T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE EBEVEYNİN MANEVİYAT VE RUH SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: GABOR MATE'İN NORMAL EFSANESİNE DAYALI BİR DEĞERLENDİRME

Büşra KANSIZOĞLU

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Elif Hilal KARAMAN

2025

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE EBEVEYNİN MANEVİYAT VE RUH SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: GABOR MATE'İN NORMAL EFSANESİNE DAYALI BİR DEĞERLENDİRME

Büşra KANSIZOĞLU

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Elif Hilal KARAMAN

İZMİR - 2025

YÜKSEK LİSANS
TEZ ONAY SAYFASI

Üniversite : Dokuz Eylül Üniversitesi

Enstitü : Sosyal Bilimler Enstitüsü

Adı ve Soyadı : BÜŞRA KANSIZOĞLU

Öğrenci No : 2023801189

Tez Başlığı : Erken Çocukluk Döneminde Ebeveynin Maneviyat Ve Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkisi : Gabor Mate'in Normal Efsanesine Dayalı Bir Değerlendirme

Savunma Tarihi : 22.09.2025

Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Elif Hilal KAHRAMAN

JÜRİ ÜYELERİ

Ünvanı, Adı, Soyadı	Üniversitesi	İmza
Dr. Öğr. Üyesi Elif Hilal KAHRAMAN	- Dokuz Eylül Üniversitesi	.....
Doç. Dr. Cihad KISA	- Dokuz Eylül Üniversitesi	.....
Dr. Öğr. Üyesi Bilal KARTAL	- Dicle Üniversitesi	.....

BÜŞRA KANSIZOĞLU tarafından hazırlanmış ve sunulmuş olan bu tez savunmada başarılı bulunarak oy birliği( ) / oy çokluğu( ) ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Erhan DEMİRELİ
Müdür

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Erken Çocukluk Döneminde Ebeveynin Maneviyat ve Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkisi: Gabor Maté’nin Normal Efsanesine Dayalı Bir Değerlendirme” adlı çalışmanın, tarafımdan, akademik kurallara ve etik değerlere uygun olarak yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

18.10.2025
Büşra KANSIZOĞLU
İmza

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Erken Çocukluk Döneminde Ebeveynin Maneviyat Ve Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkisi: Gabor Mate'in Normal Efsanesine Dayalı Bir Değerlendirme

Büşra KANSIZOĞLU

Dokuz Eylül Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı
Felsefe Ve Din Bilimleri Programı

Erken çocukluk dönemi, bireyin doğduğu anda başlayan ve ortalama ilk altı yaşı da içine alan gelişim evresine verilen isimdir. Bu gelişim evresi başta ebeveynler olmak üzere önemli öteki olarak adlandırılan yakın çevrenin bireysel gelişim üzerinde kalıcı etkiler bıraktığı bir dönem olması nedeniyle başta psikologlar olmak üzere bilim insanlarının uzun zamandır ilgi ve dikkatini çekmektedir. Bu dönemde çocuk genellikle model alma yöntemi ile öğrenme sağlarken, çevresel ve kültürel normallerin etkisiyle doğduğu dünyadaki her şeyi anlamlandırmaya başlamaktadır.

Teknoloji, ekonomi ve benzeri faktörlerin etkisi ile kültür, günümüzde çocuğun gelişimini anne karnında hayat bulduğu andan itibaren sağlıksız bir şekilde etkilemekte ve bu yaklaşımını, insanlığın ihtiyacını karşılamak için türetilmiş olan "normal" kelimesi üzerinden kuvvetlendirmektedir.

Gabor Maté ruhsal ve bedensel hastalıkların rastgele açığa çıkmadığını ileri sürmektedir. Çünkü O, insanın doğumdan itibaren belli bir gelişim sürecine ihtiyacı olduğunu düşünmektedir. Ancak kültür bu süreci sağlıksız bir şekilde hızlandırmakta ve bireylerin doğal ihtiyaçlarını göz ardı ettiği bir 'normal' e sürüklemektedir. Maté, ortaya koyduğu gelişim kuramında kültürün bu etkilerini travmanın görünmeyen ve bilinmeyen sebepleri olarak ele almaktadır. Bu açıdan bakarsak çocukluk travmalarının bireyleri maneviyattan koparan ya da ruhsal sıkıntıya sokan bütüncül bağlamlarının olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır.

Maté, yaşadığımız toplumda normal görünen birçok faktörün zihinsel, fizyolojik ve ruhsal açıdan sağlıksız ve zararlı olduğu, daha sağlıklı bir bireysel yaşam için kişiliğin en iyi taraflarının beslendiği normal vizyonlara ulaşılması gerektiğini savunmaktadır. Ona göre normal vizyonu, erken gelişim yani doğumdan önce başlayan yetişkinliğe kadar giden tüm sağlık, öğrenme ve davranış için güçlü bir zemin hazırlamaktadır.

Birey zihinsel, bedensel ve ruhsal olarak ne kadar sağlıklı bir erken çocukluk evresine sahip olursa maneviyat ve ruh sağlığı açısından da o kadar normal bir yaşam sürdürebilmektedir. Dolayısıyla bir çocuğun ebeveyni ile duygusal etkileşimi zihninin nasıl programlandığı üzerinde en başta gelen etmendir.

Amacımız, Maté'nin çocuk ve ebeveyn ilişkileri bağlamında ortaya koyduğu fikirlerden yola çıkarak, çocukların yaşadıkları toplum içerisindeki toksikleşmiş normal görülen baskıların etkilerinden sıyrılarak, inançlarını en iyi şekilde yaşayabilecekleri güvenli zihinsel alanlar inşa etmektir. Böylece gelecekte ruhsal olarak sağlıklı ve manevi değerlere sahip bireyler olmaları için farkındalık oluşturmaktır.

Anahtar Kelimeler: Din psikolojisi, erken çocukluk, maneviyat, ruh sağlığı, normal, erken çocukluk, toksik.

ABSTRACT

Master's Thesis

The Impact of Parents on Spirituality and Mental Health in Early Childhood: An Evaluation Based on Gabor Mate's Normal Myth

Büşra KANSIZOĞLU

Dokuz Eylül University

Graduate School of Social Sciences

Department of Philosophy and Religious Sciences

Philosophy and Religious Sciences Program

Early childhood refers to the developmental phase that begins at birth and typically encompasses the first six years of life. This period has long attracted the attention and interest of scholars—particularly psychologists—because it is when individuals are deeply and permanently influenced by their immediate environment, especially by parents and other significant figures, often referred to as "important others." During this stage, children primarily learn through modelling, while also beginning to make sense of everything in their world under the influence of environmental and cultural norms. Today, due to factors such as technology and economics, culture has begun to negatively affect child development from as early as the prenatal stage. This influence is often legitimized through the concept of the "normal," a term originally intended to meet the needs of humanity. Gabor Maté argues that psychological and physical illnesses do not arise randomly. He believes that humans require a certain developmental process from birth onward. However, culture tends to accelerate this process in unhealthy ways, pushing individuals toward a version of "normal" that neglects their natural needs. In his developmental theory, Maté identifies culture's detrimental effects as the unseen and unknown causes of trauma. From this perspective, it would not be incorrect to suggest that childhood traumas have holistic dimensions that disconnect individuals from spirituality—or place them under psychological distress. Maté asserts that many factors considered "normal" in today's society are, in fact, mentally, physiologically, and spiritually

harmful. He advocates for new, healthier visions of normalcy that nourish the best aspects of the personality and foster a more wholesome individual life. According to him, a healthy vision of normal lays a strong foundation for all aspects of development—health, learning, and behaviour—from the prenatal period through adulthood. The more mentally, physically, and spiritually healthy an individual's early childhood is, the more likely they are to lead a psychologically balanced and spiritually connected life. Therefore, the emotional interaction between a child and their parent is a primary factor in how the child's mind is programmed. Our aim is to build safe mental spaces where children can freely practice their beliefs, drawing on Maté's ideas on child–parent relationships and freeing them from the toxic pressures that have become normalized within the societies they inhabit. In doing so, we seek to raise awareness to support the emergence of spiritually and psychologically healthy individuals in the future.

Keywords: Pyschology of religion, early childhood, spirituality, mental health, normal, early childhood, toxic.

ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE EBEVEYNİN MANEVİYAT VE RUH SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: GABOR MATE'İN NORMAL EFSANESİNE DAYALI BİR DEĞERLENDİRME

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI İİ
YEMİN METNİ İİİ
ÖZET İV
ABSTRACT Vİ
İÇİNDEKİLER Vİİİ

GİRİŞ 1

BİRİNCİ BÖLÜM
GABOR MATE'NİN HAYATI, AKADEMİK ÇALIŞMALARI VE ESERLERİ

1.1. GABOR MATE'NİN HAYATI 4
1.2. GABOR MATE'NİN YAZMIŞ OLDUĞU ESERLER 6
1.2.1.Normal Efsanesi, Toksik Bir Kültürde Hastalık ve İyileşme 6
1.2.2.Vücudunuz Hayır Diyorsa 7
1.2.3.Çocuklarınıza Tutunun 8
1.2.4.Dağınık Zihinler 9
1.2.5.Aç Hayaletler Diyarında 10
1.3. GABOR MATE'NİN DİJİTAL YAYINLARI 11
1.3.1. The Power of Connection & The Myth of Normal 11
1.3.2. Is Your Story Making You Sick? 11
1.3.3. The Seven İmpacts Of Trauma 11
1.3.4. Adverse Childhood Ezperiences 13
1.3.5. Exploring Trauma 13
1.3.6. Is Adhd a disease? 13
1.3.7. Human Nature 13
1.3.8. Healing Trauma & Addiction. 14
1.3.9. A Masterclass for Healers. Video. Wholehearted, 2020. 14

1.3.10. Physician, Heal Thyself 14
1.3.11. The Wisdom of Trauma 14
1.4. GABOR MATE'YE GÖRE FİLİSTİN İSRAİL MESELESİ 15

İKİNCİ BÖLÜM
BEBEKLİK VE EBEVEYNLİĞİN İLK EVRESİNDE KÜLTÜRÜN ETKİSİ

2.1. DOĞUM ÖNCESİ: ANNE VE BEBEK OLMAK 17
2.2. DOĞUM ANI: FETÜS GÜVENLİ ALANINI TERK EDİYOR YA DA ATILIYOR 20
2.3. BEBEKLİĞİN VE EBEVEYNLİĞİN İLK EVRESİ 23
2.4. ÇOCUKLUK VE BAĞLANMA 28
2.5. KÜLTÜRÜN EBEVEYNLİK VE ÇOCUKLUĞA ETKİSİ 32
2.6. DR. GABOR MATÉ'NİN KİTABINDA GEÇEN KAVRAMLARIN DİNİ LİTERATÜRLE İLİŞKİLENDİRİLMESİ 35
2.6.1. Haysiyet 35
2.6.2. Sevgi 39
2.6.3. Saygı 43
2.6.4. Şefkat 44
2.2.5. Merhamet 47
2.2.6. Empati 51
2.2.7. Din Dili 53

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİ VE DİN ALGISI

SONUÇ 65
KAYNAKÇA 70

GİRİŞ

İnsanlık tarihinde bilimsel ve teknolojik gelişmelerin en doruk noktasına ulaştığı XXI. yüzyılın ilk çeyreğinde sayısal ve istatistiki veriler bize maneviyat ve sağlık sorunlarında hızlı bir artış olduğunu göstermektedir. Dev endüstrilerin ömür uzatıcı ve huzur getirme adıyla yaptıkları yüzlerce çalışma, gün içinde adım attığımız sokakları kaplayan tabelalarla, reklamlarla ve kullandığımız teknolojik aletlerdeki ardı arkası bitmeyen tanıtımlarla her yerimizi sarmış bulunmaktadır. İnsanlar dünyanın neresinde yaşarlarsa yaşasınlar, hangi kültüre ve inanca sahip olurlarsa olsunlar, bu süreçlerden hayli etkilenmekte ve ciddi fiziksel ve psikolojik sağlık sorunları yaşamaktadırlar. Mükemmele sahip olma vaadiyle sunulan; güzellik, sağlık, huzur, lüks yaşam gibi içerikler özellikle sağlık ve mutluluk arayışı içinde olan insanlarda takıntılı ve saplantılı tutum ve davranışlara neden olmaktadır. Neticede toplumsal olarak modern yaşam adı altında dayatılan süreçle birlikte ruhsal sorunların arttığına ve telafi edici savunma edimlerinin had safhaya yükseldiğine tanıklık etmekteyiz.

"Bugünün kültürü, insan gelişimini gebelikten itibaren sağlıksız çizgiler boyunca hızlandırmakta ve türümüzün ihtiyaçları ve evrimsel tarihi açısından olan bir 'normal'e sürüklenmektedir. Ve bu, malumu ilam edecek olursak, yaşam boyu süren bir sağlık tehlikesidir" diyen Maté'nin iddiasına göre, ruhsal ve bedensel hastalıklar rastgele meydana gelmemektedir(Maté ve diğerleri, 2023:21). Bunlar, insanın yaşadığı hayatın bütüncül şekilde ortaya koyduğu olumsuz durumlardır. Başka bir deyişle travmanın görünmeyen ve bilinmeyen sebepleridir. Bu açıdan bakarsak çocukluk travmalarının, bireyleri maneviyattan koparan ya da ruhsal sıkıntıya sokan bütüncül bağlamlarının olduğunu söylesek yanlış olmayacaktır. Çünkü inanılan şey -ki o her ne olursa olsun- yaşanılmak arzusunu ortaya çıkarmaktadır. Bireyler inançlarını yaşadıkları toplumların içerisinde var etmektedirler. Yaşam olarak adlandırılan süreç anne karnında başlamaktadır. İnsanın varoluşuna dair bu gerçeği dikkate alan Maté, bireysel ve toplumsal yaşamda gözlemlenen eşitsizliğin de anne karnında başladığına dikkatleri çekmektedir (Maté ve diğerleri, 2023: 150). O halde bir birey zihinsel, bedensel ve ruhsal olarak ne kadar sağlıklı bir erken çocukluk evresine sahip olursa maneviyat ve ruh sağlığı açısından da o kadar normal bir yaşam sürdürebilmektedir.

Dinsel öğretiler, Tanrı'nın doğası gereği ölümsüz ve sonsuz bir varlık olduğunu dillendirmektedir. Bu nedenle insanın yaşamsal sürecini sonsuza kadar gidecekmiş

gibi hayal etmesi ve hiç bitmeyeceğini düşünmesi hatta defalarca kez dünyaya geldiğine inanma isteği gibi davranışlarının tamamının sebebi Tanrı'ya duyduğu özlemdir. Bireyin hayatı yorumlama çabalarındaki yaklaşımlarının doğru ya da yanlış olması fark etmeksizin hepsinin anlamı Tanrı'ya benzeme, onun gibi olma isteğidir. Hatta bazı psikologlara göre ateist olduğunu dillendirenlerin esas amacı bile budur (Adler, 2021: 51). Adler'in bu yorumu insanın fıtratında var olan Allah inancını psikolojik olarak temellendirmektedir. Nitekim ateist olmayı seçerek üstün değere sahip olma temayülü Tanrının varlığının hissedilmesine karşı olan bir tepkidir. Dini inanca sahip olmak bireyin doğasında olan bir özelliktir. İnsanın içinde yaşadığı toplum içerisinde nasıl davranacağını gösteren şema ve haritalar doğru ve tutarlı davranması için, yaşadığı dünyanın yapısının farkında olup, zihninde bu dünyadaki yeri bilmesini mümkün kılınmaktadır. Yön gösterecek rehbere sahip olmayan bireyler, karşılaştığı olumsuz durumlar karşısında davranışlarını düzenleme ve onlarla başa çıkma yetilerini dahi kullanamamaktadır (Fromm ve Arıtan, 2017: 184).

İslam öğretisine göre, 'dünyaya gelen her çocuk fıtrat üzere doğar; sonra anne ve babası onu Yahudi, Hıristiyan ve Mecûsî (farklı bir rivayete göre hatta müşrik) yapar" (Buhârî, "Cenâ'iz", 79, 92; Müslim, "Ḳader", 22-25) anlayışı hakimdir(*FITRAT,* t.y.). Buradaki fıtrat kelimesi, bireyin doğuştan gelen potansiyeli ile yaratanını tanıma eğiliminde olması anlamındadır. Yoksa çocuk, özelikle ilk çocukluk döneminde doğru ile yanlışı, iyi ile kötüyü ayırt edemediği gibi iman ile küfrü de ayırt edememektedir. Bu gelişim evresinde bulunan çocuğun en belirgin davranış biçimi 'kolay inanma' özelliğidir (Starbuck ve James, 2010: 189). Sonuç olarak ilk evrede çocuk düşünmeden, yargılamadan ve şüphe etmeden hem içsel hem de dışsal yönüyle dine bağlanmaya hazır biçimde varlığını ortaya koymaktadır. İnanmayı içselleştirerek yüce varlığa yakın ve kendini daha güçlü hissetmektedir (Yavuz, 2012: 42-43).

Çocukta, doğduktan sonrasındaki bebeklik dönemi dediğimiz ilk iki yılda, dini bakımdan net bir belirtiye rastlanılmamaktadır. Erken çocukluk dönemi denilen 2-6 yaş aralığındaki evre psikolog ve çocuk gelişimcileri tarafından taklit ve model alma evresi olarak tanımlanmaktadır. Bu evrede çocuk özellikle çevresinde bulunan varlıkların eylemlerini bilinçsiz olarak taklit etmektedir. Dolayısıyla ebeveynin dini tutum ve davranışlarını gözlemleyerek, koşulsuz bir şekilde kabul edip tekrar

etmektedir. Bu yüzden çocuğun bu dönemdeki dini davranış biçimi mekanik bir tavır içerisindedir. Çocukta güvenme, bağlanma ve sığınma eğilimi, onu inanmaya ve herkesi kendisi gibi görmeye açık hale getirmektedir (Peker, 1993: 165-169). Ebeveynin, erken çocukluk döneminde din algısını oluşmasında içgüdüsel olarak var olan inanmasını aktif hale getirmesi için rehber olması, bunu yaparken de sevgi ve merhamete dayalı bir din dili kullanması çok önemlidir.

Bu çalışmadaki amacımız da günümüz dünyasında fikirleri ile etki bırakan, Gabor Maté'nin çocuk ve ebeveyn ilişkileri bağlamında ortaya koyduğu fikirlerden yola çıkarak, dünyanın kaotik ve yaşanmaz hale gelen bu üzücü durum içerisine dahil ettiğimiz evlatlarımızın ruhsal olarak sağlıklı bireyler olmaları için farkındalık oluşturmaktır. Yaşadıkları toplum içerisindeki toksikleşmiş olmasına karşın normal olarak değerlendirilen baskıların etkilerinden sıyrılarak, inançlarını en iyi şekilde yaşayabilecekleri güvenli zihinsel alanlar inşa etmektir.

