu ürünleri davranışlarımız üzerinde çok baskın hale gelebilir ve bizi tekdüze davranmaya, kısır bir eylem dağarcığına hapsedebilir. Bu durum ACT literatüründe bilişsel birleşme olarak tanımlanmaktadır (8). Bilişsel birleşme, genellikle zihinsel ürünlerimizin dış dünya ile her zaman uyuşmadığının bizim tarafımızdan fark edilememesi nedeniyle ortaya çıkar. 'Hayatın anlamı yok', 'bütün suç benim', 'benim aleyhimde plan kuruyor', 'bu ağrıya dayanılmaz' gibi zihnimizin ısrarlı bilişsel içeriklerine kendimizi kaptırdığımızda içinde bulunduğumuz duruma göre değil, zihnimizin bize söylediklerine göre davranmaya başlarız. Bu baskınlığın zayıflatılması için ACT, bilişsel ayrışma becerilerini pekiştirmeyi amaçlar. Bilişsel ayrışma, zihnimize 'bir adım geriden bakarak' düşüncelerimizin olmasına takılmama, dilimizin/zihnimizin ürünlerini gözlemleyebilme anlamına gelir. Böylece düşüncelerimizin gelip geçici içsel yaşantılardan daha az ya da çok olmadığını kabul edebiliriz ve hayatımız üzerindeki etkilerini onlarla mücadele etmeden azaltabiliriz. ACT kaynaklarında yüzlerce farklı bilişsel ayrışma tekniği bulunmaktadır. Örneğin, rahatsız edici bir düşüncemizden ayrılmak için basitçe onu gözlemleyebiliriz, bir kâğıda yazıp rengârenk boyayabiliriz, sadece anlamsız bir ses olana kadar yüksek sesle hızlı bir biçimde onu tekrarlayabiliriz, onu bir çizgi film karakterinin sesinde hayal edebiliriz veya sessizce zihnimize "Teşekkürler!" diyebiliriz.



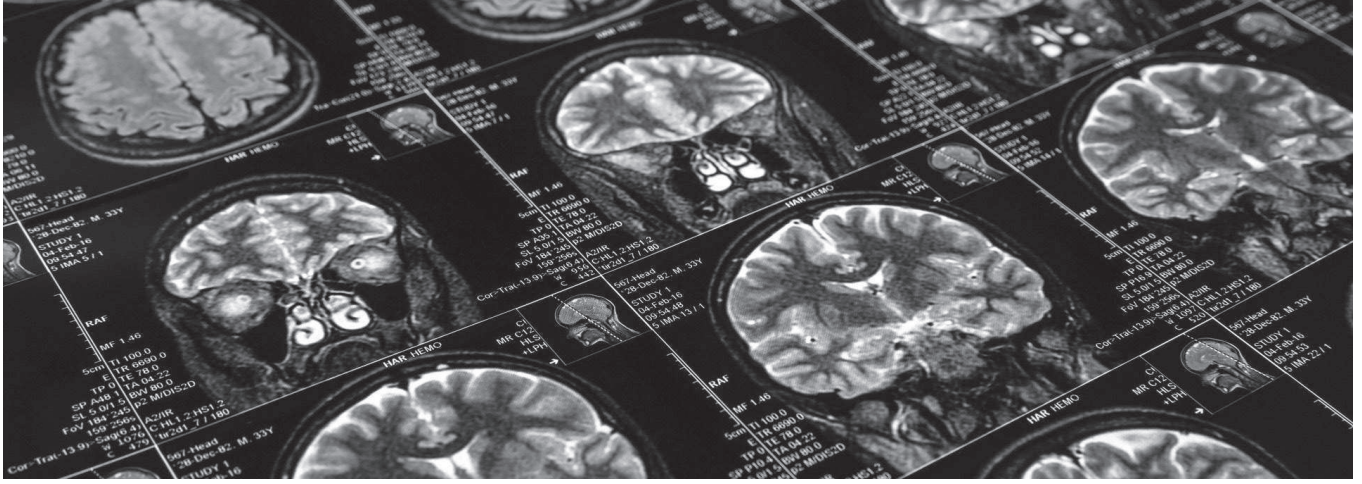
**An ile temas etme:** İnsanlar olarak sıklıkla dilin hâkimiyeti nedeniyle şu an yaşadıklarımızı yerine geçmişe ait düşünceler ve hatıralar ile geleceğe dair hayallere, planlara ve beklentilere yönelme yatkınlığımız vardır (9). Bununla beraber, geçmiş ve gelecek üzerine yoğun bir şekilde odaklanmak, içinde bulunduğumuz âna aidiyetimizi azaltabilir ve değerlerimiz ile bağımızı zayıflatır. Zamanın çoğunu geçmiş olayların analizine ve geleceğin tahminine ayıran bireyler, içinde bulundukları anda gerçekleşen ve değerleri açısından önemli olan hadiselerle yönelik etkin müdahale fırsatlarını

kaçırabilirler. Dolayısıyla, içinde bulunulan zaman diliminde kişi tarafından iç ve dış dünyada gerçekleşen olayların an be an gözlenmesini ve yargısız bir tutumla farkında olunmasını ifade eden an ile temas edebilmek hayati bir psikolojik beceridir. ACT, çeşitli kendinelik (mindfulness) müdahalelerini de kullanarak danışanlarının an ile temas etme becerilerini geliştirmeyi amaçlar.



**Bağlamsal benlik algısı:** Kişinin hem içsel yaşantılarını hem de bu yaşantıları deneyimlediğine dair değerlendirmelerini gözlemleyen aktif ve aşkın bir benlik algısı vardır. Bağlamsal benlik olarak tanımlanan bu algı becerisi ile kişi, kendisi ve diğerleri hakkındaki etiketlerini ve yargılamalarını gözlemler, onları kabul eder, onlardan ayrışır ve özgür bir alan kazanır. Kişinin kendisi hakkında yaptığı tüm betimlemelerin (örneğin 'Sıkıcı biriyim, yetersizim, depresifim') üstünde, bunların izlendiği bir yerdir. Burada tanımlanan benlik algısı değişmez ve sürekli iken, kişinin içsel yaşantılarının tamamı gelip geçicidir. Bu yaklaşımla kişinin kendisi hakkındaki işlevsel olmayan yargılamalarının etkisinin azaltılması hedeflenir ve kalıcı bir benlik algısının hissedilmesi sağlanmış olur (9). Örneğin önceki olumsuz tecrübeleri doğrultusunda kişinin zihni kendisi hakkında 'işe yaramıyorum' şeklinde bu etiketlemede bulunabilir. Kendi zihnine perspektif alamayan kişi bu etiketlemeye bağlanabilir ve değerleri açısından önem arz eden yeni girişimlerden kendini geri çekebilir. ACT sürecinde bağlamsal benlik algısının güçlendirilmesi, kişinin bu etiketlere yönelik perspektif alabilme becerisini geliştirir ve bu düşüncesinden ayrışmasına yardımcı olur.

**Değerlere temas:** Değerler kişinin tercihi ile belirlenen ve davranışlarına yön veren yaşam pusulalarıdır. Değerler başta sağlık, aile, ilişkiler, eğitim, meslek, üretkenlik, maneviyat ve vatandaşlık olmak üzere hayatın birçok alanı ile ilgili olabilir. Değerler herhangi bir aşamada nihayete erdirilemeyen, sonsuz olma özelliğine sahiptirler ve kişi hayatı boyunca her an değerleri doğrultusunda kat edebileceği bir mesafeye sahiptir. Yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşmenin baskın olduğu kişilerde değerler belirginliğini kaybeder. Danışanların ken-



dilerine ait değerlerin tanımlanması ACT müdahaleleri açısından kritik öneme sahiptir. Değerlerine temas etmeyen kişilerde sıklıkla değişime yönelik motivasyonda düşüklük görülür, kabul ve bilişsel ayrışma gibi ACT müdahaleleri sonuç vermeyebilir. Bu nedenle terapi sürecinde öncelikle değerlerin tanımlanması gerekmektedir.

**Kararlılıkla harekete geçme:** Değerler kılavuzluğunda yol alırken her an istenmeyen içsel yaşantılar ortaya çıkabilir. Kişi ıstırap hissedebilir, 'yetersiz' ve 'çaresiz' olduğunu düşünebilir, 'hata yapacağı' ihtimali sürekli aklında belirebilir. Psikolojik esneklik becerileri düşük olan kişiler bu yaşantılar karşısında kaçınma davranışları sergileyerek değerlerini yaşamlarına yansıtamazlar. Kararlılıkla harekete geçme boyutu, gerçekleştirilmesi güç ve rahatsızlık verici olsa bile kişinin değerleri rehberliğinde eylemler ortaya koyabilmesine vurgu yapar. Psikolojik esneklik müdahalelerinin nihai hedefi de budur. Psikolojik esneklik modelinin diğer beş boyutunda kazanılan becerilerin tamamı, kararlılığın kişinin eylemlerine yansması için kullanılır. Yapılan çalışmalarda da kronik hastalıklara sahip kişilerde değerlerle uyumlu davranışlarda artışın kişilerde yaşam doyumunun arttığı ve hayat kalitesini yükselttiği gösterilmiştir (10).

## Sonuç

Değişimin hızlandığı bir çağda psikoterapiler de değişerek gelişiyor. ACT; bilimsel altyapısından geliştirilme sürecine, psikolojik sorunlara yaklaşımından terapi müdahalelerine kadar birçok açıdan eşsiz bir yaklaşımdır ve modern psikoterapinin değişiminde başat aktörlerden biri olarak yerini şimdiden almıştır. Önümüzdeki yıllar hem dünyada hem de ülkemizde ACT'in daha fazla duyulacağı bir dönem olacak gibi görünmektedir. İnsan zihninin gücünü karanlık taraftan aydınlık tarafa yönlendirecek bir psikoterapi geleneğine hepimizin ihtiyacı var.

## Kaynaklar

1. Tinsley, H. E. A., Bowman, S. L., & Barich, A. W. (1993). Counseling psychologists' perceptions of the occurrence and effects of unrealistic expectations about counseling and psychotherapy among their clients. *Journal of Counseling Psychology*, 40, 46-52.
2. Levin, M. E., Luoma, J. B., Vildardaga, R., Lillis, J., Nobles, R., & Hayes, S. C. (2016). Examining the role of psychological inflexibility, perspective taking, and empathic concern in generalized prejudice. *Journal of Applied Social Psychology*, 46(3), 180-191.
3. Bach, P. & Hayes, Steven C. (2002). The use of Acceptance and Commitment Therapy to prevent the rehospitalisation of psychotic patients: a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 1129-1139.
4. Hayes, S. C., Bissett, R., Roget, N., Padilla, M., Kohlenberg, B. S., Fisher, G., et al. (2004). The impact of acceptance and commitment training on stigmatizing attitudes and professional burnout of substance abuse counselors. *Behavior Therapy*, 35, 821-836.
5. Kessler, R.C., McGonagle, K.A., Zhao, S., Nelson, C.B., Hughes, M., Eshleman, S., Wittchen, H.U., and Kendler, K.S. (1994). Lifetime and 12-month Prevalence of DSM-111-R Psychiatric Disorders in the United States. *Archives of General Psychiatry*, 51 (Jan 1994): 8-19.
6. Davies, T. (1997), ABC of Mental Health, *British Medical Journal*, 314, 27.5.97: 1536-39.
7. <http://www.baglamsalbilimler.org/kabul-ve-kararlilik-terapisi-act/>
8. Hayes SC, Strosahl K, Wilson KG, Bissett RT, Pistorello J, Toarmino D, et al. Measuring Experiential Avoidance: A Preliminary Test of a Working Model. *Psychol Rec Rec*. 2004;54:553-578.
9. Harris R. ACT'i Kolay Öğrenmek. Litera Yayıncılık. 2019
10. Lundgren T, Dahl J, Hayes SC. Evaluation of mediators of change in the treatment of epilepsy with acceptance and commitment therapy. *J Behav Med*. 2008; 31(3):225-335.

# Psikoterapi ve beyin



Prof. Dr. M. Hakan TÜRKÇAPAR • Hasan Kalyoncu Ü. Psikoloji Bölümü

Psikoterapinin hangi yolla etki ettiğine ilişkin her kuram kendisine özel çeşitli açıklamalar geliştirmiştir. Ancak kuramlar ne kadar farklı açıklamalar getirir de, sonuçta algı, duygu, düşünce, davranışla ilgili merkezi organımız olan beyin bu etkilerin gerçekleştiği ortak son noktadır. Yani duygu düşünce davranışla ilgili değişiklikler bir şekilde beynimiz üzerinde bir değişiklik yapmak durumundadır.



**D**uygu, düşünce ve davranışlarımızla ilgili organımız beynimizdir. Ruhsal sorunlar, duygu, düşünce ve davranışlarımız için yönetici organ olan beyni ilgilendirir. Duygu, düşünce, davranış alanında bir sorun olduğunda beyni etkileyerek bu sorunları çözmeye çalışmak, genel tıp mantığı içerisinde doğal olarak akla gelebilecek ilk yollardan birisidir. Bu mantıkla doğan psikiyatri, 20. yüzyılın başından itibaren hem beyindeki yapısal ve işlevsel değişiklikleri araştırmış, hem de beyne yönelik cerrahi müdahaleler veya biyolojik yöntemler (ilaçlar, elektrokonvülsif terapi vb.)<sup>1</sup> kullanmıştır. Günümüzde cerrahi müdahaleler ruhsal sorunlar için çok nadiren başvurulmuş yöntemler olmakla beraber, özellikle ilaç tedavileri oldukça yaygın biçimde kullanılan biyolojik-bedensel yöntemlerdir. Beyni, daha doğrusu ağırlıklı olarak nöron ve sinapsları etkileyen antidepresanlar (depresyon tedavisinde kullanılan ilaç grubu), antipsikotikler<sup>2</sup>, anksiyolitikler (kaygı giderici) ve duygudurum düzenleyici ilaçlar birçok psikiyatrik rahatsızlığın tedavisinde kullanılmaktadır. Ancak gerek ruhsal rahatsızlıkların beyindeki yapısal veya işlevsel eşlikçilerini bulmak gerekse de bu rahatsızlıkları ilaçlarla tedavi etmek konusunda ulaşılan sonuç, henüz çok parlak değildir.

Ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde psikolojik yöntemlerin kullanılması biyolojik yöntemlerle neredeyse eşzamanlı olarak başlamıştır. Temelde iletişim üzerinden etki eden psikolojik yöntemler, yani psikoterapiler, insan beynine ulaşırken dolaşım sistemi (kan yolu) veya cerrahi yöntemler dışında başka bir yolu belki de ana yol olan görsel ve işitsel algıyı kullanır.

Psikoterapi, ruhsal bozuklukların tedavisi veya ruhsal sorunlara yardım edilmesi amacıyla, insan ilişkisi veya iletişime dayalı yöntemlerin kullanılmasıdır. İnsan beyninde bir değişiklik sağlamak amacıyla kullanabileceğimiz en önemli araç konuşmaktır. Söz ya da konuşma, kan yoluyla beyne ulaşan bir kimyasal molekül kadar, belki de daha özgün bir biçimde etkilidir. Psikoterapi bir anlamda sözün veya etkileşimin beyne olan bu etkisinin ruhsal sorunların azaltılması amacıyla kullanılmasıdır. İnsan beyni her tür algıdan etkilenebilir ama bir psikolojik müdahale yönteminin, bilimsel an-

“ İnsan beyninde bir değişiklik sağlamak amacıyla kullanabileceğimiz en önemli araç konuşmaktır. ”

1) Beyin bölgesine uygun dozlarda elektrik akımı vererek hastaya kontrollü bir epileptik nöbet geçirmesini sağlamak yoluyla gerçekleştirilen bir tedavi.

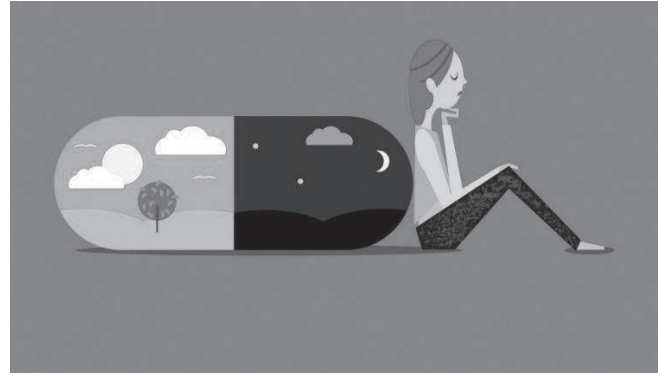
2) Psikotik durumlar denilen, algı ve düşünce alanında ciddi farklılıklarla kendini gösteren ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde kullanılan ilaç grubu.

lamda bir psikoterapi olarak adlandırılabilmesi için psikolojik bir kurama dayanması, bu konuda eğitim almış bir profesyonel tarafından yürütülmesi, amacının varolan ruhsal belirtileri ortadan kaldırmaya ya da dönüştürmeye bu yolla da bireyin ruhsal olarak daha sağlıklı yaşaması ve olumlu yönde kişisel gelişime dönük olması gerekir. Psikoterapilerin bu amaçlarını gerçekleştirirken ruhsal rahatsızlıkların nasıl oluştuğuna ilişkin bir kuramları ve bu kurama dayalı olarak geliştirilmiş müdahale yöntemleri vardır. Her psikoterapiye özgü özel kuram ve tekniklerin yanı sıra bütün psikoterapi türlerinde ve hatta bütün tıbbi tedavilerde ortak olan bazı etkenler de psikoterapinin amaçladığı değişiklikleri gerçekleştirmede pay sahibidir. Psikoterapilerde ortak olan bu iyileştirici etkenlerin başında kişinin kendini açması ve birine güven duyması, yeni bilgiler edinme, kendisine anlamsız ve yersiz gelen durum ya da belirtilere bir anlam bulma gelir.



Psikoterapinin hangi yolla etki ettiğine ilişkin her kuram kendisine özel çeşitli açıklamalar geliştirmiştir. Ancak kuramlar ne kadar farklı açıklamalar getirirse de, sonuçta algı, duygu, düşünce, davranışla ilgili merkezi organımız olan beyin bu etkilerin gerçekleştiği ortak son noktadır. Yani duygu düşünce davranışla ilgili değişiklikler bir şekilde beynimiz üzerinde bir değişiklik yapmak durumundadır. Psikoterapinin beyne olan etkisi veya psikoterapi ile beyinde gerçekleşen değişiklikler özellikle depresyon ve kaygı bozukluğu olan hastalarda yapılan beyin görüntüleme çalışmalarıyla incelenmiştir. Bu çalışmalarda ana yöntem psikoterapi öncesi ve sonrası beyin işlevlerini yansıtan görüntüleme yöntemleriyle beynin hangi bölgelerinde ne tür değişiklikler olduğunun gösterilmesi üzerinedir. Psikoterapinin beyindeki etkilerini inceleyen çalışmalar ağırlıklı olarak bu tür bir incelemeye daha uygun olan bilişsel davranışçı terapiyle gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalardan öncü nitelikte olan çalışma Amerikalı araştırmacı Goldapple ve arkadaşlarının 2004 yılında gerçekleştirdikleri çalışmadır. Bu çalışmada Bilişsel Davranışçı Terapi (15-20 seans) ile tedavi edilen 17 hastanın PET bulguları, bir antidepresan olan Paroxetinle depresyonu tedavi edilmiş 13 hastayla karşılaştırılmıştır. PET işlevsel bir beyin görüntüleme yöntemi olup beynin bölgesel olarak enerji tüketimini gösterir. Enerji tüketimi

çok olan bölgeler daha çok etkinlik gösteren bölgeler, enerji tüketimi az olan bölgeler ise daha az etkinlik gösteren bölgelerdir.



Bu çalışmada bilişsel davranışçı terapiyle düzelen hastalarda tedavi öncesi ve sonrası karşılaştırıldığında 1. Frontal ve parietal alanlarda aktivite azalması, 2. Hipokampus ve dorsal midcingulate'de aktivite artışı olduğu gösteriliyor. İlaç tedavisi olarak düzelen ve terapiyle düzelen hastalarda ortak olan değişiklikler ise beynin ventral lateral prefrontal kortekste aktivite azaldığı bulunuyor. Sadece ilaç tedavisine özel olan belirtiler ise inferior temporal hipocampus, beyin sapı ve serebellumda aktivite artışı ve talamusda aktivite azalması olarak bulunuyor. Araştırmacıların bu çalışma sonucu ulaştıkları yorum depresyonda antidepresan ilaçların aşağıdan yukarıya (bottom-up) önce subkortikal yapıları (dorsal rafe, locus cereleus, hipocampus, hipotalamus) etkilerler; frontal korteksteeki değişiklikler ise buna ikincil olduğu.

Diğer yandan Bilişsel Terapi ise yukarıdan aşağıya (Top-down) etki gösterir. Yani öncelikle kortekse etki eder. Psikoterapideki müdahaleler depresyonla ilişkili bilişlere, duygusal yanlılığa ve uygunsuz, uyum bozucu bilgi işlemeye yol açan dikkat ve bellek işlevlerine dönüktür. Bu durumda BDT önce umutsuzluk, çaresizlik, kişinin kendisine bakışı ve duygudurum değişikliği gerçekleşir, bedensel belirtiler (uyku, iştah, enerji) ve motivasyonel belirtiler daha sonra düzelir. Antidepresan tedavide ise sıra bunun tam tersidir. 2015'te yapılan ve ilaç veya psikoterapide beyinde görülen değişikliklerle ilgili 20 çalışmayı (8 psikoterapi, 12 ilaç çalışması) ele alan bir gözden geçirmede, iki tedavinin beyinde farklı sinir devrelerini değiştirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Spesifik olarak, depresif hastalarda psikoterapi, beyinde, sol inferior ve superior frontal gyri, orta temporal gyrus, lingual gyrus ve orta cingulate kortekste ve sağ orta frontal gyrus ve precentral gyrusta seçici değişikliklere yol açar. İlaç tedavisi ise depresyon hastalarında sağ insulada beyin aktivasyonunu seçici olarak etkiler. Bu sonuçlar, psikoterapi ve farmakoterapi arasındaki sinerji ile ilgili önceki kanıtlarla uyumludur, ama aynı zamanda iki terapinin beyinde farklı sinirsel etkilere de sahip olduğunu göstermektedir.

Bilimsel olarak rastgele kontrollü çalışmalarla et-



kili olduğu gösterilmiş olan BDT'nin kaygı bozukluklarında beyin üzerindeki etkisini nasıl gösterdiği de son yıllarda üzerinde çalışmaların arttığı bir alandır. Kuramsal olarak Panik bozuklukta etkili psikolojik tedavilerin beyinde prefrontal korteks ve hipokampus seviyesinde etki ederek bağlamsal korkuyu ve bilişsel yanlış atıfları azaltarak etki ettikleri düşünülmektedir. Anksiyete bozukluklarında da en çok öne çıkan çalışmalar PET ile yapılan görüntüleme çalışmalarıdır. Bu çalışmaların ilk olarak Obsesif kompulsif bozuklukla başlamış, daha sonra fobiler, sosyal anksiyete bozukluğu gibi alanlarda yapılan çalışmalar bunları izlemiştir. OKB'de beyinde PET ile yapılan çalışmalarda beyinde orbitofrontal korteks ve caudate nukleusta aktivite artışı saptanmış ve bu artışın davranışçı terapi veya ilaçla tedavi edilen hastalarda tedavi sonrası azaldığı gösterilmiştir. Yine OKB'de tedaviye yanıtın öngördürücüleri üzerine yapılan tek çalışmada veren sol orbitofrontal kortekste yüksek bölgesel metabolik aktivite gösteren hastaların davranışçı tedaviye daha iyi yanıt verdiği saptanmıştır. Özetle şu ana dek yapılan görüntüleme çalışmalarında beyin işleyişi üzerine psikoterapinin hem ilaçlara benzer, hem de ilaçlardan farklı özgün etkileri olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir. Bilişsel-davranışçı terapi, olumsuz duyguların düzenlenmesinde yer alan sinirsel devreleri değiştirerek tedaviye yanıt veren hastalarda korku tükenmesini sağlamıştır. Yöntemsel sınırlamalara rağmen, beyin araştırmaları, BDT'nin sinir sisteminin işlevlerini değiştirebildiğini ortaya koymuştur.

## Kaynaklar

- American Psychiatric Press Textbook of Psychiatry / edited by Robert E. Hales, Stuart C. Yudofsky, and John A. Talbott. — 2nd ed. 1994 American Psychiatric Press, Inc. Washington, DC
- Türkçapar MH (2018) Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama Epsilon Yayınları, İstanbul
- Türkçapar MH (2018) Klinik Uygulamada Bilişsel Davranışçı Terapi: Depresyon Epsilon Yayınları, İstanbul
- Goldapple K, Segal Z, Garson C, Lau M, Bieling P, Kennedy S, Mayberg H. (2004) Modulation of cortical-limbic pathways in major depression: treatment-specific effects of cognitive behavior therapy. Arch Gen Psychiatry. Jan;61(1):34-41



# Bilişsel Davranışçı Terapi uygulamaları



Doç. Dr. Kadir ÖZDEN • Sağlık Bilimleri Ü. Dışkapı Y. Beyazıt Eğ. ve Arş Hast. Psikiyatri Kliniği

Bu özel sayıda bilişsel davranışçı terapilerin tarihçesi, hangi durumlarda kullanıldığı ve tedavilerin nasıl çalıştığıyla ilgili uzmanlarından güncel bilgiler okudunuz. Bu yazıda ise uygulama sahasında bu yöntemin nasıl arz-ı endam ettiğinden bahsedeceğiz biraz. Esasen bilişsel davranışçı terapiler dediğimizde bir çatı kavramdan bahsediyoruz bugün için. Yani uygulama esasları öğrenme kuramlarına ve bilişsel psikoloji ilkelerine dayanan psikoterapi yöntemleri.



## Erken dönem uygulamalar

Tarihsel olarak bakıldığında 20. yüzyılın başlarında ortaya çıkan bilimsel bulgular 2. Dünya Savaşı sonrasında davranışçılık adıyla anılan bir okulu doğurmuştur. Bilinç ve içe bakış gibi kavramları reddeden bu okul, bilimin ampirik yöntemini insan ve hayvan davranışlarının anlaşılmasında ve öngörülmesinde kullanır. Genel olarak öğrenme kuramları davranışçılığın ortaya koyduğu ilkelere dayanır. Öğrenme ruhsal sorunların ortaya çıkışı ve devamını açıklamak için kullanılır.

Erken dönemdeki tedavilerin öğrenme ilkelerine (klasik koşullanma ve edimsel kullanma) dayalı olduklarını ve doğrudan tıpkı kuramın kendisi gibi laboratuvarından çıktıklarını söylesek yanlış olmaz. Kuramı basitçe hatırlarsak, uygulamaları anlamak da daha kolay olacaktır. Klasik koşullanma temelde aşağıdaki ilkeye dayanır: Organizmanın karşılaştığı dış uyaranlar o organizmada bazı tepkiler ortaya çıkarır. Örneğin insanlar ve birçok hayvan türü için yiyeceklerle karşılaşmak tükürük salgısına; yüksek sıcaklıkla karşılaşmak terlemeye; yüksek ses de irkilmeye neden olur (Şekil 1). Bu durum koşullanmamış uyaran koşullanmamış tepki ikilisi olarak bilinir.

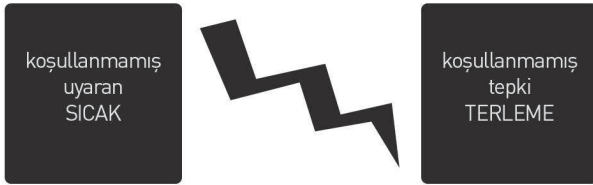
Normal şartlarda bir asansör kabini, bir kedi ya da bir uçakla karşılaşmak herhangi bir tepki oluşturmaz. Yani uçak ya da asansör kabini insan organizması için nötr uyaranlardır. Sıcak havalarda üst üste 9-10 kez bir asansöre bindiğinizi varsayalım. Asansördesiniz ve terliyorsunuz. Aslında nötr olan asansör uyararı ile koşullanmamış (yani kendiliğinden etki gücü olan) sıcak uyararı birbiriyle tekrar tekrar eşleşiyor. Bu durumda sıcak hava ile asansör arasında bir ilişki kurulur, yani asansör koşullanır. Bunun sonucunda sıcak hava olmadan da asansöre bindiğinizde terlemeye başlarsınız. Aslında nötr bir uyaran olan asansör koşullanarak sıcak havanın yarattığı tepkinin aynısını ortaya çıkarmaya başlar. Bu durum da koşullanmamış uyaran koşullanmış tepki ikilisi olarak anılır (Şekil 2)

Peki, bunun uygulamalarla nasıl bir bağlantısı var. Klasik davranışçı okul, ruhsal problemleri öğrenmeyle açıklar. Bir şey öğrenilip kişinin yaşamını olumsuz etkileyen bir hale gelmişse, yeniden öğrenilip kişinin tepkileri (açıkça gördüğümüz karmaşık davranışlar ve ölçümlerle saptayabileceğimiz tepkiler-çarpıntı, terleme, gözbebeklerinde büyüme, kaslarda kasılma gibi) düzenlenebilir.

“Klasik davranışçı okul, ruhsal problemleri öğrenmeyle açıklar.”

”

Bunun ilk örneklerinden biri Mary Cover Jones'un küçük Peter deneyidir. Peter tavşan fobisi olan bir çocuktur. Fobinin ölçülebilir tepkileri ise tavşanla karşılaştığında Peter'in nabzının artması, gözbebeklerinin büyümesi, kaslarında kasılma olması ve tavşandan uzaklaşmasıdır. Kurama göre nötr olan bir uyarı, yani tavşan Peter'in yaşamını olumsuz etkileyecek bazı tepkiler çıkartacak şekilde koşullanmıştır. Şu halde olumsuz olarak koşullanmış tavşan yeniden daha olumlu tepkiler oluşturan bir uyarı ile koşullanarak Peter'in yaşamını olumsuz etkileyen tepkileri (gerginlik, çarpıntı, uzaklaşma) olumlu tepkilerle değiştirebilir (gevşeme, normal kalp atımı, yaklaşma). Bunun için 'olumlu tepkileri' koşullanmamış bir şekilde çıkartacak bir uyarıya ihtiyacımız vardır. Jones, Peter'in çok sevdiği süt ve kurabiyeyi kullanmaya karar vermiştir. Sonuçta tavşana adım adım ve tekrar tekrar yaklaşırken süt ve kurabiyenin oluşturduğu olumlu tepki 'tavşan'ı yeniden koşullamış ve olumlu tepkiler ortaya çıkmıştır.

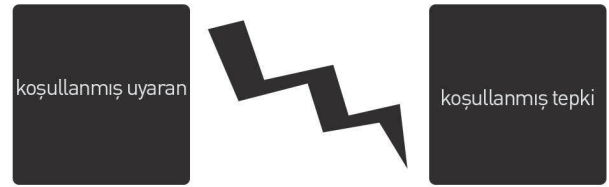


ŞEKİL 1

Diğer bir örnek de Joseph Wolpe'dir. Wolpe birçok ruhsal rahatsızlığın temelinde anksiyete tepkisinin olduğunu ileri sürmüş ve kas gerginliğinin bu tepkide merkezi rolünü işaret etmiştir. Bir kişinin asansörle karşılaştığında korkuya kapıldığını düşünün. Bu durumda bu kişinin tüm kasları kasılmış olması, o korkunun oldukça somut ölçülebilir bir bileşeni olacaktır. Kaslara gevşeme öğretilir mi? Wolpe tedavisinin temelini bunun üzerine kurmuştur. Basamaklı bir şekilde kişiye tüm büyük kas gruplarını gevşetmesi öğretilir ve son aşamada kişi daha önce gerginlik oluşturan uyarılara maruz kalır. Maruz kalma esnasında gevşemeyi uygular. Bir süre sonra, daha öncesinde kas gerginliğine neden olan asansör uyarısı gevşemeyle ilişkilendirildiği için artık gevşeme oluşturmaktadır.

Sonraki yıllarda korkulan ama aslında bir tehlikesi olmayan uyarılarla karşılaşma esnasında gevşeme yapılması da eğer kişi yeteri kadar o uyarıya maruz kalırsa olumsuz koşullanmanın gücünün giderek azalıp söndüğü gözlenmiştir. Bundan dolayı günümüze kadar yaygın olarak uygulanan davranışçı bir yöntem, maruz kalma tedavisidir. Kişi kendisinde olumsuz (işlevsiz) tepkiler oluşturan uyarıya adım adım yaklaşır. Her bir adımda yeteri kadar beklemesi hedeflenir. Bu süre kişiden kişiye, koşullanmanın (öğrenmenin) şiddetine göre değişir. Yüzme kursunda yüzme öğrendiyseniz hatırlarsınız. Kurstaki her öğrencinin öğrenme hızı farklı

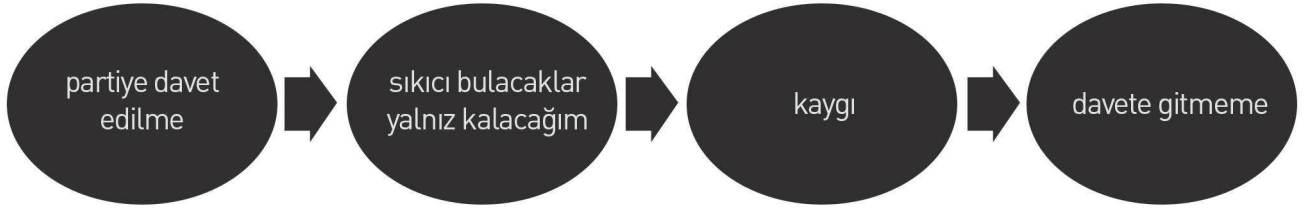
olur. Olumsuz deneyimleri olan öğrenci daha yavaş ilerleyebilir. Ama devam ederlerse eninde sonunda herkes yüzmeyi öğrenir. Altın kural bir basamağı yeteri kadar öğrenmeden diğerine geçmemektir. Maruz kalma (exposure) tedavilerinde de bu temel ilkeler uygulanır. Tabii burada şu akla gelebilir. Her şeyle, her korkumuzla yüzleşmeli miyiz? Elbette hayır. Davranışçı tedaviler kişi için işlevsiz olan tepkileri azaltmak ve değiştirmek için uğraşır. Psikolojide bir davranış patolojik yapan şey onun kişi için sonuçlarıdır. Sosyal ortamlarda bulunmaktan ya da kalabalık önünde konuşmaktan kaygı duyduğu için bu durumlardan sürekli uzaklaşan biri bundan ne zarar görebilir? Sosyal yaşamının, yakın ilişkilerinin ve iş performansının nasıl etkileneceğini düşünün? Ya da uçuş fobisi olan bir kişinin 1 saatte gidebileceği mesafeyi 8 saatte gitmek zorunda kalmasını.



ŞEKİL 2

Öğrenme kuramlarının diğer bir paradigması edimsel öğrenme paradigmasıdır. Bu öğrenmede yapılan bir davranış pekiştirildiğinde o davranışın yapılma olasılığının artması temeldir. Yani herhangi bir davranış yapıldıktan sonra olumlu bir şey ortaya çıkıyorsa (örneğin işinizi tamamladığınızda teşekkür ya da para almanız) ya da olumsuz bir durum ortadan kalkıyorsa (duş aldığınızda terleme ve sıcağınızın azalması) ilgili davranışın yapılma ihtimali artar. Birçok ruhsal bozuklukta kişinin baş etmek için kullandığı yöntemler maalesef işlevsiz davranışları daha da artırmaktadır. Asansörlerden korkan bir kişiyi düşünelim. Bu kişi için asansörden uzak durma davranışı kişinin kaygısının azalmasına neden olur. Bu da asansörden uzak durma davranışının pekişmesi anlamına gelir. Takıntıları nedeniyle sürekli ellerini yıkayan bir kişi yıkama eylemini yaptıktan sonra rahatlar. Bu aslında bir paradokstur. Çünkü bu rahatlatma yapılan eylemin daha fazla yapılması anlamına gelecektir. Depresyonda çökkün hisseden bir birey sosyal ilişkilerini azaltacak, daha fazla yalnız kalmaya çalışacaktır. Bu davranışları yaşadığı içsel sıkıntıyı geçici olarak azaltabilir. Sonuçta geri çekilme davranışı pekişirken, kişinin doyum sağlama ihtimali olan birçok durumun meydana gelme ihtimali giderek azalır. Ayrıca daha işlevsel/yararlı davranışın geliştirilmesi böyle bir durumda zor olacaktır.

Daha işlevsel davranışları geliştirmede kullanılan diğer bir uygulama grubu beceri geliştirme eğitimleridir. Sürengen ruhsal bozukluklar yaşayan bireylerin tedavisinde beceri eğitimleri sıkça kul-



ŞEKİL 3

lanılmaktadır. Sosyal kaygısı nedeniyle sosyal etkileşimlerden uzaklaşan bir bireyde sosyal becerilerin yeniden uygulanması, depresyonu nedeniyle sorun çözme becerilerini kullanamayan bir bireyde sorun çözme eğitimi bu kişilerin yaşam kalitelerini artırabilir ve patolojinin yoğunluğu azaltılabilir. Burada uygulanan yöntemler bireylere ders verir gibi bazı konular hakkında bilgi verilmesi değildir. Genellikle rol oynamalar, canlandırmalar yoluyla ilgili beceriler kazandırılır ve/veya pekiştirilir. Yeni öğrenilen beceriler yine adım adım öğrenilir. Yeni beceriler ödüllendirilerek pekiştirilir.