Çalışmamızda dökümanter araştırma yöntemi ve karşılaştırmalı yöntem kullanıp, konuyla ilgili gerekli analizlerden yararlanılmıştır. İlk olarak Maté'nin kim olduğu ve eserleri hakkında kısa bir bilgi verildikten sonra ilgili eserin ilgili bölümlerinin analizlerini yaparak görüşleri ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Son olarak da ebeveynlerin erken çocukluk döneminde oluşan din algısının üzerindeki etkisi değerlendirilmiş ve gerekli sonuç bağlamına ulaştırılmaya çalışılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

GABOR MATÉ'NİN HAYATI, AKADEMİK ÇALIŞMALARI VE ESERLERİ

Gabor Maté, bağımlılık, stres ve çocuk gelişimi gibi çeşitli konulardaki çalışmaları ile günümüzde oldukça değer görmüş bir bilim adamıdır. O, çalışmalarında bağımlılık ve stres gibi karmaşık sorunlara hızlı çözümler sunmak yerine, bilimsel araştırmalar, vaka geçmişleri, kendi iç görüleri ve deneyimlerini bir araya getirmiş, insanların kendi iyileşmelerini ve etraflarındakilerin iyileşmelerini teşvik etmeleri için aydınlatıcı ve güçlendirici geniş bir bakış açısı sunmuştur.

20 yıllık aile hekimliği ve palyatif bakım deneyiminden sonra Maté, Vancouver'ın Downtown East Side bölgesinde uyuşturucu bağımlılığı ve ruhsal hastalıkla mücadele eden hastalarla on yıldan fazla çalışmıştır. O, bağımlılıkla ilgili yazmış olduğu *In the Realm of Hungry Ghosts* kitabında, edebi olmayan kurgu dalında Hubert Evans Ödülünü almıştır. Tıp alanında yapmış olduğu çalışmalar ve kaleme almış olduğu eserler dolayısıyla ülkesi Kanada'nın en yüksek sivil nişanı olan The Order of Canada ve memleketi Vancouver'da Civic Merit Ödülü'ne layık görülmüştür(*Addiction Recovery Resources*, 2023).

Günümüze kadar yayımlanan eserleri şunlardır: Aç Hayaletler Diyarında: Bağımlılıkla Yakın Karşılaşmalar; Beden Hayır Dediğinde: Gizli Stresin Maliyeti; Dağınık Zihinler: Dikkat Eksikliği Bozukluğunun Kökenleri ve İyileşmesi; Çocuklarınıza Sahip Çıkın: Ebeveynlerin Akranlarından Neden Daha Önemli Olmaları Gerekiyor; ve Normalin Miti: Toksik Bir Kültürde Travma, Hastalık ve İyileşme(*Addiction Recovery Resources*, 2023).

Onu diğerlerinden farklı kılan, günümüzde 80'den fazla ülkede binlerce terapist, doktor, danışman ve diğerleri tarafından incelenen 'Compassionate Inquiry' adlı psikoterapötik bir yaklaşımı temellendirmiş olmasıdır.

1.1. GABOR MATÉ'NİN HAYATI

Gabor Maté, Macaristan'ın Başkenti Budapeşte'de Yahudi bir ailenin çocuğu olarak 6 Ocak 1944 yılında dünyaya gelmiştir (Bramley, 2023). Slovakya'nın doğusunda yer alan Košice şehrinden gelen dedesi Josef Lövi ve anneannesi Hannah

Lövi, Maté, henüz beş aylıkken Naziler tarafından Auschwitz'de öldürülmüştür. Teyzesi II. Dünya Savaşı sırasında Naziler tarafından toplama kampına götürülmüş ve kendisinden bir daha haber alınamamıştır. Babası ise bu süreçte Alman ve Macar orduları tarafından zorunlu çalışmaya mecbur bırakılmıştır. Maté, henüz bir yaşındayken, annesi onun hayatını kurtarmak için, beş haftadan fazla bir süre boyunca bir yabancının bakımına vermiştir (Maté ve Orhun, 2012: 27-28). Annesi ile tekrar görüştüklerinde ise bebek Maté, ayrılıktan incinmiş olması sebebiyle birkaç gün boyunca annesine bakmaktan kaçınmıştır. O, bu "terk edilme, öfke ve umutsuzluk" travmasının yetişkin hayatında da kendini göstermeye devam ettiğini ve özellikle karısından bir terk edilme tehdidi algıladığında benzer tartışmalara yol açtığını ifade etmiştir(Wholehearted, 2022).

Maté'in ailesi 1956 yılında Kanada'ya göç etmiştir. Amerika Birleşik Devletleri'nin 1963-1973 yılları arasında Vietnam Savaşı'na dahil olduğu tarihlerde Maté, Vancouver'daki British Columbia Üniversitesi'nden lisans derecesiyle mezun olmuştur. 1969 yılına gelindiğinde sanatçı ve British Columbia Üniversitesi mezunu olan Rae Maté ile evlenmiş ve bu evlilikten üç çocuğu olmuştur(Cocozza, 2019).

Üniversiteden mezun olup hayata atıldığı ilk yıllarda Maté, İngilizce ve Edebiyat öğretmeni olarak çalışmıştır. Doktor olup aile hekimliği alanında çalışabilmek için 1977 yılında British Columbia Üniversitesi'ne dönmüş ve tekrar okumaya başlamıştır. British Columbia Üniversitesi'nden tıp doktoru olarak mezun olduktan sonra yirmi yılı aşkın bir süre boyunca Doğu Vancouver'da bulunan özel bir hastanede aile hekimi olarak çalışmış, yedi yıl gibi uzun bir süre boyunca Vancouver Hastanesi'nde Palyatif Bakım Ünitesi'nin tıbbi koordinatörlüğünü üstlenmiştir. Ayrıca on iki yıl da şehir merkezinde bulunan Portland Hotel'de uzman hekim olarak çalışmıştır(MD ve Ph.D, 2010).

Bununla birlikte Vancouver şehrinin Downtown East Side bölgesinde Harm Reduction kliniklerinde çalışmıştır. O, burada karşılaşmış olduğu hastaların birçoğunun madde bağımlısı olmakla birlikte ruh sağlığı sorunları yaşadıklarını ve aynı zamanda HIV/AIDS gibi bağışıklık sistemini çökerten hastalıklara da sahip olduklarını gözlemlemiştir. Maté, *In the Realm of Hungry Ghosts başlıklı çalışmasında* madde bağımlısı kişilerle yaşamış olduğu çalışma deneyimlerini *ele almıştır*(*"In the Realm of Hungry Ghosts"*, t.y.).

1.2. GABOR MATÉ'NİN YAZMIŞ OLDUĞU ESERLER

1.2.1. Normal Efsanesi, Toksik Bir Kültürde Hastalık ve İyileşme

Orijinal adı 'The Myth Of Normal' olan bu eseri, Gabor Maté, oğlu Daniel Maté ile birlikte İngilizce olarak kaleme almış ve eser ilk olarak 15 Eylül 2022 tarihinde 576 sayfa olarak yayınlanmıştır. Eserin, Türkçe çevirisi 2023 yılında Hep Yayıncılık tarafından 545 sayfa olarak yayınlanmıştır.

Maté, bu eserinde travmayı beş ayrı başlıkta incelemiştir. O, uzun yıllar sonucu elde ettiği hekimlik deneyimiyle, bireylerin sağlık ve hastalık geçmişlerinin içinde yaşadıkları toplumun kültüründen bağımsız olmadığını keşfetmiş ve bu hususta günümüzde kültürün bireyleri olumsuz yönde etkilediğini ifade etmiştir. Ona göre fiziksel ya da zihinsel kronik hastalıklar bireylerin olumsuz geçmişlerinin bir sonucudur. Bu durumu somutlaştırmak için toksik kültür kavramını kullanmış ve etrafımızı çevreleyen sosyal yapıları, varsayımları, inançlar ve değerler bağlamını, bu kavram içinde ele almış; ayrıca bu kavramları insanın yaşam refahını baltalayan kronik sensörler olarak değerlendirmiştir. (Maté ve diğerleri, 2023: 15).

Maté, bu eserinde travma kavramının toplum tarafından büyük ölçüde yanlış anlaşıldığını ve iyileşmenin göz ardı edildiğini belirtmiştir. Eserinde normal ve anormal kavramlarının farkını, danışanlarının tecrübeleri üzerinden örneklendirerek ortaya koymuş ve bu hususta ki fikirlerini güncel çalışmalarla destekleyerek, bireyin kişiliğinin en iyi tarafını besleyecek yeni bir normal vizyonu oluşturmaya çalışmıştır. (Maté ve diğerleri, 2023: 21).

Maté, çözülmemiş travmaların hem fiziksel hem de psikolojik olarak kişinin benliğini zedelediğini belirtmiştir. O, travmayı 'bireyin başına gelen değil, onun içinde gerçekleşen şeydir' diyerek, yeni ve işlevsel bir bakış açısıyla zihinsel bir yaralanma olarak ele almıştır. Eserinde iyileşmenin kesin bir sonucunun olmadığını ancak bireyin bunu elde etmesinin imkansız olmadığını hatta bunun dünya için gerekli olduğunu vurgulamıştır (Maté ve diğerleri, 2023: 32).

1.2.2. Vücudunuz Hayır Diyorsa

Orijinal adı 'When the Body Says No. The Cost of Hidden Stress' olan bu eser, ilk kez 2003 yılında yayınlanmıştır. Eserin, Türkçe çevirisi 2012 yılında İletişim Yayıncılık tarafından yayınlanmıştır.

Gabor Maté'ye göre günümüz de tıp bilimi, bireyleri yaşamdan edinmiş oldukları tecrübelerden soyutlayarak değerlendirmektedir. Yani bedensel hastalıklar tıp bilimi tarafından, beden ve zihin arasında hiçbir bağ oluşmamış gibi değerlendirilerek tedavi edilmeye çalışılır. Maté, bu değerlendirmeden yola çıkarak günümüzde hekimlerin, modernitenin etkisi ile alanlarında uzmanlaştıkça, vücudun uzuvları hakkında daha çok bilgiye sahip olurken; uzuvların sahibi olan bireyleri ve bireylerin duygularını anlamaktan da bir o kadar uzaklaştıklarını belirtmiştir. O, hekimlerin bu yaklaşımının temelinde yatan asıl sebebin Ortodoks tıbbının içine yerleşmiş ve hekimlerce eğitim sırasında edinilmiş olan, mesleki önyargılar olduğu sonucuna varmıştır. (Maté ve Orhun, 2012: 18-19).

Gabor Maté, bu eserinde günümüz tıp biliminin yaklaşımını "zihinsiz bir beden, bedensiz bir zihin yoktur" diyerek eleştirmiş ve danışanlarının hikayeleri üzerinden örnekler vererek, benliğimize yerleşmiş olan streslerin sağlık üzerindeki etkilerini on dokuz bölümde ortaya koymaya çalışmıştır. Bu sebeple o, eserinin ana başlığına 'duygusal stresin bedelleri' alt başlığını eklemiştir.

Maté, bu eserinde danışanlarının hikayelerinden vermiş olduğu örneklerin yanında kendisinde gözlemlemiş olduğu duygusal durumlardan da sık sık bahsetmiştir.. Maté'ye göre stresin temel kaynağı bastırma eylemidir ve bastırma dinamikleri herkesin içinde var olan bir gerçekliktir. İnsanın zihni yapısı bastırma eylemini çoğu zaman bilinçsizce ve otomatik olarak yapmaktadır. O, vermiş olduğu bu örneklerde bastırmanın hastalıklara gerçek manada etki ettiğini kanıtlamaya çalışmış ve bunu örneklerde danışanlarını, kendilerini 'hasta etme' ile suçlamadığına, esas amacının öğrenmeyi ve iyileşmeyi teşvik etmek olduğuna özellikle değinmiştir (Maté ve Orhun, 2012: 28).

O, stresi tepki olarak değerlendirmek yerine, bireyin özdengesini koruma çabası olarak tanımlamıştır. Ayrıca vücudumuzdaki stresi tüm yönleriyle değerlendirirken, stresi akut stres ve kronik olarak ikiye ayırmış, böylece stresi kronik

rahatsızlıklarla da ilişkilendirmiştir. Stres kadar duygusallığın bu süreç için çok önemli olduğundan bahsetmiş olan Maté, eserinde duygusal yeterliliğin gereklerini de açıklamaya çalışmıştır.(Maté ve Orhun, 2012: 56-64).

Son olarak, hastalıklar ile ilişkilendirdiği stres ve duygu durumları için yedi ana başlıktan oluşan iyileşme yöntemlerinden bahsetmiş ve kitabını sonlandırmıştır.

1.2.3. Çocuklarınıza Tutunun

Orijinal adı 'Hold On Your Kids' olan bu eseri, Gordan Neufeld ve Gabor Maté birlikte kaleme almış ve eser ilk olarak Penguin Random House Canada'nın alt markası Vintage Canada iş birliği ile 2004 yılında İngilizce olarak yayınlanmıştır. Esere, dijital dünya içerisinde çocuk yetiştirilmesi ile ilgili yeni bir bölüm eklenerek 2013 yılında yeni bir baskısı yapılmıştır. Şimdiye kadar otuz dört dile çevrilmiş olan bu eserin Türkçe çevirisi, AnatoliaLit Ajans aracılığıyla yayın hakları satın alınarak, Hep Kitap Yayınları tarafından 2019 yılında yayınlanmıştır (Neufeld ve Maté, 2019: 2)

Kitap, son eklenen bölüm ile birlikte güncel haliyle altı bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm bize akran yönelimi ve yaygınlığı hakkında bilgi veren bölümdür. Gordon ve Maté, bu bölümde çocuğun bağlanma içgüdüsünün üzerinde durarak, bağlanma ve yönelim arasındaki ilişkiyi vurgulanmıştır. Bu bağlamda ebeveynin konumunun çocuğun gözünde nerede olduğunu ortaya koymaya çalışılmıştır. İkinci bölümde ebeveynlerin çabaları ve çocukları üzerindeki etkiler vurgulanırken, ebeveynlik yapmayı sağlayan şeyin ne olduğu tespit edilmeye çalışılmıştır. Ebeveynlik gücü incelenmiş, ebeveyn ve çocuk arasındaki doğru ve doğal bağlanma durumu değerlendirilmiş ve kültür ile ilişkilendirilmiştir(Neufeld ve Maté, 2019). Üçüncü bölümde akran yönelimindeki çocukların duygusal ve fiziksel süreçlerine değinilmiş, ayrıca zorbalığın çocuk bireyler üzerindeki olumsuz etkileri ve akran yöneliminin eğitim sürecine etkileri ve sonuçları değerlendirilmiştir. Dördüncü bölümde ise diğer üç bölümde bahsedilen sorunların nasıl bir süreç içerisinde normale yani ebeveyn ve çocuk açısından olumlu bir sürece dönüşebilmesi üzerine yapılan programlar ele alınmıştır. Beşinci bölümde çocukların akran yöneliminden nasıl

korunacağından bahsedilmektedir. En son eklenen altıncı bölümde ise dijital çağın yönelimi ve bundan korunabilme durumu ele alınmıştır.

Gordan ve Maté, bu eserde çoğunlukla çocuklarda akran bağımlılığı ve çocukların ebeveynlerle ilişkileri konularına değinmişlerdir. Eser, birçok aile için akran bağımlılığının ne olduğunu, sağlıksal gelişimlerini neyin etkilediğini, akran sürecinin olumsuz etkilerini nasıl tersine çevrilebileceğini anlatan hayati mesajlar taşımaktadır. Maté ve Gordon bu kitabı ele alırken, ebeveynleri doğal sezgilerine yönlendirmeyi ve çocuklarıyla sağlıklı yakın ilişkiler kurmayı hedeflemişlerdir(*» Dr. Neufeld's Hold On to Your Kids*, t.y.).

1.2.4. Dağınık Zihinler

Orijinal adı 'Scattered Mind' olan bu eseri, Gabor Maté 30 Mart 1999 tarihinde İngilizce olarak yayınlanmıştır. Eserin, Türkçe çevirisi 2022 yılında Hep kitap yayıncılık tarafından 346 sayfa olarak yayınlanmıştır.

Toplamda yedi bölümden oluşan bu eserin ilk dört bölümü dikkat eksikliği bozukluğunun temeline dair açıklamalardan oluşmakta olup, son üç bölümü bu hastalığın iyileşme sürecinden bahsetmektedir. Maté eserinin önsözünde, toplum içerisinde bu hastalığın bazen DEB bazen de DEHB şeklinde kısaltmaları olduğunu belirtmiştir. O eserinde bilinçli olarak DEB şeklinde kısaltma kullanmış ve böylece hiperaktivite bozukluğunun her zaman sürece dahil olmadığına dikkat çekmiştir(Neufeld ve Maté, 2019: 13).

Maté, bu eserinde kendisine ve üç çocuğuna da DEB teşhisi koyulduğunu bunun neticesinde ilaç kullandıklarını, ancak bir süre sonra bu tedavi yaklaşımlarında bir şeylerin yanlış gittiğini düşünerek, bu hastalıkla ilgili kapsamlı araştırmalar yaptığını belirtmiştir. DEB teşhisinin koyulduğu danışanlarıyla yaptığı görüşmelerin akabinde DEB'in kalıtsal bir rahatsızlık olmadığı sonucuna varmıştır. Ona göre, DEB genetik faktörlerin yanında çevre ve kültür etkisiyle oluşan bir durumdan kaynaklanmaktadır. Yani Maté, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu'nun sebebi olarak, bireyin henüz anne rahminde bulunduğu dönemden başlayan yaşamsal tecrübelerinin daha sonraki süreçlerde de beyinde bulunan duygusal öz düzenleme ve dikkat kontrolü görevi gören devrelerin gelişmemesinin sonucu olduğunu belirtmiştir.

Bu sebeple Maté, ilaç tedavilerini birçok insanın inandığının aksine geçici ve kısa süreli çözümler olduğunu görmüş ve esas çözüm olarak bireyin bütün olma sürecine adım atması gerektiğini savunmuştur (Neufeld ve Maté, 2019: 26).

O, bu eserinde Dikkat Eksikliği Bozukluğu teşhisi koyulan bireylerin için kendilerini daha iyi anlamalarını ve öz iyileşme sağlayabilmeleri açısından ışık tutmayı amaçlamış ayrıca sağlık çalışanları ve öğretmenlere DEB ile ilgili geniş bir perspektif sunmaya çalışmıştır(Mate, 2024). Bu açıdan bakıldığında Maté'nin bu eseri ebeveynlerin DEB teşhisi koyulmuş çocuklarının bu sürece gelmelerini sebep olan durumları anlamaları ve DEB'li yetişkinlerin onların duyguları ve davranışları hakkında fikir edinmelerini sağlaması sebebiyle büyük önem arz etmektedir.