### Düşüncenin tedaviye katılımı

Gerçekten asansörün düşeceğine inanan bir kişi korkusunun bir süre sonra azalacağını bilse bile o asansöre biner mi? Ya da uygulanacak yöntemlerin kendisinde hiçbir işe yaramayacağını düşünen kişi davranış önerilerini yerine getirir mi? Hak etmediğine inanan bir kişi bir başkasından bir şey isteyebilir mi? Davranış tedavilerinin birçok ruhsal rahatsızlıkta başarıyla kullanıldığını biliyoruz. Ancak birçok kişi bu tedavileri devam ettirmekte zorlanır veya tedavi sürecine hiç başlamaz. Birçok insan davranışının ardında bir düşünce vardır. Bu düşünce bir tanımlama, bir değerlendirme veya bir tahmin olabilir. Bunlarla uyumlu davranışın değişmesi bazen bu düşüncelerin değişmesine bağlıdır. Sosyal kaygıları olan bir kişinin bir partiye davet edildiğini düşünelim. Orada yalnız kalacağı veya tanıştığı kişilerin kendini sıkıcı bulacağına inanıyorsa bu kişi parti davetini reddedecektir (Şekil 3).

Esasen psikanalist olan Albert Ellis ve Aaron Beck bilişsel müdahalelerin öncüsü olarak bilinirler. Ellis düşünce değişiminin etkisini Stoik felsefeye dayandırmıştır. İnsanları üzen olaylar değil, olaylara yaklaşımıdır (Epictetus). Ellis'e göre olup biten olaylara dair inanç ve düşünce sisteminin duygusal ve davranışsal tepkiyi belirleyici özelliği vardır. O zaman değiştirilemez olan dış dünya, olaylar, başımıza gelenler değil, bizim onları yorumlama biçimimiz önemlidir. Ellis Gerçekçi Duygu Tedavisi ile terapide kişinin kendi kendine ne söylediğini ele almış, tüm ruhsal bozuklukların temeline de insandaki dayatmacılığı koymuştur. Yani olayların nasıl

olması gerektiğiyle ilgili katı yargılar. Terapi sürecinde bu yargılara doğrudan karşı çıkmıştır. Düşüncelerin ele alınmasıyla ilgili uygulamaları daha sistematik hale getiren önemli isim Beck olmuştur. Beck her ruhsal bozuklukta o duruma özgü işlevsiz ve/veya gerçek dışı inançlar olduğunu ileri sürmüş ve o inançları önce belirleyip daha sonra sistematik bir şekilde incelemeyi önermiştir. Beck bu uygulamaları nedeniyle Bilişsel Terapinin kurucusu olarak anılmıştır.

Depresyon gibi yaygın olarak görülen bir ruhsal rahatsızlıkta düşüncenin işleyişinde olumsuz bir yanlılık olduğu defalarca gösterilmiştir. Yani depresyondaki birey, olan biteni olumsuz bir gözlükle değerlendirmeye başlar. Kendisi, etrafında olup bitenler ve geleceğiyle ilgili olumsuz inançlara sahiptir. Sosyal kaygı yaşayan bireylerin kendileriyle ilgili olumsuz kabulleri ve diğer insanların bakış açılarıyla ilgili yanlı düşünceleri vardır. Bu düşüncelere inanmaya devam eden kişinin duygu ve davranışları bunlarla uyumlu olacaktır.

1970'li yıllardan itibaren düşüncelerin sistematik şekilde incelenmesi bilişsel davranışçı tedavilerde gitgide daha çok yer tutan bir uygulama olmaya başlamıştır. Bu sistematik değerlendirmeye bilişsel yeniden yapılandırma adı verilir.

Bilişsel yeniden yapılandırma sorunu yaşayan bireyin düşünce sisteminin sistematik bir şekilde gözden geçirilmesini ve yanlı değerlendirmelerin gerçeklik ve uygunluk açısından irdelenmesini amaçlar. Önemli sonuçlarından biri kişinin düşünce sisteminin nasıl çalıştığını fark etmesi ve olumsuz düşüncelerle arasına mesafe koymasındır.

Normalde insanların düşüncelerine karşı çıkılması o düşüncelerin değiştirilmesini nadiren sağlar. Bilişsel (dilsel/düşünsel) teknikleri ve düşüncenin incelenmesini, sorun yaşayan kişilerin yanlışlanması olarak düşünmek doğru olmaz. Düşüncelere müdahale eden uygulamalarda amaç durumu nedeniyle yanlı algılar/değerlendirir/tahmin eder hale gelen bireyin düşünme biçiminin daha gerçekçi, daha uygun ve daha işlevsel hale gelmesidir. Bu da iç ve dış dünyadaki verileri daha çok kullanabilmeyi sağlayarak olur. Yoğun duygu yaşadığımız anlarda zihnimiz kısa yolları kullanmayı yeğler, az

veri kullanarak hızlı bir değerlendirme yapar. Bu hızlı süreç, bazı durumlarda hayat kurtarıcı olabilir. Örneğin bir kamyon hızla üzerimize gelirken onun rengi, tam hızı, sürücüsünün kim olduğu bilgilerini kullanamayız. Hızlıca bir tehdit değerlendirmesi yapar, kaçar, kendimizi kurtarıyoruz. Ancak bu hızlı süreç ön plana çıktığında rafine değerlendirmeler yapmak mümkün olmadığından yaşamımız kısıtlanmaya başlar. Örneğin kolayca kaçamayacağı yerlerden korkan bir birey (agorafobili) dış dünyayı tehlikeli gören düşüncelerinden dolayı bir zarar görmez. Ama sürekli bir tehdit algılaması ve değerlendirmesi kişinin yaşamının daralmasına neden olur. Bilişsel (düşüncelerle ilgili) teknikler kişinin daha çok veriyi kullanabilmesini, böylece kişinin işlevini düşüren olumsuz otomatik değerlendirme sürecinin baskılanmasını, daha rafine değerlendirmeler yapan kapsamlı değerlendirme sürecinin ön plana çıkmasını sağlar. Daha gerçekçi, daha uygun ve daha işlevsel düşünmeyi öğrenen bireyin duygu ve davranışları daha gerçekle uyumlu ve kendisi için daha yararlı hale gelir.

### Farkındalık temelli ve süreç odaklı uygulamalar

Hem davranış tedavileri hem de bilişsel tedavilerin uygulamasında son yıllarda önem kazanan bir unsur, kişinin düşünce ve duygu gibi içsel süreçleriyle olan ilişkisi olmuştur. Doksanlı yıllardan sonra özellikle doğu kültüründeki bazı meditasyon tekniklerinin ruhsal iyi oluş hali üzerindeki etkileri ile ilgili çalışmalar bu tekniklerin bireyin duygu ve düşünceleriyle ilişkisini değiştirdiğini göstermiştir. Farkındalık temelli yaklaşımların temelinde adından da anlaşılacağı gibi odaklanma ve farkında olma ile ilgili uygulamalar vardır. Ruhsal rahatsızlıklar yaşarken ya da yoğun duygular yaşarken dikkatimiz belli alanlara doğru daralır. Bu daralma bazen bizi korkutan potansiyel tehlikeyi aramak içindir. Mikroplardan (ve onların oluşturacağı hastalıklardan) korkan bir bireyin dikkati mikroplar, hastalıklar ve onların yarattığı büyük olumsuzluklara odaklanacaktır. Tıpkı böcekten korkan birinin gözlerinin sürekli böcek araması gibi. Bu tehdide odaklanma durumu bir yanıyla bizi korumak için işe yarıyor gibi görünmektedir. Öte yandan mikroplar ve hastalıklarla ilgili bilgilerin yalnızca olumsuz ve zararlı olanlarına odaklandığında kişi hem yaşamın içinde mikroplar dışındaki bilgileri almakta zorlanacak, hem de mikroplarla ilgili nötr ya da olumlu bilgileri almakta zorlanacaktır. Diğer bir odak daralması durumu kendi içimizde olup bitenlere aşırı odaklanmayla ilgilidir. Kendi içimizde olup bitenler dediğimizde duygularımız, düşüncelerimiz veya duyularımızı kast ediyorum. Yaşadığı çarpıntıya odaklanmak, çökkünlük hislerine odaklanmak ya da aklına gelen bir düşünceye odaklanmak bunlara örnek olarak verilebilir. Odaklanmanın önemli bileşenlerinden birisi, kişinin odaklandığı şeyle uğraşmasıdır. Bu uğraşı onu çözme

çalışmak olabilir, onu bastırmaya çalışmak olabilir veya ondan uzaklaşmaya çalışmak olabilir. Yine yaşanan kaygı duygusu üzerinden bunu örnekleyebiliriz. O kaygının neden olduğu ve olası sonuçlarıyla ilgili düşüncelere dalmak, kaygıyı bastırmaya çalışmak veya olumlu ve eğlenceli şeyler düşünerek bastırmaya çalışmak. Peki, bunların ne sakıncası var? Düşüncelere odaklandığımızda düşüncelerin daha az gelmesini sağlayamayız. Onları bastırmaya çalıştığımızda beklenenin tam tersi bir şekilde daha fazla ve daha yoğun şekilde gelebilirler. Onları çözmek için aşırı uğraştığımızda da geçici olarak rahatlamaya ulaştık bile çoğunlukla olan şey düşüncelerin yeni sorular doğurması, yeni soruların düşünme sürecini daha da uzatmasıdır. Duyguların da irdelenmesi, bastırılması veya onlardan uzaklaşmaya çalışılması, zihnimizin o duyguları uygun bir şekilde işlemiden geçirmesini engeller.

Odakla ilgili uygulamalarda asıl olan şey, yukarıda bahsedilen daralmış dikkatin ve içsel uyarılarla kurulan ilişkinin gözden geçirilmesidir. Düşüncenin bizim dış dünyayı anlamamız, tanımlamamız, yorumlamamız ve gelecekle ilgili tahminlerde bulunmamıza yarayan bir araç olduğunu öğrenmek bu yöntemlerin ana hedefidir. Düşünceler gerçeğin kendisi değildir; her biri birer hipotezdir ve hiçbir tehlikeleri yoktur. Eğer bizi istediğimiz hedefe götürüyorlarsa ilgilenilmelidirler. Duygularsa bizim bedenimizin sinyal sistemidir. Bize bir şeyler söylerler. Ne söyledikleri her şeyi olduğu gibi kabul etmek, ne de onları bastırmak işe yarar. Asansörden korkan birine duyguları tehlikede olduğunu söyler. Bu duyguyu ortadan kaldırmaya çalışmanın kişinin yaşamına katacağı bir şey yoktur. Ancak o duyguyu ortadan kaldırmak için kullandığı yollar ona zorluk çıkartabilir.

Farkındalık temelli uygulamalarda kişinin kendi düşünceleri, duyguları ve bedensel duyularına yargısız farkındalık geliştirmeleri amaçlanır.

### Son cümleler

Bilişsel davranışçı terapiler aslında bir şemsiye kavramdır. O yüzden birçok tedavi uygulaması bu çatının altında yer alabilir. Bir ruhsal rahatsızlık için birbirinden farklı teknikler ve protokoller uygulanabilir. Bu teknik ve protokollerle ilgili en temel ilke, bilimsel açıdan bunların arkasının dolu olması gereğidir. Bilimsel uygunluk iki düzeyde olmalıdır. Birincisi; uygulanan tekniğin veya tekniklerin yapılandırılması öğrenme teorilerine ve bilişsel psikoloji ilkelerine uygun olmalıdır. İkincisi; uygulanan teknik ve protokollerin etkili olduğu kontrollü çalışmalarda gösterilmiş olmalıdır. Her iki düzeyde olumlu kanıtları artan teknik ve protokoller yaygınlaşır ve güncel bilişsel davranışçı tedavi uygulamaları olarak kullanılır.

# Bilişsel Davranışçı Terapi'yi anlamak ve anlatmakta metaforlar



Uzm. Dr. Arzu ERKAN YÜCE • İstanbul Kültür Ü. Öğretim Görevlisi • Psikiyatrist- Psikoterapist

Metaforlar güzel söz söyleme sanatı, ilgi çekici örneklerden, yol gösterici öğütlerden çok daha fazlasıdır. Metaforlar hem danışanın hem de terapistin zihinsel düzlemine kolayca, çabuk ve etkili bir şekilde erişilemeye yarayan yapılandırıcı, kavramsal araçlardır.



**B**ilişsel Davranışçı Terapiye (BDT) göre değişimin sağlanabilmesi, biliş ve davranışların değişmesi ile mümkündür. Seans sırasında ortaya çıkan duygular ve duygulanım oldukça önemlidir. Çünkü bunlar otomatik düşüncelere o anda ulaşmayı sağlar. Seans sırasında ortaya çıkan bu tür bilişlerin (hot cognitions) ele alınması ve dönüştürülmesiyle, daha etkili sonuçlar elde edilir. Sağlanan duygusal uyarılma ile rahatsızlığa yol açan bilişler yakalanarak sınanmaları kolaylaşır ve daha kalıcı değişikliğe zemin hazırlanır. Metaforların kullanımı duyguların ve bilişlerin ortaya çıkış ve ifadesini kolaylaştırmakta, danışanın farkındalığı ve işbirliğini artırmaktadır. İşlevsel olmayan bakış açısını değiştirmeye metaforik örneklerin katkısı, doğrudan anlatımlara kıyasla daha fazladır. Bu dolaylı anlatım ayrıca, otoriter bir terapi ilişkisinden uzak, eşitlikçi bir terapötik ilişki sağlar. BDT'nin danışana tanıtılması, bilişsel modelin anlatımı, ABC modelinin öğretilmesi, bilişsel yanlılıkların keşfi, ara inanç ve temel inançların açıklanması, kâr zarar analizi gibi özgül tekniklerin pek çoğu için de metaforların kullanımından yararlanılmaktadır. Ayrıca metaforlar, terapinin ileri aşamalarındaki bilişsel ve davranışçı uygulamaların danışan tarafından benimsenmesinde ve uygulanmasında da oldukça yardımcıdır. Bir seansta kullanılan bir metafor danışan tarafından da kanıksanıp işlev gördüğünde, aynı metafor diğer seanslarda da zenginleştirilerek kullanılabilmekte, terapötik etkinlik ve süreklilik artmaktadır. Bu sağlandığında bazen o metaforu işaret eden tek bir kelime, birkaç paragrafın yerini tutmakta ve geçmiş seanslarda kazanılan birikimin o sırada hatırlanıp güncellenmesine aracı olmaktadır. Dış dünyada duyumsananların sonucu olarak bilişsel yapılar, dilin kullanımı ve yaşantılar zihinde metaforik olarak düzenlenmektedirler. Nörobiyolojik araştırmalarda ve çeşitli fMRI çalışmalarında metaforların spesifik nöronal mekanizmalar üzerinden işlem görmekte olduğu gösterilmiştir.

Bu yazıda BDT etkinliğini artırmada metaforların işlevleri ve klinik kullanımına örnekler aktarılacaktır.

“İşlevsel olmayan bakış açısını değiştirmeye metaforik örneklerin katkısı, doğrudan anlatımlara kıyasla daha fazladır.”

## Metafor nedir?

Metafor en yalın haliyle *simgesel anlatım* demektir. Yunanca metaphorá; 1. aktarım, başkalaşım, 2. Bir sözcüğü doğal anlamı dışında kullanma; anlam kaydırması, başkalaştırma anlamlarına gelir (1). Burada kast edilen sözcüğün ilk anlamı dışında "bir yere", "değiştirilerek taşınması", yeni bir anlama kavuşmasıdır. Dilimize

kısaca *mecaz* olarak girmiştir: 1. Bir ilgi ya da benzetme sonucu gerçek anlamından başka anlamda kullanılan söz, 2. Bir kelimeyi ya da kavramı kabul edilenin dışında başka anlamlara gelecek biçimde kullanma, olarak açıklanmıştır (2).



Amundson metaforu; birbiriyle ilişkisi gözükmeyen iki düşüncenin bir arada kullanılarak anlamları üst üste getirildiğinde, tanımını ödünç olarak bir diğerine vermesi olarak tanımlanmıştır (3,4). Metafor; sözcükler, imgeler, semboller, duygular, tavırlar ve hareketlerin her birini içerebilen bir iletişim modelidir (5). Kısaca metafor; bir konuyu başka bir biçimde, dolaylı olarak ifade etme sanatıdır. Düz dille söylenecek olanı beş duyuyula duyumsanabilecek bir anlatıma dönüştürür metafor. Aristo şöyle demektedir: "Metaforun efendisi olmak en önemli şeydir. Metafor, dehanın göstergesidir, çünkü iyi bir metafor, farklılıkların içindeki benzerliğin sezgisel olarak algılanmasını içerir. Sıradan kelimeler zaten bildiklerimizi iletirler, metaforlar yolu ile yeni şeylere tutunuruz."(6,7)

Metaforlar antik çağlardan bu yana, önce dilbilim ve felsefe alanlarında, sonra sanat, edebiyat ve eğitimde kullanılmaya başlanmıştır. Kültüre özgü metafor kaynakları düşünüldüğünde akla genellikle masallar, kısa hikâyeler, fıkralar, atasözleri, ritüeller gelir. Doğuda klasik kelimeler, fıkıh ve hikmet ilimlerinde metafor karşılığı olarak emsal ve kıssaları görürüz. Metaforların sadece aktarmadaki gücü değil, iletişimdeki ve değişimdeki pek çok işlevi psikoterapilerde hem danışan tarafından hem de psikoterapist tarafından kullanılan önemli bir araç olmasını sağlamıştır.

Bir durum karşısında boşa çabalamanın anlamsızlığını ifade etmek için: "*Yanlış trene bindiysen, koridorda ters yöne koşmanın yararı yok.*", ağır

depresyondaki yetersizlik duygusunu anlatmak için: "*Aynada kendime baktığımda kocaman bir sıfır görüyorum*", değiştiremeyeceğimiz şeyleri kabul etmenin ya da istenmeyen bu durumlarla baş etmenin yollarını tarif etmek için: "*Hayat Twitter gibidir. İnsanların ne yazdıklarını kontrol edemezsin. Onları 'Follow' ya da 'Unfollow' edebilirsin.*", olayları kendi bakış açımızla yorumlayışımızdaki yanlılığı anlatmak için: "*Kuyuya üflüyorsun hikâyeyi, o kovasıyla çekiyor dilediğini*", anda kalmanın önemi ne işaret etmek için: "*Ömür dediğin üç gündür, dün geldi geçti! Yarın meçhuldür. O halde ömür dediğin bir gündür; o da bugündür!*" vb. ifadeler kullanırız. Bu ifadelerin sayfalarca yazıya, dakikalarca konuşmaya eşdeğer bir hızı, çarpıcılığı ve anlatılmak isteneni yaşantısal olarak aktarmadaki gücü açıktır.

### Metaforların terapideki işlevleri

Metaforlar güzel söz söyleme sanatı, ilgi çekici örneklerden, yol gösterici öğütlerden çok daha fazlasıdır. Metaforlar hem danışanın hem de terapistin zihinsel düzlemine kolayca, çabuk ve etkili bir şekilde erişebilmeye yarayan yapılandırıcı, kavramsal araçlardır. Motivasyonu arttırmak; terapötik ilişkiyi güçlendirmek, olaylara dışarıdan yeni bakış açılarıyla bakmak ve sorunu yeniden tanımlamak, çözüm önermek, değişime ve eleştiriye direnci düşürmek, gerilimi azaltmak, içgörü geliştirmek, yüzleştirici ama tehdit edici olmayan bir ortamda, didaktik ve hiyerarşik olmayan bir biçimde, danışanların kendilerini ve sorunlarını keşfetmelerini ve yeni çözümler üretmelerini sağlar (4, 5, 7, 8, 9).



Metafor danışanın zihninde görsel ve somut gir-diler oluşturur, anlamı canlı ve belirgin kılarak yaşantısal bir tepki oluştur (9). Duygu ve bilişlere hızlı erişim sağlar. Çünkü soyut ve karmaşık kavramlar daha az tehdit edici ve daha anlamlı hale dönüşmektedir (10).

Metaforlar karmaşık duyguların ifadesine yardımcı olur ve danışanın yaşantısı ile ilgili olduğu ve yaşanan karmaşıklığı azaltabildiği oranda etkindir (8, 11). Kolay hatırlanırlar ve daha sonraki seanslarda aynı konuya işaret etmek için pratik bir şekilde



tekrar tekrar kullanılabilirler. Örtük birtakım varsayımları ortaya çıkarmak ve yüzleştirmek için ideal araçlardır.

### Bilgi işleme sürecinde metafor

Yaşantı; düşünce, duygu ve dilin ortak ürünü olarak görülmektedir (12). Dil ve düşünce arasında bir ayırım yapmak zordur. Metaforik düşünmenin primer olduğu ve beynin mimarisi tarafından koşullandığı öne sürülmektedir (13). Dış dünyada duyumsananların sonucu olarak bilişsel yapılar, dilin kullanımı ve yaşantılar metaforik olarak düzenlenmektedirler. Lakoff; yeni yaşantıların bedensel olarak duyumsanması ve anlam yaratılması sonucu edinilen somut bilginin bilişsel yapılarda işlenmesi sonucu kavramsal sisteme soyut olarak yerleştirilmesine *haritalama* (mapping) adını vermektedir (12). Haritalama, olayları yorumlama ve anlamlandırmada bilişsel rehberlik eder. Soyut kavramlar yaşantılar sonucunda oluşan somut görüntülerin yer aldığı şemalar aracılığıyla anlaşılmaktadır (14). Birey dili kullandığı gibi farkına varmadan kavramsal metafor sistemini kullanır (12). Bu bilgi işleme süreci sürekli devam eden, güncellenen bir sistemdir.

### Metafor bilgileri birleştirir, davranışlara ve karar verme süreçlerine yön verir

Bilginin doğrudan ve görünür şekilde öğretilmeyen ve çoğu zaman dile getirilemeyen kısmı "*örtük (tacit) bilgi*" -(*İmplicit -Prosedural bilgi /inanış*) olarak tanımlanmaktadır. Değişime karşı dirençli ve tutucu olan örtük bilgi; filogenetik olarak görünür (explicit) bilgiye göre daha eskidir. Daha hızlı oluşur ve farklı bilgilerin bir arada sentezlenmesi sonucu yapılan çıkarımlar örtük bilgiye dayanır (15). Örtülü bilgi düşünmeyi yönlendiren kural ya da programlar bütünü temsil eder. Metaforlar örtük olan sisteme erişim ve müdahale aracıdır.

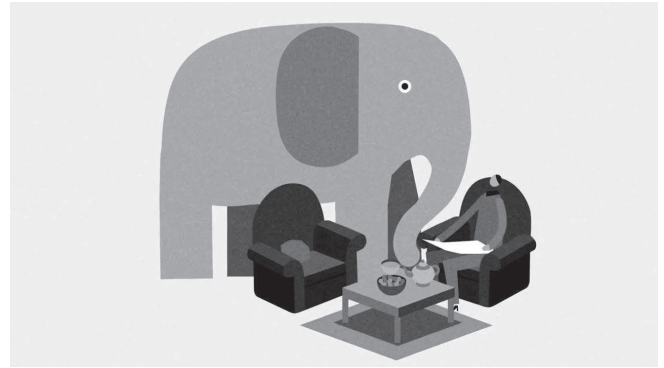
### Metafor ve nörobiyoloji

Bilişsel işleyişin temelindeki nörolojik işleyişi hızlandırır ve anlamayı kolaylaştırır (16). Metaforlar

yalnızca konuşma biçimleri olarak tanımlanmazlar aynı zamanda metaforik konunun ağı ile bağlantı yapan nöron haritalarıdır. Örneğin yolculuk ağı ve aşk ağı arasında bilinen "Aşk bir yolculuktur" metaforunda bu bağlantı kullanılmaktadır (17). Yineleyici uyaranlar sinaptik bağlantılarda yaratma, güçlendirme ya da düzenleme (bağlantıların zayıflaması da aynı yol üzerinden) gerçekleştirirler. Değişik türde metaforik haritalamalar beyinde farklı özel ağ bağlantılarını yansıtır (18, 19). Yapılan fMRI çalışmalarında metaforların spesifik bir nöronal mekanizma üzerinden işlem gördüğü saptanmıştır (20).

### Terapide metafor kullanımı hangi durumlarda tercih edilir?

İyi terapötik ilişki kurduğumuz her durumda metaforları devreye sokabiliriz. Çocuk ve gençlerin terapilerinde, ailelerde, imgelemekte zorlanan danışanlarla çalışırken, direnç varlığında kullanımı hayli yararlıdır. Özellikle kişilik bozuklukları ile çalışırken değişimle ilgili metaforlardan yararlanmak hem terapistin hem de danışanın cesaretinin kırılmasını önler (21). Kuşkuculuk ve alınganlık özellikleri belirgin olan kimselerde kullanılan metaforları seçerken yanlış anlaşılmalara yol açma riski özellikle dikkate alınmalı, olabildiğince nötr metaforlar tercih edilmelidir.



Terapide metafor kullanımının incelikleri nelerdir? İyi terapötik ilişki kurulmalı, yüzleştirmeler yaparken yumuşak geçişler kullanılmalıdır. Kullanacağımız metaforlar danışanın yaşamına uygun olmalı, onun tarafından da kabul görmelidir. Bir danışan için oldukça etkili olan bir metafor bir başkası için etkisiz ya da rahatsız edici olabilir. Bir diğer önemli konu terapistin kullandığı metaforu içselleştirmiş olması ve inceliklerine hâkim olması gerektiğidir. Terapistin aklına yatmayan bir uygulamanın danışan tarafından da anlaşılıp, kabullenilmesi beklenemez. Metafor danışanın anlayacağı biçimde iyi anlatılmalı; danışan, metaforu benimsemesi ve katılım sağlaması için teşvik edilmelidir. "Bu söylediğiniz bana şöyle bir öyküyü hatırlattı", "Bir danışanımın bu durumda şu örneği vermişti", "Bu anlattığınız durumla ilişkili olabilecek bilgilendirici bir videoyu paylaşmak isterim, sonra üzerinde

konusuruz ne dersiniz?” gibi cümlelerle danışanın çağrışımları ve katılımları teşvik edilebilir. Danışana ve terapistte uyan metaforlar keşfedilene, üretilene değin araştırılmaya devam edilmelidir.

### Bilişsel davranışçı terapi modeli

BDT uygulamalarında, bilişsel ve davranışçı yaklaşımlar bir araya getirilmiştir. BDT güncel sorunların çözümü ve işlevsel olmayan düşünce ve davranışların değişimini sağlamasının yanı sıra, pek çok Eksen I ve Eksen II bozuklukların tedavisinde kullanılan kanıta dayalı bir tedavi yaklaşımıdır (22).

BDT'nin kurucusu Beck; hastaların seans içindeki ve dışındaki düşüncelerini ele aldıkça düşüncelerle duygular arasında görülebilir bir ilişki olduğunu fark eder. “Yüzeyde gözün gördüğünden çok daha fazla keşfedilmeyi bekleyen şey var. Ruhsal sorunların altında bilinçte ya da bilinçte çok yakın duran düşünce sorunları vardır” sonucuna ulaşır (23). Beck'in modeline göre; sözlü bilişlerimiz ve görsel imajlarımız hissettiğimiz duygularla ilişkilidir ve bu terapide ortaya konulmalıdır (22). Terapistin görevi, insanların olayları ve durumları değerlendirme biçiminin, hissettiği duyguları belirlediğini danışana göstermektir ve danışanın yorumlarının önceki tecrübeleriyle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktır (24).



Bilişsel modele göre, yaşanan bir olay ya da durumun ardından hangi duygunun ortaya çıkacağını belirleyen; olayla ilgili yapılan yorumlar, yani düşünce biçimleridir. A noktasındaki olaya (uyaran), C noktasında verilen duygusal yanıtı (tepki) belirleyen; A ile C arasındaki B noktasında, A olayı ile ilgili olarak yapılan yorumdur (25). B noktasındaki “otomatik düşünceler” bu yorumun ne biçimde yapılacağını belirler. B noktasında A olayı ile ilgili yapılan farklı yorumlar, C noktasında farklı duyguların ortaya çıkmasına, D noktasında belli türde davranma eğilimine neden olur. ABCD düzeyindeki tanımında amaç hastanın katılmış otomatik düşünce biçimlerini esnetmek ve ona çok seçenekli düşünmeyi öğretmektir (25).

Bilişsel modele göre olgu formülasyonunda, kişi

karşılaştığı “nesnel durumu” mevcut bilişsel alt-yapısı nedeniyle çarpıtır. Bu çarpıtma sonucunda ortaya çıkan “otomatik düşünceler”, işlevsiz birtakım duyguların ve çoğunlukla bu duygularla ilişkili davranışların ortaya çıkmasını sağlar (26). Bu tür çarpıtmalara; “ya hep ya hiç” tarzı düşünme, aşırı genelleme, zihinsel filtreleme, olumluyu yok sayma, sonuca atlama, zihin okuma, geleceği okuma, büyütme, küçültme, felaketleştirme, duygudan sonuç çıkartma, etiketleme, kişiselleştirme, -meli-malı ifadeleri ve işlevsel olmayan düşünme; örnek olarak verilebilir (26).



Beck ve Emery (24) tarafından kaleme alınan bilişsel terapilerin temel ilkelerini özetleyecek olursak: Bilişsel Davranışçı Terapiler soruna ve sorun çözmeye yönelik; zamanla sınırlı, danışanla işbirliği üzerine kurulu, yapılandırılmış terapilerdir. BDT’de danışanın kendi düşünce biçimlerini tanıyıp anlaması, bilişsel çarpıtmalarını fark etmesi, düşünce biçim ve içeriğinin daha işlevsel olanlarla yer değiştirmesi, düşünce ve buna bağlı davranışları ile ilgili daha gerçekçi değerlendirmeler ve planlar yapması, düşünce ve davranış alışkanlıklarını değiştirmesi hedeflenir. Terapilerde terapist danışan için erişilebilir ve güvenli bir bilgi kaynağıdır. Terapinin en önemli bileşenlerinden olan eğitim, ilk değerlendirme aşamasından başlar ve terapi sonlanana kadar sürer. BDT’de ev ödevleri, tedavinin olmazsa olmaz bileşenlerindendir. Seanslarda yapıldığı gibi seans dışı zamanlarda da otomatik düşüncelerin ABCD modeline göre kaydedilmesi; bilişsel çarpıtmaların saptanması, düşüncelerin kanıt-karşı kanıt yöntemi ile analiz edilmesi, kararların avantaj-dezavantaj yöntemi ile gözden geçirilmesi, daha işlevsel olan davranış planlarının oluşturulması, puan ve derecelendirmeler yapılması, belirlenebilecek ev çalışmalarına örnektir. Ev ödevleri yardımı ile danışanın yaşantısı, düşünce ve davranışları hakkında daha fazla veriye ulaşılabilceği gibi, seanslarda edinilen kazanımların birtakım alıştırmalarla pekiştirilmesi hedeflenir.

BDT’ye göre değişimin sağlanabilmesi, biliş ve davranışların değişmesi ile mümkündür. Metaforlar seans sırasında ortaya çıkan bilişlerin (*hot cognitions*) ele alınması ve dönüştürülmesiyle, daha etkili sonuçlar elde edilir. Sağlanan duygusal uyarılma

ile rahatsızlığa yol açan bilişler yakalanarak sınamaları kolaylaşır ve daha kalıcı değişikliğe zemin hazırlanır. İşlevsel olmayan bakış açısını değiştirmeye metaforik örneklerin katkısı, doğrudan anlamlara kıyasla daha fazladır.

### BDT'de hangi aşamalarda metafor kullanabiliriz?

Terapi rasyonelinin; terapi ilişkisi ve sürecinin danışana açıklanması, duruma özgü psikoeğitimin yapılması, bilişsel modelin ve ABC modelinin aktarılması, otomatik düşünceler, ara inanç, kurallar sayıtlar ve temel inançların açıklanması ve keşfi, bilişlerin ortaya çıkartılması, düşünce ve yorumların duygu-düşünce-bedensel belirti ve davranışlara etkisinin analizi, bilişsel yanlılıkların analizi, imgeleme, davranışsal deneyler ve yaşantısal çalışmalar da dâhil olmak üzere her aşamada metaforlardan yararlanabiliriz.

### BDT seanslarında kullanılabilecek metaforlara örnekler

Terapi rasyonelinin aktarılması, psikoeğitimi, bilişsel modelin ve ABC modelinin aktarılması, otomatik düşünceler, ara inanç, kurallar sayıtlar ve temel inançların açıklanması, düşünce ve yorumların duygu-düşünce-bedensel belirti ve davranışlara etkisinin örneklenmesi için aşağıdaki metinden yararlanabilirsiniz. Bu metindekilerinin ne kadarının, ne kadar sürede, kaç seansta, ne şekilde aktarılacağı; tamamen danışanın gereksinimlerine, terapi ilişkisinin durumu ve terapi gidişatına göre tasarlanmalıdır.

### Bilişsel modelin aktarılması

"Biz insanlar; genelde içine doğduğumuz ortamların biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel özelliklerine göre şekilleniriz. Bu sayede sahip olduğumuz şemaların güdümünde, olayları pek de derinlemesine düşünmeden, basmakalıp biçimde değerlendirme eğiliminde oluruz. Neredeyse otomatikleşmiş duygu, düşünce ve davranışları deneyimler; kanıtlara bakmaksızın hep aynı sonuçlara varırız. Oysa olayların arka planını inceleme fırsatımız olsa, bazen "gerçek"lerin hiç de bizim sandığımız gibi olmadığını görürüz.

Bir mağazanın önüne park ettiğiniz aracınıza doğru ilerlerken, adamın birinin gözünüzün içine baka baka elindeki yağlı boya dolu bir kovayı aracınıza boca ettiğini gördüğünüzü hayal edelim. Bu durumda öfke, telaş, korku, dehşet, çaresizlik gibi pek çok olumsuz duygu deneyimleyip belki o kişiyi engellemek ya da cezalandırmak için üzerine doğru

koşacak, belki bağırıp yardım isteyecek, belki polis çağırarak, belki öylece kalakalacaksınız. Belki bedeninizde terleme, buz kesme, ağız kuruluğu, kalp çarpıntısı, bayılacak gibi olma ya da uyuşma yaşayacaksınız. Tüm bunlar; bir kişinin arabanıza -hem de bilerek ve büyük keyifle- zarar verdiğini düşünmenizle ortaya çıkacak. Belki siz de ona zarar vermek isteyeceksiniz. Peki siz o kişinin üzerine doğru koşarken bir anda jenerik müzik eşliğinde bir alkış kopsa, arabanızın yanından elinde kamera ve mikrofonlarla en sevdiğiniz sunucu çıksa ve "Kamera el sallayın, canlı yayındasınız, şakalandınız" dese, o sırada ne hissedersiniz? Belki biraz bozulur, aldatıldığınız için bir miktar kızgın ya da gücenik hisseder ama bir yandan da gülümseyip sunucuya sarılırken kameraya el sallarsınız. Bedeniniz biraz gevşemiş, yüz kaslarınız gülmekle meşgul; kalp atışlarınız yavaşlamış, boyayı döken kişiyle sarmaş dolaş poz veriyor, şakalaşıyor olabilirsiniz.



Set ekibi bir yandan arabanızın üstüne -siz mağazadayken- serdikleri şeffaf brandayı toplayıp arabanızın zarar görmediğini size gösterir, bir yandan da seyircileri etkilemek için yakın plan çekimler yaparken; gelin biz de zihniniz ve bedeninizin milisaniyeler içinde yaşadığı duygu, düşünce ve davranış değişikliklerine yakın plandan bakalım. A noktasında arabanıza boya döküldüğü bir sahne gördünüz, B noktasında "Eyyvah, arabam!" şeklinde bir düşünceye kapıldınız, C noktasında bunu "öfke" ya da "telaş" gibi bir duygu izledi ve D noktasında bunu çarpıntı gibi birtakım bedensel belirtiler ve "Arabanıza doğru koşma" davranışı izledi. Gördüğünüz sahnenin kamera şakası olduğunu anladığınızda ise "Eyyvah!" yorumunuz "Oh, neyse ki!" yorumu ile değişti ve bununla beraber tüm diğer duygu, düşünce, belirti ve davranışlarınız da değişti. Hem de sahne aynı sahne iken! Görüldüğü üzere A noktasında bir olay yaşadığımızda bu olay değişmese de; olayı algılayışımız, yorumlayışımız, bakış açımız ve yorumumuz değişince; B, C ve D'de yaşananlar da değişebilmektedir. Bu, BDT'de ABCD Modeli olarak adlandırılır. BDT ve Şema Terapi'de kişilere bu model yardımı ile kişinin duygu, düşünce, bedensel belirti ve davranışlarını gözlemlemesi, şemalarını tanıması; olaylar karşısında seçenekli düşünmesi, empati kurma, işlevsel olan bakış açıları ve davranış repertuarları geliştirebilmesi konusunda beceriler kazandırmaktır.

A noktasında; değer verdiğiniz bir tanıdığınız yolda yanınızdan geçerken selamınızı almadığını düşünelim. B noktasında “Yazıklar olsun, bana değer vermedi!” diye düşünüp, C noktasında üzüntü duygusu, D noktasında “boğazda düğümlenme hissi” yaşayıp, “kişiyi sosyal medya hesaplarınızdan ve telefondan engelleme” davranışı sergilediniz diyelim. Burada aklınıza gelen ilk düşünceden, kendi duygunuzdan sonuç çıkararak tanıdığınızın niyetinden yüzde yüz emin olmuş ve karşı eyleme geçmiş olursunuz. Peki, size tanıdığınızın birkaç gün önce katarakt ameliyatı olduğunu, henüz pek de iyi göremediğini, olasılıkla sizi görmediğini ya da selam verdiğinizi algılamadığını söyleseydim; duygu, düşünce ve davranışlarınız yine aynı olur muydu?

Kamera şakası örneğinde kamera şakasına gülmeyip, rencide edici bulup program yapımcısına dava açmayı düşünenler, sunucuyu tartaklayanlar ya da oracıkta fenalaşıp hastaneye kaldırılanlar da olabilir. Sahne ne olursa olsun, senaryo başroldeki kişinin sahip olduğu şemalar ve daha önceki deneyimlerinden kazanılmış BCD’lerine göre şekillenecektir.

Bu iki örnekten yola çıkarak olay ya da durumlara verilebilecek tepkilerin kişilerin bakış açılarına göre nasıl da farklı farklı olabileceğini görüyoruz. Kendi gereksinimlerimizi, şemalarımızı ve otomatikleşmiş BCD’lerimizi keşfederek, onları güncelleyerek; daha sağlıklı bakış açıları ve daha işlevsel bir davranış repertuarı kazanabiliriz. Böylece daha doyumlu ve anlamlı ilişkiler kurabiliriz.

Bu örnekteki metaforlar danışan tarafından da benimsendiğinde ilerleyen seanslarda bir konu üzerinde çalışırken danışana *sadece*; “kamera şakası örneğinde olduğu gibi” ya da “selam metaforunda olduğu gibi” ya da “Yaşadığın bu son durumu ABC’ye göre bunu nasıl açıklarsın?” dememiz yeterli olacak, birkaç kelime ile o güne kadarki seanslarda edinilen ilgili kazanımların, konuşulan örneklerin tamamı işaret edilmiş, hatırlanmış, bilgi işleme sürecine katılmış olacaktır.

### **Terapiye getiren nedenlerin ve terapi hedeflerinin incelenmesi**

Danışanın bilişlerini ortaya çıkarmak istediğimizde “ne düşünüyordun?” ya da “aklından neler geçiyor?” diye sorduğumuzda yanıt almamız her zaman mümkün olmaz. Bunun yerine “Zihnini kaydeden bir kamera olsaydı hangi görüntüler ve sesler olurdu, bize ne gösterirdi?” diye sormak aradığımız bilgiye önce danışanın kendisinin, sonra da bizim erişmemizi sağlar. Danışanlara terapi hedeflerimizi sorduğumuzda genelde ya belirsiz yanıtlar alırız ya da “mutlu olmak istiyorum” şeklinde soyut bir yanıt alırız. Terapi hedefini belirlerken “Dünyaya yeniden gelsen ne olmak isterdin?” ya da “Elinde sihirli bir



değnek olsa neleri değiştirmek isterdin?”, “Aynaya baktığında ne görüyorsun?”, “10 yıl önceye gitseydik, 5 yıl sonraya gitseydik neyi farklı yapıyor olurdun?” vb sorular sormak yaşantısal bir tepki oluşturur. Danışanın kavramsal dünyasına girmemizi, bilgi işleme sürecinin harekete geçmesini, bilişlerin *dile gelmesini* sağlar. Tüm bunlar değişimi başlatır.

### **Terapi ilişkisi ve işleyişinin aktarılması**

Danışanları psikoterapinin işleyişi ve onların rol ve sorumlulukları konularında bilgilendirmek tedavinin en önemli adımlarından biridir. Şu şekilde bir bilgi verebiliriz: “BDT’de iki uzman, bir konu hakkında bir ekip olarak hareket eder. Sen rahatsızlığın konusunda, ben de onun tedavisi konusunda uzmanım. Bunu bir bakıma bir bebeğin dünyaya gelmesi gibi düşünebiliriz. Terapist olarak ben senin doğum yapmana yardımcı olan ebeyim, ama doğumu sen yapacaksın...”. Padesky ve Greenberger tarafından kaleme alınan Evinizdeki Terapist’te bu işleyiş; Çinli bir bilgenin, balık tutarken yanına yaklaşan aç bir kadına balık vermek yerine ona balık tutmayı öğretmesi metaforu kullanılarak anlatılmıştır (21).

### **Terapi becerileri hakkında bilgilendirme ve motivasyonu güçlendirme**

Danışanlar çoğu zaman psikoterapi sürecindeki kazanımları, bilişsel ve davranışsal değişiklikleri sağlamakta zorlanırlar. Burada tüm bu kazanımların tıpkı bisiklet sürmeyi, yüzmeyi, enstrüman çalmayı, dans etmeyi, otomobil kullanmayı öğrenmekte olduğu gibi bir beceri eğitimi olduğu aktarılabilir (21). Danışana sadece kullanma kılavuzları, biyografiler inceleyerek ya da gözlemleyerek bu saydıklarımızdan herhangi birini ilk denemede başarıp başaramayacağı sorulabilir. “Bunlar seni ..... yapmaya yeter mi? Yoksa deneme ve pratik yapmaya mı ihtiyacın var?” soruları yönlendirilebilir. Görüşleri öğrenildikten sonra geçmiş repertuarından yararlanılmak için ilk denemelerde başaramadığı ancak zamanla ustalaştığı neler var hatırlaması ve

listelemesi sağlanabilir. Tüm bunlar danışanın kavramsal dünyasında, duygusal, bilişsel ve davranışsal önemli bir değişiklik yaratacaktır.

### **İsteksizlik-eylemsizlik- davranışsal aktivasyon konusunda içgörü geliştirmek**

Bir türlü karar veremeyip harekete geçemeyen bir danışana "Bilet almazsan sana piyango çıkma olasılığı nedir?" diye sorabiliriz. Olasılıkla danışan "Elbette yüzde sıfır" diyecektir. "Peki, bilet alırsan çıkma olasılığı nedir?" diye sorabiliriz. Çok düşük bir oran bile verse; diyelim "milyonda bir" olsun, "Milyonda bir mi büyük yoksa "yüzde sıfır" mı büyük?" diye sormak ve sonra danışanın biraz düşünmesine zaman tanımak yerinde olacaktır. Küçük bir olasılık da olsa denemenin hiç denememekten daha avantajlı olduğunu kendisinin çıkarsamasını; harekete geçmek için gerekli istek ve enerjinin oluşmasını beklemeliyiz. Burada amacımız didaktik bir şekilde bir şey öğretmek ya da akıl vermek, "haydi yap" demek değil, danışanın farkındalığına ve bilişsel yeniden yapılanmaya aracılık ve sakinleşik etmek olmalıdır.

Bazen karikatürler ya da başka görseller, mizah ya da ironi kullanmak; danışanın kendi durumunu dışarıdan değerlendirmesini sağlar. Burada kullanacağımız içeriğin incitici, küçük düşürücü olmadığından emin olmalı, tereddüdümüz olan durumlarda bu materyalleri kullanmamalıyız.

Bu yazıda BDT etkinliğini artırmada metaforların işlevleri ve klinik kullanımına bazı örnekler aktarılmıştır. Bu konuda ustalık kazanabilmek için metaforlarla ilgili klinik örneklerin aktarıldığı, özellikle üçüncü dalga bilişsel davranışçı psikoterapiler alanındaki kaynakların izlenmesi önerilir.

### **Kaynaklar**

1. <https://www.etimolojiturkce.com/kelime/metafor>
2. Türk Dil Kurumu Sözlüğü, 2012.
3. Amundson, NE. (2009). Metaphor making: Your career, your life, your way: Ergon Communications, Richmond, s.1.
4. Piştof S, Şanlı E. Using Metaphor in Cognitive Behavioral Therapy. JCBPR. 2013; 2(3): 182-189.
5. Huestis, N. (1991). Clinical Metaphor Telling: Counselors' Intentions Beliefs and Experience, Canada, s. 61.
6. Rosenman, S. (2008). Metaphor, meaning and psychiatry. The Royal Austrian and New Zealand College of Psychiatrists, 16 (6), 391-396.
7. Kararımak Ö, Güloğlu B, (2012). Metafor Aracılığıyla Grup Sürecinde Güven Kavramı: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları, Ankara, s. 41.
8. Kok JK, Lim CM, Low SK. (2011). Attending to Metaphor in Counselling: IACSIT Press, Singapore, s. 54-58. Acceptance and Commitment Therapy, *An Experiential Approach*

- to Behavior Change, Steven C. Hayes, Kirk D. Strosahl, Kelly G. Wilson, The Guilford Press, New York London.
9. Lakoff, G., Jonhson, M. (1980). Metaphor we live by. Chicago : University of Chicago Press.
10. Shinebourne, P., Smith, J. A. (2010). The communicative power of metaphors: An analysis and interpretation of metaphors in accounts of the experience of addiction. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 83,59-73.
11. Patton, M. Q. (2002). Teaching and training with metaphors. American Journal of Evaluation, 23(1), 93-98.
12. Lakoff, G. (1993). The contemporary theory of metaphor. In A. Ortony (Ed.), Metaphor and thought. Second edition (pp. 202-251). Cambridge: Cambridge University Press.
13. Schnitzer, M. L., Pedreira, M. A. (2005). A neuropsychological theory of metaphor. Sciences, 27, 31-49.
14. Lakoff, G. (1990). The invariance hypothesis: Is abstract reason based on image-schemas? Cognitive Linguistics, 1, 39-74.
15. Batmaz S. Bilişsel Davranışçı Psikoterapilerde Psikopatolojiyi Açıklama Farklılıkları: Metakognitif Terapi. 49. Ulusal Psikiyatri Kongresi, 25.9.2013.
16. Rowat R, Stefano JD, Drapeau M. (2008). The Role of Patient Generated Metaphors On In-Session Therapeutic Processes. Archives of Psychiatry and Psychotherapy, 1:21-27.
17. Tendahl M, Gibbs Jr. Complementary perspectives on metaphor: Cognitive linguistics and relevance theory, Journal of Pragmatics, Volume 40, Issue 11, November 2008, Pages 1823-1864.
18. Seitz, J. A. (2005). The neural, evolutionary, developmental, and bodily basis of metaphor. New Ideas in Psychology, 23, 74-95.
19. Bartczak M, Bokus B. Cognitive Representations (Metaphorical Conceptualizations) of PAST, FUTURE, JOY, SADNESS and HAPPINESS in Depressive and Non-depressive Subjects: Cognitive Distortions in Depression at the Level of Notion. J Psycholinguist Res. April 2015, Volume 44, Issue 2, pp 159-185.
20. Shibata, M., Abe, J., Terao, A., Miyamoto, T. (2007). Neural mechanisms involved in the comprehension of metaphoric and literal sentences: An fMRI study. Brain Research, 1166, 92-102.
21. Padesky C, Greenberger D. (2008). Evinizdeki Terapist. Altın Kitaplar, İstanbul, s. 10-305.
22. Beck JS. Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond. (2nd ed). New York: The Guilford Press; 2011.
23. Türkçapar MH, Sargin AE. Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim. JCBPR 2012;1(1):7-14.
24. Beck AT, Emery G. Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective. New York: Basic Books, 1985.
25. Sungur MZ. Bilişsel Davranışçı Terapilerin Gelişim Öyküsü. Psikoterapiler El Kitabı. Tangör A (Ed). İzmir: Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları, 1997;4: 50-66.
26. Özdel K. Dünden Bugüne Bilişsel Davranışçı Terapiler: Teori ve Uygulama Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics 2015; 8(2):10-20.

# Van Gogh'tan sonra Van Gogh\*

Tuğçe ARSLAN • Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Batı Sanatı ve Çağdaş Sanat Doktora Programı Öğrencisi

Van Gogh'u günümüzde bu denli kalabalıkların, yığınların beğenisine, ilgisine sunan şey salt onun resimlerindeki sıra dışılık değil, aynı zamanda hayat hikâyesinin sıra dışılığı ve aşırılığıdır. Onun resimleri kadar hayatına nüfuz etmiş olay ve nesnelerin büyük ilgi görmesi onun sefalet, acı ve hastalık içinde geçmiş kısa hayatının bir neticesidir.



Vincent Van Gogh (1853 - 1890)

**R**esimde empresyonizmle birlikte 19. yüzyıl sonlarına doğru, bugün "modernizm" olarak ele aldığımız yeni bir algılama biçimi ortaya çıkarılmıştır. Resim sanatında empresyonizm ve ardından meydana gelen Fovizm, Dışavurumculuk, Sembolizm gibi birçok yeni akım, gerçeğin tekil ifadesinin yerine renklerle adeta dans ederek, biçimlerin gözle mutlak algılanma biçimini dönüştüren yeni bir resim anlayışını pekiştirmiş ve dönemin Avrupasında pek çok sanatçıyı da peşinden sürüklemiştir. Doğanın göze sadık kalınarak tuvale aktarılması fikrinin yavaş yavaş çözülmesi, sanatçının öznel algılama sürecinin tuvale dâhil olmasını sağlamıştır. Renkler bundan böyle salt doğanın bir biçimi olarak değil aynı zamanda sanatçının öznelliğinin bir yansıması olarak da işlerlik kazanmıştır.

Söz konusu Vincent Van Gogh olduğunda öznel deneyimin boyama aracılığıyla tuvale yerleştirildiği bu akımların pek çoğunun içinden geçmiş resimlerden söz edebiliriz. Van Gogh'un sanatı tek bir dönem, ortamı ya da tek bir yönü, programı izlememiştir. Empresyonist dönemin ardından ürettiği resimleri, Fovizm, Sembolizm gibi pek çok akıma da ilham kaynağı olmuştur. Van Gogh denildiğinde bu isim, çok sayıda, birbirinden farklı program izlemiş resimleri aklımıza getirir, ancak Van Gogh aynı zamanda bu resimlerin üzerine düşen acıklı bir yaşam hikâyesinin de başkahramanıdır. Wilhelm Uhde'nin, kaleme aldığı ve ilk basımı 1951 yılında yapılan "Van Gogh" adlı kitapta Uhde, Van Gogh için şöyle yazmıştır: *"Vincent Van Gogh'un adından bahsedildiğinde, ardından bize çok sayıda mükemmel resim hatırlatır, ancak bu resimler aynı zamanda zamansız bir haçın Golgotha'ya sürüklenişi gibi acınası bir hayatın gölgelerini düşündürür."*<sup>1</sup>

Van Gogh'un sanatı ve yaşamı birçok yönden iç içe geçmiş, birbiriyle ayrılmaz bir şekilde birbirine bağlanmıştır; dolayısıyla mevzubahis Van Gogh olduğunda onun sanatını ve yaşamını ayrı ayrı tanımlamaya kalkışamayız. Bundan dolayıdır ki, Uhde'nin ileri sürdüğü gibi, *"Van Gogh'un adı öncelikle sanat tarihi ile bağlantılı bir tema değil, kesinlikle insani bir tema önermektedir. Resim yapan bir misyoner, sosyal fikirleri olan bir ressamdır, dahası onun hikâyesi bir göz, bir palet, bir fırça değil, karanlık bir hapishanenin duvarlarına dökülen bir güneşi gördüğü zaman nedendir bilinmez acı çeken bir kalbin*

“ Van Gogh'un sanatı tek bir dönem, ortamı ya da tek bir yönü, programı izlememiştir.

”

1) Wilhelm Uhde, "Van Gogh", Phaidon, London, 1991, s. 5.



Van Gogh'un resmettiği kendisine ait yatak odası.

*hikâyesidir. Güneşe doğru uçmuş ve onun ışıklarında tüketilmiştir.*"<sup>2</sup>

O halde, Van Gogh'un tuvalinde bir lekeye dönüşen her bir rengin onun içinden geçtiği duygulanımlarla paralel sürdürüldüğünü kesin bir şekilde söyleyebiliriz. Peki, Van Gogh'u bizim zamanımızda bu denli "popüler" yapan şey, onun tablolarındaki duygulanımın seyirci tarafından hızlıca alınıp tüketilmesi midir? Bu da bir ihtimal, ancak kanımca Van Gogh'u zamanımızda bu kadar popüler kılan en güçlü şey, onun keder ile iç içe geçmiş olan yaşam hikâyesidir. Daha açık bir deyişle, Uhde'nin de belirttiği gibi Van Gogh'un bir sanat tarihi teması olmasından öte, insani bir tema olarak bugüne gelmiş olmasıdır.

30 Mart 1853 tarihinde Hollanda'nın Zundert şehrinde dünyaya gelen, 1890 tarihinde henüz 37 yaşında iken hayatını kaybeden Van Gogh'un yaşamına ve sanatına dair elde edilen hemen her tür bilgi, 1872 ile 1890 yılları arasında bugün en az Van Gogh kadar tanıdığımız kardeşi Theo Van Gogh ile birbirlerine gönderdikleri mektuplardan derlenmiştir. Bu mektuplaşma süreci 1872 yılında başladıysa da Van Gogh, Theo'ya yer yer çocukluğundan, çocukluğundaki kasvetli anılarından da söz etmiştir. Dolayısıyla Theo'ya ulaşan mektuplar, Van Gogh'un çocukluğundan ölümüne değin yaşamına dair pek çok ipucu barındırmaktadır.

Bugün bir biyografi gibi okuyabildiğimiz bu mektuplar, hepimizin bildiği gibi Theo'nun ölümünün ardından dul eşi Johanna Van Gogh-Bonger tarafından yayımlanmıştır. Bu mektuplardan okuduğumuz Van Gogh, salt resimsel, sanatsal bir arayışın değil, aynı zamanda yaşamın anlamının da peşindedir. Sanıyorum ki Van Gogh'un kısa ve acıklı hikâyesinin en temelinde bu arayışın nihayete kavuşamamış olması yatmaktadır. Van Gogh'un hayatının trajedisi, hayatının çoğunu kederli, acılı ve çaresizlik içinde arayarak geçirdiği, güneşi buldu-

ğu anda öldüğü gerçeğidir.<sup>3</sup> Bu tutkulu arayış, onu kendi sonuna hazırlayan mental rahatsızlıkları da beraberinde getirmiştir. Bugün hepimizin, günümüze ulaşan ve pek çok farklı dile çevrilen mektuplarından okuyarak ya da Van Gogh üzerine çekilen belgesel niteliğindeki filmlerden izleyerek öğrendiğimiz üzere, Van Gogh ciddi anlamda mental rahatsızlıklara gebe kalmış sanatçı bir kişiliğe sahiptir. Mellisa McQuillan, Van Gogh üzerine yazdığı aynı adlı kitabında, sanatçı için "delilik ve yaratıcılık konusundaki söylemlerin birleştiği bir yer haline gelmiştir"<sup>4</sup> der. Delilik ve yaratıcılık dehası olması bağlamında Van Gogh, her iki açıdan da anormal davranış biçimleri nedeniyle sosyal olarak yabancılaştırılmış bir sanatçıdır. Van Gogh'un sanatçı kişiliği onun çılgınlığıyla eşleştirilmiştir ve onu "deli" bir sanatçı, dolayısıyla da bir tür anormal psikolojik fenomen olarak yaratıcılığın konusu haline getirmiştir. Anormal davranış biçimlerinin gölgesi altında ortaya çıkan sanatsal dehası, şüphesiz ki Van Gogh'u, tuvalinde bir sanatçının öznel deneyimlerinin sıkı sıkıya yerleşik olduğu en tanınmış, bilinmiş ressamlardan biri haline getirmiştir. Kendi döneminde ve günümüzde dahi sosyal anlamda sıra dışı bir kişilik olması ve sanatsal dehası bağlamında benzersiz bir karakter olarak ortaya çıkmıştır.

Dolayısıyla bugün Van Gogh'un popüler bir sanatçı olarak kültürel alanda film, kitap, sergi gibi hâlâ pek çok mecra da konumlanıyor ve tüketiliyor olması, onun sanat tarihi disiplinine salt resimleri ile değil, trajik hayat hikâyesiyle eklemlenmiş olmasından kaynaklıdır. Her bir resminin kendi döneminde yansıttığı aykırılık günümüzde de Van Gogh'un sıra dışı yaşam biçimiyle paralel okunmaktadır. Paul Gauguin ile girdiği bir tartışmanın neticesinde kulağını kesmesi ve kestiği kulağını Gauguin'e armağan etme çabası, bir asırdan fazla bir süre önce yaşanmış büyük bir dramın, yalnızlığın günümüzde de taze kalmasını sağlamaktadır. Yaşadığı zihinsel sıkıntılarla birlikte kendi elleriyle hiç düşünmeden kulağını kafasından ayırması, belki de duymak istemediği bir şey için alelacele alınmış ve şizofreni sancıları içinde işe yarayacağına inanılmış bir karardır. Kesik kulağı ile resmettiği otoportresinde sarılı olan kulağın hikâyesi, boyanın tüm yoğunluğuyla izleyiciye geçmektedir. İzleyiciyi duygusal anlamda kışkırtmakta ve hikâyesini bildikleri bu mazoşist eylemin ardındaki sefil hayatın yasını tutturmaktadır.

Bununla birlikte Van Gogh için izleyici üzerinde bir empati yaratmaktadır diyebiliriz. Empati kavramını genel anlamda, kendini başkasının yerine koyabilme, bir başkasının duygu, düşünce ve davranışlarını kendini onun yerine koyarak anlayabilme olarak kullanırız. Alman estetikçiler 1873 yılında empati "einfühlung" terimini "kişinin güzel obje içerisine yansımaları" biçiminde kullanmışlardır. Psikoloji li-

3) Uhde, s. 5.

4) Mellisa McQuillan, "Van Gogh", Thames and Hudson, New York, 1989, s. 9.

2) Uhde, s. 5.

teratüründe empati, ilk kez 1897 yılında Lipps tarafından kullanılmış ve Almanca "einfühlung" olarak adlandırılan bu kavram, bir nesneyi gözlemlerken kişinin kendisini o nesneye yansıtması ve nesne ile bir özdeşleşmesi durumu olarak ileri sürülmüştür.<sup>5</sup> Van Gogh'un resimlerinin karşısındaki seyirci de aynı şekilde kendini bu resimlere yansıtarak onlarla özdeşleşme yakalama yoluna girmektedir. Ancak burada bir parantez açmak gerekir. Bu salt Van Gogh resimleri için geçerli değildir; zira sanat tarihi disiplini içinde kayıt altına alınmış çoğu resim ya da diğer sanatsal nesneler kişileri empatik bir biçimde kendine davet edebilmektedir. Van Gogh ise başka bir şey yapar; empatiyi kurduran salt Van Gogh'un boyamaları değildir, aynı zamanda onun mektupları aracılığıyla tüketilen yaşam hikâyesidir. Bu hikâye izleyicinin empatik duygulanımını ortaya çıkarmada sanatçının resimleri ile aynı ezici güce sahiptir. Onun resimlerinin karşısındaki seyirci, bir anlamda kendi konumunu yeniden belirlemektedir. Van Gogh'un resimleri kadar görünür olan hikâyesinin karşısında kendi durduğu yeri sağlamlaştırmaktadır. Onun sıra dışı yaşamı ile kendisi arasındaki mesafeyi garanti altına almaktadır. Dolayısıyla bu empati salt sanatçının yaşantısının acısını kendi zihninde ve bedeninde hissetmek gibi tek taraflı bir şey olmaktan ziyade bu acıya ne kadar uzak olunduğunun keşfiyle kendindeki şansını fark edebilmektir.



Van Gogh'un kesik kulağını resmettiği otoportresi.

Yine en bilinen ve bugün artık herkesin gördüğünde tek bir ağızdan "Van Gogh" diyebileceği resim-

5) Elif Gökçe Ersoy, Ferdi Köşger, "Empati: Tanımı ve Önemi", Osmangazi Tıp Dergisi/Osmangazi Journal of Medicine, 2016;38: 2.

lerinden biri, "Ayçiçekleri" Van Gogh'un yaşamı boyunca gökte aradığı ışığı adeta yerde bulmasıdır. Bugün "Van Gogh sarısı" olarak da adlandırılan bu rengin küçük ebatlı bir tablodaki yoğunluğu, sanatçının kısacık hayatının içine sığdırılmış olan kederin yoğunluğu gibidir. Van Gogh'un çoğu yağlıboya çalışmasında aynı yoğun, kabartılı renklere rastlanır; adeta küçük bir tablonun içine sığdırılmaya çalışan kısa bir yaşamın tablodan taşması, kabarması gibidir. Ortalama bir ömre dahi sığdıramayacak denli hüznün, çile çeken ve tutkulu seven bir insanın yaşadığı yoğunluktur bu. Dolayısıyla renklerin bu dolgun ve doygun tavrının yağlıboya resmi adeta heykele çevirmesi, sanatçının tuvalinden taşan bu renkler gibi kendi ömründen taşan ve bugün bizim yaşamımıza dek gelebilen hayat hikâyesinin temsildir.

Bu temsillerin seyirci üzerindeki tesiri, Van Gogh'un hikâyesine, gerçeğine aşına olunmasıyla güçlenmiştir. Van Gogh'un kısa fakat yoğun hikâyesi, sanatçının tablolarına musallat olur, bu tablolarda konuşlanır. Maurice Merleau-Ponty, "Algının Fenomenolojisi" adlı kitabında *"bir şeyin anlamı, ruhun bedende ikamet etmesi gibi bu şeyde ikamet eder"* der, Merleau-Ponty'ye göre anlam görünüşlerin arkasında değildir. Bu savını şöyle sürdürür: *"Şeyin anlamı duyuşal görünüşleri koordine eden ve salt anlama yetisi ile erişilebilecek olan belli bir şey idesi değildir. Anlam o şeyi canlandırır, apaçıklıkla şeyde bedenleşir."*<sup>6</sup> Van Gogh'un tablolarındaki şeyler de büyük bir aceleyle ve yoğunlukla bedenleşir. Bu resimler fırça vuruşlarındaki acelecilik ve renklerdeki aşırılıkla anlamlaşır. Bu acele ve aşırılık, sanatçının öznel hikâyesinin onun resimlerinin anlamını kurmasıdır.

Van Gogh'un tuvalerin içine adeta güçlkle sığdırdığı o hacimli, coşkulu renkler gibi bugün seyirci tarafından aynı tuvalere otuz yedi yıl kadar kısa ama bir o kadar yoğun bir yaşam sığdırılmaya çalışılmaktadır. "Ayçiçekleri"ne, "Gece Kahvesi"ne, "Sarı Ev"e ya da Van Gogh'un iskemlesine ayakbalarına bakan seyirci, onunla özdeşleşme, onun kederine ortak olma yoluna girer ama aynı zamanda daha önce de bahsettiğimiz gibi bu resimler bir işe daha yarar; o olmamış olmaya.

Doğaya, çevreye dair büyük bir coşku ve hacimle boyadığı resimlerinin abartısı Van Gogh'un portreleri için de geçerli olmuştur. Çalışmalarında ele aldığı bu abartı tavrı, tıpkı boyanın tabloyu aşması gibi kendi zamanını aşar, fakat hâlihazırda Van Gogh'un temel istenci kendi zamanının ötesinde kalıcılık yakalamaktır. Başarı da. Kendi zamanında yakalayamadığı ilgiyi bugün onun ardından onun resimlerine göstermekteyiz. Zira Van Gogh'un zamanın ötesine geçme, zamanda kalıcılığı yakalamaya uğraşı bilinçli bir çabadır. Kız kardeşine yazdı-

6) Maurice Merleau-Ponty, "Algının Fenomenolojisi", Çev. Emine Sarıkartal - Eylem Hacımuratoğlu, İthali Yayınları, İstanbul, 2016, s. 431.

ğı bir mektupta bunu açıkça dile getirmiştir: *"Beni işimdeki diğer şeylerden daha çok, en çok heyecanlandıran şey portre, modern portre... Bir asır sonra zamanın insanları gibi görünen şeylerin ortaya çıkabileceği portreler yapmak istiyorum..."* Kendi döneminde tuhaf, garip, sıra dışı olarak algılanan resimleri hakikaten yüz yıl sonra bugün Van Gogh'un arzuladığı üzere zamanımıza aitmiş gibi görünür. Peki, bu resimler bugün daha mı anlaşılır? Aslında resimlerden ziyade onun acısı ve kederi bugün daha anlaşılırdır. Kendi zamanında Van Gogh bir "deli" olarak addedilirken, bugün bir hasta olarak izlenmektedir. Tarifi imkânsız acıların içine sıkışmış ve kurtulması mümkün olmamış bir şizofreni vakası. Bilimin gelişmesi ya da bu tür mental rahatsızlıkları günümüzde daha açık ifade edebilmesi bugün Van Gogh'u deli bir ressam olmanın alaylı ifadesinden sıyrarak, hasta ve çaresiz bir ressam olarak bizlere sunar. Bu nedenledir ki onun resimleri bizim zamanımızda daha hisli, daha hassas bir şekle bürünür. Resimlerinde hep bir karmaşa vardır, kimi zaman canlı renkleri tercih etse dahi hep bir boğulmuşluk hissi yaratır. Daima bir acele, bir şeye yetişme çabasını gösterir. O coşkulu renklerin içinde daima bir huzursuzluk hissi peydah olur. Bazen rahatsız edicidir, ancak resimlerdeki bu rahatsızlık, yalnızlık, çaresizlik aynı zamanda seyircinin hoşuna giden bir gerilim yaratmaktadır. Bu noktada yine empati ile ortaya çıkan "onun yerinde olsaydım ve onun yerinde değilim" ikircikliğine başvurulur.

Van Gogh'u sanat piyasasının ticari kitle kültürüyle bu denli haşır neşir yapan şey de onun mektupları, yaşam hikayesi olmuştur. Van Gogh resimleri her ne kadar sıradan şeyleri mütevazı doğal manzaraları ya da mütevazı bir yaşam süren insanları konu edinmiş olsa da onun resimlerine eklemlenen acıklı yaşamöyküsü, sanat piyasasının tutucuları tarafından markalaştırılmış ve bu öykü popülist sanat anlayışının kullandığı, diğer bir deyişle bir anlamda sömürdüğü bir şey haline getirilmiştir. Van Gogh'un yaşamı, acıları, "deliliği" ya da "hastalığı" izleyicide empati kurdurmaya yönelik bir materyal olarak kullanılmış ve ona gösterilen talebi güçlendirmeye yardımcı olmuştur. Böylece Van Gogh ticari kitle kültürüyle iç içe geçirilmiştir. Salt resimleri değil, onun ressam kimliğine dair ele alınan sinema disiplininde de acıklı hikâyesi öne sürülerek izleyici tarafından kolayca nüfuz edilebilecek, tüketilebilecek bir olgu haline getirilmiştir.

Son olarak Van Gogh'un çılgın bir şekilde tüketim nesnesi haline getirilmiş olmasının güncel bir örneği ise, sanatçının hayatını sonlandırmada payı olduğu düşünülen bir tabancanın açık arttırmaya sunulacak olmasıdır. Geçtiğimiz günlerde çıkan haberlere göre Auvers-sur-Oise kasabasında Van Gogh'un ölümünden yetmiş yıl sonra bulunmuş olan bir tabancanın Van Gogh'un yaşamına son veren tabanca olduğu ileri sürülmüş ve bu tabancanın

açık arttırmaya sunulacağı haberleri dolaşıma sokulmuştur. Açık arttırma ile satışa sunulacak olan tabancanın, sanatçının hayatını sonlandırmış olan alet olması ihtimali dahi oldukça yüksek bir meblağ karşılığında alıcı bulabileceği olasılığını güçlendirmektedir.

Sanatçının yaşamının sonunu imleyen bir aletin adeta bir sanat eseriymişçesine tüketim zincirine eklemlenmiş olması, Van Gogh'un ticari kitle kültürüyle ne denli iç içe geçirildiğinin güçlü bir kanıtıdır. Bu tabancanın Van Gogh için anlamı nedir? Sanatçının hayatına son vermesi mi, yoksa sanatçının acılarına son vermesi mi? Her iki durumda da ticari kitle kültürünün amacına hizmet etmektedir, zira burada önemli olan tabancanın Van Gogh için ne anlama geldiği değil, alıcısı için ne anlama geldiğidir. Alıcı, Van Gogh'un hayatını sonlandırmış olan bir alete sahip olacak, dolayısıyla Van Gogh'a nüfuz edecektir. Bu durumsa tüketim çılgınlığının ne denli pervasız bir biçimde sürdürüldüğünü gözler önüne sermektedir. Bir sanatçı olmaktan ziyade, Uhde'nin ileri sürdüğü gibi bir insan olarak tarihe eklemlenmiş olan birinin sonunu getirmiş bir aletin talep görecektir olması, insani açıdan sıkıntılı, hatta bir ölçüde sadizmle ilişkili bir durum yaratmaktadır. Şayet bu tabanca olmasaydı, Van Gogh bir ihtimal mental rahatsızlıklarını atlatabilecek ya da atlatamasa bile deli bir sanatçı olarak daha uzun bir yaşam sürebilecek; aradığı ışığı, hayatının anlamını bulabilecekti. Resimlerinden gelir elde edilecek maddi sıkıntılarla desteklenen acıklı hikâyesi bir anlamda biraz daha çözülebilecekti. Böylece bugün bizler Van Gogh'u deli bir sanatçı ama yine hayatını yaşayabilmiş bir insan olarak öğrenecektik. Fakat bu tabanca olmasaydı Van Gogh'un yaşamı otuz yedi yılın sonunda yine başka bir şekilde son bulabilirdi. Bu tabanca bugün salt Van Gogh'un yaşamının sonuna atılan bir imza değer taşımaktadır. Bugün üzüldüğümüz o kısacık ve acıklı yaşantısını destekleyen, güçlendiren bir araç haline getirilmiştir. Bu tabanca sanatçının günümüzde tüketilmesini sağlayan her türlü hikâyesinin sonudur, dolayısıyla onu bugün popüler kılan ve onun acısına dair empati kurdurtan hikâyesinin nihai varış noktasıdır. Bundan dolayıdır ki, ne kadar sevimsiz olsa da bugün ticari kitle kültüründe yerini sağlamlaştırmış bir nesnedir.

O halde Van Gogh'u günümüzde bu denli kalabalıkların, yığınların beğenisine, ilgisine sunan şey salt onun resimlerindeki sıra dışılık değil, aynı zamanda hayat hikâyesinin sıra dışılığı ve aşırılığıdır. Onun resimleri kadar hayatına nüfuz etmiş olay ve nesnelerin büyük ilgi görmesi onun sefalet, acı ve hastalık içinde geçmiş kısa hayatının bir neticesidir.

\*Bu yazı, kabul edilmiş olduğum Selanik Aristoteles Üniversitesi, Felsefe Fakültesi, Tarih ve Arkeoloji Bölümü Doktora Programı Tez Araştırması sırasında kaleme alınmıştır.

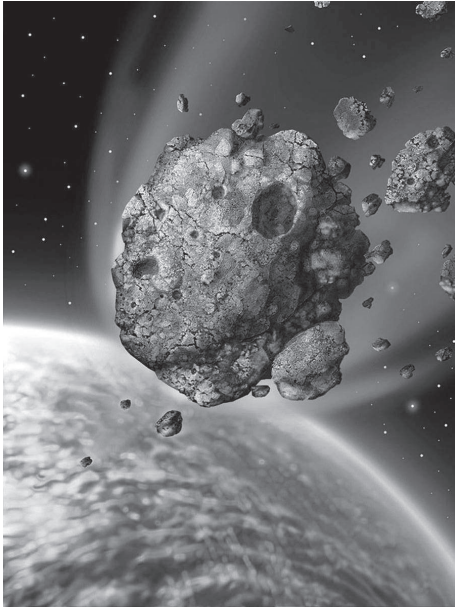
7) Joseph Rishel J., Katherine Sachs, "The Modern Legacy of Van Gogh's Portraits", içinde: "Van Gogh Face To Face" Thames & Hudson, London, 2000, s. 229.

## YERDEN GÖĞE

# Dünya'ya çarpma potansiyeli olan gökcisimlerine genel bakış ve Apofis Asteroidi

Prof. Dr. Sıtkı Çağdaş İNAM • Başkent Üniversitesi Elektrik-Elektronik Müh. Bölümü Öğr. Üyesi

Geçtiğimiz aylarda adını Mısır mitolojisindeki kaos ve karanlığın simgesi olan canavar Apofis'ten (Apep'ten) alan bir asteroidin 2029 yılında Dünya'nın çok yakınından geçeceği ve bu sebeple Dünya'mızla çarpışma olasılığının yüksek olduğuna dair haberler yapıldı. Tehlike potansiyeli olan bu ve bu gibi gökcisimleriyle ilgili neler biliyoruz ve çarpışma gerçekleşirse neler olabilir?



Dünya'nın yakınından geçeceği hesaplanan ve bu nedenle de Dünya'mızla çarpışma olasılığı nispeten yüksek olan gökcisimleriyle ilgili sık sık haberler çıkmaktadır. 2019 yılında da Apofis olarak adlandırılan bir asteroidin gözlemlerinden elde edilen yörünge kestirimi sonucunda bu gökcisminin Dünya'ya 2029 yılında adeta "teğet" geçeceğinin ve ilerleyen yıllarda birkaç kere daha Dünya'nın çok yakınından geçmesinin mümkün olduğu duyurulmuştur [1, 2, 3].

Dünya'ya çarpan gökcisimlerinin geçmişte Dünya'ya ve Dünya üzerindeki yaşama çok büyük etkilerinin olduğu düşünülmektedir. Örneğin, 65 milyon yıl kadar önce 10 km boyutlarında bir asteroidin Dünya'ya çarpması ve bu çarpışmanın meydana getirdiği patlamayla atmosfere karışan gaz ve tozun dönemin iklimine yaptığı etkiyle canlı türlerinin %75'inin soyunun tükendiği iddia edilmektedir [4]. 65 milyon yıl kadar önceki çarpmanın, dinazorların sonunu getirirken memelilerin de altın çağını başlattığı pek çok bulgudan yararlanarak ortaya konulmaktadır (son bulgular için bkz. [5]).

Peki, Dünya'yı bundan sonra da böyle vahim sonuçları olan çarpışmalar beklemekte midir? Bu sorunun kısa cevabının "evet" olduğunu söylemek yanlış olmasa da bu çarpışmanın ne zaman olacağı ve canlılar başta olmak üzere gezegenimizi nasıl etkileyebileceğini öngörmek hiç de kolay değildir.

Yörüngesi üzerinde hareketi süresince belirli bir zaman ya da zamanlarda Dünya'nın yakından geçme potansiyeli olan asteroid ya da kuyruklu yıldızların takip edilmesi ile ilgili çalışma yapan pek çok bilim insanı ve grup vardır. "Tehlike Potansiyeli Olan Cisimler" (Potentially Hazardous Objects) olarak adlandırılan bu gökcisimleriyle ilgilenilmesinin iki sebebi vardır: Birinci sebep Dünya'daki yaşamı tehlikeye sokma potansiyelleri olduğundan ötürü bir anlamda "içgüdüsel bir endişe ve merakın sonucu" bu cisimlerin dikkatleri çekmesi. İkinci sebep ise yakınımızdan geçerken (yani bir ara bize çok yaklaşıcakları için) bu cisimleri daha iyi gözleyerek bunlarla ilgili daha ayrıntılı bilgiler edinme fırsatımız olabileceğinin bilim insanlarını (özellikle de Güneş Sistemi'nin yapısını ve evrimini çalışmaları) heyecanlandırmasıdır.