1.2.5. Aç Hayaletler Diyarında

Orjnal ismi **"In the Realm of Hungry Ghosts"** olan bu eser, 2010 yılında 536 sayfa olarak yayınlanmıştır. Henüz Türkçe çevirisi yapılmamış olan bu eserde Gabor Maté, günümüz dünyasının genel bir sorunu olan bağımlılığın sürekliliğini, sokakta yaşayan uyuşturucu bağımlılarından yüksek işlevli işkoliklere kadar ele almıştır.

Uyuşturucu bağımlılarının yoğun olarak yaşadığı Vancouver'ın Downtown Eastside bölgesinde on iki yıl doktorluk yapan Maté eserine, yoksullukları ve tekdüze trajik geçmişleriyle bağımlılık yelpazesinin bir ucunu temsil eden hastalarının hikayelerini anlatarak başlamıştır. O, eserinde kendine özgü şefkati ve yalın anlatımıyla, bağımlı bireylerin çocukluklarından itibaren onları rahatsız eden acıdan, madde kullanımı yoluyla kurtulmak için verdikleri talihsiz ve çoğunlukla yanlış anlaşılan mücadeleyi ele almış ayrıca toplumun daha şanslı üyelerinin -kendisi de dahil- davranışsal bağımlılıklarının, Downtown Eastside hastalarının uyuşturucu alışkanlıklarından yalnızca şiddet derecesi bakımından farklı olduğuna ve gerçekte yalnızca tek bir bağımlılık sürecinin varlığına, temel amacının da bireylerin derinlerine işlemiş olan korkuların ve rahatsızlıkların kendi kendine yatıştırılması olduğuna değinmiştir.

"Maté'ye göre bağımlılık bir seçim ya da ahlaki bir başarısızlık değildir. Tam tersine bağımlılık çözülmemiş travmaya verilmiş olan bir cevaptır". O, bağımlılıkla mücadele eden birçok kişinin istismar, ihmal veya terk edilme gibi çocukluk travmaları

yaşadığını ve bağımlılığın bu travmanın neden olduğu acı ve sıkıntıyla bir başa çıkma mekanizması olarak görülebileceğini belirtmiştir (MD ve Ph.D, 2010).

1.3. GABOR MATÉ'NİN DİJİTAL YAYINLARI

1.3.1. The Power of Connection & The Myth of Normal

Gabor Maté tarafından yapılan izleyicilerle bir saat kadar süren soru cevap tarzında gerçekleşen programda, bağlanmanın hayatın her alanında oynadığı kritik role dair kapsamlı bir bakış açısı sunulmuştur. O, erken çocukluk döneminde ebeveynle kurulan bağlantının birey için çok önemli olduğunu, bu dönemde beynin ve sinir sisteminin nasıl geliştiğini geniş bir perspektiften ele almış ve gözler önüne sermiştir. Erken çocukluk döneminde ebeveynle kurulan bağlantında yaşanan problemlerin bireyin bağışıklık sistemini, duygularını, bağımlılıklarını hayatın ilerleyen yıllarında karşılaştığı problemlere çözüm bulma yollarını nasıl etkilediğini, tıbbi bilimsel ve psikolojik araştırmaları ustalıkla bir araya getirerek açıklamıştır(Wholehearted, 2022).

1.3.2. Is Your Story Making You Sick?

Gabor Maté ve alanında uzman birçok kişinin yer aldığı belgesel tarzı filmde, toplumun her kesiminden, stres kaynaklı hastalıklarının üstesinden gelmeyi başarmış olan, sekiz insanın altı ay boyunca dört günlük, dört farklı atölyede yapmış oldukları çalışmalarla, eski düşünce kalıplarına meydan okumalarını, kendilerine ve koşullarına farklı şekilde bakabilmelerini ele alınmıştır.(Films, t.y.).

1.3.3. The Seven İmpacts Of Trauma

Bu programda Gabor Maté, travmayı içsel bir yara olarak tanımlamış ve travmanın bireyi yedi temel şekilde derinden etkilediğini belirtmiştir. Bu etkiler;

a. Maté, travmanın bireyin gerçek benliğinden ve iç içgüdülerinden kopmasına neden olduğuna ayrınca bireyin yaşamında çok önemli olan içgüdülerine ve

sezgilerine olan güvenini kaybetmesine etki ettiğine değinmiş ve travmanın bu yönünü "benliğin ayrılması" olarak tanımlamıştır.

b. Maté, travmanın bireyin insanlardan uzaklaşmasına neden olduğuna, insanlarla sağlıklı ve güvenli ilişkiler kurmada zorluklar yaşamasına etki ettiğine ayrıca insanlara güvenilmemesi gerektiğine inanma gibi durumlara yol sebep olduğunu belirtmiş ve travmanın bu yönünü "diğer insanlardan kopma" olarak tanımlamıştır.

c. Maté, travmanın bireyin algılarına etki ederek dünyayı olumsuz ve korku dolu bir bakış açısıyla değerlendirmesine sebep olduğuna bunun neticesinde bireyin gelecek konusunda karamsar bir hale geldiğine değinmiş ve travmanın bu yönünü "değişen dünya görüşü" olarak tanımlamıştır.

d. Maté, bireyin travmaları ile uygun bir şekilde yüzleşerek tedavi etmesi gerektiğine değinmiş, travmanının tedavi edilmemesi durumunda bireyin hayatına duygusal ve psikolojik yönden etki edeceğini savunmuştur. O, travmanın bu yönünü "yaşam boyu acı" olarak tanımlamıştır.

e. Maté, travmanın bilgiyi işleme, odaklanma ve karar alma yeteneğini etkilediğini bu sebeple beyinde ciddi etkilerinin olduğunu, özellikle çocukluk çağındaki bireylerde bilişsel gelişimi bozabildiğini belirtmiştir. O, travmanın bu yönünü "bilişsel gelişim" olarak tanımlamıştır.

f. Maté, travmanın bireye derin utanç duygularını aşıladığını, bu durumun bireyin kendini değersiz hissetmesine hatta kendinden nefret etmesine, sevgiyi ve başarıyı hak etmediğine inanmasına yol açabileceğini belirtmiştir. O, travmanın bu yönünü "kişisel utanç" olarak tanımlamıştır.

g. Maté, travmanın bireylere geçmiş deneyimlerini sürekli yaşatabileceğini, bu durumun bireyin anı yaşamasını zorlaştırabileceğini ve ilerlemesini engelleyebileceğini belirtmiştir. O, travmanın bu yönünü "şimdiki zamanda olma zorluğu" olarak tanımlamıştır.

Maté, travmayı yedi temel başlıkta değerlendirerek, travmanın bireyin iç dünyası ve dış dünyasını nasıl derinden etkilediğini gözler önüne sermiştir. Onun bu programda ki temel amacı, bireyin duygusal ve psikolojik sağlığını geri kazanabilmek için bu yaraları iyileştirmesinin ne kadar önemli olduğunu göstermektir. (*teh seven inpact of trauma*, t.y.).

1.3.4. Adverse Childhood Experiences

Maté bu programda kendi kişisel deneyimlerinden yola çıkarak bir kişinin çocukluk döneminde karşılaştığı zorlukların ciddiyetinin bağımlılık ve diğer ruh sağlığı sorunlarına yakalanma riskini de o kadar etkilediğini belirtmiş ve bunu olumsuz çocukluk deneyimleri çalışmasıyla ilişkilendirmiştir. O, olumsuz çocukluk deneyimlerinin orijinal listesine ırkçılık, yoksulluk ve bir çocuğun hayatında olumlu deneyimlerin olmaması gibi faktörleri de eklemiş ve bu faktörlerinde travma ve bağımlılık riskini ciddi bir şekilde etkilediğini savunmuştur. Bu yaklaşımıyla iyileşmeyi ve dayanıklılığı teşvik etmek için travmanın temel nedenlerini anlamanın gerekliliğini vurgulamıştır(*Adverse Childhood Experiences*, t.y.).

1.3.5. Exploring Trauma

TJ Woodward, Gabor Maté ve Mark Pirtle'ın sunumlarını içeren kısa bir videodur. Bu programda duygusal travmanın ne olduğu, ağılarımızı ve gelişimimizi nasıl etkilediği ele alınmıştır(*exploring truma gabor mate*, t.y.).

1.3.6. Is Adhd a disease?

Maté bu programda, dikkat eksikliği ve hiperaktive bozukluğunu (DEHB) genetik veya tıbbi bir bozukluk olarak görmek yerine, çocukların büyüdüğü çevreden etkilenen bir gelişimsel sorun olarak incelemiştir. Bununla birlikte izleyicileri şefkatli bakış açısıyla etiketlerin ve davranışların ötesine bakmaya ve bunun yerine gelişimsel zorluklara katkıda bulunan çevresel faktörlere odaklanmaya teşvik etmiştir.

1.3.7. Human Nature

Bu programda Gabor Maté, davranışlarımızın doğamızı tanımlamadığını, bunun yerine doğamızı tanımlayanın ihtiyaçlarımız olduğunu ele almıştır. Ona göre insan sevgi gibi temel ihtiyaçlarını karşılayamayan bir toplumda yaşıyorsa toplumuna

uyum sağlar ve gerçek doğasından uzaklaşır. Maté, bu programda, modern toplumların maddi kaynaklara odaklanmasının neticesinde biyolojisini ve temel ihtiyaçlarını göz ardı ettiğini belirtmiştir. Sonuç olarak o, insanlığın teknolojik ve konfor olarak ilerlemesine rağmen en temel ihtiyaçlar konusunda çok geri kaldığını belirtmiştir.

1.3.8. Healing Trauma & Addiction.

Bu programda Gabor Maté, insan gelişimini, hastalık ve bağımlılığın temel nedenlerini ele almıştır. Ayrıca Maté, travmalarımızı ve yaralarımızı daha derin bir düzeyde nasıl ele almamız gerektiği konusunda geniş bir perspektift sunmuştur(Mindspace Well-being, 2021).

1.3.9. A Masterclass for Healers. Video. Wholehearted, 2020.

Bu program Maté tarafından sunulmuş, altı saati aşkın bir video eğitim içeriğidir. O, program boyunca hastalığı ve ruhsal hastalığın kökenini geniş bir perspektiften incelemiş ve danışanlarına video dersleriyle birlikte çeşitli teknikler ve psiko-eğitim sunmuştur(*A Masterclass For Healers | Dr. Gabor Maté,* t.y.).

1.3.10. Physician, Heal Thyself

Vancouver Uluslararası Film Festivali'nde sergilenen bu film Maté'nin genç bir muhalif olarak hayata başlamasından, çağdaş bir ikona dönüşme yolculuğunu ele almıştır. Esasında filmde zenginliğin, sevgi veya zekanın, acıyı paylaşmadan, egoyu yenmeden ve bireyin kendi dağınık, harika, kusurlu benliğini kabul etmeden sorunlu bir ruha huzur getiremeyeceğini gözler önüne sermiştir(Penn, 2023).

1.3.11. The Wisdom of Trauma

The Wisdom of Trauma belgesel içerikli bir filmdir. Konu olarak travmayı anlamlandırma şeklimizin, dünyayı anlamlandırmamızı nasıl etkilediğine

değinilmiş ve Maté'nin yaptığı çeşitli gezileri ve toplumun farklı kesimlerinden olan travma mağdurlarıyla yaptığı çalışmaları ele alınmıştır.

O, belgeselde istismar, bağımlılık gibi birçok farklı travma yaşamış ve bunlardan kurtulmuş kişilerle yaptığı röportajlara yer vermiştir. Ayrıca, travmanın etkisini ve iyileşmeye yönelik en etkili yaklaşımları daha iyi anlamak için araştırmacılar, terapistler ve savunucular da dahil olmak üzere travma alanındaki uzmanlarla konuşmalarına da yer verilmiştir. "Travmanın temel sebepleri olarak yoksulluk, eşitsizlik ve sosyal adaletsizlik üzerine hatırlatmalarda bulunmuş ve bu yüzden sistematik bir değişimin olması gerektiğini ön görmüştür".

O, toplumumuzun 'bireylerin davranışları düzeltmek, teşhis koymak, semptomları bastırmak ve yargılamak ile meşgul olmasının tamamen yanlış olduğunu ve bunun yerine 'yaralı insan ruhunda rahatsız edici davranışların ve hastalıkların kaynaklandığı kökleri anlamaya' çalışmamız gerektiğini belgesel boyunca gözler önüne sermiştir(*The Wisdom Of Trauma* -, t.y.).

1.4. GABOR MATÉ'YE GÖRE FİLİSTİN İSRAİL MESELESİ

28 Kasım 2023 tarihinde İngiliz yayıncı Piers Morgan ile dijital bir platformda canlı yayına katılan Maté; İsrail-Filistin meselesinin tarihsel perspektiften yoksun bir şekilde değerlendirmenin, konunun anlaşılmasından ve doğru bir şekilde ele alınmasından çok uzak olduğunu belirtmiştir. 7 Ekim olayları hakkında yapmış olduğu değerlendirmede o; yaşanan hadisenin bir günde gerçekleşmediğini ifade etmiştir. Ayrıca o, 2005 yılında Dünya Psikiyatri Dergisi'nde savaş koşulları altında travmatize olmuş nüfusları değerlendiren bir çalışma yayınlandığını ve bu çalışmaya göre en fazla travmatize olmuş çocuğun Gazze'de bulunduğunu ifade etmiş ve bu durumun Hamas'ın bölgede güç kazanmasından çok daha önce olduğunu sözlerine eklemiştir. Bu çalışma üzerinden Maté, Gazze'de yaşayan nüfusun onlarca yıldır ciddi baskı ve işkencelere maruz kaldığını dolayısıyla ciddi bir şekilde travmatize edildiğini ısrarla vurgulamıştır.

Bir holokost kurtulanı olarak bir zamanlar Siyonizmin Yahudi halkının kurtuluşu için elzem olduğuna inandığını belirtmiş olan Maté, İsrail'in işgal ettiği Filistin topraklarını 8 Aralık 1987'de başlayan I. İntifada dönemi dâhil olmak üzere üç

kere ziyaret ettiğini ve Batı Şeria'da İsrail'in Filistinlilere baskı, sürgün ve periyodik katliamlar yaptığına bizzat şahit olduktan sonra Siyonizm düşüncesini desteklemekten vazgeçtiğini belirtmiştir. Maté, İsrailli tarihçilerin olayları yalan ifadelerle çarpıttıklarını esasen İsrail Devleti'nin Filistinlilerin sürülmesi ve imhası üzerine kurulduğunu ve bunun tarihsel olarak inkâr edilmesinin mümkün olmadığını belirtmiştir. Ayrıca o, Filistin'de bizzat şahit olduğu olaylardan sonra iki hafta boyunca her gün ağladığını ifade etmiştir.

İsrail'de yapmış olduğu gözlemler sırasında birçok İsrail vatandaşının Filistinlilerin 1948'de İsrail güçleri tarafından nasıl katledildiğinin bilmediklerini, işgal altındaki insanların nasıl yaşadıkları hakkında hiçbir fikirlerinin olmadığını ve Filistinlilerin öznel deneyimlerinden yoksun olduklarını örnekler üzerinden gözler önüne sermiştir. Bu bilgilerin yoksunluğunda yapılacak olan değerlendirmelerin 7 Ekim'de yaşanan hadiseyi anti-semitik bir şekle sokacağını ayrıca değerlendirmelerine eklemiştir. Bu sebeple yapılacak olan televizyon programlarında İsraillilerin yaşadıkları tecrübeleri aktardıkları kadar, Filistinlilerin de aktarması gerektiği aksi durumda çözüm için ilerlemenin mümkün olmadığını belirtmiştir.

Maté, Filistin'in işgal edilmesinin uluslararası hukuka göre yasadışı olduğunu Gazze'nin kuşatmasının kaldırılmasını İsrail'in uluslararası yasalara saygı göstermesini ve 1967'den bu yana işgal ettiği Filistin topraklarını iade etmesi gerektiğini ve İsrail'in Filistin'in işgalini dayatmaya hakkı olmadığını belirtmiştir. ("Holocaust survivor Dr Gabor Mate calls for land return to Palestiholone", 2023).

İKİNCİ BÖLÜM
BEBEKLİK VE EBEVEYNLİĞİN İLK EVRESİNDE KÜLTÜRÜN ETKİSİ

Bu bölümde bir canlının anne karnında oluşum anından, okul öncesi çocukluk dönemine kadar olan gelişimsel süreçler konu edinilmiştir. Gabor Maté'nin canlının gelişim sürecine dair psikolojik değerlendirilmelerine yer verilmiş ve bu süreçler içerisinde ebeveyn etkileşimine değinilmiştir. Ayrıca kültürün bireyin kişiliğine etkisinden sıyrılmaya çalışılarak, bütüne dönüş için kapı aralanıp, insanın doğası ve ihtiyaçları keşfedilmeye çalışılmıştır.

2.1. DOĞUM ÖNCESİ: ANNE VE BEBEK OLMAK

İnsanlık tarihi boyunca kadın kimliğinin en belirgin özelliği doğurganlık rolü olmuştur. Kadına mahsus olan rahim isimli organda bebeğin oluşmasıyla, kadın kimliğine anne rolü eklenir. Kadındaki, anne rolü bebeğin anne karnında oluşmasıyla başlar ve sonsuza kadar devam eder. Doğum öncesi dönem olarak ifade edilen bu süreç, bebeğin bir hücreden meydana geldiği yani fetüs olarak hayata başladığı ve anne karnında geçirdiği ortalama dokuz ayı kapsar. Kuran-ı Kerim'de fetüsün anne karnında geçirdiği zamanın üç evreden oluştuğu belirtilmiştir: "Sizi de annelerinizin karınlarında, üç karanlık içinde, bir yaratışın ardından diğerine çevirerek yaratıyor. Rabbiniz olan Allah işte budur."(*Zümer Suresi 5-6. Ayet,* t.y.). Bilimsel çerçeveden bakıldığında bu evreler, doğum öncesi gelişimin ilk iki haftası olan germinal evre, hamileliğin başlangıcından sonraki hücrelerin bölündüğü ve kemik, kas, vücut organlarının gelişmeye başladığı 2-8 hafta arasındaki embriyonik evre ve ikinci aydan itibaren doğuma kadar olan fetüs evreleri ile açıklanabilir (Plotnik ve Geniş, 2009: 381).