Burada özellikle belirtilmesi gereken husus şudur: Bu cisimlerin yörüngelerini hassas olarak belirleyebilmek ve böylece gelecekte

Dünya için yeniden vahim sonuçları olacak bir çarpışmanın ne zaman olacağı ve canlılar başta olmak üzere gezegenimizi nasıl etkileyebileceğini öngörmek hiç de kolay değildir.

hangi konumlarda bulunabileceklerini hesaplayabilmek için cisimlerin dikkatlice ve yeterli uzun zaman aralıklarında gözlenmesi, böylece konumları ve hızlarındaki değişimlerin çok iyi tespit edilebilmesi gereklidir. Yine de ne kadar iyi gözlenirse gözlenirse mutlaka gözlemlerden elde edilen verilerde bir miktar belirsizlik olması kaçınılmazdır. Ayrıca Güneş'in gökcisminin Güneş'e bakan yüzünü aydınlatmasından ötürü oluşan Yarkovsky Etkisi [bkz. [6]] ve gezegenlerin noktasal ya da küresel simetrik cisimler olmamalarından kaynaklı kütleçekim alanındaki anormallikler gibi etkiler, asteroid ve kuyruklu yıldızların yörünge hesaplarında belirsizliklere yol açmaktadır. Bu sebeple Dünya'nın yakınından geçecek tehlike potansiyeli olan bir cisim için "bu cisim kesinlikle Dünya'ya çarpar" ya da "bu cismin Dünya'ya çarpması mümkün değildir" gibi yargılarda bulunmamız mümkün olamaz; sadece yörünge hesapları -belirsizlikler hesaba katılarak- yapılır ve bir gökcisminin ne kadar olasılıkla Dünya'ya çarpabileceği kestirilebilir.

Ayrıca bir yandan gözlem imkânlarının sınırlı olması (teleskop zamanlarının, teleskopların teknik olarak sınırlı yeteneklere sahip olabilmesi vb.), bir yandan da bu cisimlerin çok ufak ve pek çoğunun da albedolarının (ışığı yansıtıcılıklarının) düşük olması gibi nedenlerden ötürü bize yakın geçme potansiyeli olmasına rağmen henüz gözleyemediğimiz pek çok gökcisminin var olması mümkündür: 2013 yılında Rusya'da Chelyabinsk bölgesinde daha önce tespit edilmeyen -muhtemelen 20 metre boyutlarında- bir asteroid atmosfere girerek havada infilak etmiştir [7]. Bu asteroidin, Dünya'yı tabir yerindeyse teğet geçmiş olması (yine de buna rağmen kayda değer hasarlara sebep olması) tam bir sürprizdi. Bu boyutlarda ya da bu boyutlardan biraz daha büyük bir asteroidin kolay kolay gözlenmesi mümkün değildir ve eğer böyle bir asteroidin yörüngesi Dünya'yla kesişir ve meteor olarak Dünya atmosferinde tam olarak yok olmadan yere ulaşabilirse büyük hasarlara sebep olabilir (elbette 65 milyon yıl önceki büyük olayın yanında böyle bir çarpma önemli değilmiş gibi değerlendirilebilir, ancak meteorit büyük bir şehir civarına düşerse büyük can ve mal kayıplarının yaşanması muhtemeldir. 1908 yılında Tunguska olayına -yani yakın tarihin en önemli meteor olayına- yol açan gökcisminin de 30-40 metre boyutları olan bir asteroid olduğu düşünülmektedir) [8].

Peki, gündemdeki Apofis nasıl bir gökcismidir ve bize ne kadar yakından geçmesi beklenmektedir? Bilimsel adı 99942 Apohis olan asteroid bize 65 milyon yıl kadar önce çarpan gökcisminden çok daha küçük olsa da Chelyabinsk ve Tunguska olaylarına sebep olan asteroidlerden daha büyük boyutlara sahiptir: 99942 Apohis'in boyutları 300m'den büyüktür. Böyle bir asteroidin Dünya'ya çarpmasının küresel ölçekte -bir toplu yok oluşa yol açacak uzun kışlar gibi- bir felaketi tetiklemesi pek mümkün olmasa da yerel ölçekte büyük felaketler (tsunamiler, yangınlar, yerleşim yerlerinde ve altyapıda büyük hasarlar vb.) beklenebilir.

Apofis, Güneş'ten ortalama yaklaşık 138 milyon mesafede olup Güneş etrafındaki dönüş periyodu 324 gün kadardır. Apofis'in eliptik yörüngesinde Güneş'ten en uzakta ve en yakında olduğu mesafeler 164 ve 112 milyon km civarındadır. Apofis, 2004 yılında keşfedilmiş ve aynı yılın Aralık ayında Dünya'nın 14 milyon km yakınına kadar uğramıştır [9].

Yapılan hesaplar Apofis'in 2029 yılının Nisan ayında Dünya'nın yaklaşık 30 bin km kadar yakınından geçeceğine işaret etmektedir. Bu mesafe Ay'ın Dünya'ya uzaklığının 12'de birinden daha azdır. Üstelik bu mesafe, 30 bin km mesafesi iletişim uydularının bulunduğu yörünge yarıçapından bile daha küçüktür. Yani Apofis, gerçekten de Dünya'ya çok yaklaşacaktır. Ancak yapılan son hesaplar, bu asteroidin Dünya'ya çarpma olasılığının milyonda bir kadar olduğunu göstermektedir. Apofis'in 21. Yüzyıl içinde en az birkaç kez daha Dünya'ya benzer yaklaşmalar gösterebileceği hesaplansa da şimdilik yapılan hesaplar, Apofis'in ne 2029'da ne de daha sonraki yıllardaki yaklaşmalarda Dünya için ciddi bir risk oluşturmayacağını göstermektedir. Yine de belirtmek gerekir ki cismin yörünge hesabındaki belirsizlikler ne kadar uzak gelecekle ilgili hesap yapıyorsak o kadar artacaktır. Dolayısıyla bugünden, Dünya'nın Apofis tehdidinde olmadığını kesin bir dille söylemek mümkün değildir.

Üstelik sadece Apofis değil, bugün itibarıyla tespit edilmiş olan on binlerce tehlike potansiyeli olan gökcismi [10] henüz tespit edemediğimiz daha küçük yüz binlercesiyle birlikte uzayda hareket etmeye devam etmektedir. Ne yazık ki -Elon Musk'ın da Ağustos ayındaki bir açıklamasında [11] belirttiği gibi- şimdilik Dünya'ya çarpacak bir gökcismi için tamamen savunmasızız.

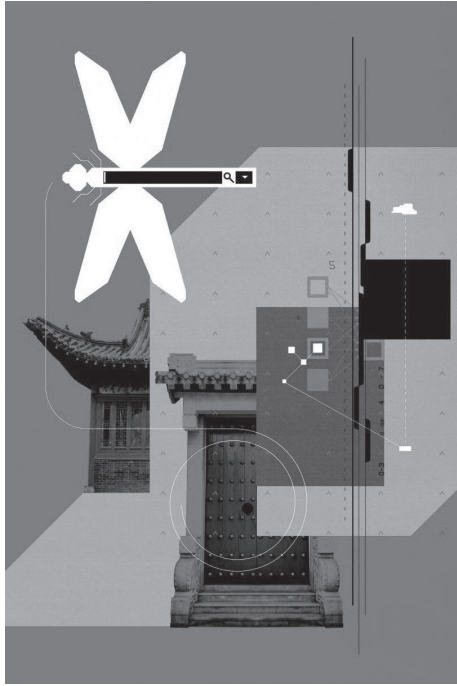
## Kaynaklar

- [1] <https://tr.sputniknews.com/bilim/201905031038944735-nasa-kaos-tanrasi-icin-hazirlik-yapiyor/>
- [2] <https://www.webtekno.com/dev-apofis-asteroidi-2068-yilinda-dunya-ya-carpabilir-h61435.html>
- [3] <https://www.aa.com.tr/tr/bilim-teknoloji/dev-asteroid-10-yil-sonra-dunyayi-teget-gececek/1467429>
- [4] <https://www.psi.edu/epo/ktimpact/ktimpact.html>
- [5] <https://www.independent.co.uk/news/science/dinosaurs-extinct-how-asteroid-earth-mexico-research-a9098306.html>
- [6] <https://earthsky.org/astronomy-essentials/the-yarkovsky-effect-pushing-asteroids-around-with-sunlight>
- [7] <https://kurios.ku.edu.tr/haberler/chelyabinsk-meteor-mercek-altinda/>
- [8] <https://earthsky.org/space/what-is-the-tunguska-explosion>
- [9] <https://ssd.jpl.nasa.gov/sbdb.cgi?sstr=99942;cad=1>
- [10] <https://cneos.jpl.nasa.gov/stats/totals.html>
- [11] <https://www.express.co.uk/news/science/1167504/NASA-Elon-Musk-latest-Asteroid-news-Twitter-god-of-chaos-Apophis-2029-earth-approach-Space>

# Çin Tarım Üniversitesi'ndeki izlenimler ve Çin bilimsel yönden ABD'yi geçiyor mu?

Prof. Dr. İbrahim ORTAŞ\* • Çukurova Üniversitesi

Çin'in iç bölgelerindeki en önemli tarım üniversitesi konumundaki Huazhong Tarım Üniversitesi, başarılı bir araştırma ve eğitim kurumu. Bahçe bitkileri konusunda çok ileri düzeyde araştırma yapıyor. Bir tek tarım üniversitesi neredeyse bizim Çukurova Üniversitesi büyüklüğünde. Huazhong Tarım Üniversitesi'nin kapısından içeriye girilirken taşlara kazınmış olan slogan: "Öğren-uygula-başar-başkasının başarması için çabala."



Çin Halk Cumhuriyeti'nde ilk defa 2015 yılında "Bitki Besleme Kollokyumuna" katılmak üzere bulunmuştum. O zaman Pekin'deki toplantıdan sonra uzun bir tren yolculuğu ile Şanghay'a geçmişim. O günden sonra 13 yıl geçti ve geçen Kasım 2018 tarihinde bu kez bir başka bitki besleme sempozyumuna katılmak üzere davetli olarak Wuhan'da Huazhong Tarım Üniversitesi'nde bulundum.

Çin bugün 1,5 milyara yakın nüfusa ve 9.59 milyon kilometrekarelik yüzölçümüne sahip. Yıllık yüzde 6-7 aralığında büyüme ile 7.5 trilyon dolarlık mili geliri ve kişi başına gelirin 6000 doların üzerinde olduğu dünyanın ikinci büyük ekonomisine sahip devasa dinamik bir ülke. 12 yıl aradan sonra davet edildiğim Wuhan'daki üniversitedeki izlenimlerim ve derlediğim bilgiler göstermektedir ki Çin beklediğimden de daha büyük bir hızla büyümekte ve dünya ticaretinde söz sahibi olmaya çabalamaktadır. Ülkenin iç bölgelerindeki beşinci büyük kenti Wuhan; havaalanı, üniversiteleri, ticareti ve sanayisi bakımından hızla gelişmekte.

2005 yılına göre bugün Çinlilerin hem gelirleri (maaşları) artmış, hem de satın alma değeri aynı şekilde yükselmiş. Neredeyse her şey batıdaki marketlerdeki düzeye ulaşmış durumda. Ürünlerin ederi ülkemiz ile kıyaslandığında hemen hemen her eşyanın fiyatının neredeyse bizdeki ürünlerin değerlerine yakın olduğu görülüyor (özellikle ülkemizdeki son zamlardan sonra fiyatların birbirine yakınlaştığı görülüyor).

## Çin'de günlük yaşam

Bir Çin Yuan'ı 0.78 TL eşdeğerindedir. Kamu taşımacılığı ve olanakları çok ucuz. Hemen herkese ev imkânı sağlanmış durumda, işsizlik neredeyse yok gibi. İşsizliğin yüzde 3-4 oranında olduğu belirtiliyor. Hemen her sokak başında temizlik işçisi görüntüsü, çok sayıda kişinin kamuda istihdam edilmekte olduğunu gösteriyor. Özel sektöre hızla geliştiği için yeni iş imkânları yaratılmış. Öğrencilere sorduğumda iş konusunda kaygıları yok gibi. Ancak iyi bir iş imkânı için daha iyi çalışmaları gerektiğini ve sınavlarda da başarı göstererek kamudaki prestijli işlere girmek için sınavları aşmaları gerektiğini belirtiyorlar.

“ 2005 yılına göre bugün Çinlilerin hem gelirleri (maaşları) artmış, hem de satın alma değeri aynı şekilde yükselmiş. ”

”

Çin'de eskiye oranla havayolu taşımacılığı ve hızlı tren yolculuğu

çok daha yaygınlaşmış. Telefon kullanımı bizden daha yaygın. Uçağa bindiğinizde hemen herkesin elinde gelişmiş akıllı telefon. Çin bu arada Iphone düzeyinde ileri düzeyde kendi telefonunu geliştirmiş. Genelde her gittiğim toplumda kitap okuma durumuna bakarım. Çok az insanın uçakta-trende kitap okuduğunu gördüm. Ancak halen dünya ile iletişim, özellikle WhatsApp, Facebook üzerinden açık değil. Kendi sistemleri mevcutmuş. Tabii yasaklar her zaman yeni arayışları da berberinde getirmiş. Ancak gençler sistemi baypas etme yolu bulmuşlar. Endonezyalı bir mihmandar öğrenci bilgisayarımıza bir program yükleyerek yurtdışı ile WhatsApp üzerinden görüşme yapmamızı sağladı.



Çin'de kırsal kesim ile kent arasında ciddi bir farklılığın olduğunu daha önceki bilimsel toplantı ekserinde götördükleri köylerde fark etmiştim. Ancak bu defa kırsala gitme şansım olmadı. Sorduğumda kırsala ayrı kente ayrı ekonomik ve sosyal politikaların sürdürüldüğü belirtildi. Çin'in gece ve gündüz sokakları çok hareketli. Sokak satıcıları yemek kültürü yanında alışveriş merkezleri ve iyi restoranları da göze çarpmaktadır. Çin'de de arka sokaklara yönelince yoksulluğun işaretleri görülmeye başlıyor. Genel görünüm derme çatma yapıların içinde işini gören esnafın etkinliğini yürütüyor olması...

### Çin üretiyor ve dünya pazarlarına açılıyor

Ülkenin milli politikası gereği Çin'in üretim ekonomisine dayalı devletçi-özel sektör anlayışının birliğinde yürütüldüğü bir karma sistem olduğu anlaşılıyor. Özel sektörün ülkenin milli politikasına uygun olarak koordineli hareket ettiği görülüyor. Gece sokağa çıktığınızda yollarda inşaatların devam ettiği, altyapı çalışmalarının devam ettiği göze çarpıyor. Herkes ev imkânı sağlamak için kentlerin etrafında çok katlı binalar ve gökdelenlerin yükseldiği görülüyor. Çin hükümeti herkesin ev sahibi ve araç sahibi olmasını teşvik ediyor. Sokaklara çıkıldığında çok değişik araba modelleri görülüyor. Trafik 13 yıl öncesine göre çok artmış. Bisikletlilerin yerini elektrikli bisikletler ve motosikletliler almış. Öğrencilerin çoğunluğu motorlu ve elektrikli bisiklet kullanıyor.



*Huazhong Tarım Üniversitesi'nde iki adet müze bulunuyor. Doğa Tarihi ve Tarım Müzesi.*

### Çin bilime ciddi destek sağlıyor, beyin göçü alıyor

Çin bilimsel ve teknoloji eksenli kalkınmaya önem vermiş görülüyor. Eğitimli ve nitelikli, liyakatli bilim insanına bel bağlamış. Bir önceki ziyaretimde konuşulan maaşlar ve satın alma değerlerinin çok çok üzerinde bir ücret ve destekler sağlıyorlar bilim insanlarına. Çin geriye yönelik bir beyin göçü başlatmış ve çok sayıda Çinli bilim insanının iyi maaş ve olanaklarla ülkelerine döndüğü söyleniyor. Aynı zamanda yurtdışındaki Çinli bilim insanları ile de beyin dolaşımı yaptıkları belirtiliyor. Çin üniversitelerinin sınav ile başarılı öğrencileri yüksek lisans ve doktora öğrencisi ve post doktor eleman olarak bünyelerine kattıkları görülüyor. Öğrencilere ciddi burs imkânları sağlıyorlar. Çinli lisansüstü öğrencilerine 1200, araştırma öğrencilerine 2200, doktora öğrencilerine 6000 Çin Yuanı ödeme yapılmakta. Yabancı öğrencilere tek kişilik yurt imkânı ve 2000- 3000 Çin Yuanı ödeme yapıyorlar. Post doktoralı 10000 ve akademik personel 15-25 bin Yuan maaş alıyormuş. Ayrıca yüksek etki faktörlü (impact) dergilerde yayın yapan uluslararası ağırlığı olan bilim insanlarına birçok ayrıcalığın sunulduğu belirtiliyor. Yurtdışından geri çağırılan nitelikli bilim insanlarını etkin kurumların başına getirdikleri ve laboratuvarlar ile araştırma merkezlerini Ar-Ge kapsamında destekledikleri belirtiliyor. Çin'de yayın yapmaya çok önem veriliyor. Yüksek etki faktörlü yayın yapan yayınlara çok fazla teşvik veriliyor. Öğrenciler yapılan yayınlardan da teşvik alıyorlar. Akademik yükseltmede yapılan yayınların etki faktörü ve sayısı önemli bir ağırlığa sahip.

ABD Ulusal Bilim Vakfı'nın verilerine göre, Çin, bilimsel yayın konusunda ABD'yi aştı aşacak. Elsevier's Scope veri tabanı verilerine göre Çin'in ürettiği yayınların sayısının ABD adresli yayınları geçtiği görülüyor. Ancak halen ABD yayınlarının etki faktörü Çin'e göre daha yüksek. Ancak bu durum ABD'de rahatsızlık yaratmış ki Çin ile teknoloji transferi ve diğer alanlarda Çin'e bilimsel ambargo koymayı düşünmekteler. Her ne kadar ABD halen yükseköğretimde en çok doktora ve yüksek lisans

mezunu veren ülke konumunda ve uluslararası öğrenciler için birinci derecede tercih edilen ülke olsa bile, Çin de benzer şekilde beyin göçünün önünü açarak Asya-Pasifik bölgesi başta olmak üzere değişik ülkelerde ayrıcalıklı burslar ile öğrenci kazanmaya çalışmakta.

### Çin üniversitelerinde yönetim şekli

Çin yükseköğretiminde üniversitenin üst yöneticileri, devlet tarafından atanıyormuş. Üniversitenin başındaki devlet tarafından atanmış üst yönetici sembolik nitelikli. Bir de akademik işlerden sorumlu rektör bulunuyor; o da devlet tarafından atanıyormuş. Üst yönetici bir bakıma İngiltere'deki gibi temsili bir nitelik taşıyor. Üniversitenin akademik ve bilim politikalarında rektör ve diğer akademik kurullar sorumlu. Rektör atama yolu ile tayin ediliyor. Ancak atanan rektör ve dekanların üniversite kamuoyunun beklentisi ve atanması beklenen kişiler arasından olduğu belirtiliyor. Açıkçası nasıl belirliyorlar tam anlamadım. Ancak anladığım aşağıdan yukarıya doğru Çin'de üretime ve liyakate çok önem veriliyor olması. Dekanların, bölüm başkanlarının, birim yöneticilerinin liyakate dayalı atandığı belirtiliyor.

Ziyaret ettiğim üniversitedeki laboratuvar ve birimlerde hemen herkes çalışıyor. Projesi olmayan neredeyse hiçbir araştırmacı hoca yokmuş. Anladığım kadarı ile Almanya'daki gibi yönetici konumundaki akademisyenler niteliği daha yüksek kişilerden seçiliyor ve onlar da sistemin dinamosu ve motoru görevini üstleniyorlar. Yoksa bilimsel başarının koordine edilmesi kolay olmayabilir.



Her hocaya üniversite yerleşkesinde ev ve değişik olanaklar sunulmuş. Üniversitede çalışan hemen herkes için lojman bulunuyor. Öğrencilerin tamamı neredeyse yurtlarda kalıyor. Evliler, yüksek lisanslı ve doktoralılar için imkânı sağlanmış. Yabancı öğrenciler için tek kişilik ve iyileştirilmiş olanaklar ile koşullar sunulmaktaymış.

Çin bilimsel olarak kabuğunu yırtmış durumda. Dışarıya açılmış ve dünyayla daha da bütünleşmek istiyor. Gençler eskiye göre daha çok yabancı dil biliyor. Çok akıcı İngilizce bilen yüksek lisans ve

doktora öğrencileri mevcut. Lisansüstü öğrenciler bizim öğrencilerden çok daha iyi İngilizce bilgisine sahipler. Öğrencilerin iletişim teknolojilerini daha iyi kullandıkları görülüyor. Özellikle Excel ve istatistik kullanımı konusunda iyi olduklarını görüyoruz.

Genelde bakıldığında üniversite yönetiminde ve toplumsal kalkınma modelinde bir devlet aklının olduğu görülüyor. 1.5 milyara yakın insanın bulunduğu ülkede insanın karnını doyurduğu, iş imkânı bulduğu bir yapılanma görülüyor. Günümüzde Batı ülkelerinde görülen yüksek işsizlik oranının Çin'de pek görülmemiş olması sanırım merkezi bir planlamanın sonucu.

Dünya liderliğine aday bir ülkenin sanırım böyle olması gerekir. ABD gibi dünyanın beyin göçünü gerçekleştiren ve bilim-teknolojinin merkezi ile yarışmanın yolu ondan daha çok bilim insanına sahip olmayı ve liyakate önem vermeyi gerektiriyor. Sanırım Türkiye'nin yapamadığı da bu: Üniversitelerini liyakate dayalı bir anlayışla yönetmeyi ve genel üniversite kamuoyunu tatmin edecek bir yapılanmayı sağlayamaması.

### "Öğren-uygula-başar-başkasının başarması için çabala" diyen Huazhong Tarım Üniversitesi'nin bilimsel potansiyeli

Huazhong Tarım Üniversitesi, doğrudan tarım bakanlığına bağlı, ülkenin kilit konumdaki sayılı üniversitelerinden biri konumunda. 1898 yılında bölgenin tarımsal üretimini artırmak amacı ile kısılda kurulmuş ve daha sonra Wuhan'a taşınmış. Bizdeki Köy Enstitüleri mantığına benzer yaklaşımla kendi tuğlalarını ve binalarını kendileri yapmışlar. Çin'in iç bölgelerindeki en önemli tarım üniversitesi konumundaki başarılı bir araştırma ve eğitim kurumu. Bahçe bitkileri konusunda çok ileri düzeyde araştırma yapılmış. Bir tek tarım üniversitesi nerdeyse bizim Çukurova Üniversitesi büyüklüğünde. Huazhong Tarım Üniversitesi'nin kapısından içeriye girilirken taşlara kazınmış olan slogan: "Öğren-uygula-başar-başkasının başarması için çabala."

| Sıralama | Ülke    | Doküman | Atıf edilen yayın | Atıf   | Kendine atıf | Yayın başına atıf | H indeksi |
|----------|---------|---------|-------------------|--------|--------------|-------------------|-----------|
| 1        | ABD     | 626403  | 546605            | 426316 | 224281       | 0.68              | 2077      |
| 2        | Çin     | 508654  | 492893            | 265803 | 174748       | 0.52              | 712       |
| 19       | Türkiye | 42405   | 38566             | 15242  | 4140         | 0.36              | 368       |

ÇİZELGE 1: Dünyada en çok bilimsel doküman üreten ülkeler sıralamasında ABD ve Çin verileri.

Üniversitenin temel felsefesi pratik yaparak öğrenmek, başarmak ve öğrendiğini bir başkasına öğretmek onun da başarısı için çabalamak.

Çin'in ilk-orta ve yükseköğretimde teorik eğitimin yanı sıra, öğrencilerin uygulamalı eğitime önem verdiği görülüyor. Bulunduğum üniversitedeki araştırma alanında onlarca hektarlık alanda bilimsel araştırmaların yapıldığına tanıklık ettik. Öğren-

ciler bilfiil araştırmanın başında bulunuyorlar.

Turpgiller familyası (Brassica) grubu bitkilerden lahana, karnabahar, kolza, soğan bitkilerinin çok sayıda çeşitlerinin bulunduğu onlarca hektarlık alan adeta göz kamaştırıyor. Toprak biliminde mineraloji, biyokimya ve toprak verimliliği alanında çok başarılı çalışmalar yapılmış. Hayvan yetiştirme ve yeni ırkların geliştirilmesi çalışmaları sergileniyor. Bugüne kadarki ders notları ve kitaplar sergileniyor. Geliştirilmiş tarım aletleri ve makineler de müzede sergilenmekte. Üniversite yöneticilerinin yaptıkları katkılar ayrı bir köşede sergilenmiş.

Her iki müze de son derece iyi organize edilmiş. Doğa Tarihi Müzesi birçok canlı türü ve jeolojik fosili bünyesinde barındırıyor. Her bir bölüme yerleştirilen hayvan, böcek, deniz hayvanları ve jeolojik fosiller ayrı ayrı en ince ayrıntısına kadar düşünülmüş.

Tarım Tarihi Müzesi ise üniversitenin kurulması aşamasından günümüze kadarki gelişimi ve üniversitenin başarılı çalışmalarını kronolojik olarak sergilemekte. Tarım Tarihi Müzesinin en önemli sürprizi, müzede çalışan öğrenciler gezimizin sonunda bize okulun tarım marşını hep birlikte koro halinde okumalarıdır. Öğrencileri teşvik etmek için okul tarım marşı yazılmış. Bizdeki tarım marşına çok benziyor. Bir anda ülkemizin 1920'li yıllarda tarıma dayalı kalkınmasındaki o ilk coşku ve toplumun tarımsal üretkenlik üzerinden harekete geçirilmesi geldi. Tarım üniversitesi olarak kurulmuş olsa da son yıllarda üniversite bünyesinde veterinerlik, ekonomi, yabancı diller ve mühendislik alanlarında da araştırma ve eğitim verilmektedir.

#### **Çin'in son yıllarda bilim ve teknoloji altyapısına dayalı Ar-Ge harcamalarını arttırdığı görülüyor**

Çin'in doğrudan verilerine ulaşamadım ancak Amerikan NSF'nin Science and Engineering Indicators dergisindeki rapora göre Çin'in bilimdeki gelişmesi ve ABD'nin yerinde sayması ve gerilemesi ABD'de endişeleri arttırdığı görülüyor. Çin'in Ar-Ge'ye ciddi yatırım yaptığı ve insan gücü yetiştirdiği açık açık görülüyor.

Huazhong Tarım Üniversitesi'nde çok sayıda ileri düzeyde donatılmış ulusal laboratuvarlar bulunuyor. Tarım Bakanlığının ve Wuhan Bölge Hükümetinin ileri düzeyde ekipmanlarla donattığı ileri biyoteknoloji ve bilim merkezleri ile laboratuvarlar mevcut.

Çok sayıda stratejik proje üzerinde çalışıyorlar. Süper yeşil pirinç ve süper tatlı mısır çeşitleri geliştirme projeleri, hayvan aşıları, yüksek kaliteli dayanıklı pamuk hibritleri, biyodizel projeleri. Sanırım önceden üniversitenin ve devletin birlikte geliştirdikleri projeler. Bu hedefe uygun olarak da altyapı ve insan gücü ile yardımcı eleman sağlanmış. Çalışma alanımızla ilgili bir laboratuvar da, bilgisayarların haddi hesabı yok.

Üniversitede 334 profesör olmak üzere 2600 üniversite öğretim üyesi bulunuyor. Çin Bilimler Akademisine dört üye kazandırmışlar. Üniversite, çok sayıda ulusal ve uluslararası bilim akademisi üyesini ve dünyaca tanınan bilim insanını bünyesinde barındırıyor. 19 bin lisans ve 6900 yüksek lisans öğrencisi 18 farklı fakülte temelinde araştırma ve eğitim görmektedir. Üniversite laboratuvarlarında çok sayıda kişi çalışıyor. Hocalar, teknik elemanlar, öğrenciler akşam 7-8'e kadar çalışıyorlar.

#### **Çin, dünyada en fazla diploma üreten ülke konumunda**

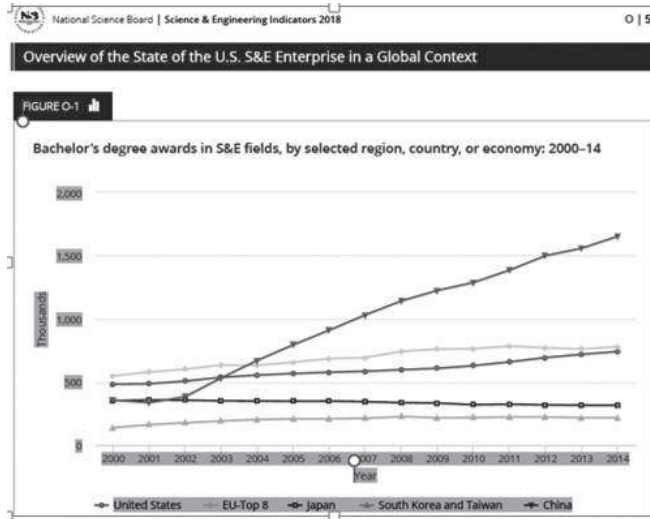
ABD'nin Ulusal Bilim Kurumunca (NSF) iki yılda bir güncel bilim ve teknoloji göstergeleri raporu yayınlanır. 2018 raporunda ABD'nin bilimsel göstergelerini en çok zorlayan ülkenin Çin olduğu rakamlar ve grafiklerle gösterilerek sık sık vurgulanmaktadır. Raporun en dikkat çekici kısımlarından biri de aşağıda grafikte de belirtilen Çin'in artan diplomalı sayısı ve bilimsel yayın istatistikleridir. Çin aynı zamanda dışa açılma stratejisi çerçevesinde yurtdışına çok sayıda öğrenci de göndermektedir. 2018 verilerine göre ABD'de okuyan Çinli öğrenci sayısı: 363.341. Çin son yıllarda yayın sayısı yönünden ABD'ye en çok yaklaşan ve neredeyse geçme eğilimine giren ülke olarak gösteriliyor. Çin hızla ABD'yi geçecek durumda. Ancak bilimsel yayınlara yapılan atıflarda halen ABD açık ara önde. Gözlemlerim ve takip edebildiğim kadarı ile Çinliler yukarıda da belirtildiği gibi İngilizce dil sorununu önemli ölçüde çözmüşler ve genç kuşaklar rahatlıkla makale yazabilmekte. Birçok dergi Çinlilerin editörlüğünde ve finansmanı ile çıkmakta. Bu durum açıkçası Çin'in hızla bilimsel alanda önüne geçilemez bir hızla ilerlediğini gösteriyor. Bulunduğum üniversitede her yıl onlarca uluslararası kongre ve sempozyum düzenlenmekte.

Amerikan NSF raporuna göre Çin'in üniversite eğitimine ciddi önem verdiği ve üniversite mezun sayısını % 350 oranında artırdığı belirtilmekte. Grafik 1'de görüldüğü üzere Çin 2002 yılından sonra üniversite mezun sayısını artırmış ve büyük bir hızla da devam ettirmektedir.

Çin doktoralı mezun sayısına da büyük önem vermektedir. 2008 yılından beri ABD'ye yaklaşılmaya çalışmaktadır. Son yıllarda uluslararası öğrenciler için üniversitelerin sunduğu binlerce burs ve fon imkânlarından yararlanan değişik ülke öğrencileri görülmektedir. Ülkenin politikası 2020 yılına kadar 500 binin üzerinde uluslararası öğrenciyi Çin üniversitelerinde burs imkânı ile istihdam etmektedir. Bu ciddi bir Amerika'nın beyin göçüne rekabeti çağırıştırıyor. En son Pasifik bölgesi uzay çalışmaları ekseninde sınavla burslu öğrenci alınacağına dair üniversitelerimize de yazı ile duyuru haberi iletildi.

Çin son yıllarda başta mühendislik alanları olmak

üzere birçok alanda diplomalı öğrenci sayısını artırdığı görülüyor (Grafik 1).



Grafik 1: NSF verilerine göre gelişmiş ülkelerin üniversite diplomalı mezun sayıları. Çin'in her şeyden önce önüne koyduğu uzun erimli bir hedefi var ve o hedefe ciddi ciddi yönelmiştir.

Bütün bilimsel göstergeler ve çabalar Çin'in her şeyden önce ciddi bir bilim politikasına ve üniversite sistemine sahip olduğunu gösteriyor. 2017 verileri ile Çin'de 2,914 üniversite ve yüksekokul bulunmaktadır. Dünyadaki ilk 30 üniversite içinde 3, ilk 100 üniversite içinde batılı üniversiteler ile yarış içinde bulunmaktadır.

Çin'deki teknolojik gelişme hızı doğal olarak diğer ülkelerden de izlenmektedir. Başta ABD olmak üzere Çin'in hızlı gelişmesi kaygı yaratmışa da benziyor. Rekabet dünyasında geride kalan ve paradigma yaratamayan maalesef toparlanamıyor. Bu bağlamda Çin gibi planlı ve uzun erimli planlama yapan ve kararlarını uygulatan ülkelerin gelişmesi kaygı yaratabilir.

Çin'in belirlediği plan doğrultusundaki yüksek teknolojiye ulaşma ve her alanda kendi markasını yaratma eğiliminde olduğu belirtiliyor. Çin hükümeti 2025 yılına kadar her alanda kendi markasını yaratmak istiyor. Endüstri 4.0, yapay zekâ, elektronik, uzay çalışmaları, genetik, moleküler biyoloji, kimya alanlarında bir hayli iddialı alanlarda teknoloji üretmeye yönelmiş görülüyor.

Bütün bu alanlarda Çin'in teknoloji transferi yolunun fikri mülkiyet haklarını ihlal edip etmediği hep sorgulanıyor. Eskiden beri Çinlilerin iyi kopyalama yaptığı söyleniyor. Ancak benim laboratuvarlarda gördüğüm, kopya yaparak iş yapmayı öğrendilerse de, bugün artık kendi başlarına iş yapmasını biliyorlar.

Bugün gördüğüm manzara artık hemen her konuda ellerinde alet ve ekipman bulunuyor ve kısa sürede de üretebiliyorlar. Evet, bugün Çin, yüksek teknolojiyi öğrenmiş ve yüksek teknoloji pazarında söz sahibi olmuştur.

Çin, artık çevresindeki ülkelere teknoloji transferi yanında, yeni teknolojilerin geliştirilmesi konusunda da öncülük yapmaktadır. Çin her alanda kendi markasını yaratmada kararlı bir şekilde ilerliyor. Sınırım bu durum batılı ülkelerin dikkatinden kaçmıyor. Batılı şirketlerin bu bağlamda Çin'e ileri teknoloji transferini sınırladıkları yazılmaktadır. En son Huawei cep telefonunun Appel iPhone ile yarışıyor olması ABD'nin karşı önlemden ziyade Huawei telefonun internet erişimini kesmeye yönelmesi ve gümrük duvarlarını devreye sokması sorunun ciddiyetini göstermektedir. Ayrıca Çin'in yeni ipek yolu demir yolu projesi de dünyanın gelecekteki ekonomik ağı açısından geleceğin süper güç olma çabasının bir girişimi olarak görülmektedir.

Amerikan NSF 2018 raporuna göre Çin, son 15 yılda Ar-Ge harcamasını 30 milyar dolardan 408 milyar dolara çıkardığı belirtilmektedir. Temel araştırma alanları başta olmak üzere uygulamalı alanlar ciddi bilimsel katkıda bulunmaktadır.

Genel olarak Çin bilimsel ve teknolojik açıdan birçok alanda ABD ile aralarındaki bilimsel gelişmişlik farkını kapattı kapatacak düzeye geldiği görülüyor. Ancak benim ulaştığım bilimsel veriler ve her iki ülkede de bulunmuş olmanın verdiği şahsi gözlemle halen ABD'nin altyapı ve temel bilimlerdeki üstünlüğü devam ediyor. Ancak Çinliler ilkokuldan üniversite eğitimine kadar çok ciddi bir atılımın içinde görüyorlar. Bu konuda PISA sonuçlarına bakınca da Çinli öğrencilerin bilim, fen ve soru çözme becerilerinin ABD'den daha iyi konumda olduğu görülüyor. Çinli öğrencilerin başarı ortalaması 509, ABD 497 ve Türkiye'nin puanı ise 428 (<http://www.oecd.org/pisa/sitedocument/PISA-2015-technical-report-final.pdf>). Bu veriler Çin'in ileride daha nitelikli insan gücüne sahip olacağını gösteriyor.

Türkiye gelecekte bilimde söz sahibi olmak istiyorsa ABD, Çin ve diğer bilimsel alanda gelişmiş ülkelerin birikimlerini iyi analiz edip ciddi bir bilim politikası ve stratejisi çizerek yol haritasını oluşturması gerekir. Hepsinden önemlisi temel bilimlerin bilgisi gelişmiş, okuduğunu anlayan nitelikli bilim insanı yetiştirmeyi nasıl sağlayabiliriz buna kafa yormamız gerekir. Türkiye bilim kuruluşlarının özerkliğini sağlamalı, araştırmacılarını yeteneklerine ve liyakate göre belirlemeli, bilim politikasını aralıklarla değerlendirmeli ve kaynak kullanımının etkinliğini sağlamalıdır. Ar-Ge ve bilim bütçeleri AB ülkelerinin düzeyi olan % 2'yi yakalamalı, sonra da % 3 düzeyine çıkarılmalıdır. Çağı yakalamak için bunu yapmak zorundayız. Bunu yapacak potansiyelimizin var olduğuna inanıyorum. Yeter ki bunun planlamasını yapalım, liyakate dayalı bir bilim politikası uygulayalım.

\*iortas@cu.edu.tr

## KONDOR'UN GÜNCESESİ

# Amazonları kim yakıyor?

Özgür UYANIK • Gazeteci - Yazar

Amazon yangınlarına müdahale etmek kadar kimin ya da neyin buna yol açtığını tespit etmek de zor. Yine de uydu fotoğrafları yangınların başlangıç noktaları tespit edilebiliyor. Sonuçlarına ve bundan kimlerin yararlandığına bakarak bir kaniya varabiliyoruz. Yangınlardan sonra açılan alanlarda soya yetiştiriciliği, biyodizel için tarım ya da hayvancılık yapılıyor. Bunların dışında maden çalışmaları için ormanlık alanların yok edildiği de herkesçe biliniyor.



**S**ıcak bir yazı geride bıraktık. Büyük kentler bu sıcaklık artışından fazlasıyla etkilendi. Avrupa'da özenle korunan ormanlar yandı. Küresel iklim koşulları Amazon yangınlarını da jeopolitik gündeme oturttu. Gerçek bir ticari ve politik oportünist olan ve aslında çevre ile yakından uzaktan ilgilenmeyen Fransa Devlet Başkanı Emmanuel Macron hemen durumdan faydalandı.

Geçtiğimiz 22 Ağustos'ta Macron "Evimiz yanıyor. Kelimenin tam anlamıyla gezegenimizin ciğerleri oksijenimizin %20'sini üreten Amazonlar yanıyor. Bu uluslararası bir krizdir. G-7 üyeleri iki gün içinde toplanıp acilen bunu konuşmalıdır" diye bir tivit attı. Buna karşılık Brezilya Devlet Başkanı Bolsonaro "Fransız devlet başkanının Amazon meselesini G-7 zirvesinde bölge ülkelerinin katılımı olmaksızın konuşma önerisi sömürgeci bir zihniyeti çağrıştırıyor" cevabını verdi.

Brezilya Devlet Başkanı ABD-AB çatışmasında "ulusal egemenlik hakkı"na sığınarak AB'ye cephe aldı. Bolsonaro'nun kendisi gibi dinci ve antikomünist Dışişleri Bakanı Ernesto Arújo hemen ABD'ye gitti. AB'nin Brezilya ürünlerinin alımına kısıtlama getirmesini engellemek için iki ülke Amazonların korunmasına 100 milyon dolar ayırdıklarını açıkladı. Hemen sonra ABD Dışişleri Bakanı Mike Pompeo ile yaptıkları açıklamada Amazonları özel yatırımcılara açarak kurtaracaklarını ilan ettiler. Aynı sırada Brezilya parlamentosuna gelen yasa her şeyi açıklıyordu. Yeni yasa (tasarı no: 2.963 / 2019) Brezilya topraklarının %25'ini (ticari değeri olan toprakların %40'nı) yabancılara satmaya izin veriyor. Oysa Bolsonaro 2018'deki başkanlık kampanyası sırasında yabancılara toprak satışına kesinlikle karşı çıkıyordu.

Brezilya'da tarıma uygun toprakların %45'i yüzde birden daha az (%0,96) nüfusun elinde. Buna karşın nüfusun %47'lik kısmı toprakların %2,3'üne sahip. Brezilya hükümeti yabancılara toprak satışından 50 milyar dolar gelir elde etmeyi bekliyor. Ekonomide bu tarz beklentilerin ne ölçüde gerçekleşeceği ya da gerçekleşse de ne kadarının ulusal ekonomiye katılacağı bilinmez. Fakat beklenti karşılanırsa, tarım alanları daha pahalı hale gelecek. Bunun da tarım ürünlerinin maliyetlerinde artışa neden olacağı kesin. Sonuç itibarıyla bir eliyle aldığını diğer eliyle vermiş olacak. Hem gıda

“ Tarım alanlarının değerinde ve ürün fiyatlarında artış, Amazonlar'da yeni tarım alanları yaratma beklentisini güçlendirecek.

”

güvenliği sarsılacak hem de uluslararası piyasada rekabet gücünü kaybedecek. Tarım alanlarının değerinde ve ürün fiyatlarında artış, Amazonlar'da yeni tarım alanları yaratma beklentisini güçlendirecek. Bu da Amazon ekosisteminin yok edilmesini hızlandıracak.



*Bolsonaro ve Macron*

Amazonların korunması tartışması en az elli yıldır gündemde. Brezilya 1980'lerden bu yana Amazonların korunması sorununu ulusal egemenlik hakkı olarak görüyor. Fakat diğer yandan onu korumak için batılı ülkelere para alıyor.

Örneğin 1992'de başlayan G-7'nin Tropikal Ormanları Koruma Programı Pilot Projesi'nde (Ppg7) 2009 yılına kadar 460 milyon dolar finans desteği aldı. Bu destek için Brezilya hükümeti Amazonların gezegenimizin bütünsel bir parçası olduğu ve bu yüzden zengin ülkelerin de ona sahip çıkması gerektiği yönünde lobi yapmıştı. Üstelik de Brezilya bunu yaparken Amazonlar sanki sadece kendi topraklarında kalıyormuşçasına diğer ülkeleri bu yardımların dışında bıraktı. Yine alınan yardımların Amazonların korunmasına pek faydası olmadı.

### **Yeni bir müdahale alanı olarak ekosistem**

Bolsonaro-Macron tartışması AB'nin bu ülkeyle olan ticarete engel koymasına tehdidine kadar uzanınca, Brezilya Başkanı 44 bin askeri yangınlarla mücadele için Amazonlara gönderme kararı aldı. Ayrıca bu iş için 7 milyon dolarlık bir fon ayırdı.

Diğer yandan G-7 ülkeleri yangınla mücadele için 20 milyon dolar bağışladılar. Ancak Bolsonaro, Macron'un eşinin çirkin olduğunu ima eden bir tivit attığı ve sonrasında özür dilemediği için bu fonu elde edemedi. Yine de bununla ilgili kimse Bolsonaro'yu suçlayamadı. Zira ABD'de bir California yangınında bile 100 milyon dolar harcanırken dünyanın en zengin ülkelerinin toplanıp ulaşım imkânı bile olmayan Amazonlar için 20 milyon dolar bağışlaması sembolik bile değildi.

Bazıları Bolsonaro yönetimine yapılması gereken yaptırımları 1985'te Güney Afrika'daki ırkçı rejime

yaptırımla karşılaştırıyor. Onlara göre "apartheid" rejim nasıl insanlığa karşı suç işliyorsa, Bolsonaro da gezegene karşı soykırım suçunu işliyor.

Önermenin içeriğini tartışmaksızın Bolsonaro yönetimini Güney Afrika'da yerleşmiş ırkçı rejimle aynı tutmanın mümkün olmadığını söyleyebiliriz. Fakat bu yaklaşım bize potansiyel güçler açısından yeni bir müdahale gerekçesinin doğduğunu gösteriyor. Gelecekte küresel iklim koşulları milyarlarca insanı ve sayısız devleti etkilediğinde, Amazon gibi büyük ekosistemlerin korunması adına siyasi ve askeri adımlar atılabilir.



2008 yılında Avrupa Birliği'nin dış politika temsilcisi Javier Solana "barış ve güvenliği tehdit eden iklim değişimi olgusu AB'nin dış politikada ve güvenlikte başlıca teması olmalıdır" dediğinde tam olarak anlaşılmamıştı. Oysa bugün Macron-Bolsonaro söz düellosu gösteriyor ki doğa ile ilgili gelişmeler uluslararası politikada stratejik bir yer tutacak.

Amazon yangınlarına müdahale etmek kadar kimin ya da neyin buna yol açtığını tespit etmek de zor. Yine de uydu fotoğraflarıyla yangınların başlangıç noktaları tespit edilebiliyor. Sonuçlarına ve bundan kimlerin yararlandığına bakarak bir kaniya varabiliyoruz. Yangınlardan sonra açılan alanlarda soya yetiştiriciliği, biyodizel için tarım ya da hayvancılık yapılıyor. Bunların dışında maden çalışmaları için ormanlık alanların yok edildiği de herkesçe biliniyor.

### **Amazonların jeopolitiği: Transatlantik koridoru ve stratejik su kaynakları**

#### **1. "Yeni İpek Yolu rotası"**

Dünya yüzeyinin %4,9'unda 7,4 milyon kilometrekare alanı kapsayan Amazonlar Güney Amerika'nın dokuz ülkesine yayılmıştır. Yaklaşık %60'ı Brezilya'da bulunur. Amazonların dörtte biri milli park olarak koruma altına alınmıştır. Sadece bu bölgede 30 bin bitki, 2500 balık, 1500 kuş, 500 memeli, 550 sürüngen ve 2,5 milyon böcek türü bu-

lunur. Amazon nehri dünyanın en uzun nehridir ve buradan saniyede 239 bin metreküp su akar. Amazonlar yerküre yüzeyindeki tatlı suların %20'sini barındırır.

Amazonların %17'si yerli nüfusundan oluşuyor. 420 farklı kabilenin 60'ı izole edilmiş halde yaşıyor. 86 dil ve 650 lehçe konuşuluyor.



Nüfus artışı ve büyük kentlerin oluşumu Amazonların bütünsel ekosistem yapısını tehdit eden olguların başında geliyor. Kitanın fethinden bu yana ormanlık alanlar açılarak tarım ve yerleşim alanları oluşturulmuş. Bölgede çoğunluğu şehirlerde olmak üzere 34 milyon kişi yaşıyor. Başlıca büyük kentleri Manaos (Brezilya/ yaklaşık 2 milyon nüfus), İquitos (Peru/yaklaşık 500 bin nüfus), Belém'dir (Brezilya/150 bin nüfus). Manaos hariç büyük nüfuslu kentler genelde adacıklar üzerine inşa edildiğinden, düzenli bir görünüme sahip değildir. Büyümelerini 1960'larda patlayan kauçuk endüstrisi başlatmıştır. Yirmi yıllık bir dönem içinde Amazonlardaki tüm kauçuk ağaçları tükenmiştir.

Bir başka etken de ulaşım ağlarıyla bölünmesi. Tarih boyunca ana ulaşım yolu Amazon nehriydi. Fetihden bu yana neredeyse beş asırdır Amazonlar Atlantik'ten Pasifik'e ulaşım hatlarıyla bölünüyor. Fakat teknoloji geliştikçe otoyol ve tren ağları da oluşuyor. Dört ülkenin katılımıyla başlatılan iki okyanus arasında tren koridoru projesi "Corredor Ferroviario Bioceánico Central" bunların en önemlisi. Brezilya'nın Atlantik kıyısından başlayan tren yolu koridoru Paraguay'dan geçerek Bolivya'ya ulaşıyor ve Peru'dan Pasifik limanına çıkıyor. Buna aynı zamanda "Yeni İpek Yolu" da deniyor. Çünkü buradaki amaç, Amazon hattındaki hammaddenin Çin'e kadar ulaştırılması ve Çin'den gelen ürünlerin Güney Amerika pazarına dağıtımı. Brezilya limanlarıyla Avrupa, hatta batı Afrika kıyıları birbirine bağlı olduğundan tarihi İpek Yolu bu tren koridoruyla tüm yerküreyi çevrelemiş oluyor.

## 2. Yerkürenin en büyük iki su deposu: Orinoco Havzası ve Guarani Akiferi

Su rezervleri tarih boyunca stratejik önemdeydi. Fakat değişen iklim koşulları ve kirlenen dünya, içme suyu rezervlerine sahip olmayı hayati hale getirdi. Geleceğin egemenlik mücadelesi ve savaşları petrol değil su havzalarında yaşanacak. Amazon-

lar belki de bu çatışmanın merkezinde yer alacak. Çünkü Amazon nehrinin yanı sıra yerkürenin en büyük iki su rezervi onun çevresinde bulunuyor.

Bunlardan ilki Orinoco Havzası. Venezuela'nın doğu kıyısında ortaya çıkan bu nehir dünyanın en geniş ve derin nehri olarak tanınıyor. Fakat daha önemlisi uzantılarıyla bir milyon kilometrekarelik bir alanı dolduruyor. 2140 km uzunluğundaki Orinoco nehri Kolombiya'nın doğu kısmında sona eriyor.

Diğeri ise Guarani Akiferi. Brezilya, Paraguay, Uruguay ve Arjantin'de bir milyon kilometrekareden daha geniş bir alana yayılıyor. Dünyanın debisi ve elektrik üretimi en yüksek barajı "Itaipu" bu havzadan besleniyor. 4880 km uzunluğundaki Parana Nehri de aynı havzada bulunuyor.

Her iki su rezervine de ABD Ulusal Güvenlik Belgesi'nde stratejik önem atfedilmiştir. ABD bu iki havzayı Güney Ordusu'nun (USSOUTHCOM) sorumluluk alanında görmektedir. Buralarda askeri ve ekonomik egemenlik ABD için hayati önemdedir.

---

### Tropik ağaçlar uyuşturucudan daha çok kazandırıyor

---

Tropikal orman ağaçları da ticari bir değere sahip. Fakat müşterileri yerel değil, çok uzaktan güçlü parayla geliyor. Almanya, Fransa, Danimarka, Hollanda, İtalya, ABD, Belçika ve Japonya tropik ağacı en çok talep eden ülkeler. Ancak tropik ağaç ticaretinin büyük bölümü yasadışı kesimden oluşuyor.



Yasadışı ağaç kesimini yapan çeteler yerel halk üzerinde terör estiriyor. Özellikle ağaçları kutsal gördüğü için savunan Amazon yerlileri bu çeteler tarafından hayvan gibi avlanıyor. Her yıl ortalama yüz kişi ormancı terörü sebebiyle öldürülüyor.

Tropik ağaç ticareti neredeyse uyuşturucu trafiği kadar kârlı ve ondan çok daha az riskli bir iş. Brezilya'da 2017 Ağustosunda yakalanan bir çetenin yılda 5,2 milyon avro kazanç elde ettiği tespit edilmiş. Yaptıkları şey, kontrolsüz ve korunmasız Amazon ağaçlarını kesip ülkenin güney kesimine ulaştırmaktan ibaret. Zaten orada yeterince Avrupalı alıcı hazır bekliyor.

Bunların dışında odun/kâğıt ticareti için ağaç dikimi yapılıyor. Ancak bu da doğaya zarar veriyor. Bunlar çok hızlı büyüyen ağaç türleri olduklarından on yıl içinde bulundukları bölgede yeraltı su kaynaklarını tüketip toprağı çölleştirerek orada bir daha hiçbir şey yetişmez hale getiriyorlar.

Brezilya Çevre Bakanlığının verilerine göre 1970'lerin başından bu yana Amazon ormanlarının %20'si yok edilmiş.

### **Avrupalılar daha fazla et yesin diye yok edilen ormanlar**

2016 rakamlarına göre Brezilya'da toplam 215 milyon büyükbaş hayvan var. Bu ülkenin Amazon bölgesinde ise 2000 yılında 47 milyon büyükbaş hayvan varken bugün bu sayı 85 milyona yükselmiş.



Brezilya'daki et üreticilerinin Amazon içlerinde büyük çiftlikleri bulunuyor. Ancak sürekli hayvan sayısını artırma eğiliminde olduklarından çiftlik çevresindeki ormanlık alanları da yakarak ya da keserek kendilerine otlak alan açıyorlar. NASA'nın yayınladığı fotoğraflarda yangın dumanlarının genellikle bu tarz çiftlikler etrafında yoğunlaştığı görülüyor.

São Félix do Xingu ve Altamira, Brezilya Amazonlarında en çok yangın kaydedilen iki bölge. Ülkenin en büyük hayvan çiftliği de burada bulunuyor. São Félix do Xingu'da 2,2 milyon büyükbaş hayvan var.

Aslında her şey aleni biçimde gerçekleşiyor. Örneğin ormanlık alanın yok edilmesi sebebiyle AgroSB isimli Brezilya'nın en büyük et üretici şirketlerinden birine 17 milyon dolarlık bir ceza kesildi. AgroSB'nin en büyük alıcısı ise JBS isimli 150 ülkede faaliyet gösteren bir gıda şirketi. JBS ve Marfig dünyanın en büyük et tekelleri arasında yer alıyorlar. Her ikisinin de Brezilya Amazonlarında ormansızlaştırılan otlaklarda hayvan yetiştiriciliği yaptığı tespit edilmiş. Ancak bu şirketlere yönelik şikâyetler hemen sümen altı edilmiş.

JBS ve Marfig şirketleri Amazonlar'da yetiştirilen

büyükbaş hayvan etlerini Avrupa ve ABD'ye satıyor. Bu şirketler uluslararası bağlarından aldıkları güçle ülke politikasında da etkinler. JBS şirketi 2014 Brezilya seçimlerinde 130 milyon dolar para bağışlamış.

### **Norveç'teki somonlara Brezilyalı köleler**

Her ne kadar soya genellikle dağlık bölgede yetiştirilse de 2018 yılında Brezilya Çevre Bakanlığı soya yetiştiriciliği için 47,3 bin hektar ormanlık alanın yok edildiğini tespit etmiş. Soya üreticileri yalnızca ormanı yok etmekle kalmıyor, insanları zorla çalıştırıyor ve çevredeki köylülerin topraklarına da el koyuyor.

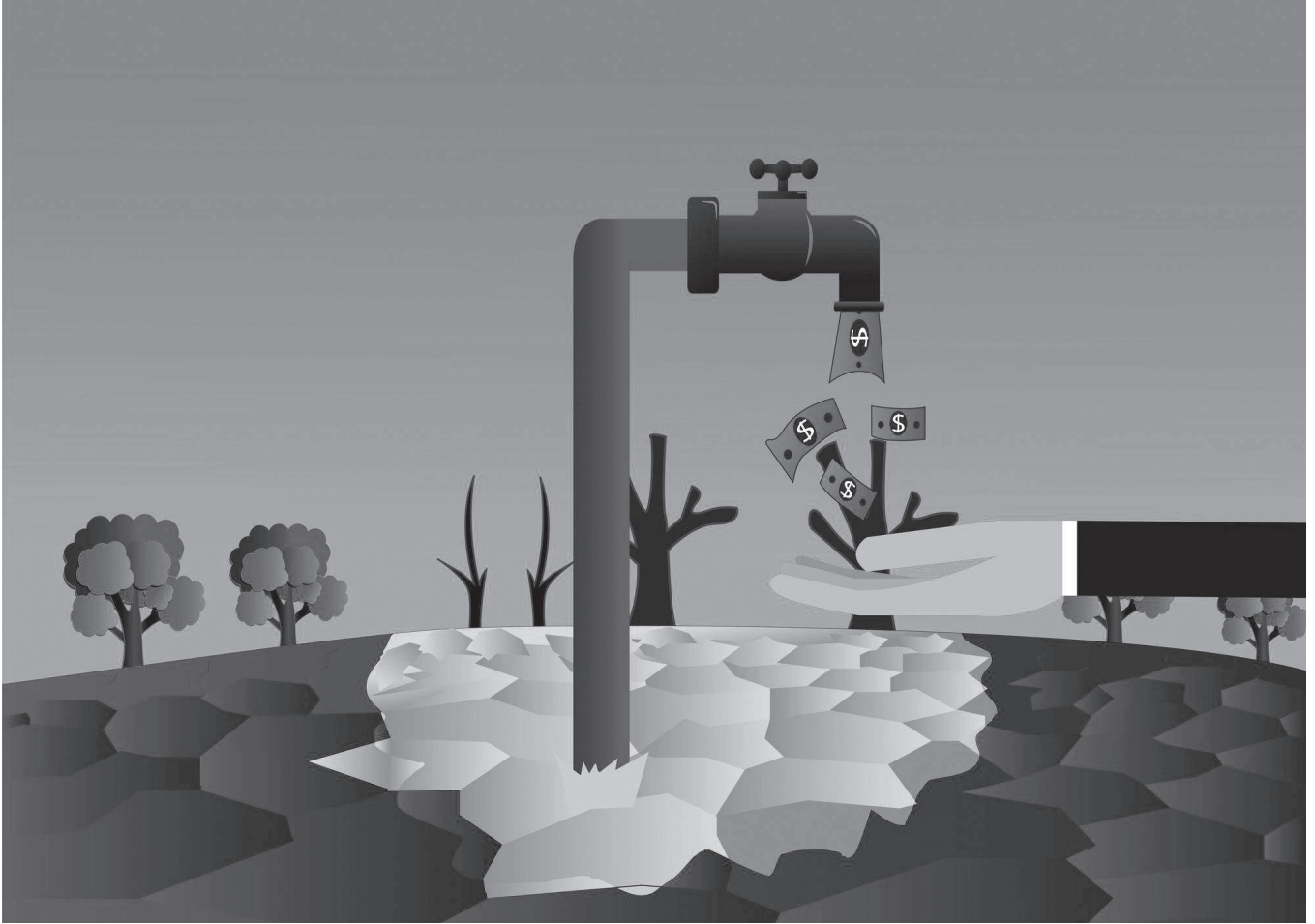
Brezilya'da kölecilik hiçbir zaman yok olmadı. 1995-2018 yılları arasında yaklaşık 60 bin köle kurtarıldı. Bugün ortalama 200 bin kişinin Brezilya'da köle olarak çalıştırıldığı tahmin ediliyor. Özellikle Amazon bölgesinde halen köle çalıştırılan şirketler var.

Geçen yıl Mata Grosso bölgesinde yer alan São José do Rio Claro kenti sınırlarında bölgeyi ormansızlaştırdığı için şikâyet edilen bir soya üreticisine yapılan baskında çok sayıda köle kullandığı tespit edildi. Bu şirketin Norveç'te somon balığı üreten bir başka şirkete soya proteini temin için kurulduğu anlaşıldı.

Brezilya'da senede 30 milyon hektar (neredeyse İtalya'nın yüzölçümü kadar) alanda 100 milyon ton soya üretiliyor. Norveç'in başlıca ihraç ürünü olan somon balığı Brezilya'da üretilen soyaya bağımlı. Norveç, Brezilya'dan 2017'de 283 bin ton konsantre soya proteini (SPC) satın almış.

Dünya somon üretiminin %60'ını Norveç karşılıyor. Bunu da en hızlı balık yetiştiren ülke olarak başarıyor ve 2050'ye kadar üretimini beş katına çıkarmayı hedefliyor. Bu da gelecekte daha fazla soya proteinine ihtiyaç duyacağı anlamına geliyor. (Başka bir ayrıntı da Norveç somonunda genetiği değiştirilmiş soya kullanılması da soya yetiştirilmesi sırasında sineklerin larva bırakmasını engelleyen "acetamiprid" gibi kanserojen ilaçlar kullanılıyor. Yani Norveç somonu da sanıldığı kadar sağlıklı değil.)

Daha fazla soya ihtiyacı Brezilya'da yalnızca köle çalışmayı değil, toprağı bağlı çatışmayı da artıracak demektir. Soyada köleler en çok yasadışı ormansızlaştırma sırasında kullanılıyor. Zira ağaç köklerinin sökümü sırasında çok sayıda işgücü ihtiyacı doğuyor. Genellikle borçlandırılmış, topraksızlaştırılmış köylüler zorla çalıştırılıyor. Bunlar herhangi bir ücret almadığı gibi yatacak yer, tuvalet ya da iş güvenliğinden yoksun biçimde çalıştırılıyor. Zehirli ilaçları hiçbir korunma olmaksızın kullanmak zorunda bırakıldıklarından kanser ve başka hastalıklara yakalanıyorlar.



İstatistiklere göre kölelerin %30'u hayvancılık, %25'i şeker kamışı, %19'u soya tarlalarında kullanılıyor. Brezilya'da çağdaş kölelik ya da zorla çalıştırma metoduna karşı mücadele Lula da Silva'nın başkan seçilmesiyle başladı. İşçi Partisi öncülüğünde kölelikle mücadele için 11 Aralık 2003'te bir yasa (no:10.803) çıkarıldı. Bu yasa "tarım lobisi"nin muhalefetine rağmen 2004 yılında köle çalıştırılan toprakların kamulaştırılacağı hükmüyle genişletildi.

2004 yılında Lula hükümeti bir "kirli liste" oluşturdu ve Bunge, Cargill, Amaggi, LDC, ADM, Caramuru gibi ülkenin en büyük gıda şirketleri kamuya açık olarak "köle kullanan soya üreticilerinden tahıl almayacakları" sözünü vermek zorunda kaldılar. Buna aykırı davrananlar kirli listeye girecek ve bu liste halka duyurulacaktı. Ancak İşçi Partisi'nin iktidardan düşülmesiyle 2017 yılında bir mahkeme kararıyla kirli listenin halka açıklanması engellendi. Eldeki bilgilere göre federal hükümetin kirli listesinde 164 şirket bulunuyor.

#### **Avrupa'nın ekolojik benzini için yok edilen ormanlar**

Amazonları tehdit eden bir başka ürün de şeker kamışı ve mısır. Bunlar besin olarak değil, biyodizel yakıt için gerekli etanolün üretiminde kullanılıyor. Brezilya'nın bu alandaki en büyük ortağı ise Almanya. 2017'de 8,7 milyon hektar Brezilya toprağında şeker

kamışı yetiştiriliyordu. Bundan 37 milyon ton şeker üretilmesine karşılık, 27,8 milyon ton etanol üretilirdi.

Etanol için şeker kamışı ya da mısır üretiminin Amazonlara zarar vermeyeceği iddia ediliyor. Ancak gıda yerine benzin üretmek için tarım alanlarının kullanılması da insanlık için bir tehdit. Bu gelecekte açlığa yol açabilir.



## ANTROPOS

## Adli antropoloji

Prof. Dr. Derya ATAMTÜRK • İÜ Edb. Fak. Antropoloji B. Paleoantropoloji ABD Öğr. Üyesi

Adli antropologlar hem birey bazında hem de birden fazla insanın öldüğü adli olaylarda, kazalarda, afetlerde ve savaşlarda çürümüş/bozuşmuş insan bedenlerinden veya iskelet kalıntılarından ve ölümün gerçekleştiği çevresel kalıntılardan bilgileri toplayıp analiz ederek olayları aydınlatmaya çalışırlar.

*Biyolojik Antropoloji Bilimlerinin geniş yelpazesi içinde yer alan çok çeşitli konuların ortak temel öznesi insan iskeletidir. İnsan iskeletinin anatomisi ve biyolojisi gerek insan evrimi, gerekse Paleodemografi ve Adli Antropoloji konularında çalışmak isteyen antropologların çok iyi bilmesi gereken konuların başında gelir. Bu nedenle Antropoloji bölümlerinde Osteoloji (Kemik Bilimi) dersleri uygulamalı olarak ve önemsenerek verilir.*

*Bu sayımızda İstanbul Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Antropoloji Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Derya Atamtürk Duyar'ın adli vakalarda iskelet kalıntılarının bireyin kimliklendirilmesi konusunda ne kadar kıymetli bilgiler sunabileceğini gösteren özet yazısı yer almakta. Prof. Atamtürk Duyar'ın Adli Antropoloji konusunda yayımlanmış bir kitabı da mevcuttur.*

*Gelecek sayılarda yeni konularda buluşmak üzere bilimle ve sevgiyle kalın.*

Prof. Dr. Erksin SAVAŞ • Paleoantropolog

**A**dli antropoloji, klasik anlayışla, iskelet haline gelmiş insan kalıntılarının morfolojik yönden incelenerek kimlik tespitinin yapıldığı alan olarak bilinir. Ancak günümüzde gelişen yeni bakış açıları, bu alanın, yumuşak dokuların ve insana ait izlerin incelenmesini de içine alacak şekilde genişletilmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu durumda adli antropoloji, adli olayların aydınlatılması amacıyla insan morfolojisinin normal ve anormal özelliklerine odaklanarak fiziksel karakterlerden, arta kalan izlerden ve iskeletten kimlik tespiti yapmayı, iskelet ve çevresinde bulunan diğer kalıntıları değerlendirerek ölüm nedeni ve biçimini belirlemeyi hedefleyen alan olarak tanımlanabilir.

Antropoloji teriminin başına getirilen “adli” kelimesiyle sadece adli makamlar tarafından gönderilen iskelet materyallerinden biyolojik profili belirleyerek kimlik tespitinin yapıldığı düşünülmemelidir. Aynı zamanda çok sayıda bireyin öldüğü, cesetlerin kimlik tespitinin yapılmasını güçleştirecek şekilde parçalandığı, yandığı ya da karışmış bir şekilde ele geçtiği deprem, tsunami gibi doğal afetlerde, uçak, hava ve kara taşıtlarının kazalarında, terör saldırıları ve savaş sonucu meydana gelen katliamlarda da adli antropologlar kimlik tespitinde kilit rol alırlar. Son zamanlarda başta video gözetim kameraları olmak üzere diğer resim ve görüntülerden kimlik

tespitinde de adli antropologlar vazgeçilmez elemanlardır.

Adli antropologlar çalışmalarında esas olarak, biyolojik antropologların geliştirmiş oldukları yöntem ve teknikleri uygulayarak, biyolojik antropologlar gibi, iskelet üzerinde iz bırakan hastalıkları ve travmaları belirleyip yorumlayarak, kültürel ve biyolojik etkenlerle ilişkilendirirler; insan varyasyonlarını göz önüne alarak birey/ler hakkında bilgi edinmeye çalışırlar; biyolojik profili belirleyen tahminler yaparlar.

Biyolojik antropoloji ile adli bilimlerin bakış açısını harmanlayan adli antropologlar, bilginin değerlendirilmesinde kimi zaman geleneksel biyolojik antropolojik bakıştan bir miktar uzaklaşırlar. Antropologlar daha çok geniş örneklemeler üzerinde çalışarak eski insan topluluklarının yaşam biçimlerini, davranışlarını ve sağlık profillerini tanımlayacak bilgilere ulaşmayı hedeflerler. Adli antropologlar genellikle biyolojik antropolojinin genelleyici bakışını birey/lere indirgeyerek, kimlik tespit etmeye yönelmek durumundadır. Biyolojik antropologlar genellikle “eski” insan iskeletleri üzerinde uygulanacak yöntemleri geliştirmeye ağırlık verirken, adli antropologlar “günümüz” verilerine ihtiyaç duyarlar. Ancak, özellikle biyolojik profili belirlemede kullanılan teknik ve hesaplamalar günümüz toplumlarına henüz uyarlanmadığından eski iskelet

serilerinden elde edilmiş veri ve kriterlere başvurmak çoğu zaman bir zorunluluktur.



Adli antropologların inceledikleri materyallerin tarihi (eskiliği) de genelde biyolojik antropologların inceleme materyallerinden farklıdır. Biyolojik antropologlar primatların ilk ortaya çıktığı Senozoik dönemin başından günümüze kadar geçen zaman aralığında insan veya insanın atası olabilecek canlılarla (primatlarla) ilgilenirler. Adli antropologlar için ise eskiliği 100 yılı geçen kalıntılar adli bir olgu olmaktan ziyade tarihi ya da arkeolojik bir bulgudur.

Adli antropologlar hem birey bazında hem de birden fazla insanın öldüğü adli olaylarda, kazalarda, afetlerde ve savaşlarda çürümüş/bozmuş insan bedenlerinden veya iskelet kalıntılarından ve ölümün gerçekleştiği çevresel kalıntılardan bilgileri toplayıp analiz ederek olayları aydınlatmaya çalışırlar. Adli antropologların bilgileri toplayıp değerlendirilmesinde Snow'un (1982) önermiş olduğu protokol en çok dikkate alınanlardan biridir. Snow protokolü şu sorulara cevap aramaktadır:

- 1) Ele geçen kalıntılar insana mı aittir?
- 2) Ele geçen kalıntılar kaç bireye aittir?
- 3) Ne zaman ölmüştür?
- 4) Ölüm yaşı nedir?
- 5) Ölen kişinin cinsiyeti nedir?
- 6) Ölen kişinin ırkı nedir?
- 7) Ölen kişinin boy uzunluğu, ağırlığı, fiziksel yapısı nasıldır?
- 8) İskelette önemli bir anatomik anomali var mıdır? Belirgin bir hastalık, yaralanma var mıdır?
- 9) Neden ölmüştür? (kurşun yarası, travma, hastalık gibi)
- 10) Nasıl ölmüştür? (doğal, kaza, cinayet, intihar gibi).

Her ne kadar yukarıda verilen Snow protokolü klasik bir başvuru kaynağı olsa da eksikliklerinin olduğu da belirtilmelidir. Örneğin antropologlar iskelet analizlerinden elde edilebilen kültürel deformasyonlar, sosyoekonomik durum ve beslenme izleri gibi bilgilerden birey/lerin kimliği konusunda ipuçları sağlayabilir. Yukarıdaki maddelere ek olarak, kalıntıların adli açıdan önemli olup olmadığı

sorusu da eklenebilir; çünkü genellikle 100 yıl ve daha eski olan kalıntıların adli açıdan önemi yoktur.

Snow protokolüne eklenmesi gereken maddelerin yanı sıra çıkarılması gereken bir madde bulunmaktadır. Protokolün altıncı maddesini oluşturan "Ölen insanın ırkı nedir?" sorusu çıkarılmalıdır. Bilindiği üzere "ırk" anlayışı tipolojik/özcü bakışın bir ürünü olup insan gruplarını belli ideal tipler üzerinden kategorize etme yaklaşımıdır. Ancak biyolojik ve morfolojik varyasyonlar "ırk" şeklinde ifade edilen gruplar arasında keskin ayrımların olmadığını, farklılıkların süreklilik gösterdiğini ortaya koymuştur. Süreklilik gösteren bir özellik üzerinden gruplara ayırma işlemi keyfi olup, araştırmacıdan araştırmacıya farklılık gösterir.

---

### **İnsana ait materyallerin keşfedilmesi ve kaldırılması**

---

Gömülen ya da bir alana bırakılan kemiklerin keşfinde diğer alanlarda uzmanlaşmış kişilerle birlikte çalışan adli antropologlar, iskelet kalıntılarının toplanmasında kilit rol oynarlar. İskeletlerin dikkatli ve sistematik bir şekilde toplanması, kemik kaybının daha az olacağı ve kemik üzerindeki mevcut delillerin sağlıklı bir şekilde analiz edileceği anlamına gelir. Kemik kalıntılar arazide dağınık olarak ele geçtiğinde antropologlar öncelikle buluntuların çizimini yapıp, fotoğrafını çekerler. Kaybı en aza indirmek için buluntuların envanterini çıkarırlar. Kalıntılar gömülü ise antropolojik kazı teknik metotların yardımıyla açığa çıkartılması gerekir. Bundan sonra alandan toplanan kalıntıların laboratuvar ortamında daha detaylı incelenme süreci başlar. Laboratuvar analizlerinde, öncelikle her bir kemiğin varlığı ve durumu belirlenip dökümü yapılır. Sonrasında biyolojik profilin belirlenmenin yanı sıra varyasyonlar, travmalar ve patolojik izlerin olup olmadığı incelenir. Böylece kişinin (ya da kişilerin) neyle, nasıl öldürüldüğü konusunda bilgi edinmenin yanı sıra kimlik tespitinin yapılabilmesi için kanıtlara ulaşılmaya çalışılır.

---

### **İnsana ait olup olmadığının belirlenmesi**

---

Yumuşak doku korunmuşsa buluntunun insana mı yoksa hayvana mı ait olduğunu ayırmak kolaydır. Ancak yumuşak doku tamamen çürümüş, parçalanmış, yanmış ve kuru kemik haline gelmişse, insan ile hayvan kemiklerini ayırmak çoğu zaman uzmanlık gerektirir. İnsan iskeletinin anatomisiyle ilgili detaylı bilgiye sahip olan antropologlar, kemiklerin morfolojik özelliklerine bakarak insana ya da hayvana ait olduğunu kolaylıkla belirleyebilirler. Ancak çok fazla parçalanmış ya da ufalanmış kemikleri ayırmakta güçlük çekebilirler. Böyle durumlarda antropologlar, protein analizleri ve kemiğin mikroskobik yapısının izlenmesine dayalı çeşitli spesifik testler uygulayarak, insan-hayvan iskeletinin ayırımını yapmaktadırlar.



### İnsana aitse kaç bireye ait olduğunun belirlenmesi

Ele geçen iskelet kalıntılarının insana ait olduğu belirlendikten sonra, kalıntıların kaç bireye ait olduğu sorusuna cevap aranır. Bütünlüğü korunmuş iskeletlerde birey sayısını belirlemek görece daha kolay işlem olsa da, çok sayıda bireyin öldüğü uçak ya da tren kazası gibi olaylar sonucunda yanmış, ezilmiş, parçalanmış ve karışmış kalıntıların kaç bireye ait olduğunun belirlenmesi daha fazla uzmanlık ister. Bunun için mevcut olan vücut parçaları öncelikle bebek, çocuk ve erişkin şeklinde ayrılmakta, her bir gruptaki vücut kısımları cinsiyet ve yaşlarına göre sıralandıktan sonra boyut ve morfolojik özelliklerine bakılarak birey sayıları belirlenmektedir.

### Ölüm zamanının tahmini

İskelet kalıntılarında eski-yeni ayrımı yapmak kolay olsa da postmortem zamanı (ölümden sonraki süre) belirlemek güçtür. Yine de antropologlar cesedin iskelet haline geldiği iklim, toprağın bileşimi, mevsimsel değişimler, mikroçevre gibi birçok faktörü bir arada değerlendirerek ölüm zamanını netleştirmeye çalışırlar. İskelet haline gelmiş bireylerin ölüm zamanının belirlenmesinde en çok tercih edilen yol C14 analizleridir. Bu teknikte, farklı yerlerden alınan kemik dokulardan elde edilen nicel radyo karbon değerleri, bireyin yaşı ve diğer faktörlerle birlikte değerlendirilir. Ölüm zamanının belirlenmesinde, hem yumuşak doku varken hem de kuru kemik halindeyken uygulanabilen Vass yaklaşımına da sıklıkla başvurulmaktadır. Bu teknikte, ceset iskelet halinde ise cesedin çürüdüğü toprak çökeltideki anyon ve katyonların konsantrasyonlarındaki değişim, yumuşak doku mevcutsa dokunun çürümesiyle ilgili olan uçucu yağ asitlerindeki konsantrasyon değişimi ölçülerek ölüm zamanı tahmin edilebilmektedir.