Fiziksel olarak fetüs, anne rahmindeki sıvı içerisinde, bebeğin anneden beslenmesini düzenleyen ve fitre görevi gören plasenta tarafından, çeşitli teratojenlere (fetüse zarar verebilecek herhangi bir madde) karşı da korunur. Ancak bebeğe zarar verebilecek bazı kimyasallar (uyuşturucu, eroin, alkol vb.) plasentadan geçebilmekte, nörolojik, fizyolojik ve psikolojik problemlere yol açabilmektedir. Plotnik'in eserinde değinmiş olduğu bir çalışmaya göre plasentadan geçen alkol, fetüs alkol problemine

sebep olmaktadır. Ayrıca Plotnik, Amerika'da yapılan araştırmalara göre, zeka geriliğinin en büyük sebebinin bu olduğunu da belirtmiştir (Plotnik ve Geniş, 2009: 381).

İslam inancı alkol ve zararlı maddelerin bireye ve çevresine vermiş olduğu zarar üzerinde üzerine durmuş ve bireyi bu konuda düşünmeye sevk etmiştir. Bu durum Kur'an-ı Kerim'de: 'Sana içkiyi ve kumarı sorarlar. De ki: Onlarda hem büyük zarar, hem de insanlar için (bazı zahirî) yararlar vardır. Ama zararları yararlarından büyüktür…' (*Bakara Suresi 219. Ayet*, t.y.) ayetiyle açıkça ifade edilmiştir. Nitekim Plotnik'in eserinde değinmiş olduğu bu çalışmadan da anlaşılacağı üzere, bu zarar sadece kişinin kedini değil, çevresini ve en önemlisi anne ise bebeğini de etkilemektedir.

Fetüsün sağlıklı birey olarak dünyaya gelmesi için genetik kodların etkisi haricinde, rahim içerisindeki gelişimi boyunca anne tarafından öz bakımı başlar. Hamile bir anneye uzmanlar tarafından verilen ilk tavsiyeler, artık kendi dışında bir canlının sorumluğunu üstlendiğini ve onun sağlıklı gelişmesi için kimyasal olan her şeyden uzak durması gerektiği ile ilgilidir. Yapılan çalışmalardan anlaşıldığı üzere bebek yalnızca fizyolojik olarak değil, duyusal olarak da anneden beslenmektedir. Anne ve babanın 23 kromozomluk DNA sarmalını alan fetüsün doğumdan sonra yaşayacağı süreç için, doğum öncesindeki bu ilk evre psikolojik açıdan ayrı bir öneme sahip olduğu açıkça görülmektedir. Maté, bu dönemde anneye sadece biyolojik açıdan yaklaşımın sağlık açısından yetersiz olduğunu ve bununla ilgili birçok araştırmanın yapıldığını, bebeğin annenin stresini doğrudan hissettiğini eserlerinde belirtmiştir. O, Hamilelik sürecinde stresli olan annelerin dünyaya getirdikleri bebeklerde stres hormonunun daha yüksek olduğunu, annenin zihni durumlarının bebeğin beyin yapısını etkilediğini gözlemlemiştir(Maté ve diğerleri, 2023: 147). Ayrıca Maté, stres kavramını geniş bir çerçevede değerlendirmiş ve duygusal, ekonomik, kişisel, profesyonel, sosyal her etmeni bu çerçeveye dâhil etmiştir.

Bir kadın fizyolojisi gereği nesil devamının sorumluluğunu üstlenmesi sebebiyle hamilelik sürecine girdiğinde daha önce almış olduğu sorumluluklardan çok daha büyük bir sorumluluk almak zorunda kalmaktadır. Bu durum kadının günlük yaşantısını biranda başka bir boyuta taşımaktadır. Bu etkiyi somutlaştıracak olursak, kadının beslenme alışkanlıkları, çalışma şartları, yaşadığı fiziksel ortamın uygunluğu,

eğlence anlayışı, spor rutini, teknoloji ile ilişkisi, inançsal ritüellerini yerine getirme şekli, hatta giydiği ayakkabının fiziksel uygunluğu gibi geniş bir çerçeve karşımıza çıkar. Maté, annenin üstlenmiş olduğu bu büyük sorumlulukta yalnız bırakılmaması gerektiğini, bebeğin sağlıklı ve güzel bir şekilde büyümesinin yolunun annenin fizyolojik ve psikolojik açıdan rahat etmesiyle mümkün olabileceğini, bu konuda sorumluluğun babaya ait olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Maté, bir bebeğin sağlıklı ve güzel bir şekilde büyümesinde ebeveynlere destek olmanın bir toplumun ortak vazifesi olduğuna da değinmiştir. Yani ona göre, bebek bakımı toplumsal bir bütünlük içinde gerçekleştirilmelidir.

Yukarıda ifade etmiş olduğumuz hususlar, fetüsün fizyolojik açıdan büyümesi ve gelişmesi üzerinde annenin tek etmen olduğu yönünden anlaşılmamalıdır. En başta ifade ettiğimiz gibi sperm ile yumurtanın birleşmesinden oluşan hücreye dönersek, fetüs hem anne hem baba figürünün bileşenidir. Genetik kodlar onda eşit bir şekilde dağılmıştır. Yaratılış bu dönemde görevini yerine getirmekte ve anneyi aktif hale getirmektedir. Hamileliğin ilk döneminde anneye büyük bir sorumluluk düştüğü düşünülse de Maté bu durumun esasında kişilerarası biyolojiye düştüğünü son çalışmalar üzerinden gözler önüne sermiştir. Maté son çalışmalarda, babanın sahip olduğu stresin, babanın spermlerini etkilediğini ve bu durumun bebeğin prematüre olma riskini yükselttiğini belirtmiştir. O, buradan yola çıkarak 'fırsat eşitsizliği temel biyolojik anlamda bile anne karnında başlar' durumun ciddiyetine dikkat çekmeye çalışmıştır (Maté ve diğerleri, 2023: 149).

Maté'nin ifadelerinden anlaşılacağı üzere, bağlamın her şey olduğu bu süreçte bebeğin her açıdan sağlıklı bir şekilde dünya ile tanışması için bu inşa döneminin üzerinde hassasiyetle durulması gerekir. Genel geçer bilgiler kenara bırakılıp, annenin tek sorumluluğu olan bebeği ile ciddi bir desteğe sahip olacağı güvenli alanlar inşa edilmelidir. Bu destek hem fizyolojik hem de duygusal süreç için geçerli olmalı ve strese sebebiyet verecek etmenlerden mümkün olduğunca uzak tutulmalıdır. Kur'an-ı Kerim'de bu sürecin özellikle anne için çok zor olduğunu, bu yüzden de çocuklara yetişkin olduklarında ebeveynlerine iyi davranmaları gerektiğini emredilmiştir. "İnsana, anne ve babasına iyi davranmasını emrettik. Annesi onu zahmete katlanarak taşıdı ve zorluk çekerek doğurdu. Karnında taşıması ve sütten kesmesinin süresi otuz aydır. Nihayet çocuk olgunluğuna ulaşıp kırk yaşına girince şöyle yakarır: "Rabbim!

Bana ve anne babama lütfettiğin nimete şükretmeye, razı olacağın işleri yapmaya beni muvaffak kıl. Benden gelecek nesli hayırlı eyle. Dönüp kapına başvurdum ve ben şüphesiz sana boyun eğenlerdenim!"(*Nûh Suresi 28. Ayet*, t.y.).

2.2. DOĞUM ANI: FETÜS GÜVENLİ ALANINI TERK EDİYOR YA DA ATILIYOR

Doğum anı, anne ve bebek açısından hayatlarının sonuna kadar etkisini sürdürecek, tekrarı mümkün olmayan, muhteşem bir deneyimdir. Bebeğin anne karnında hayat bulduğu ilk andan itibaren, anne ve bebek arasında bağın kurulduğu eşsiz bir süreçtir. Bu sürecin şartlarına göre bebek, nörolojik, biyolojik ve psikolojik olarak anne karnındaki gelişimini tamamlarken, anne de ilk andan itibaren bağ kurduğu bebeğine sağlıkla ve güvenle kavuşmak için hazırlanır. Bu muhteşem anın anne ve bebek için en ideal olan ortamda gerçekleşmesi oldukça önemlidir.

Gabor Maté, günümüz tıp biliminin bu muhteşem deneyime mekanik olarak yaklaşmasını eleştirmiştir. Maté'ye göre, günümüz tıp bilimi, doğum anında anne ve bebeklerin doğal ihtiyaçlarını görmezden gelmekte, hatta baskıcı ve saygısızca davranmaktadır. O, bir annenin doğum anının sadece kesmek, dikmek ve yakalamaktan ibaret olamayacak kadar önemli olduğunu belirtmiş, böyle bir yaklaşımın insan vücudunun muazzam işleyişine müdahale etmekten öte bir şey olmadığını savunmuştur. Çünkü o, insanlığın var olduğu andan beri bu tecrübeyi yaşadığını, bu sebeple geçmiş tecrübelerin göz ardı edilmeden günümüz tıp bilimine aktarılması gerektiğini savunmuştur. Özetlenecek olursa Maté, her iki yaklaşımında beraber değerlendirilmesi gerektiğini belirtmiştir(Maté ve diğerleri, 2023: 154).

O, doğum anını çok önemsemiş ve doğumun kim tarafından nasıl yapıldığı ayrıca bu anın anne ve bebekte nasıl bir his bıraktığı sorgulamıştır. Yani o, doğumu doğal ya da herhangi bir müdahale ile olan doğum diye sınıflandırmak ve fizyolojik yönünü incelemek yerine tekrarı mümkün olmayan bu anın anne ve bebek üzerinde bırakmış olduğu etkilere yönelmiştir.