### Biyolojik profilin oluşturulması

İnsanın kimliğinin saptanmasında, bir bireyi diğer-

lerinden ayıran özelliklerin belirlenmesi önemlidir. Birincil amaçları kimlik tespiti yapmak olan adli antropologlar, iskelet kalıntılarında ya da izlerinde *biyolojik profil* adıyla da ifade edilen birey belirleyicilerini analiz ederler. Belli başlı birey belirleyicileri cinsiyet, yaş, ten rengi, boy uzunluğu ve vücut ağırlığıdır. Ayrıca osteoloji ve paleopatoloji alanında uzmanlaşan antropologlar, insan kalıntılarında iz bırakan hastalık ve lezyonlardan, stres belirteçlerinden, ölçülemeyen (non-metrik) özelliklerden veya anatomik anomalilerden yararlanarak biyolojik profili belirlemeye çalışırlar.

### Cinsiyet tespiti

Yumuşak dokusu korunmuş vücut parçalarında veya iskelet haline gelmiş insan kalıntılarında kimlik tespiti yapılması gerektiğinde, öncelikle cinsiyetin doğru tayin edilmesi gerekir. Çünkü kimliğin diğer önemli bileşenlerinin (boy uzunluğu, vücut ağırlığı vs.) tespiti büyük ölçüde cinsiyetin doğru tespitine bağlıdır. Cinsiyet tayini, klasik antropolojik çalışmalarda hem bebek ve çocuklarda hem de erişkin bireylerde genellikle morfolojik, morfometrik ve moleküler özelliklerden yararlanılarak yapılmaktadır. Morfolojik tekniklerde iskeletin boyutsal ve şekilsel değişimlere odaklanılmaktadır. Morfometrik tekniklerle cinsiyet tayininde "oranlama" ve "diskriminant analizi" olarak tanımlayabileceğimiz iki farklı yaklaşım kullanılmaktadır. Morfolojik ve morfometrik teknikler, iskeleti parçalanmış veya eksik olan bireyler ile cinsiyete özgü farklılaşmanın henüz gerçekleşmemiş olduğu bebek ve çocuklarda başarısız kalmaktadır. Bu durumlarda adli antropologlar cinsiyet tayininde bu iki tekniğin yanı sıra DNA analizlerinden de yararlanmaktadır.

### Yaş tayini

Yeni doğandan erişkinlik aşamasına kadar—kulak kemikçikleri dışında—tüm vücut kemikleri büyüme ve gelişmeye bağlı olarak değişimler gösterir. Büyüme sürecinin tamamlandığı erişkinlik dönemiyle birlikte, yaşın ilerlemesine bağlı olarak kemik dokuda dejeneratif değişiklikler, yıpranmalar ve aşınmalar meydana gelmeye başlar. Bu nedenle yaş tayini bebek ve çocuklarda, gençlerde ve erişkinlerde farklı kriterlerden yararlanılarak yapılır. Bebek ve çocuklarda başta dişler olmak üzere uzun kemiklerin diyafiz uzunluğuna ve kemiklerin kaynaşmasına bakılır. Gençlerde genellikle epifizlerin kaynaşması ve üçüncü azı dişlerinin sürme zamanından yaş tayini yapılır. Erişkinlerde yaş tayininde ise simfizis pubis, kafatası suturlarının kaynaşması, kaburgaların sternal uçları, uzun kemiklerin metafiz bölgesindeki spongios doku yoğunluğu, dişlerin ve kemiklerin mikroskobik yapısı ve *facies auricularis*'in dejeneratif değişiklikleri dikkate alınır.

## Boy uzunluğu

Antropologlar, bireyin fizyonomik görüntüsünü yansıtan boy uzunluğunun tahminini çok farklı koşullardaki insan kalıntıları üzerinde yapabilecek şekilde geliştirmişlerdir. Böylece ölümden hemen sonra yumuşak dokusu mevcut bireylerde, kadalarda, yaşayanlarda ve tamamen iskelet haline gelmiş materyallerde boy tahminini anatomik ve matematiksel yöntemlerle (regresyon eşitlikleri ve kemik oranları/boy) yapabilir hale gelmişlerdir.

## Vücut ağırlığının tahmini

Vücut ağırlığı, bireyin vücut şekli ve cüssesi hakkında bilgi verir. Vücut ağırlığı direkt kemik ağırlığını ölçme temelinde ya da vücudun farklı bölümlerinden alınan metrik ölçülerden yararlanılarak tahmin edilebilir. Kemik ağırlığının ölçülmesi tekniğinde, direkt kemik ağırlığı tartılmakta daha sonra regresyon eşitlikleri ile elde edilen değerlerden vücut ağırlığının tahmini yapılmaktadır. Morfometrik teknikte ise kemik referanslı antropometrik ölçüler alınmakta, daha sonra bu ölçülerden regresyon formülleri ile ağırlık tahmini yapılmaktadır.

## Travma ve hastalıkların analizi

Biyolojik antropologlar uzun yıllar kemiğe yansıyan hastalıklar ve travmaların belirlenmesi ve tanımlanması adına çalışmalar yapmışlardır. Bu çalışmalar ışığında adli antropologlar adli mercilere dört farklı bakış açısıyla yardımcı olurlar: Birincisi, bu izlerden bireyin biyolojik profili belirlenir. İkincisi, bireyin ölüm şekli ve nedeni belirlenebilir. Üçüncüsü, bireyin pozitif kimliğinin saptanmasına yardımcı olacak bulgulara ulaşılabilir. Diğer bir önemi ise, hastalık ve travma izlerinin bireyin yaşam biçimine dair bilgiler vermesidir. Yukarıdaki analizler yapılarak başlıca şu sorulara cevap bulma konusunda yeni bilgi ve/ya bulgulara ulaşılabilir: Kalıntılar kasıtlı olarak mı gömüldü? Araziye mi bırakıldı? Kemik üzerindeki izler doğal nedenlerle mi oluştu? Ya da bıçak, testere, silah gibi araç ya da aletlerle mi oldu? İskelet üzerindeki izler eski mi, adli bir olay olacak kadar yeni mi? Birey yaşarken ağır yük taşıyan işlerde mi çalıştı? İncelenen kalıntılarda tespit edilen hastalıklar, aranan bireyin hastalıklarıyla uyuyor mu?

## Fasiyal rekonstrüksiyon ve süperimpozisyon

Bireyin morfolojik ve morfometrik özelliklerinden yola çıkarak yüz yapısının yeniden oluşturulmasıdır. Doğrudan pozitif kimliklendirme yapılmasına imkân sağlamasa da bunun oluşturulmasına yar-



dımcı olan fasiyal rekonstrüksiyon, kuru kemik haline gelmiş yüzün üç boyutlu olarak yeniden oluşturularak ölümden önceki halinin tahmin edilmesi tekniğidir. Yüzdeki belirgin noktaları ve hatları karşılaştırmak için fasiyal rekonstrüksiyona göre daha yaygın olarak başvuru süperimpozisyon (fotoğrafik çakıştırma) tekniği ise, bireyin ölümden önceki fotoğrafı veya video görüntüsü ile ele geçen kafatasının bilgisayar ortamında karşılaştırılmasıdır.

## Pozitif kimliklendirme

Bir bireyin spesifik bir karakterinin ele geçen kalıntılarda tespit edilmesiyle yapılır. Adli antropologlar fotoğraflardan, röntgenden ve diğer kanıtlardan iskelet ve diş morfolojisini yorumlayıp, olasılık yelpazesini daraltarak pozitif kimliklendirme çalışmalarına doğrudan katılırlar. Ayrıca diş kayıtları ya da tıbbi kayıtları tutulmayan ülkelerde geleneksel antropolojik yöntemler pozitif kimlik tespitinde ön plana çıkmaktadır. Bunun için birincil olarak cinsiyet, yaş, boy ve ağırlık tespit edilerek, biyolojik profil inşa edilmeye çalışılır. Ayrıca iskelette önemli bir anatomik anomalinin varlığı, belirgin bir hastalığın veya travma izinin gözlenmesi, yüzün yeniden canlandırılması gibi bireye özgü tespitler gündeme gelir.

## Kaynaklar

- Atamtürk D. (2016) *Adli Antropoloji: İnsan İskeletinden Kimlik Tespiti*: İstanbul, İstanbul Tıp Kitapevleri.
- Christensen A, Passalacqua N, Bartelink E. (2015) *Forensic Anthropology: Current Methods and Practice*. USA: Academic Press.
- Snow CC. (1982) Forensic Anthropology. *Annual Review of Anthropology* 11:97-131.
- Scheuer L. (2002) Application of osteology to forensic medicine. *Clinical Anatomy* 15:297-312.
- Ubelaker DH. (2008) Forensic anthropology: methodology and diversity of applications. In: *Biological Anthropology of the Human Skeleton*. (Ed. Katzenberg MA, Saunders SR.) John Wiley & Sons, 41-70.
- Vass AA, Bass WM, Wolt JD, Foss JE, Ammons JT. (1992) Time since death determinations of human cadavers using soil solution. *Journal of Forensic Sciences* 37(5):1236-1253.

# Osmanlı devleti ve toplumu ile kölecilik

Dr. Alp HAMUROĞLU

Osmanlılar genel olarak "kölecî" denilerek tanımlanır. Ancak bu terimin kölecî sistemle, kölecî üretim sistemiyle aynı şey olmadığını üzerinde durulmaz. Bu yüzden kölecî üretim sisteminin hâkim olduğu antik Grek ve Roma toplumlarından farklı özelliklerde olduğu ortaya çıkmamış olur.



"... bu tür köleler asla bir alt sınıf değil, tam tersine askeri ve sosyal bakımdan seçkin bir kesimi meydana getiriyorlardı. Köleleri asker, lider, hatta hükümdar olmak üzere eğitime geleneğini geliştirip sürdürenler bizzat Türklerdi." W. BALL<sup>1</sup>

"Mısır'ın köle tacirleri tarafından Karadeniz'den getirilmiş yarı barbarlar tarafından yönetildiği halde, şimdi Arap ülkeleri için bir korunak, bir umut ışığı ve bir kültür merkezi olmasına doğrusu hayret etmemek elde değildir." C. CAHEN<sup>2</sup>

"Son derece anlam yüklü tek bir sözcüğün, köle (slave) teriminin (ve onun Hint-Avrupa dillerinde akrabalarının) kullanımı Osmanlı'nın gerçeklerine tam anlamıyla uygun düşmez." M.C. ZILFI<sup>3</sup>

"Genel olarak bakıldığında köleler, Türkiye'deki [Osmanlı İmparatorluğu] özgür hizmetkârlara göre daha mutludurlar, daha iyi muamele görürler ve hayatın tersliklerine daha az maruz kalırlar..." C. WHITE<sup>4</sup>

## Grek-Roma, sonrası ve dışındaki dünya

Grek ve Roma öncesinde de savaş esirleri ve nüfus artması ihtiyacı yüzünden yapılan kadın avı saldırılarından ileri gelen "kölecilik", antik Greko-Romen dünyada bir üretim biçimi şeklini almıştı. Antik dönemin kapanması ile kölecî üretim biçimi sona ermiş, ancak köle ticareti ve köle kullanımı, farklı düzeylerde de olsa bütün "uygar" dünyada devam etmiştir. Tarım toplumlarının karşılığı olan tek-tanrılı dinler köle ticareti ve köleciliğe açıktır. Hem ilk Hristiyanlığın, hem de İslamın kölecilik karşıtı anlayış ve yasakları hem zaman içinde değişim geçirmiş, hem de hukuki ve ahlaki kuralları geçersizleşmiştir. Burada bir genelleme yaparak Musevilik, Hristiyanlık ve İslamlık olarak her üç dinde de kölelik statüsünün ve kölelik uygulamalarının bazı konularda farklılıklar olmakla birlikte çoğunlukla benzerlik gösterdiğini belirtelim. Ortak

“ Tarım toplumlarının karşılığı olan tek-tanrılı dinler köle ticareti ve köleciliğe açıktır.

”

1) Ball, *Roma'nın Sultanları - Türklerin Dünyaya Yayılışı*, s. 129. (Burada sözü edilen Mısır dönemi, "her soydan mültecilerin sığınağı ve umudu olan" Memlûkların dönemidir; Cahen, *İslamiyet*, s. 249.) Kölemenler olarak da bilinen Memlûklar, 1250 ile 1517 yılları arasında Mısır merkezli olarak yaşamış Türk devletidir. Çerkeslerin de içinde olduğu köleler tarafından kurulmuştu.

2) Cahen, *İslamiyet*, s. 257.

3) Zilfi, *Osmanlı İmparatorluğu'nda Kölelik ve Kadınlar*, s. 18.

4) Charles White, *Three Years in Constantinople, or Domestic Manners of the Turks in 1844*, cilt 2, Londra 1846, s. 304; akt. Zilfi, *Osmanlı İmparatorluğu'nda Kölelik ve Kadınlar*, s. 115.

noktalar, kölelerin ağırlıklı olarak üretimde kullanılmaması (bu yüzden de köleci üretim biçiminin Greko-Romen dünyada olduğu gibi ortaya çıkmaması ve oluşmaması), her dinin kendi mensuplarını köle yapmaktan kaçınması, birinin kölesi olmanın, herkes için de köle olmak (köle sayılmak) anlamına gelmemesi, köleleştirme bakımından ırksal bir ayrımcılığa genellikle başvurulmaması, köle ticaretinin en azından Orta Çağın sonuna kadar biraz hız kaybetse de varlığını sürdürmesi, savaş esirlerinin köle olması yanında köle olmayabilmesi vb'dir.

"İslam öncesi dönemlerde ve İslam'ın ilk zamanlarında Araplar köle annelerin" çocukları konusunda ırksal bakımdan bir ayırım yapmazken, sonraları "ten rengine yönelik farklı bir önyargı peyda oldu ve siyahlık kölelik ve beyazlık özgürlük ve soyluluk ile yaygın bir şekilde ilişkilendirildi".<sup>5</sup> (Oysa Türklerde durum değişti; 1789'da yayımlanan bir kitapta Afrikalı Olaudah Epuiano, Türklerin siyah insanları sevdiğini, onların "yanlarında kalmalarından" hiç rahatsız olmadıklarını yazmıştı. Türkler için "renkten ziyade dinin kesin bir faktör olduğu" ortadaydı.<sup>6</sup>) Araplarda siyahilere karşı tutumlarda olumsuzluk ortaya çıkması, Lewis'in belirlemesine göre, "Afrikalı kölelerin yığınlar halinde getirilişi"yledir. 7. yüzyılın ortasından sonra "siyahlık utanç verici olarak görülmeye başlanmıştı".<sup>7</sup>



Greko-Romen dünyada siyahilere düşmanlık şeklinde bir ırkçılık yoktu. Onların "ırkçılıkları" barbarlara ve bilmedikleri toplumlara yönelik olduğundan, deyim yerindeyse, "coğrafi bir ırkçılık"tı. Bununla birlikte Orta Çağ sonrasında Avrupa, renklere dayalı bir ırkçılığı icad etti. Ten rengi konusundaki ayrımcılık önyargısının zaman içinde Avrupa kültürü için "modern" ırkçılığa dayanak oluşturduğunun hatırlanması gerekir. Bunun nedeni ve temeli olacak dönem sömürgecilik dönemidir.<sup>8</sup>

5) Lewis, *Orta Doğu'da Irk Kavramı ve Kölelik*, s. 152.

6) Paul Edwards (ed.), *Equiano's Travels*, Heinemann, Londra 1969, s. 126; akt. Diouf, *Amerika'da Köle Müslümanlar*, s. 25.

7) Lewis, *Orta Doğu'da Irk Kavramı ve Kölelik*, s. 58-59.

8) Bu konuda bilgi için bkz. Alp Hamuroğlu, "Karl Marx 200 Yaşında: Avrupa'nın Gelişme, Bilim ve Devrim Tekeli: Sömürgecilik, Kapitalizm, Emperyalizm", *Teori*, sayı 342, Temmuz 2018..

Başlarda yeni din, sanki etnisiteye yönelik gibiydi, ama hemen değiştirildi, "evrensel" bir din olacaktı. Buna rağmen İslamda din değiştirme baskısı olmamıştır. Tebaa olan gayrimüslimler için tasarlanmış statü, ekonomiyi gözetiyordu (cizye). Kölelere ise dini götürmek, kölecilikten vazgeçilmediğinden sorun yarattı, Müslümanlar köle olmayacağı (köle olarak kalamayacağı) için İslama geçen kölelerle düzen bozulurdu. Bu yüzden, çok yerde Hristiyanların ve kölelerin İslama geçme istekleri kabul edilmemişti, edilmemekteydi. (İslamda tebaanın ve esirlerin "dinlerini muhafaza etme" hakları, "hoşgörü" nedeni olarak bir arada var olma ve bir arada yaşama kültürünü beslemiştir, ona dayanak olmuştur. Buna karşılık "hoşgörü, Avrupalılar tarafından ne tecrübe, ne de takdir edilen bir şeydi".<sup>9</sup>)

İslamın erken döneminde Müslüman Araplarla Arap olmayıp İslamiyete geçenler (sonradan Müslüman olanlar) arasında gerilimli bir sorun vardı. Eşit görülmeyişin neden olduğu bir ayrımcılıktı bu.<sup>10</sup> Bu konuda eşit haklara sahip olma mücadelesi, yayılmanın getirdiği bir kaçınılmazlık olarak silikleşti, belli kurumlar dışında (örneğin, Hilafet) toplumsal önemini tamamen kaybetti. "Safkan"larla "melez"ler arasında yetki karmaşasına dönüşüm geçiren sorun, zaman zaman kavgalara neden olsa da mezhepler ayrışmasında önemli bir rol oynamadı.

Bütün eski imparatorluklarda suçlu ya da borçlu olanların köleleştirilmesi, kimsesiz kalan çocukların "köle" olarak evlat edinilmesi, kendilerini ya da çocuklarını köle olarak satanlar vb. köle ticareti sistemi dışındaki köle kaynaklarıydı, ama bunlar da önemli bir yer tutardı. "İslami fetihlerle ve İslam yasalarının uygulanmaya başlamasıyla tüm bunlar [Doğu dünyasında] yok oldu." Müslüman devletlerin özgür doğmuş vatandaşları hangi dinden olurlarsa olsunlar, "silahlı isyan dışındaki suçlarından ya da borçlarından dolayı köle olmazlardı". Terk edilmiş çocuklar, köle oldukları ispat edilene dek özgür olurlardı.<sup>11</sup>

Arap geleneklerinde ise fethedilen yerlerin genç kızları ve kadınları köle olarak götürüldüğünde yaptıkları çocuklar gene köleydi.

## İslamlık ve kölelik

"İslam dünyasında ekonomi, Helen-Roma dünyasındaki gibi öncelikle köleliğe dayalı değildi."<sup>12</sup> Gene de yerel kölelerin sayısı "giderilemeyen gereksinimleri karşılamada yetersiz olduğu için" "çok uzaklardan getirilen yeni kâfir köleler, çok önemli

9) Lewis, *İslam ve Batı*, s. 145.

10) Lewis, *Orta Doğu'da Irk Kavramı ve Kölelik*, s. 64.

11) Lewis, *Ortadoğu*, s. 220.

12) Lewis, *aynı eser*, s. 264.

bir ticaret konusuydu".<sup>13</sup>

Arap dünyasında "siyah ve beyaz köleler için farklı kelimeler kullanmak yaygınlaşmıştı. Normalde beyaz kölelere, 'sahibi olan' anlamında Arapça bir kelime olan *mamlûk* denirken, siyah kölelere '*abd*' deniyordu. Zaman içerisinde '*abd*' kelimesi sadece siyah köleler için kullanılmamaya başlandı ve nihayetinde birçok Arap lehçesinde ister köle, isterse özgür olsun sadece siyahlar için kullanıldı".<sup>14</sup>



Özgür insanlardan aşağı olmalarına karşın, yüzlerce yıllık İslam tarihinde köle askerler, köle subaylar, köle valiler, hatta köle hükümdarlar bile olmuştur.<sup>15</sup> "Erkeklerden aşağı konumda bulunmalarına karşın, evlerinde, pazarda ve sarayda otoriteleri olan kadınlar" köle ve inanmayanlarla aynı statüde olarak "çoğunlukla hukuk kurallarının öngördüklerinden oldukça iyi durumdaydılar".<sup>16</sup> "Kur'an yetim, köle ve cariyeleri evlendirmeyi tavsiye ediyor"du.<sup>17</sup>

Ayrıca İslam hukuku, sahip olunan ve başkasına devredilebilen bir şey olarak kölenin "aynı zamanda insan" olduğunu kabul ediyor, bu yüzden ona "insanca davranılması"nı şart koşuyordu; köle kendisine "çok kötü davranılması hallerinde serbest bırakılma hakkı"na sahipti.<sup>18</sup> Çünkü İslam hukuku, "insan üzerindeki mülkiyetle ilgili olarak kendisini köle sahibi ile köle arasında konumlandırıyor". Dahası, "kölelerin hizmet sürelerini kısaltmak için kölelik müessesesiyle pazarlığa girmelerine de kapı aralanıyordu".<sup>19</sup> Mutlak kölelik, belli düzenlemelerle "sınırlı, sözleşmeli bir statüye" dönüşüyor-

du, örneğin, "sürelî" ve "kısa sürelî" kölelik.

Gene hukuk, kölenin kendisini azat ettirme imkânını öngörüyordu, biriktirdiği para sayesinde. Demek ki, İslamda kölenin para kazanma imkânı da vardı ve çok yerde vardı. Sahibi tarafından metres yapılan kadının çocuğu köle olmuyor, bu durumda sahibi ölünce de o çocuğun anası kadın serbest kalıyor, özgür oluyordu. "... bir cariyenin müslüman efendisinden doğurduğu çocuk hürdü. Annesi bir daha satılamazdı ve efendisinin ölümünden sonra o da hürdü."<sup>20</sup>

Müslümanların kölecilik konusunda olması gerektiği uygun görülen özellikleri şu şiirde özlü ve güzel bir şekilde şöyle ifade edilmiştir: "Kölene dost, dostuna köle ol!"<sup>21</sup>

### Doğu Roma ve Türklerin yeni devleti/imparatorluğu

Doğu Roma İmparatorluğu, Roma merkezli büyük imparatorluğun kölecilik geleneğini sürdürmedi. İmparator Konstantin, yeni başkent olarak "Yeni Roma" olacak Bizantion kentini belirlediğinde büyük bir inşaa dönemi de başlatmıştı. Yeni düzenleme, yeni yapılar, yeni kamu binaları, yeni saraylar vb. büyük bir işgücü ihtiyacı doğurmuştu. İlginç olan, bu ihtiyacın kölelerle değil, kuzeyden ve batıdan getirilen zanaatkarlar ve emekçilerle karşılanmasıdır. Bu süreçte "köleler kullanılmamış, 40 bin Got çalışanı istihdam edilmişti. Roma İmparatorluğu'nun başkentliği Roma'dan alınır ve Doğu'ya taşınırken [imparator] köleleri ve köleciliği de yanında getirmemiş, İtalya'da bırakmış"tı.<sup>22</sup>

Osmanlı devleti, Doğu Roma İmparatorluğu'nun yapısından ve düzeninden etkilenecek kuruldu. Devletleşme öncesi ve döneminde, bir boy (kabile) için örnek ve model alınacak kurumlar ve devletler arasında Doğu Roma İmparatorluğu'nun kurumları ve devleti de vardı. Ve Osmanlılar önemli ölçüde bu düşman-komşudan yararlanmış, Roma'nın halefi olarak, Roma'nın mirasını değerlendirmişti. Ayrıca bu, bir yönetici ve toplumsal iradede ayrı olarak tarihin götürdüğü bir sürüklenmeydi. Miraslar her zaman amaçlanarak edinilmiyordu. Kaldı ki, Fatih'ten önceki padişahlar da dahil olmak üzere hükümdarların çoğu Roma'yı benimsediğini, Roma'nın devamı olduğunu belirtmekteydi. Tarihçilerin değerlendirmeleri de çoğunlukla bu yöndedir.<sup>23</sup> "Osmanlı üçüncü Roma'dır."

13) Lewis, *aynı eser*, s. 220.

14) Lewis, *Orta Doğu'da Irk Kavramı ve Kölelik*, s. 94. Turan Dursun, köle anlamına gelen memlûk sözcüğünün "mülk" kapsamında olduğunu, "sahibinin malıdır" demek olduğunu belirtmektedir; bkz. *Kur'an Ansiklopedisi*, s. 206.

15) Lewis, *Ortadoğu*, s. 267.

16) Lewis, *aynı eser*, s. 266-67.

17) Mez, *Onuncu Yüzyılda İslâm Medeniyeti*, s. 201.

18) Cahen, *İslamiyet*, s. 116-17.

19) Zilfi, *Osmanlı İmparatorluğu'nda Kölelik ve Kadınlar*, s. 127 ve 128.

20) Mez, *Onuncu Yüzyılda İslâm Medeniyeti*, s. 195-96.

21) Ebu Hayyân et-Tevhidi, *Risale fi's-Sadaka* (Const. 1301), s. 169; akt. Mez, *Onuncu Yüzyılda İslâm Medeniyeti*, s. 200.

22) Dr. Alp Hamuroğlu, "Kölecilik ve Köleci Sistemin Evrenselliği ile Avrupamerkezcilik", *Bilim ve Ütopya*, sayı 302, Ağustos 2019, s. 57.

23) Örneğin, Ortaylı birçok yazısında ve eserinde bu konu üzerinde durmuş ve bu konuyu ayrıntılı olarak ele almıştır;

Bu durumu, değerlendirdiği belgelere dayanarak aynı şekilde İncalcık da belirtmektedir. "Fâtih Kayser-i Rûm unvanını benimseyerek, Rum Ortodoks patrikliği makamına da kendi beratıyla bir patrik seçerek açıkça Doğu Roma (Bizans) İmparatorluğu mirasına sahip çık"mıştı.<sup>24</sup>

Türkçedeki "Rum" sözcüğü, "Roma"dan, "Romalı"dan gelmektedir. Türkler ülkelerini "iklim-i Rum" (Rum ülkesi) diye adlandırdılar. Yalnız Balkanları değil, Anadolu'yu da Rum olarak andılar.

Ancak sonuçta Osmanlı, Konstantinopolis'i almakla, köleci Roma İmparatorluğu'nun değil, Doğu Roma'nın mirasını, "ikinci Roma"nın köleci olmayan mirasını almıştı. "... Müslüman Osmanlı İmparatorluğu ... Bizans Roma'sının sürüp gittiğini" gösterirken, İtalya Roma'sının aynısı olmadığı da ortaya çıkmaktaydı.<sup>25</sup>

"Bizans'ta Kilise devlete hükmetmez, devlet Kilise'ye hükmeder. Batıdan farkı budur. Devlettten ayrı, devleti kontrol eden, hatta baskı altında tutan bir nevi Kilise kurumunu düşünemezsiniz. Devlet Kilise'ye daima hükmeder, Patrikler azledilir. Osmanlı'da da bu böyledir, bir sürü Patriği azletmiştir Osmanlı, bir sürü şeyhülislamı değiştirir...", değiştirmiştir.<sup>26</sup>

## İslamiyet ve Türkler

İslamda kölecilik konusunda Batı'da geniş bir yazınla karşılaşılır. Bu yazının içinde Osmanlılar çoğunlukla en fazla yer tutan konudur. Osmanlı devleti, 20. yüzyıla kadar yaşayan en büyük, en kalabalık, en önemli, Avrupa'ya en yakın İslam devleti olarak elbette en fazla üzerinde durulan devlet olacaktır. En geniş toprakları kaplayan, en büyük nüfusu barındıran bu İslam devleti aynı zamanda İslamın dünya çapında temsilcisi, sözcüsü, hatta hâkimi ve merkezi olarak görülmektedir ve biraz da öyledir. Bunun yanı sıra, İslam devletlerinin jeopolitik değerlerinin de çok yüksek olması Batı'da kimsenin gözünden hiçbir zaman kaçmamıştır.

bkz. İlber Ortaylı, "Son Roma İmparatorluğu" (*Osmanlı'yı Yeniden Keşfetmek*, Timaş Yayınları, İstanbul 2005, s. 181 vd.), "Osmanlı İmparatorluğu Tarihte Üçüncü Roma'dır, Bir Dördüncüsü de Yoktur" (*Tarihin Sınırlarına Yolculuk*, Ufuk Kitapları, İstanbul 2004, s. 147 vd.), "Osmanlı: Üçüncü Roma İmparatorluğu" (*Osmanlı Barışı*, Timaş Yayınları, İstanbul 2007, s. 49 vd.).

24) İncalcık, Seçme Eserleri - IX, *Osmanlı Tarihinde İslamiyet ve Devlet*, s. 178.

25) Ball, *Roma'nın Sultanları - Türklerin Dünyaya Yayılışı*, s. 124.

26) Ortaylı, *Osmanlı Barışı*, s. 155 (bu alıntıda "Batı"dan kasıt, Batı Roma İmparatorluğu değil, Roma sonrası Avrupa'dır).

Bu nedenlerle İslam, Avrupa için din olmaktan çok, Batı çıkarları açısından yapısı üzerinde durulmayı fazlasıyla hak eder. Ama İslamın 11. yüzyıla kadarki dönemi İslam öncesi Asya olarak Avrupa'nın karşısına en çok Türkleri çıkarmıştır. Roma ve Çin imparatorlukları gibi tarihin ve coğrafyanın en geniş alanlarına yayılan "ucu bucağı belirsiz" bütün imparatorluklar Türklerin eseridir.



Hem bunun etkisi, hem de Avrupa Hristiyanlığı'nın İslamiyeti "rakip bir dünya dini olarak görme" zorluğu ve isteksizliği, "Müslüman düşmanını, dini olmaktan ziyade etnik olarak tanımlama"sına yol açmıştır. Bu etnik tanımlamanın Avrupa'daki sonuçlarından biri, Türk tehdidi, korkusu ve düşmanlığının ortaya çıkmış/çıkarılmış olmasıdır.

Haçlı Seferlerinin bitirilmesi döneminden başlayarak Yakın Doğu zaten, "bir Türkler dünyası halini almıştı" ve bu süreçte "Araplar [da] İslamiyet'i Orta Asya'nın çok uzaklarından gelen bu yeni sakinlere kaptırmışlardı".<sup>27</sup>

Büyük bir enerjiyle İslam ülkelerine dayanan Türkler etkinliklerini her gittikleri yerde gösterdiler. İktidarları ve sınırları değiştirdiler. Halifeleri korumalarına aldılar. En büyük güçtüler.<sup>28</sup>

Türklerin "simbiyotik iktidarları", tarih boyunca görülmüştür. W. Ball, Türk-Pers ortaklaşması, simbi-

27) Ball, *Roma'nın Sultanları - Türklerin Dünyaya Yayılışı*, s. 104.

28) Bu konuda geniş bilgi için bkz. Dr. Mehmet Nadir Özdemir, *Bağdat'ta Türk Egemenliği / 1055-1157*, Kömen Yayınları, Konya 2008.

yozu olarak İranlı Safeviler örneğini veriyor.<sup>29</sup> Orta Asya'dan batı yönünde hareket halinde olan Türkler, Babürlü, Gazneli, Selçuklu, Memlûk, Timurlu, Osmanlı bütünü üzerinde köleciliğe yeni bir şekil verdiler. "Köleler" sürekli yönetici ve hatta hükümdar oluyorlardı. "İmparatorlukları yöneten köleler"e tarihte çok örnek çıkacaktı.<sup>30</sup>

Devletler düzeyinde Türklerin önemi yanında, Türklerin İslamiyete etkileri de dini yeni bir çehreye kavuşturmuş, ona yeni bir özellik katmıştır. En başta, Arapların "Allah korkusu"na seçenek olarak Türkler "Allah sevgisi"ni öne çıkarmışlar, bunun yanı sıra İslama kendi âdet, gelenek ve yaşama şekillerini eklemişlerdir. Böylece, İslamın bir başka toplumla birlikte Türklerle de bir değişim geçirdiği bir gerçektir.

Kölecilik konusunda örneğin, Asya'da Türklerde köle olarak gelen kadın ve erkeklerin çocukları köle oluyordu.

### Osmanlı sorunsalı

Osmanlı toplumunun kölecilik bir toplum olduğundan Batı'da nedense pek kuşku duyulmamıştır. Belirtmeyenler de çoğunlukla öyle olduğunu düşünüyordur. Elbette Batı'da bilim de vardır, nesnellik de vardır, materyalizm de vardır, ciddiyet de vardır, dürüstlük de vardır. Ve Wittek<sup>31</sup>, Werner<sup>32</sup>, (ve hatta bir Oryantalist olmakla<sup>33</sup> birlikte) Lewis<sup>34</sup> vb. önemli tarihibilimcilerde zaten sorun yoktur da, popüler tarihçiler "kölelik ve kölecilik" ile "kölecilik ve kölecilik sistem" kavramlarını pek yerinde kullanmazlar, en azından her zaman.

Osmanlılar genel olarak "kölecilik" denilerek tanım-

29) Ball, *Roma'nın Sultanları - Türklerin Dünyaya Yayılışı*, s. 107 vd.

30) Ball, *aynı eser*, s. 102.

31) Paul Wittek, *Osmanlı İmparatorluğunun Doğuşu*, Kaynak Yayınları, İstanbul 1985.

32) Ernst Werner, *Büyük Bir Devletin Doğuşu / Osmanlı Feodalizminin Oluşma Süreci, 1 ve 2*, Alan Yayıncılık, İstanbul 1986 ve 1988.

33) Bu konuda Said-Lewis tartışmasına bkz. Edward Said, "Edward Said ile Oryantalizm Tartışması", *Oryantalizm Eleştirileri*, İlk Bahar, İstanbul 2000, s. 159-173; Bernard Lewis, "Şarkiyatçılık Meselesi", *İslam ve Batı*, s. 179-212; Bernard Lewis, Bunzie Ellis Churchill, "Şarkiyatçılık ve Doğu Düşünme Kültü", *Tarih Notları / Bir Orta Doğu Tarihçisinin Notları*, Arkadaş Yayınevi, Ankara 2015, s. 302-324; Bernard Lewis, "Oryantalizm Sorunu", *Oryantalizm / Tartışma Metinleri* (ed. Aytaç Yıldız), Doğu Batı Yayınları, İstanbul 2007 içinde s. 217-245.

34) Bernard Lewis, *İstanbul ve Osmanlı İmparatorluğu Medeniyeti*, Bilge Kültür Sanat, İstanbul 2006 (aynı eserin bir başka baskısı olarak *İstanbul ve Osmanlı Uygarlığı*, Varlık Yayınevi, İstanbul 1975).

lanır. Ancak bu terimin kölecilik sistemiyle, kölecilik üretim sistemiyle aynı şey olmadığını üzerinde durulmaz. Bu yüzden kölecilik üretim sisteminin hâkim olduğu antik Grek ve Roma toplumlarından farklı özelliklerde olduğu ortaya çıkmamış olur.

Kölecilik sistemin tarihteki coğrafya alanı olan Greklerin ve Roma İmparatorluğu'nun Avrupa-Akdeniz bölgesi, yalnız çevre toplumlara değil, neredeyse bütün dünyaya "kölecilik" sıfatını yaymış, "kölecilik" adını dağıtmış ve kurumlaşmasını bulaştırmıştır.

Ciddi ve dikkate değer bir Batılı tarihçi olmakla birlikte McNeill, Osmanlı ordusunun neredeyse tamamının kölelerden ibaret olduğunu bile yazmıştır.<sup>35</sup>

### KÖLECİLİĞİN KISA TARİHİ

Grek ve Roma devletlerinin kölecilikleriyle tarih sahnesinde yerlerini almaları kölecilik üretim tarzının da başlangıcı olmalıdır. Akdeniz-Avrupa coğrafyasındaki bu kölecilik, her yerde görülen yüzeysel kölecilik yanında, ekonomik ve toplumsal şekillenme olarak da köleciliktir. Greko-Romen antik dönemin hem öncesinde, hem de sonrasında köle ticareti ve üretim biçimi olmayarak kölecilik, Avrupa, Akdeniz, Afrika ve Asya coğrafyalarında zaten vardı. Ama kölecilik üretim biçimi olarak kölecilik, esas olarak Batı Roma'nın tarih sahnesinden silinmesinden sonra ortadan kalkmıştır.

Avrupa'nın Orta Çağı boyunca devam eden yüzeysel-şekilsel kölecilik, sömürgecilik dönemine girilmesiyle yepyeni bir biçime büründü. Kol gücü ve işgücü ihtiyacı olan yeni tarım ve madencilik alanlarına insan taşınması, esas olarak savaşlarda alınan esirlerle yürütülen köle ticaretini olağanüstü boyutlarda büyüttü, savaş gerekmeden ve savaş olmadan bakır alanlardan insan kaçırmaya haline getirdi. Köle ticaretinin, dolayısıyla köle taşımacılığının olağanüstü boyutlara çıktığı görüldü.

1450-1820 arasında Afrika'dan Amerika kıtasına 8 milyon kadar zenci taşınmıştı.<sup>36</sup> Bu rakam, başka kaynaklarda "karşı kıyıya" canlı varanlar olarak 12 milyona kadar çıkmaktadır. Köle ticaretinin nüfus olarak boyutu Avrupa'ya götürülenlerle birlikte ele alınmasıyla 15 milyonun üzerindedir. (Bu köle taşınmasında yol kayıpları olağanüstü düzeyde yüksektir.)

16. yüzyıl sonrasında köle fiyatlarının üç katına çıkması ve Avrupa'da (esas olarak Hristiyanlığın ve Aydınlanmanın etkisiyle) kölelik karşıtı duyguların gelişmesi, köleliğin ve bir kurum olarak

35) William McNeill, *Dünya Tarihi*, Kaynak Yayınları, İstanbul 1985, s. 218.

36) Niall Ferguson, *Uygarlık / Batı ve Ötekiler*, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul 2012, s. 151.

köleciliğin temellerini çürütmeye başlamıştır. Kürek mahkûmlarına duyulan ihtiyaç dışında

Avrupa'da köle ihtiyacı da bitmiştir. Bir diğer olgu, "Avrupa'da siyah köle trafiğinin yayılmasıydı".<sup>37</sup>

18. yüzyıla gelindiğinde köle kullanımı ve ticareti, teknolojik gelişme karşısında ağırlığını ve önemini kaybetmişti. 19. yüzyılda sanayi ve tarımda kölecilik, eğer aynı coğrafya ve aynı toplumda bulunuyorsa, birbirlerine karşıt hale geldiler. Artık ortadan kalkacaktı. Ancak kölelik ve köle gibi çalıştırma, dünyanın çok yerinde sürüp gitmekte olduğu gibi, gitmekle birlikte, dünyanın hiçbir yerinde yasal statü olarak yoktu.

Köleliğin Avrupa'da kaldırılması, 18. yüzyıl sonunda, kölelerin getirildiği ülkelerde köle sahipliğinin yasaklanması ve uluslararası köle ticaretinin önlenmesi ile olmuştur. İlk olarak İngiltere Parlamentosu köle ticaretinin kaldırılmasını resmen kararlaştırdı, 1807.

Buna karşılık, en başta Kuzey Amerika'da olmak üzere kölecilik 19. yüzyılın sonuna kadar sürüp gelmiştir.

Büyük Fransız Devrimi, o zamana kadar yapılması düşünülemeyen bir şeyi, Amerikan Devriminin de yapamadığını yaptı. Köleciliği kaldırdı. Ticareti yasaklandığı gibi, artık "köle" olmayacaktı.

Avrupa 1815'te Viyana Kongresi'nde köleciliğin kaldırılmasında anlaşmıştı, ancak tarihin en büyük Devrimini geçirmiş Fransa, Kongre sonrasında, Restorasyon döneminde tekrar köleciliğe dönüş yaptı. Özgürleşmiş eski köleler kurtulmuştu ama yeni köleler her geçen gün hızla çoğalmaktaydı.

Avrupa'daki kölecilik ve köle ticaretinin en son sonlanması ise 1981 yılında İsviçre'de yasaklanan *Verdingkinder* ("Çıplak Ayaklı Çocuklar") kurumudur (Masal kahramanı Heidi'nin başrolünde olduğu anlatılar bunu ele almaktaydı).<sup>38</sup>

Oysa "devşirme" olan yeniçeriler Osmanlı ordularının önemli bir kısmı olmakla birlikte Osmanlılaştırılmışlardı ve (Müslüman ailelerden alındıkları da

olurdu ama) Hristiyan ailelerden alınanlar da mutlaka İslamlaştırılmaktalardı.

"Gerçi İslam hukuku Hristiyan veya Yahudilerin köleleştirilmesini kâğıt üstünde yasaklıyordu ama" devşirme sisteminin amacı, "sınıf, aile veya kabile sadakati gibi mayın tarlalarından iyiden iyiye uzak duran seçkin bir kesimi yaratmaktır: Biat edilecek tek kurum devletti".<sup>39</sup>



Bu konulardaki sorun, bir yerde, İstanbul'daki saraylarda ve paşa babaların konaklarındaki "kölelerin", hadımağaların, zenci dadıların varlığı ve köle pazarlarının "canlılığından" çıkmaktadır. Bunlar, Avrupa'da Oryantalistlerin (ve Oryantalist olmayanların da) egzotik olanla erotik olanı birleştirerek yaptıkları resimler (köle pazarlarındaki çıplak genç kızlar, kadınlar, yataklarda sere serpe yatan odalıklar, haremdeki güzel ve çekici kadınlar) ve edebiyattaki<sup>40</sup> figürleri, modelleri, karakterleri ve konuları olarak kamuoylarında elbette bilime baskın çıkacak, Batılı belleklere de yerleşecektir. Bununla birlikte *Saraydan Kız Kaçırma*, İstanbul saray kölelerinin acıklı durumunu konu edinmekle birlikte, kölelerin ne kadar insani çözümlerle ele alındığını da yansıtmaktadır.<sup>41</sup> Ama sonunda Osmanlılarla (ve tabii Türklerle) kölecilik birlikte anılır olmaktadır.

Köle pazarlarının varlığına gelince: Bu pazarlar Afrika dahil Batı Avrupa'dan Çin'e kadar bilinen dünyanın neredeyse bütün merkezlerinde vardı. Ancak, daha önce de üzerinde çok durulmuştur, "köle"lerin olduğu ve köle ticaretinin bulunduğu her yer kölecisi sistemin yürürlükte olduğu yer demek değildir.

37) Ch. Verlinden, *L'esclave dans l'Europe médiévale*, Gent 1955; I. Origo, "The Domestic Enemy: The Eastern Slaves in Tuscany in the Fourteenth and Fifteenth Century", *Speculum*, 1955 ve R. Lopez, "Market Expansion: The Case of Genoa", *JEL* 26, 1964; akt. İnalçık, *Osmanlılar*, s. 175 ve not 44, s. 191.

38) 2011 yılında *Verdingbub* adında bir filmin çevrilmesiyle açığa çıkan çocukların satışı ve örtülü köleliği olayı, köleliğin günümüze kadar sürüp geldiğini göstermişti. Bu görmezden gelinen üstü kapalı köleliğin, söz konusu film ve başka yayımlanmış anılar ve eserlerle toplumun bilincine çıkması, 2013'te, bu uygulamaya maruz kalanlardan resmen özür dilenmesini sağlayacaktı.

39) Ball, *Roma'nın Sultanları - Türklerin Dünyaya Yayılışı*, s. 129.

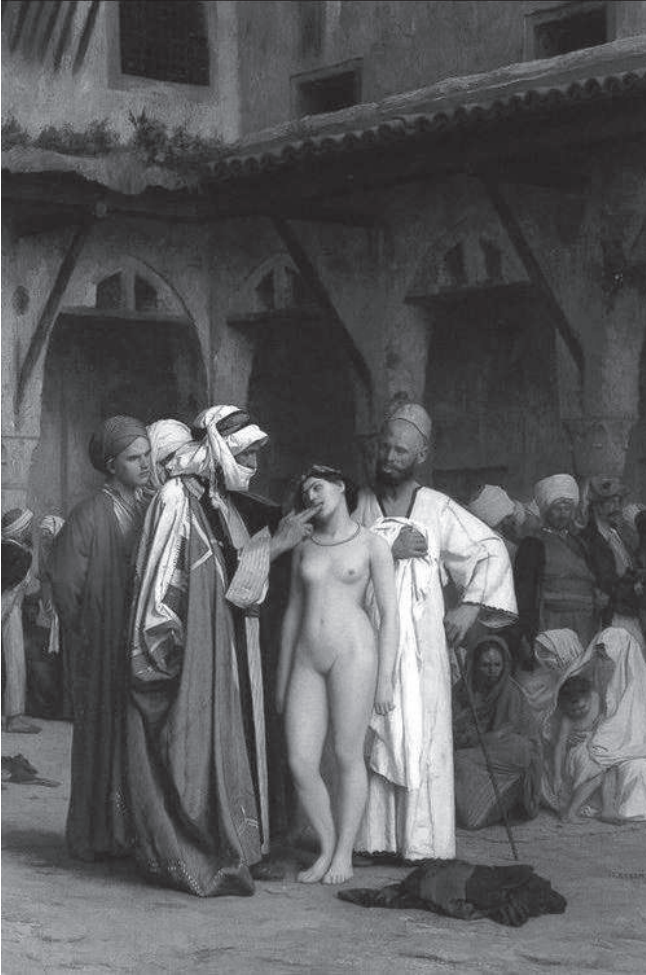
40) Bunlarla ilgili olarak çok sayıdaki örnek için bkz. Edward Said, *Şarkiyatçılık / Batı'nın Şark Anlayışları*, Metis Yayınları, İstanbul 1999 ve *Kültür ve Emperyalizm / Kapsamlı Bir Düşünsel ve Siyasal Sorgulama Çalışması*, Hil Yayın, İstanbul 1998.

41) *Saraydan Kız Kaçırma* (1782), metnini Gottlieb Stephaine'nin yazdığı ve konusu İstanbul'da geçen besteci Mozart'ın ünlü operasıdır. Bir Osmanlı paşasının hoşgörülü tutumunu sergileyerek sevgililer birbirlerine kavuşmaktadırlar.

Sistemin köleci sistem olması başka bir şeydir.

“Köle” kavramının içine köle olmayanların (örneğin, yeniçeriler, kapıkulları vb’nin) önlenemez “girişi” de ayrı bir konudur (ileride, “Osmanlı’da ‘Köle Askerler’” başlığı altında ele alınacaktır).

Kavramlara bilimsel temelde yaklaşanlar için bu düzeyde karışıklıklar olmamakla birlikte, kamuoylarının algıları, Osmanlılar ötekileştirildiği için olumsuz yöne doğrudur.



Nüfusunun büyük bir çoğunluğu gayrimüslim olan Osmanlı toplumunun, bir ortak var olma ve ortak yaşama kültürüne sahip olduğu üzerinde durulmadan geçilir. Jeopolitik durumu Batı dünyası içinde dikkate alınmadan Osmanlı hiç düşünülmemiştir.

### Osmanlı’da köleler ve kölecilik

“Osmanlı’da köleliğin hikâyesi, ana hatları itibarıyla, İslami Ortadoğu’daki köleliğin tarih seyriyle paralellik gösterir.”<sup>42</sup> Bunun yanı sıra, Türklerin Orta Asya anlayışları ve kültürü, en azından erken Osmanlı döneminde belirgindir.

42) Zilfi, *Osmanlı İmparatorluğu’nda Kölelik ve Kadınlar*, s. 118.

Osmanlıların toplumsal hayatında köle sözcüğü, yardımcı, yordakçı, işbirlikçi, mensup, boyun eğmiş hizmetli olan alt kesimler için kullanılmıştır. Biraz aşağılamayı barındırsa da terimi kullanan o insanlardaki sözcüğün anlamı, köle olarak satılmış alınmış olduklarını, öyle olsa da üretim sisteminin sömürüleni olarak köleyi göstermemektedir. Celali İsyanları döneminde ayaklananların içinde adına “köle”nin eklendiği insanlara rastlanır.<sup>43</sup> Eşkiyalar ve haramiler arasında “köle” sözcüğünün eklendiği kimselerin çoğunlukla kölelikle bir ilgileri yoktur. Keza, Evliya Çelebi, Anadolu’da gezdiği yerlerde “Köle Kâzım” gibi adlandırmalarla karşılaşmıştır.<sup>44</sup> Kölelik Osmanlı toplumunda devamlılık göstermiyordu. Statünün değişmesi çok çeşitli yollarla sağlanabiliyordu. “Osmanlı dünyasında kölelerin statüsü dinamikti.”<sup>45</sup>

İlk belirlenebilecek şeylerden biri Osmanlı köleciliğinin “hem Asyaik, hem de İslamik” köleciliğin özelliklerini kendinde toplamış ve birleştirmiş olmasıdır. Fazlası da vardır. Osmanlı örfi hukuku, o muazzam ve her yerde ders olarak okutulan, bağlı kalınması gerekli görülen Roma hukukunun savunma hakkını kölelere tanımamasına karşın, yargılama zorunluluğu ve miras hakkı gibi temel haklar konusunda ondan olumlu bakımdan farklıdır. Osmanlı hukuku, köle yargılanmalarında sanıklar lehine insani ve hukuki uygulamalar getirmişti. Ayrıca İslam hukukundaki bazı konular değişik şekillerde ele alınmış, bazı boşluklar da doldurulmuştur.

Halil İnalcık, “köle” sözcüğünü, Türkmenlerin Tatarların hâkimiyeti altına girdiği örneğinde yazdığı şekliyle “egemenlik” veya “bağımlı hale gelmek” karşılığı olarak kullanmıştır.<sup>46</sup> Kaldı ki “kul” ile “köle” arasındaki anlam yakınlığı bu sözcüklerin zaman zaman birbirleri yerine kullanılmasına da yol açmış olmalıdır. İkisi arasındaki fark, “kul”un bağlı olduğunun tekliği ve değişmezliği olduğu gibi, “kul” kavramında karşı çıkılamazlık ve bu karşı çıkılamazlıkta biraz da gönüllülük bulunmasıdır. “Köle” ekonomik-sınıfsal bir kavramken, toplumsal statülerden birini göstermekteyken, “kul” dinsel-siyasal içeriklidir, kölelik sınıfsal aidiyet, kullar tabiyet bağımlılığıdır. Osmanlı’da tebaa (uyruk), ayrımsız kuldur. Köle, kullar içinde özel bir bağımlılığı ifade eder. Machiavel’in *Hükümdar* adlı eserinin Türkçesinde şöyle bir cümle geçmektedir: “Bütün Türk monarşisini bir başbuğ yönetir, ötekiler birer köledir onun yanında.”<sup>47</sup> Karıştırma burada belir-

43) Akdağ, *Türk Halkının Dirlik ve Düzenlik Kavgası*, s. 139.

44) *Evliya Çelebi Seyahatnamesi / Seçmeler*, Cilt: II, MEB Devlet Kitapları, İstanbul 1972, s. 71.

45) Zilfi, *Osmanlı İmparatorluğu’nda Kölelik ve Kadınlar*, s. 143.

46) İnalcık, *Seçme Eserleri - II, Devlet-i ‘Aliyye / Osmanlı İmparatorluğu Üzerine Araştırmalar - I*, s. 72.

47) Machiavel, *Hükümdar ve Büyük Fredrik’in Makyavel’i Çürütme Denemesi*, Fransızcadan çeviren Vahdi Hatay,

gindir, "köle" sözcüğü aslında "kul" olmalıdır. Bir başka sorun, Selçuklu ve Osmanlılarda köle olanlara da "emirlik" verilmesinden ileri geliyordu.<sup>48</sup>

Osmanlı İmparatorluğu'nda "kölelerin" başka yerlerdeki kölelerden farklarından biri "aileleri ve memleketleriyle ilişkilerine devam" edebilmeleriydi. Bunun sonuçlarından biri, "para ve güç elde edebilecekleri bir makama geldiklerinde, bu olanaklardan yararlanmaları için akrabalarını getirt"meleriydi. Ayrıca kölelerin "diğer erkekler gibi, oğullarına miras bırakmak" istemelerinden de söz edilmektedir.<sup>49</sup> Bunlar göstermektedir ki, birçok tarihçi ve araştırmacının köle dedikleri aslında köle falan değildir.



Zamanın bütün denizci toplumlarında olduğu gibi, kölelerin vazgeçilmez olduğu bir alan donanmalardır. Kürekçilik işi denilen forsalık, köleler yanı sıra suçlu olup kürek cezasına çarptırılanlarla birlikte yürütülmekteydi. Ancak köle oranı her zaman çok yüksekti. (Forsalığın ve köle nakliyatının ne zorlu şartlar altında, hatta felaket denecek durumlarla yürütüldüğü düşünülürse, Müslüman kölecilerin ve korsanların "insani" davranışlarının da olduğundan söz edilmiştir; örneğin, gemilerde esirlere ve forsallara vermek üzere brandi fıçıları bulundurulurdu, ama kendileri yalnızca su içerlerdi.<sup>50</sup>)

Osmanlı'nın köle ticaretindeki yüksek düzeyli durumu, kendi hizmet sektörünün işgücü ihtiyacını karşılamaya yönelik olmakla birlikte, ondan daha

Remzi Kitabevi, İstanbul (?), s. 25.

48) Örneğin, "II. Keykâvûs, büyük emirlikleri kölelere" vermiş, "Türk aslından emirler" buna karşı çıkmışlardı. İnalçık, *Seçme Eserleri - II, Devlet-i 'Aliyye / Osmanlı İmparatorluğu Üzerine Araştırmalar - I*, s. 205.

49) Lewis, *Ortadoğu*, s. 250.

50) Lewis, *İslam ve Batı*, s. 143.

da ağırlıklı olarak coğrafi konumundan kaynaklanıyordu. Bunun nedeni, köle kaynağı olan ülkeler ve alanlarla köle alıcısı olan ülkeler ve "pazarlar" arasında bulunmasındandı. Tırağın yoğun olduğu bölge ve bölgenin tam kontrolü onun hâkimiyetindeydi. İstanbul'un fethinden sonra, yüzyılın sonuna doğru başlayarak, "Tatar kuvvetleri Avrupalı düşmanlara karşı sık sık Osmanlı komutasında savaşırken, Rus, Ukrayna, Leh ve Litvanya köylerine yönelik Tatar akınları İstanbul'daki pazarlara yüzyıllarca köle sağ"layacaktı.<sup>51</sup> Osmanlı, "köle ticareti"nin nasıl kuzeydeki merkezi olmayabilirdi?

### Osmanlı'da "köle askerler"

Lewis, yeniçeriler için sürekli köle sözcüğünü kullanıyor. "Sultanın köleleri" olan yeniçerilerin "zaman zaman sultanın efendileri durumuna" geldiğini de ekliyor.<sup>52</sup> Ayrıca yeniçeriler ve kapıkulları için köle sözcüğünü kullananlar hiç de az değildir.<sup>53</sup>

Lewis, "kölelerden asker yapma biçimindeki katı disiplin" in bozulmasını, düzenin bozulması ve sistemin tamamen çökmesinden sorumlu tutuyor. Çünkü 1568'de II. Selim "yeniçerilerin oğullarını asker adayları olarak esami defterlerine yazdırmalarını kabul" etmişti. Böylece "yeni yeniçeriler", gerçek "kölelerden" ayrılmıyorlar, ayırt edilemiyorlardı, böylece aralarında bir fark kalmamış gibiydi. "1592 yılına gelindiğinde yeniçeri ordusunun çoğunluğu bu [sahte] yeniçerilerden oluşuyordu."<sup>54</sup>

Bunların sonucu olarak Osmanlı'nın askeri köleciliği şöyle özetlenebilir: "Devşirmeler" ne esir, ne de köleydi. Osmanlı devlet uygulamasını iyi bilmeyen Batılılar için bu ayrımı gözden kaçırmakta, en başta yeniçeriler olmak üzere bütün devşirilenler köle olarak düşünülmekteydi. Bu şekilde "köle" denilenler, yanaşmalardan, devşirmelerden, içoğlanlardan, kapioğlanlarından, gulâmlardan ve askerlik eğitimi gören ve "köleler" olan cebelülerden farklı görülmez, eğitimde ve hizmette aynı ya da benzer statüde yer alırlar, hatta aynı yerlerde kalırlardı.<sup>55</sup> Devşirmeler "kırsal bölgelerden ailenin ve köy cemaatinin rızasıyla" alınır, tek veya az çocuklu olan ailelerden çocuk istenmezdi. 14-15 yaşın altında olup götürülen çocuklar çeşitli alanlarda yetiştirilmek üzere gruplara ayrılır, çok yönlü eğitimden geçerlerdi.<sup>56</sup>

51) Lewis, *aynı eser*, s. 31.

52) Lewis, *Ortadoğu*, s. 162.

53) Örneğin, Zilfi, *Osmanlı İmparatorluğu'nda Kölelik ve Kadınlar*, s. 122; örneğin, McNeill (daha önce bu konuda sözünü ettik, 35 no'lu not); vb.

54) Lewis, *Ortadoğu*, s. 160.

55) İnalçık, *Seçme Eserleri - VII, Devlet-i 'Aliyye / Osmanlı İmparatorluğu Üzerine Araştırmalar - II*, s. 90 ve 92.

56) Devşirme kurumu ile ilgili olarak akla gelebilecek bütün konuları ve soruları kısaca açıklayan bir kaynak olarak İlber

Sonuçta “Osmanlılar eski bir uygulamayı, köle asker geleneğini adapte etme ve değiştirme konusunda çok büyük bir deha sergilemişlerdi.”<sup>57</sup> Bu ifadeye göre de devşirmeler köle olmadığı bir yana, o zamana kadar görülmemiş yepyeni bir şeydi, benzeri olmayan bir yöntem oluyordu.

### Osmanlı’da saygın köleler ve “köle yöneticiler”

Osmanlı devletinde kölelere, itibarlı bir devlet görevi kapalı değildi, bu yüzden “köleliğin kendine özgü cazip yönleri” olduğundan söz edilmiştir.<sup>58</sup>

“Köle” hadımlar, yönetim ve denetim yetkilerine sahipti. Köleler dahil bütün bu sayılanlar, “toplumdaki reayadan ayrılırlar, imtiyazlı bir üst katman oluşturdular.”<sup>59</sup> Hadımlar, saraylar ve zengin evlerinde (“ve bazı dini kurumlarda”) çok makbul olduklarından pahalıydılar. “İslami hukuka göre bedensel zarar vermek yasak olduğu için” köleler İslam toplumlarına girmeden sınırlarda hadım ediliyordu.”<sup>60</sup>



İnalçık, ayrıntılandırarak şunları da eklemektedir: “Ordu ile beraber esir tacirleri gider ve savaş sonunda derhal esir pazarları kurulurdu. ... Köle kullanılması, birçok hukuki ve ekonomik fayda sağlamakta idi. Mesela, Bursa’da kadifeciler ve kemhacılar,

Ortaylı, “Osmanlı’da Devşirme”, *Osmanlı’yı Yeniden Keşfetmek*, s. 27 vd.

57) Antony Black, *Siyasal İslam Düşüncesi Tarihi / Peygamberden Bugüne*, Dost Kitabevi, Ankara 2010, s. 282.

58) Zilfi, *Osmanlı İmparatorluğu’nda Kölelik ve Kadınlar*, s. 122.

59) İnalçık, *Seçme Eserleri - II, Devlet-i ‘Aliyye / Osmanlı İmparatorluğu Üzerine Araştırmalar - I*, s. 214.

60) Lewis, *Ortadoğu*, s. 220.

bunları esir işçi olarak *mukâtebe* [bazı yerlerde *mukâtaba* olarak geçiyor] usulüyle işletmekte idiler (*mukâtebe*”, belli bir zaman içinde hizmet karşılığı köleye özgürlük veren bir sözleşmedir). ... Osmanlılarda köle, Şeriatın köleye sağladığı elverişli şartları daha da genişletmiştir. ... [Köleye] toplumda aşağılık bir unsur gözüyle bakılmaz, hatta bazı hallerde kul sıfatı bir nüfuz ve itibar vesilesi olurdu. İş hayatında yetişen, sosyal engellerle karşılaşmayan zenginleşmiş âzâdlıların, Osmanlı toplumunun yüksek katmanları arasında dikkati çekecek kadar kalabalık olduğunu kadı sicilleri ortaya koymaktadır.”<sup>61</sup>

Osmanlı’da köle adı verilen ve küçük bir kısmı da zenci olan erkekler, tarımda ve zanaat alanında çalışmak, yani üretimde değerlendirilmek durumunda değildir. Sayıca da buna uygun olmadıkları gibi, genellikle görevleri özel konutlarda “hizmet sektörü”nün parçası olmaktır. Kadın köleler ise, yöneticilere sunulmak üzere güzellikleri ölçüsünde bir anlam taşırlar, pek güzel değillerse evlerde hizmetçi olurlar ya da genelevlerde “değerlendirilirlerdi”.

“Kölelerin”, azatlıkla köle olmaları arasındaki duvar Osmanlı toplumunda parçalanmış gibidir. Evlerde, konaklarda ve malikanelerde ikinci bir sınıf olmakla birlikte aileden birileri gibi muamele görürler, sevilirler, hastalandıklarında veya öldüklerinde üzüntülere yol açarlardı. Evlerdeki “köleler”in sayıca birkaç olmaktan fazla olması, “geniş bir ev halkı ve maiyet sahibi olmak isteğiyle ilgiliydi. Köle sayısı itibarı da göstermekteydi. Bir başka hesap, geleceğe yönelikti, çünkü “ileride birçok köle imparatorlukta önemli görevlere getirileceğinden, hamilik hakları, yani valâ yoluyla kendi nüfuz ve iktidarlarının genişlemesi” sağlanabilirdi.”<sup>62</sup> Bir örnek: “Tanzimat’tan önce o [Hüsrev Paşa], kendi konağında satın almış olduğu 50 kadar köleyi hocalar vasıtasıyla okutup yetiştirmiş, devlet kapısında mühim mevkilere yerleştirmiş ve bunlardan birçoğu paşalığa yükselmişlerdir.”<sup>63</sup>

Kölelerin iyi eğitim görmüş oldukları için seçkinler grubu olduğu Osmanlı’da saygı görmelerinde yadığanacak bir şey yoktur.

61) İnalçık, *Seçme Eserleri - II, Devlet-i ‘Aliyye / Osmanlı İmparatorluğu Üzerine Araştırmalar - I*, s. 215.

62) İnalçık, *Osmanlılar*, s. 163, 164 vd.

“Valâ” kavramı konusunda önemli bilgi için bkz. İnalçık, *Osmanlılar*, s. 187 not 7. “Bir köle azâd edildiğinde o ve onun soyundan gelen erkekler valâ denilen bir bağla kendisini azâd edene ya da onun ailesine ebediyen bağlı kalır, ilke olarak bu bağ terk ettirilemez.” R. Brunschvig, “Abd”, *Encyclopedia of Islam - 2*, s. 31.

63) M. Süreyya, *Nuhbetü’l Vekayi*, İstanbul 1290 H., s. 269; akt. İnalçık, *Seçme Eserleri - II, Devlet-i ‘Aliyye / Osmanlı İmparatorluğu Üzerine Araştırmalar - I*, s. 217.

## Osmanlı'da köleciliğin çapı ve ırklar

Osmanlı'nın köleciliği ağırlık olarak İstanbul ve bunun yanında az sayıda birkaç büyük kentle ilgili olarak düşünülmelidir. Bunun anlamı, geniş Osmanlı topraklarına yayılmış büyük bir köle nüfusunun olmayışıdır. "16. yüzyılda, İstanbul'un Avrupa ve Batı Asya'nın en büyük kenti olduğu dönemde köleler ve eski köleler nüfusun yüzde 20'sini oluşturuyorlardı."<sup>64</sup> (18. yüzyılın sonuna kadar, Fetih'ten sonra hep başkent olan İstanbul'un nüfusu 400 bini hiç geçmemiştir.<sup>65</sup>)

"Eski Dünya'ya özgü bir uygulama olarak, Batı yarıkürede görülen kapalı, tek ırklı kölelik sisteminde" Osmanlı köleciliğinin esas ayrıldığı nokta, "hiçbir ırk ya da etnisiteyi köle olma ihtimalinin dışında tutma"masıydı. Bunun bir sonucu olarak Osmanlı kölelerinde Avrupalılar (Yunanlar, Slavlar, Cermenler, Avusturyalılar, Macarlar) ve Kafkas ülkeleri toplumlarından gelenler (Abazalar, Çerkesler, Gürcüler vb.) ağırlıktaydı. Ancak Mısır'da durum farklıydı, 19. yüzyılda toplam kölelerin yarısından fazlasının Kahire'de olduğu 30 bin kadar kölenin dörtte üçünün zenci olduğu söyleniyordu.<sup>66</sup>



Bugün Türkiye'de birçok yerde rastlanabilen, özellikle Ege bölgesinde yaşamakta olan siyahlar ve zenci melezleri yeni kuşaklar, Osmanlı'da saygı gören o "köleler" in bugün de yadırganmamakta ve saygı görmekte olduklarıyla ülkemizin bir özelliğini göstermektedir.

64) Zilfi, *Osmanlı İmparatorluğu'nda Kölelik ve Kadınlar*, s. 153.

65) "15. yüzyılın başlarında Konstantinopolis'in nüfusu sadece 50 bin kadardı ki bu sayı fetihten önce kentten kaçışlar sonucu daha da düşmüştü." Ancak Fatih'in aldığı tedbir, iskân ve teşvikler sonucunda nüfus hızla artacaktı. Geniş bilgi için bkz. Zeynep Çelik, *19. Yüzyılda Osmanlı Başkenti / Değişen İstanbul*, Türkiye İş Bankası Yayınları, İstanbul 2015, s. 27 vd.

5. yüzyılda 300 bin olan nüfusa ulaşılabilmesi için 17. yüzyıla kadar beklenecekti.

66) Zilfi, *Osmanlı İmparatorluğu'nda Kölelik ve Kadınlar*, s. 126, 124 ve 156.

## Osmanlı köleciliği nedir?

Osmanlı'da kölelik konusuna çok yönlü olarak açıklık getiren kaynak, İnalcık'ın *Osmanlılar* kitabındadır.<sup>67</sup> Bu önemli makalenin tamamı alıntılanacak kadar önemli bilgi doludur, ancak bu mümkün olmadığından, yazıdan çıkarılacak cümleler ve ifadelerle belirlenenlerden, bazı bilinenleri ve hatta sözü edilenleri tekrar etmek pahasına bir özetleme yapacağız.

Devşirme, hangi alanda olursa olsun kölelik, köleleştirme olarak görülüyordu.

Yapı işleri, taşımacılık, tarımda çalıştırma, ev hizmetleri ve askerlik alanları "kölelerin" istihdam edildiği yerlerdi.

Köleler esas olarak tarımda işe ortak edilebiliyordu. "Toprak sahibi ile köle arasında eşit paylarda ortakçılık çiftliklerde genel bir uygulamaydı." "Çiftliklerin ayrılmaz bir parçası olarak köleler, vakıf belgelerine sıklıkla kendi isimleri ile girdiler." Onlara "ortakçı kul" deniliyordu.

Anlaşmalı şekillerde köle statüsüne geçilebiliyordu.

Köle fiyatları ucuz olmadığından "yüksek fiyatlı lüks mallar üretilen sanatlarda köle çalıştırılıyordu".

Gereken belli yerlere köle yerleştirme (iskân) yapılabilirdi. Uygulama çok geniş değildi, çünkü "Müslüman ve gayrimüslim reyanın en temel hakları ihlal ediliyor" diye karşı çıkılıyordu.

Özgür bırakma, azatlık, bir hayır işi olarak görülürdü. Zaten "İslam, bir insanı kölelikten kurtarmayı bir dindarlık göstergesi olarak teşvik etmiştir".

Köle, *makâtaba* yoluyla kendi kurtulmalığını ödüyebilirdi. Böylece özgür olabiliyordu.

Kölenin para ya da mal varlığını miras olarak devretme hakkı olduğu gibi, efendisinin mirasından pay alması da söz konusuydu.

Sahibinin ölümü üzerine kölenin özgürlüğü seçme hakkı olurdu.

Ölümlerinden sonra servetleri kadı sicillerine işlenenlerin yüzde 15'inden fazlası özgür bırakılmış kölelerdi.

67) İnalcık, "Osmanlı İmparatorluğu'nda Köle Emeği", *Osmanlılar*, s. 163-194. Bu makale, *Studies in Ottoman Social and Economic History* başlıklı ve ilk olarak İngilizce olarak yazılmış olan yayındadır (Variorum Reprints, London 1885).

"Saray örneğini izleyerek, yukarı sınıf ve hatta gayrimüslimler arasında hali vakti yerinde olanlar hane halklarını çok sayıda köle ile genişlet"mekteydi.

Devlet bazı toplulukların köle statüsünü reayaya çevirebiliyordu. "İmparatorluğun her yerindeki köle tarımcılar zamanla reaya kitleleri ile özdeşleşecek ve ortadan kalkacaklardır."

"Müslüman ya da zimmî, yani sultanın gayrimüslüm uyrukları, köleliğe düşürülemezlerdi."<sup>68</sup> Bunun anlamı, kölelikten özgürlüğe geçiş vardı ama tersi yoktu.

Köleler, kadın veya erkek, evlenebilirlerdi.



Askere Alın ve eğitim  
1. Derişme er, 16.yy  
2. Enderin Şakirdi, hadım eğitmen  
3. Civelek, görevde olmayan genç acemi asker

"Statü değiştirmek açısından kadın köleler için erkeklerden daha büyük fırsatlar vardı." Kadın sahibinden çocuk yaparsa çocuğu özgür olurdu. Köle olan çocuğu özgürleşirse kadın, ya da kadın özgürleşirse çocukları özgürleşirdi.

Merkezi orduda "köle" olarak da düşünülen (bazen de öyle adlandırılan) yeniçeriler dışındaki yerel birlikleri meydana getiren sipahilerin sayısı olduğunca yüksek olmalıydı, bu yüzden beylerbeyleri esir alıcısıydı. "Sultanın özel ilgisine mazhar olacaklarından, beyler maiyetlerini gereğinden de fazla büyötmeye çalışırlardı." Bu "kölelerin" yüzde 95'ten fazlası Müslümanlardan olurdu.

Osmanlı'da "köle seferi" yoktur. Ancak kuruluş dönemi ve sonrasındaki gâzî ve akıncıların köle getir-

meleri bunun dışındadır.

Savaşlarda esirler eğer önemli meslekleri ve yetenekleri varsa çalıştırılırlardı.

Vb.

Sonuçta, bir genelleme yapılabilir, Türk dünyasında, İslamda, Osmanlı'da kölelerin insan olmadıkları hiç ileri sürölmemiştir ve bütün bu toplumların sınıfsal analizlerinde bir *köle sınıfından* genellikle hiç söz edilmemiştir.

Osmanlı toplumu üzerine etraflı ve çok yönlü çalışmaları olan Taner Timur, kitaplarında Osmanlı düzeniyle kölecî sistemi bağdaştıracak veya ilişkilendirecek hiçbir şey kaydetmemiştir.<sup>69</sup>

### Köle, kölecilik ve kadın

Köle nasıl aşağıda görülüyorsa, kadın da aynı şekilde görülür. Köle bağımlılığıyla kadının bağımlılığı arasında kopmaz bir ilişki vardır, biri varsa diğeri de olur ve bu iki yönlüdür. Çağımızda da kadının erkeğe eşit olamayışının altında kölecî bir anlayışın çağımıza uyarlanmış ve şekil değiştirmiş bir hâli bulunmaktadır.

İnsan köleliğiyle kadın köleliği eşzamanlı ve eşmekânlıdır. Kölecî sistemde kadın da köle gibidir. Antik dünyada, Greklerde ve Roma'da, yüksek sınıflara mensup olanlar dışında tutulacak olursa, yönetici sınıfların aile mensupları dışında tutulacak olursa, "kadın"la köle arasında bir fark yoktu.

Kadın ne kadar köleyse, toplum o kölecî sisteme o kadar uygun ve yatkın oluyordu. Greko-Romen toplumlarında kölecî sistem kadın köleliğiyle barışık, yan yanaydı. Belki de onunla tamamlanıyordu. Ya da tersi, kadın köleyse orada kölecî sistemi kolaylaştırıyordu. Bu durumda kölecî sistemin kadın köleliğine muhtaç olduğundan söz edilebilir. (Kadın özgürlüğüyle kölecilik arasındaki antagonizma göstermektedir ki, kadın köle değilse kölelik ve kölecilik de olmamaktadır. İtalya'daki Anadolu'dan oraya gitmiş kavim olan Etrüsklerde kadın erkeğe eşit gibiydi, özgürdü, kendisine değer verilirdi vb. ve Etrüskler, komşuları, halefleri Roma gibi kölecî üretim biçimine sahip değildi, hem onlardan, hem de Greklerden bu bakımdan etkilenmemiştir.)

Antik dönemlerde kadının aşağı görülmesi, Orta Çağda Avrupa Hristiyanlığındaki kadın düşmanlığının temeli olmuştur. Bilindiği gibi, Avrupa'da yüzyıllarca kadınlarla "savaşılmış", yüzyıllar boyunca cadı olarak, şeytan olarak milyonlarca kadın yakıl-

69) *Kuruluş ve Yükseliş Dönemlerinde Osmanlı Toplumsal Düzeni*, Turhan Kitabevi, Ankara 1979; *Marx-Engels ve Osmanlı Toplumu*, Yordam Kitap, İstanbul 2012; *Osmanlı Kimliği*, Hil Yayın, İstanbul 1994; *Osmanlı Çalışmaları / İlkel Feodalizmden Yarı Sömürge Ekonomisine*, İmge Kitabevi, Ankara 1998.

68) İnalçık, *Osmanlılar*, s. 173.



mıştır.

Savaşlarda esirler yalnızca savaşan askerler değildi. İslamda ganimet kurumu askerlere yağma ve mal edinme imkânı veriyordu. Bu yüzden savaş dışı insanlar da esir ediliyordu. Örneğin, kadınlar. Esir kadınlar İslam ve Türk dünyası dışında her zaman köledir, ama Doğu'da, İslamda ve Osmanlı'da köle olmayabilmektedir. *Seby* denilen (çoğulu *sebaya*) kadın ve çocuklar aile içine alınabilirdi.<sup>70</sup> Kadınlar eş ya da bakıcı, çocuklar evlatlık olabilirdi.

Türklerde kadın, danışmandı, dayanılandı, yardımcıydı, iktidarda pay sahibiydi. Kadının toplumdaki yönetici rolü fark edilmeyecek ve anlaşılmayacak gibi değildir. Her bakımdan söz sahibiydi. Kaldı ki, kadınlar toplum sözcüsü ve devlet yöneticisi de olurlar. Arap İslamında kadın ne sözcü, ne danışman, ne temsilci, ne de yöneticiydi, ama İslam dünyasında kadın sultanlar vardı ve hepsi Türklerden, Doğululardandı. İktidardaki kadın, basiretliydi, iyi yöneticiydi, erkek hükümdarlardan farkı yoktu.

Türklerde her zaman tek-eşlilik olmuştur. Osmanlıların çok-eşliliği Arap-İslam etkisiyledir. Ve yalnızca saraylara ve yöneticilere özgüdür. Harem, gene Arap-İslam uygulamalarına özenmekten ortaya çıkmış bir hükümdarlık-sahiplik anlayışı gereği ve geleneğidir. Önceleri yalnız padişahların haremı varken, paşalara ve zenginlere de yayılmıştır. Halk arasında çok-eşliliğe pek rastlanmazdı. Türk gelenekleri bu alanda devam etmekteydi ve Osmanlıların sonuna kadar da öyle kalmıştı.

Kadın-erkek ilişkilerinde Arap-İslam dünyasında

70) Fendoğlu, *İslam ve Osmanlı Hukukunda Kölelik ve Cariyelik*, s. 90 vd.

görülmeyen bir özellik Türklerde hep vardı; kadının aile ve toplum içindeki statüsü. Kadın tam eşit değildi ama özgürdü, inisiyatifliydi, etkindi, kendine güvenliydi. Osmanlı'nın ilerleyen dönemlerinde bu nitelikler yerini, Arap-İslam dünyasındaki gibi edilgen, baskıya uğrayan, yönlendirilen, çaresiz olan kadınlara ve kadınlığa bırakacaktı.

Kölecî sistemin neden Doğu'da olmayışını, neden Greko-Romen dünyadaki gibi kölecî üretim tarzının görülmeyişini bu bakımdan da ele almak yararlı olacaktır. Ortaya çıkan gerçekler, Doğu'da, (1) kölecî sistem olmayışı, (2) köleciliğin farklı oluşu, (3) kölelerin başka şartlarda yaşamasıdır ya, bunlarda kadının durumunun rolü nedir? Köleciliği ve köleliği farklı bir hale getiren ve adeta yumuşatan şey, başka etkenler yanında, aynı zamanda kadındır, kadının statüsüdür. Yani, kadının statüsü köleliğin nasıl olacağını belirler gibidir, nasıl olduğunu da açıklamaktadır.

Kadının etkinliğinin de toplumu şekillendirdiği Türklerde kölelik de başkalaşıyor, adeta insanileşiyordu.

### Osmanlı'da köleciliğin sonu

Köleliğin İngiltere öncülüğünde dünya çapında kaldırılması süreci, önemli bir tarihsel olaydı. Elbette İngiltere gibi "uygar" bir ülke kölecilikle uyuşmazdı, ancak İngiltere'de (yalnız İngiltere'de değil tabii, bütün Avrupa'da da) Doğu dünyası için kölecilik başka türlü ele alınıyordu. Osmanlılar da dahil olmak üzere kölecilik Doğu dünyasına uygundu, onlar için yararlıydı! Batı'da bu görüşler 19. yüzyıl boyunca, kölecilik ortadan kaldırılırken "tartışma ortamı"nın *konusuydu*. 1881 yılında bile; Osmanlı topraklarını ziyaret eden İngiliz J. F. Keane, "Doğu'da kölelik binlerce insan evladını yüceltir, ancak buna erişmek için yüz binlerce ruh bu dünyada hayvanlardan birazcık daha iyi olan vahşiliklerinden vazgeçmelidir; bu onları en azından bir *adam*, aynı zamanda *kullanışlı*, hatta bazen de üstün insan yapar" demektedir.<sup>71</sup>

Köleler sorunu, (dünya çapında da bakılsa öyleydi ama "Osmanlı topraklarında) bir zenciler sorununa dönüşmüş durumdaydı. Gene bir İngiliz değerlendirmesi Arabistan'daki zencilerin "kölecilik sayesinde vahşilikten kurtulabildiklerini" belirtiyordu.

Köleliğin ilgası, Osmanlı devletine yüzyılın ilk çeyreğinin sonuna doğru yansıdı. İngilizlerin Osmanlı'da köleliğin yasaklanması isteği, kabul edilmemiş, gerekçe olarak, 'bizim köleciliğimiz, sizinkinden farklıdır' denir gibi yapılmıştır; bunun anlamı, "iyi kölecilik" teziydi. "Tez", Batı'daki "tartışmayı" da göz önüne almış gibiydi. Ancak sonraki baskılara da direnilememiş, Batılılaşma rüzgârı eşliğinde Tanzimat'a doğru ilerleyen dönemde kölecilik res-

71) Lewis, *Orta Doğu'da Irk Kavramı ve Kölelik*, s. 139.

men yok edilmeye çalışılmıştır. Önemli merkezlerde kölelik zaten biraz ortadan kalkmış gibiydi. 1847'de Padişah Abdülmecid hazırlanan ve Divan-ı Hümayun tarafından kararlaştırılan bir fermanla köleliğin, köleciliğin kesin olarak yasaklandığını açıklamıştır. Buna karşın, saraylara ve zengin evlerine yerleşmiş kölelerin durumunda bir değişiklik olmamış, hayatlarını aynı şekilde sürdürmüşlerdir. İstanbul, Selanik ve İzmir gibi kentlerde açık köle pazarları görülmez olmuş, fakat gizliden gizliye "elde kalan mallar" elden çıkarılmaya çalışılmıştır.



Ferman, siyah köle ticaretini, Hicaz'ı dışında tutarak yasaklamıştı. Çünkü imparatorluğun Arap kesiminde "Türklerin İslamdan döndüğü", "kâfir oldukları" propagandası yapılıyordu. Köleciliğin devam etmesi için Arap illerinde ayaklanmalar oldu. Merkezin kararı ve bunu uygulamaya çalışması, sonunda, özellikle Osmanlı sınırları içindeki Arap dünyasında hiçbir değişikliğe yol açmamıştı. Bu yüzden 20. yüzyıla adım atıldığında Osmanlı topraklarında genel anlamda bir kölecilik ve köle ticareti trafiğinden söz edilemezken, Araplarda kölecilik de, ticareti de aynen devam etmekteydi. Kabile ekonomisinin dayanaklarından biri olan kölecilik ve köle ticareti, dinin, İslamın, peygamberin köleliği doğru görmüş olmasıyla savunulmaktaydı. Kölecilik yasakları "dinden çıkmak" olduğundan, Osmanlı merkezlerinde (İstanbul'da örneğin) yobazlık ve gericilik de köleciliğin yanında yer alıyordu!

1908 Meşrutiyet Devrimi bütün Osmanlı toplumunda yarattığı genel özgürlük ve eşitlik heyecanı yanında, kadın sorunu başta olmak üzere birçok toplumsal konuyu öne çıkardı. Gelişmeler birbirini izledi. Bu gelişmelerden en büyük zararı, alttan alta yürütülmeye çalışılan kölelik kurumu görecekti.

Birinci Dünya Savaşının öncesinde ve başladığı yıllarda İngilizlerin Arap kabileleri arasında yürüttüğü Osmanlı'ya düşmanca faaliyetler, Arap köleciliği konusunda karışıklıklar yaratıyordu. İngiliz konso-

losluklarına sığınan kölelerle ilgili olarak İttihat ve Terakki yönetimi Arap vilayetlerine sığınmacılara azatlık tavsiyesinde bulundu. "Ancak hükümet, kölelerin azat edilmesinin kabile şeyhlerini isyana teşvik edeceğinden korkuyordu."<sup>72</sup> Nitekim öyle oldu. Aşiretlerin olumsuz tutumu, İngilizlerin bu sefer aşiretlerin yöneticilerine oynamasına yol açtı. Vaatler ve altın-para dağıtımı, büyük savaşın parçası oldu. Sonrası biliniyor. Arap illerinde kölelik yok olmadığı gibi, kabileler İngilizlerin planlarının aleti olarak Osmanlı'ya karşı savaştılar.

Büyük Savaş arkasından Kurtuluş Savaşı da zaferle sonuçlandıktan sonra, 1920'de Meclis'in açılmasıyla ortaya çıkmış bulunan Cumhuriyet, Saltanat ve Hilafet gibi sorunların çözülmesiyle kölecilik konusunda tartışma kalmamacasına bu soruna da noktayı kurdu. Cumhuriyet'te kimse ne köle olabilir, ne kölecilik devam edebilirdi.

### Olguar ve sonuçlar

-İlk ortaya çıktığı zamandan yasaklandığı ve yok edildiği zamana kadar kölelik, her yerde ve her dönemde, aralarında farklar olsa da bütün dünyada insani olmayan kötü bir sömürü ilişkisidir.

-Tarih boyunca uygarlığın geliştiği her yerde görülen köle ticareti, köle kullanımının ve insan sömürüsünün kaçınılmaz bir sektörüdür. Kölelik ise dünyanın her yanında "hukuki ehliyeti tahdit eden durumlardan biri" olarak eşitliğe aykırıdır.

-Bir üretim biçimi olarak kölecilik Grek kent devletleri ve Roma İmparatorluğu'nda hayat bulmuştur.

-Bir üretim biçimi olarak devam etmemesine karşın kölecilik bütün uygar dünyada binyıllar boyunca yaşamıştır.

-Roma'da kölelerin bir toplumsal sınıf olduğu gerçeğine karşı Osmanlı'daki (ve Doğu dünyasında) köleler böyle bir sınıfsal özellik göstermez. Osmanlı'da köleler, Roma'dakinden başka ve farklı bir toplumsal tabakanın karşılığıdır.

-Başka toplumlara oranla Osmanlı'da kölelerin topluma oranı oldukça düşüktür.

-Osmanlı köleciliği, Türklerin gelenekleri ile İslami hukuk ve uygulamaların devamı olarak farklı bir şekil göstermiştir.

-Bunlara göre, Osmanlı'da köleler kötü muamelelere ve hayat şartlarına maruz kalabilirler, ama kendilerine hem insanca davranılır, hem de hukuki haklar tanınırdı.

72) Hasan Kayalı, *Jön Türkler ve Araplar / Osmanlılık, Erken Arap Milliyetçiliği ve İslamcılık (1908-1918)*, Türkiye İş Bankası Yayınları, İstanbul 2018, s. 182.

-Bütün bunlara karşın Osmanlı devleti ve toplumu Batı dünyasında (bilimciler dışında tutulursa) genel olarak köleci üretim biçimine sahip köleci bir toplum olarak değerlendirilmiş, öyle olduğu sanılmıştır.

-Osmanlı toplumunda köle olmayan toplumsal kesimler de köle olarak adlandırılmışlardı.

-Batılıların ve popüler tarihçilerin Osmanlı devlet ve toplumunu değerlendirmedeki yanlışlıklarının kaynağı, en başta, genel kabul gören köleci üretim biçiminin evrensel olduğu görüşüdür. Bu görüş, Avrupamerkezci tarih anlayışının bu alana yansımalarıdır.

-Bu görüşün etkisinin yanı sıra, Batılılara hâkim olan Türk düşmanlığının, her zaman Türkleri olumsuz göstermeye çalışması da Osmanlı'nın köleci sistem olarak bilinmesinde ve gösterilmesinde etkili olmuştur.

-Avrupa ülkelerinin "Büyük Devletleri", kendilerinin içselleştirdikleri köleciliğe "karşı" oldukları dönemde (19. yüzyılda) Osmanlı devletine yüklenmek için onu kölelerinden ve köleciliğinden dolayı suçlamışlar, bunun yanı sıra, hem köleciliğini sürdürmemesini istemişler, hem de Osmanlı toplumu içinde yaşayan kölecilikten yararlanmaya çalışmışlardır.

\*

Kendi tarihimizle ilgili elimizde bulunan ve ulaşabildiğimiz sınırlı kaynaklarımızla yetinerek Osmanlı devleti ve toplumunun kölecilik konusunda gerçeğe en yakın olduğunu düşündüğümüz özelliklerini sergilemeye çalıştık. Değerli tarihçilerimiz Osmanlı devletini, toplumunu incelemişler, tarihimize ışık tutmuşlardır. Bunlardan yararlandık, ancak Osmanlıların kölecilikle ilgili, bu konuya özel olarak ayrılmış çalışmaları başka varsa da, bunların hepsine ulaşamadık.

Ortada olan bir gerçek de, hiçbir tarihçimizin ve araştırmacımızın, Osmanlı devleti ve toplumunun köleci üretim biçiminde olduğu yolunda bir belirlenmesi olmadığıdır, rastlamadık, öyle sanıyoruz. Eleştiriler ve tamamlanacak bilgilendirmelerden mutluluk duyacağız.

## Kaynaklar

Prof. Mustafa Akdağ, *Türk Halkının Dirlik ve Düzenlik Kavgası / "Celali İsyanları"*, Bilgi Yayınevi, Ankara 1975.  
Samir Amin, *Avrupamerkezcilik / Bir İdeolojinin Eleştirisi*, Ayrıntı Yayınları, İstanbul 1993.  
Doğan Avcıoğlu, *Türklerin Tarihi, Birinci Kitap*, Tekin Yayınevi, İstanbul 1985.  
Doğan Avcıoğlu, *Türkiye'nin Düzeni / Dün-Bugün-Yarın*,

*Birinci Kitap*, Tekin Yayınevi, İstanbul 1987.

Warwick Ball, *Avrupa'daki Asya ve Batı'nın Şekillenmesi - Cilt 3 / Roma'nın Sultanları - Türklerin Dünyaya Yayılışı*, Ayrıntı Yayınları, İstanbul 2016.

Martin Bernal, *Kara Atena*, Kaynak Yayınları, İstanbul 1998.  
Claude Cahen, *İslamiyet / Doğuşundan Osmanlı Devletinin Kuruluşuna Kadar*, Bilgi Yayınevi, Ankara 1990.

Claude Cahen, *Osmanlılardan Önce Anadolu'da Türkler*, E Yayınları, İstanbul 1984.

Mustafa Demirci, *Siyah Öfke / Ortaçağ İslam Dünyasında Zenci Kölelerin İsyanı (869-883)*, Çizgi Kitabevi, İstanbul 2005.

Turan Dursun, "Köle" maddesi, *Kur'an Ansiklopedisi*, cilt 7, Kaynak Yayınları, İstanbul 1994, s. 197-206.

Doc.Dr. Hasan Tahsin Fendoğlu, *İslam ve Osmanlı Hukukunda Kölelik ve Cariyelik / Kamu Hukuku Açısından Mukayeseli Bir İnceleme*, Umut Matbaacılık, İstanbul 1996 (<https://archive.org/details/HasanTahsinFendoluSlamVeOsmanliHukukundaKalelikVeCariyelik.Cs/page/n1>, erişim: Eylül 2019)

Halil İnalçık, *Osmanlılar / Fütühat, İmparatorluk, Avrupa ile İlişkiler*, Timaş Yayınları, İstanbul 2016.

Halil İnalçık, *Seçme Eserleri - II, Devlet-i 'Aliyye / Osmanlı İmparatorluğu Üzerine Araştırmalar - I / Klasik Dönem (1302-1606): Siyasal, Kurumsal ve Ekonomik Gelişim*, Türkiye İş Bankası Yayınları, İstanbul 2014.

Halil İnalçık, *Seçme Eserleri - VII, Devlet-i 'Aliyye / Osmanlı İmparatorluğu Üzerine Araştırmalar - II: agayyür ve Fesâd (1603-1656): Bozuluş ve Kargaşa Dönemi*, Türkiye İş Bankası Yayınları, İstanbul 2014.

Halil İnalçık, *Seçme Eserleri - IX, Osmanlı Tarihinde İslamiyet ve Devlet*, Türkiye İş Bankası Yayınları, İstanbul 2016.

Bernard Lewis, *Orta Doğu'da Irk Kavramı ve Kölelik*, Akılçelen Kitaplar, Ankara 2017.

Bernard Lewis, *Ortadoğu / İki Bin Yıllık Ortadoğu Tarihi*, Arkadaş Yayınevi, Ankara 2015.

Bernard Lewis, *İslam ve Batı*, Akılçelen Kitaplar, Ankara 2017.

Bernard Lewis, *Orta Doğu'da Irk Kavramı ve Kölelik*, Akılçelen Kitaplar, Ankara 2017.

Prof.Dr. Hasan Malay, *Çağlar Boyu Kölelik*, Gündoğan Yayınları, Ankara 2010.

Adam Mez, *Onuncu Yüzyılda İslâm Medeniyeti / İslâm'ın Rönesansı*, İnsan Yayınları, İstanbul 2000.

Bilge Umar, *Türkiye Halkının Ortaçağ Tarihi / Türkiye Türkleri Ulusunun Oluşması*, İnkılap Kitabevi, İstanbul 1998.

Ernst Werner, *Büyük Bir Devletin Doğuşu / Osmanlı Feodalizminin Oluşma Süreci*, 1 ve 2, Alan Yayıncılık, İstanbul 1986 ve 1988.

Paul Wittek, *Osmanlı İmparatorluğunun Doğuşu*, Kaynak Yayınları, İstanbul 1985.

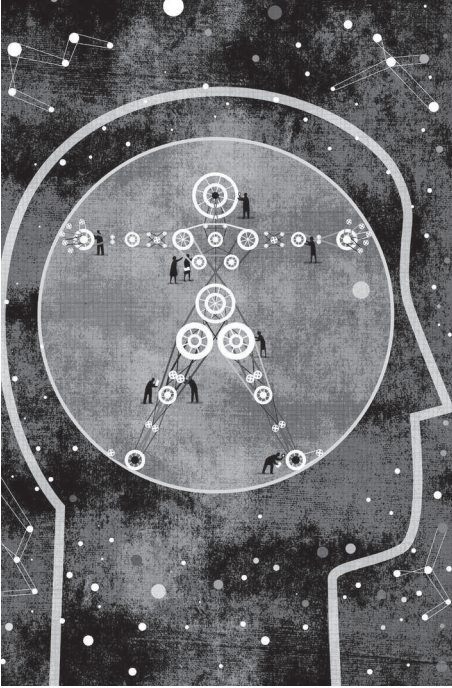
Madeline C. Zilfi, *Osmanlı İmparatorluğu'nda Kölelik ve Kadınlar (1700-1840)*, Türkiye İş Bankası Yayınları, İstanbul 2018.

## PARANTEZ

# 2023'e doğru: Türkiye'de bilimin yüz yılı

Prof. Dr. Remzi DEMİR • Ankara Üniversitesi DTCF Bilim Tarihi ABD Öğretim Üyesi

Bilimsel başarımızın yegâne ölçütü, kesinlikle ve kesinlikle (uzun bir süreden beri geçer akçe sanılan) yurtdışındaki saygın dergilerde yayımlanan makaleler veya bunlara yapılan atıflar değildir!



2023'e üç sene kaldı...

Ve kanaatime göre artık şu soruyu sormanın vakti geldi:  
Bir asra yakın bu sürede bilim alanında ne yaptık?

Belki de birçok şey, ama hiç şüphe yoktur ki başarımızın gerçek düzeyini belirleyebilmek ve bundan sonraki bir asrı planlayabilmek için sağlıklı bir döküm ve yorum yapmaya mecburuz.

Bu dökümü ve yorumu nasıl yapacağız?

Bunun için en uygun yol, zamansal ve mekânsal mukayeseler yapmak suretiyle derin bir bilgi havuzu teşkil etmektir.

## Zamansal mukayese

Burada Osmanlı İmparatorluğu'nun son yüz yılı ile Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk yüz yılı karşılaştırılacak ve bu süreç içinde nereden nereye gelindiği tespit edilecektir.

Bu araştırmada bize bilim tarihi yardımcı olacaktır.

## Mekânsal mukayese

Burada ise Türk Bilimi'nin içinde bulunduğu ve geliştiği Batı Bilimi'ne göre nerede yer aldığı tespit edilecektir.

Bu araştırmada ise bize bilim sosyolojisi yardımcı olacaktır.

Bu sebeple, önümüzdeki üç yılı boş geçirmemek ve bu amaç kapsamında örgütlenecek araştırma birlikleri veya toplulukları aracılığıyla Cumhuriyet Dönemi'nin muhasebesini yapmak gerekmektedir.

Bilimsel başarımızın yegâne ölçütü, kesinlikle ve kesinlikle (uzun bir süreden beri geçer akçe sanılan) yurtdışındaki saygın dergilerde yayımlanan makaleler veya bunlara yapılan atıflar değildir!

Böyle bir ölçüt koymak, meseleyi sadece sığlaştırmak ve çözümsüzleştirmektir.

Meselâ 1923'teki genel "bilim kültürü"müz ile bu kültüre istinat eden genel eylem irademiz, süreç içinde nasıl ve neden salınmıştır? Bu sorunun yanıtı önemlidir!

Ancak sözünü ettiğim tarihsel ve sosyolojik araştırma tamamlanmadan bunu hakıyla yanıtlayabilmek mümkün değildir.

“ 1923'teki genel "bilim kültürü"müz ile bu kültüre istinat eden genel eylem irademiz, süreç içinde nasıl ve neden salınmıştır? ”

## MAKRO ve MİKRO BOYUTTA EVREN

## K2-18b ötegezegeninde su keşfedildi

Dr. Ali Emre GENÇ • Gazi Üniversitesi Fen Fakültesi Fizik Bölümü

**B**ilim insanları Güneş sistemi dışında, yaklaşık dünya büyüklüğündeki K2-18b ötegezegeninde su buharı keşfettiler. Dünyadan 111 ışık yılı uzaklıkta bulunan bu ötegezegen, gelen bilgiler doğrulandığı takdirde üzerinde suyun varlığı keşfedilen ilk ötegezegen olacak. K2-18b ötegezegeni, dünyanın yaklaşık 2 katı büyüklüğünde, kütlesi yaklaşık dünyanın 9 katı ve dünyadan 8 kat daha büyük olduğu düşünülen ana yıldızının yaşanabilir bölgesinde bulunmakta. Ancak diğer özellikleri dünyadan biraz farklı. Yüzey sıcaklığı -73 ila 46 derece arasında değişen ötegezegenin hidrojen zengin atmosferi, uzayın derinliklerine kadar uzanmaktadır. Atmosferinde su buharı tespit edilse de, yüzeyinde okyanusların var olduğu düşünülmemektedir. MIT profesörlerinde Sara Seager, bu ötegezegenin dünyaya pek benzemediğini ifade ediyor.

Tabii ki işin bir de keşif boyutu var. UCL'den Ingo Waldmann, K2-18b gibi ötegezegenler üzerine yapılan çalışmaların inanılmaz zor olduğunun altını çiziyor ve ekliyor: "Londra'da bir projektörün yandığını ve bunu New York'tan gözlemlemeye çalıştığınızı düşünün. Aslında bu projektör bir sivrisinek gibi uçuyor ve siz bu sivrisineğin kanatlarının hangi renk olduğunu tespit etmeye çalışıyorsunuz." İşin içindeki bu zorluklara rağmen, bilim insanları bu gözlemleri ötegezegenin ana yıldızının etrafında dolanırken yaydığı ışıktaki çok çok küçük değişimleri tespit ederek gerçekleştiriyor. Işıktaki bu değişimler, gezegenin büyüklüğü, yüzeyinde neler bulunduğunu ve atmosferinin hangi maddelerden oluştuğu gibi birçok faydalı bilgiyi açığa çıkartıyor. Ancak ötegezegenin ana yıldızı büyük ve parlak ise, gözlem yapmak da o derece zorlaşıyor. İyi bir haber; K2-18b'nin ana yıldızı M cücesi adı verilen loş bir yıldız türü. Yani gözlem yapılmasına izin veriyor.

Bu konuda yapılan ilk çalışmada Kanada'da bulunan Montreal Üniversitesi Astronomlarından Björn Benneke ve çalışma arkadaşları Hubble teleskopunu kullanarak K2-18b ötegezegeninin ana yıldızı etrafında yaptığı 8 dönüşü gözlemlediler ve ana yıldızın yaydığı ışığın K2-18b atmosferinden geçişi sonrasında uğradığı değişimleri tespit ettiler. Su molekülleri kırmızı altı dalga boyuna sahip elektromanyetik dalgaları emdiği için atmosferde su bu-

lunduğunu tespit edebildiler. Oldukça prestijli bir dergi olan Nature Astronomi'de yayımlanan başka bir makalede ise Hubble teleskopunun sonuçlarında yanlış çıkma ihtimalinin 3000'de 1 olduğu sonucuna varıldı.



UCL Astronomlarından Angelos Tsaras ise "Güneş sistemi dışında doğru sıcaklık aralığında suyun varlığını destekleyen bildiğimiz tek gezegen. atmosferi ve atmosferinde suyu var. Bu, şu an itibarıyla bu gezegeni yaşama elverişlilik açısından en iyi aday haline getiriyor" şeklinde bir açıklama yapıyor. Her ne kadar yakın gelecekte K2-18b gibi Güneş sistemi dışındaki uzak gezegenlere seyahat edemeyecek olsak da, yapılan keşifler ve çalışmalar oldukça önemli. Eğer insanoğlu binlerce yıl yaşamını sürdüreceyse, dünyanın yerine geçebilecek yeni bir gezegene yerleşmeliyiz.

Yapılan araştırmalar K2-18b'nin mini-Neptün kategorisine giren bir ötegezegen olduğu sonucunu çıkarmıştır. Bilindiği gibi Güneş sistemimizin Neptün adlı gezegeni dünyanın 4 katı büyüklüğünde ve atmosferi hidrojen ve helyum gazlarından oluşmakta. Bu atmosfer ise buz ve kayalık bir yüzeyi sarmaktadır.

## Kaynaklar

1. <https://bigthink.com/surprising-science/water-exoplanet-k2-18b?rebellitem=1#rebellitem1>
2. <https://earthsky.org/space/k2-18b-habitable-super-earth-or-mini-neptune>

## Sevgili Bilim ve Ütopya okurları,

ODTÜ Amatör Astronomi Topluluğu ve ODTÜ Biyoloji ve Genetik Topluluğunun bir araya gelmesiyle oluşan Astrobiyoloji çalışma ekibi, daha önce 17 Kasım 2017 ve 18 Kasım 2018 tarihlerinde gerçekleştirdiği ve artık gelenek halini alan ODTÜ Astrobiyoloji Konferanslarına devam ediyor.

Aynı zamanda 2017 yılında gerçekleşmesiyle Türkiye’de ilk olma özelliği de taşıyan Astrobiyoloji konferanslarının 3.sü, 30 Kasım 2019 Cumartesi günü KKM Kemal Kurdaş salonunda gerçekleştirilecek.

Organizasyon komitesiyle ortak hedefimiz olan bilimi ve bilimsel bilgiyi daha geniş kitlelere yayma amacı doğrultusunda ve komitenin de astrobiyolojinin tanınmasıyla birlikte ülkemizdeki çalışma alanının artması hedefini paylaşarak konferansın duyurusunu yapmayı kendimize görev sayıyor, hepinizi konferansa davet ediyoruz.

### Astrobiyoloji nedir?

İnsanlık göklere bakmaya başladığından beri evrende yalnız olup olmadığını merak etmektedir. Antik Yunan zamanında evrende yalnız olmadığımız kanısına varmış olsa da, bu iddiayı destekleyecek bilgi ve teknolojiye sahip değildiler. 20. Yüzyılın sonlarında yapılan keşifler, dünya dışında da yaşamın olabileceği şüphesini güçlendirdi ve 21. Yüzyılın başından itibaren, "Evrende yalnız mıyız?" sorusunu cevaplamaya yönelik çalışmalar hızlandırıldı (Depts.washington.edu, 2019). Astrobiyoloji alanındaki çalışmalar o zamandan beri her geçen gün hızlanarak devam etmektedir. Peki, nedir bu "Astrobiyoloji"?

Astrobiyoloji, basit tanımıyla evrendeki yaşamı çalışır (Cool Cosmos, 2019). Evrendeki yaşamı çalışabilmek için ise, öncelikle yaşamın kendisini, yaşamın oluşmasına olanak sağlayan koşulları ve gezegen sistemlerini anlamak gerekmektedir (Depts.washington.edu, 2019). Bu sebeple Astrobiyoloji, disiplinlerarası bir çalışma alanıdır. Biyoloji, astrofizik ve hatta jeoloji; dünya dışı yaşam olasılıklarını anlamakta önemli yere sahip bilim dallarının sadece bazılarıdır. Astrobiyologlar, genel olarak yaşamın nasıl ve hangi koşullarda oluşabileceğini çalışır.

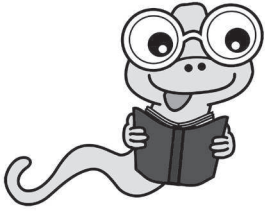
Astrobiyoloji yeni bir araştırma alanı olmasına rağmen, NASA da dahil olmak üzere birçok kurum ve üniversitede bu alanda araştırmalar yürütülmektedir (Depts.washington.edu, 2019). Ülkemizde de astrobiyoloji alanında ve astrobiyoloji ile ilgili alanlarda birçok çalışma yapılmaktadır. Bu çalışmaların gelecekte de hızlanarak devam etmesi beklenmektedir.

Her sene yapılan yeni buluşlarla gelişen astrobiyoloji alanında daha fazla bilgi sahibi olmak ve araştırmacılarla bir araya gelmek isterseniz, Kasım 2019'da sizleri de konferansımızda görmekten mutluluk duyarız.

Metin Eren

3.ODTÜ Astrobiyoloji Konferansı Organizatörü  
metin.eren@metu.edu.tr





# KİTAPKURDU

Hazırlayan: A. Gökalp ÇİFTÇİOĞLU

## BİLİM, TEKNOLOJİ VE TOPLUM SOSYOLOJİK BİR YAKLAŞIM

Wenda K. Bauchspies, Jennifer Croissant, Sal Restivo

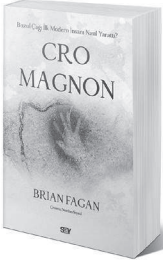


Açık ve kolay anlaşılır bir dille yazılan bu bilim ve teknoloji araştırmaları giriş kitabında bilim ve teknolojinin insan topluluklarının sosyal inşaları oldukları vurgulanmaktadır. Kitaptaki örnek-olay araştırmaları bilimlerin dinle sınırlarından sayborglar, robotlar ve üreme teknolojilerine kadar çeşitli alanları içermektedir. Öğrenciler bu kitap sayesinde bilim ve teknoloji araştırmalarının ne olduğunu hızla kavrayacaklardır.

Phoenix Yayınevi, Nisan 2019, 232 sayfa.

## CRO MAGNON Buzul Çağı İlk Modern İnsanı Nasıl Yarattı?

Brian Fagan



Karla kaplı bir dünyada keskin zekâları sayesinde hayatta kaldılar. Boylarından büyük hayvanları avladılar, bazen de onlara yem oldular. Meşalelerin titrek ışığı altında mağara duvarlarına bizon, geyik, mamut resimleri çizdiler. Bu resimler bugün bile hayranlık uyandırıyor. Yonttukları heykelciklere şaşkınlıkla bakıyoruz. Yaptıkları alet ve silahların arkasında yatan teknolojik akıl bizi etkiliyor.

Say Yayınları, 2019, 376 sayfa.

## DİYANETİN TARİKATLAR RAPORU

Oktay Yıldırım

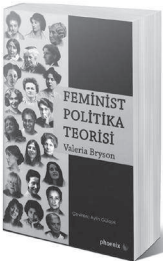


Diyanet İşleri Başkanlığı'nın "Gizli" damgasıyla hazırladığı ve bir süredir Türkiye'nin gündemine girerek aleniyet kazanan, bazı tarikat sözcülerinin ve neo-liberal kesimin tepkisini çeken, "fişleme yapılıyor" iddialarına neden olan rapor Oktay Yıldırım tarafından kitaplaştırıldı.

Kaynak Yayınları, Temmuz 2019, 268 sayfa.

## FEMİNİST POLİTİKA TEORİSİ

Valeria Bryson



Feminizm günümüzde krizde ya da düşüşte olarak algılsa da feminizmin önemsiz ve tarihe karışmış olduğu düşüncesine canı gönülden karşı çıkılabilir. Dünyadaki kadınların büyük çoğunluğu Batı'da yaşamamaktadır ve kadınların birçoğunun temel hakları ve yasal koruması yoktur. Küresel ekonomik güçlerin etkisi, etnik çatışma ve dini tutuculuk son yıllarda birçok kadının durumunu kötüleştirmiştir. Bu yüzden, bilgilendiren ve deneyim ve pratik yoluyla yolları keşfetmemiz gerekmektedir.

Phoenix Yayınevi, Eylül 2019, 536 sayfa.

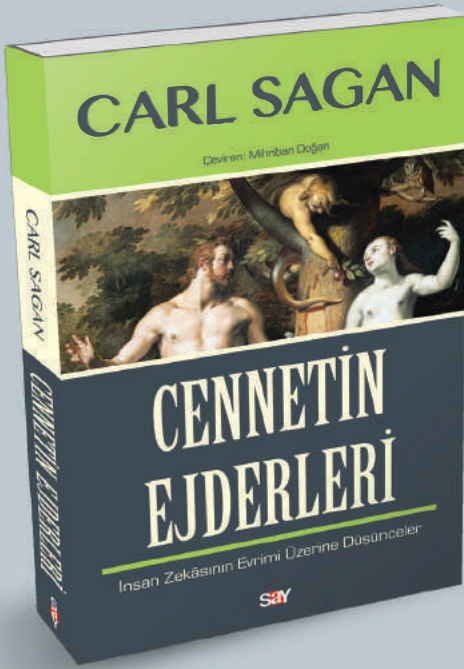
## 19. YÜZYIL OSMANLI SAVAŞLARI

Hüner Tuncer



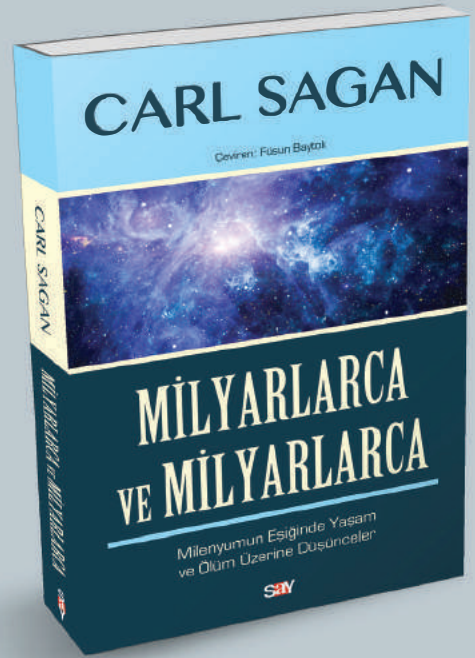
Osmanlı Devleti, 19. yüzyılda gerçekleştirdiği savaşların sonucunda, artık tek başına varlığını sürdüremeyeceğinin bilincine varmıştı, çünkü her zaman çok güvendiği askeri gücü de 18. yüzyılın sonlarından itibaren bir çöküş sürecine girmişti. Emekli diplomat ve akademisyen Hüner Tuncer, son kitabında bu çöküş sürecini somut biçimde gözler önüne seriyor, Osmanlı'nın, 19. yüzyılda girdiği savaşlardaki âciz durumunu anlatıyor.

Kaynak Yayınları, Eylül 2019, 184 sayfa.



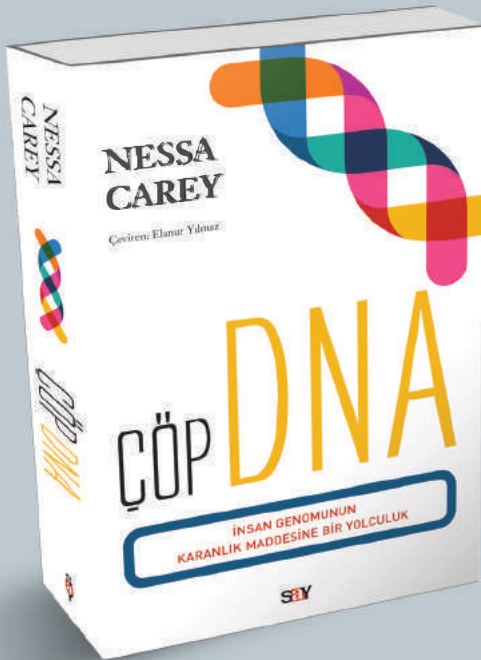
**Carl Sagan**  
Çeviren: Mihriban Doğan • 272 sayfa

**Carl Sagan**'ın bilim ile mitoloji arasında çarpıcı paralellikler kurduğu klasikleşen yapıtı *Cennetin Ejderleri* yenilenen kapak tasarımıyla tekrar raflarda!



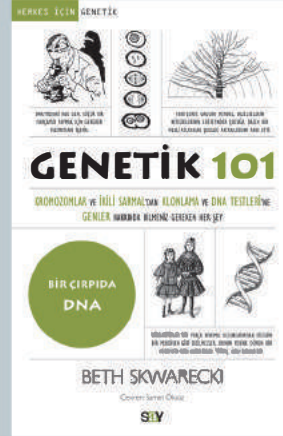
**Carl Sagan**  
Çeviren: Füsun Baytok • 304 sayfa

Hayatını bilime ve bilimi sevdirmeye adanmış usta bilimci **Carl Sagan** bu son kitabında, bir ömür boyu damıttığı bilgeliğiyle yaşama, dünyaya ve bizi kuşatan evrene dair yakıcı sorulara yanıt arıyor.



"Şimdi eskiye nazaran daha gizemli görünen insan genomuna dair en modern bilgileri içeren, sizi soluksuz bırakacak bir kılavuz kitap."  
— *New Scientist*

**Nessa Carey**  
Çeviren: Elanur Yılmaz  
400 sayfa



**Beth Skwarecki**  
Çeviren: Samet Öksüz  
248 sayfa



**Brian Fagan**  
Çeviren: Nurdan Soysal  
376 sayfa

**TÜYAP 7. DİYARBAKIR  
KİTAP FUARI**

**28 EYLÜL - 6 EKİM**

**TÜYAP DİYARBAKIR FUAR  
VE KONGRE MERKEZİ  
2. SALON, 802 A**

**ANKARA  
KİTAP FUARI**

**18 - 28 EKİM**

**ATO CONGRESIUM'DA  
DÜZENLENEN ANKARA  
KİTAP FUARI'NDAYIZ...**

**TÜYAP 38. İSTANBUL  
KİTAP FUARI**

**02 - 10 KASIM**

**TÜYAP İSTANBUL FUAR  
VE KONGRE MERKEZİ  
3. SALON, 203**

[www.sayyayincilik.com](http://www.sayyayincilik.com) / [www.saykitap.com](http://www.saykitap.com)

Tel.: (0212) 512 21 58 • e-posta: [dagitim@saykitap.com](mailto:dagitim@saykitap.com)

[www.facebook.com/sayyayincilik](https://www.facebook.com/sayyayincilik)

[www.twitter.com/sayyayincilik](https://www.twitter.com/sayyayincilik)

[www.instagram.com/sayyayincilik](https://www.instagram.com/sayyayincilik)

**say**

'Yaşamın Gizi'nden sonra  
serinin 2. kitabı olan 'Toplumsal Oyun'  
**İnternet Mağazalarında  
ve Kitabevlerinde...**