İslam dini de doğum anının anne ve bebek üzerinde bırakmış olduğu etkiye önem vermiş geçmişten günümüze kadar yaşanan bu tecrübeyi çok zorlayıcı ve tarifi imkânsız bir süreç olarak tanımlamıştır. Bu durum Kur'an-ı Kerim'de: 'Sonra doğum

sancısı onu bir hurma ağacının dibine getirdi. Meryem, 'keşke bundan önce ölseydim de unutulup gitseydim!' dedi'(*Meryem Suresi 23. Ayet*, t.y.). ayetiyle açıkça ifade edilmiştir. Her annenin doğum anında edindiği tecrübenin birbirinden farklı olmasıyla birlikte, her doğumun tecrübesinin de birbirinden farklı olması anneyi tedirgin etmekte hatta korkutmaktadır. Çünkü doğum anı anne ve bebeğin hayatları açısından bir risk oluşturduğu gerçeği anne tarafından göz ardı edilemez. Bu sebeple doğum anı, süreci takip eden tıbbi yaklaşımların ve hamile kadının başta eşi olmak üzere çevresinin etkisiyle bir bütün halindedir.

Maté, mesleki tecrübelerinden yola çıkarak, günümüz tıp biliminin batı dünyasında hamile bireyler ve doğum anı ile ilgili sergilemiş olduğu yaklaşımın toksik kültürün ağırlıklı etkisiyle şekillendiğini ifade etmiş ve yaklaşımın annelerin bedenleri üzerinde başarısız olduğunu ifade etmiştir. O, bu psikolojik etkiyi günümüz tıp biliminin batı dünyasında görmezden geldiğini ve hamile bireye doğal sürecin belirsizliği korkusunu aşıladığını, ayrıca başarı garantisiyle hamile bireyin karşısına koydukları teknolojik müdahale ile baskı yapmakta olduğunu dile getirmiştir. O, sanılanın aksine gerçekleşmeye çalışan normal süreci göz ardı etmenin anneyi daha çok strese sokmakta olduğunu, bu durumun bebek ve annede kalıcı hasarlar bıraktığını açıkça belirtmiştir (Maté ve diğerleri, 2023: 152).

Maté'nin hamilelik süreci ve doğum anına vermiş olduğu bu önemin ciddiyetini Winnicott'un çalışmaları üzerinden somutlaştırmak mümkündür. Winnicott doğum sürecinde anne üzerinde hem sevginin hem de nefretin bir arada gözlemlendiğine değinmiştir. O, doğum sürecinde annenin yaşamış olduğu duyguları daha derin bir yaklaşımla incelemiş ve annenin, fetüsün karnında oluşmaya başladığı ilk andan itibaren kendisine karşı acımasız ve özel hayatının saldırganı olduğunu keşfettiğini belirtmiştir. Bu süreçte fetüs ise annenin onun için neler yaptığının, nelerden vazgeçtiğinin farkında olmadan, anneye onu köle olarak kullandığını hissettirmiştir. Bu sebeple bir bebeğe sahip olmak anne açısından bedensel sağlığı için tehdit olarak algılanabilmektedir. Kısa, Winnicott'ın bu hususta incelediği çalışmalardan yola çıkarak, annenin doğum sonrası ruh halinin geçici bir hastalığa benzettiği sonucuna vardığını belirtmiştir (Winnicott, 1947: 201; Kisa, 2013: 154).

Toplum içerisinde var olan kültürel toksikliğe göre kadın figürü zayıf olarak görülmüş, ayrıca kadının doğru olanı tek başına bilemeyeceği, yönlendirilmeye ve

tecrübelere ihtiyacı olduğuna inanılmıştır. Kadın ya da erkek fark etmeksizin insanlar, bir kadını her zaman kontrol etmek ve düzene sokmak arzusu taşımaktadır. Bu yaklaşım kadının açısından hamilelik süreci ve doğum sürecinden sonra da devam etmekte ve anne ile bebeği arasında oluşacak olan bağı ciddi şekilde zedelemektedir. Örneğin anne, "normal doğum mu yoksa sezeryan doğum mu?" "hemen emzirebildin mi?" "bebeğin kaç kilo doğdu" gibi sorularla karşılaşmaktadır. Hamilelik döneminde stresle ilgili yapılmış bir anket değerlendirmesine göre, hamileliğin kadının stres düzeyini yükselttiği tespit edilmiştir ve yeterli düzeyde sosyal destek alamayan annelerde stresin etkisiyle doğumun yan etkilerinin görülme oranını arttığı belirlenmiştir(Eroğlu, 2019).

Maté, aile hekimliği yaptığı dönemde, doğumlarda da görev almış ve zamanla doğumun bir bebeğin anne rahminden çıkmasından daha mucizevi bir şey olduğunu fark etmiştir. Bu bakış açısıyla doğum anı ile ilgili yapılan araştırmaları incelemiş, yaşanan örnekleri değerlendirmiş, doğumun çocuğun erken dönemde gelişimi için annesiyle arasındaki ilişkinin şablonunu hazırladığını dile getirmiştir. O, stressiz ve travmanın en aza indirildiği bir doğumun temelinin iki ihtiyaca dayandığını ortaya koymuştur. Bunlar güvenlik ve destektir. Navrez ile arasında geçen bir konuşmada: 'Yuva, aslında, annenin hamilelik sırasında strese girmeden rahat etmesini, nazik doğum süreçlerini, sakinleştirici perinatal deneyimleri, anne ve bebeği ayırmamayı, bebek sünneti olmamasını, ağrılı prosedürlerin olmamasını, emzirmeyi ve sonrasında ilk yılda, çocukluk ve yaşam boyunca şefkati içerir' ifadelerini kullanmıştır.(Maté ve diğerleri, 2023: 171)

Bireyler aile kurumu ile varlıklarını güvenli şekilde sürdürebilmeleri için bir eve ihtiyaç duymaktadırlar. Bu ev denilen nesne aslında bireyin küçüklük travmalarının canlandığı, yaşadığı yaraları yeniden anımsadığı bir alan oluşturmaktadır. Böylece travma çoğu durumda ebeveynden çocuğa, kuşaktan kuşağa, geçmişten geleceğe aktarılabilmektedir. Bu da ebeveylerin kendi içlerinde çözemedikleri travmalarını nasıl çocuklarına yansıdığını göstermektedir(Maté ve diğerleri, 2023: 45). Ebeveynlerin aralarındaki ilişki ve desteğin, doğru davranış ve tutumlar ile sağlanması, sağlıklı çocuk yetiştirme için çok önemlidir. İslam dininin ebeveynler konusundaki tavsiyesi şu şekildedir: "Müminin Allah korkusundan sonra elde edeceği en iyi şey sâlih bir eştir; ondan bir şey istediğinde itaat eder, ona

baktığında içi açılır, ona söz verdiğinde yerine getirir, onun yanında değilken kendisini ve çocuklarını korur"(aktaran Hatipoğlu, 2012). Aile toplumun refahı için değerli bir hazinedir. Aile üyeleri birbirlerinin sınırlarına saygı göstermeli, birbirlerini koruyup, gözetmeli ve en önemlisi birbirlerinin güvenli alanları olmalıdır. Bu döngü aile için her koşul ve şartta sağlanması gerektiği gibi özellikle doğum anında da en hassas ve özenli şekilde sağlanmalıdır. Maté, Asyalı kadınlar üzerinde yapılan araştırmada, kocalarının doğum süreci boyunca yanlarında durup, onlara şarkılar mırıldandığını, masajlar yaptığını, hamilelik süresince doğum ve sonrası için tam anlamıyla eşlerinin arkalarında durduklarından bahsetmiştir (Maté ve diğerleri, 2023: 153). Ona göre, çocuk için ebeveynlerin sorumlulukları bu süreçte kalıcı izler bırakmaktadır, doğum anında annenin içsel beklentileri göz ardı edilmemelidir.

2.3. BEBEKLİĞİN VE EBEVEYNLİĞİN İLK EVRESİ

Bireyin dünyaya geldiği ilk iki yıllık evresi bebeklik dönemi diye geçmektedir. Bu dönemde bebek bir takım duyusal, bilişsel ve sosyal gelişmeler yaşamaktadır. Yeni doğan bebekler ilk birkaç günde annelerin yüzlerini yabancı birinin yüzüne tercih etmekte, üçüncü aydan sonra annelerini diğer canlılardan ayırt edebilmektedir. Bebekler, bir aylıkken duyma becerileri hayli gelişmiş olup, altıncı aydan itibaren evde konuşulan dile ait sesleri çıkarabilme becerisine sahip olmaktadırlar. Dokunma duyuları ise doğdukları anda çok gelişmiş olup, emme ve tutma reflekslerini tetiklemektedir. Şaşırılacak bir diğer bilgi de henüz daha bir günlük bebeklerin limon ve çiçek kokusunu birbirinden ayırt edebilecek kadar hassas koku duygularına sahip olmalarıdır. Bebeklerin derinlik algıları da ilk aylık evreden sonra gelişmektedir. Dolayısıyla bebeklerin gelişim evresinde duyusal beceriler genetik olup, bilişsel gelişimi için de çevresel uyarımlar yani anne ve babanın olumlu fiziksel temasları yardımcı olmaktadır (Plotnik ve Geniş, 2009: 382).

Bu alanda yapılan çalışmalar, ilk üç aya kadar olan bebeklerde çok belirgin mizaçlar geliştiğini ve bunların öğrenilmiş değil de genetik olduğu göstermektedir. Bu genetik mizaç, aile etkisiyle, ekonomik ya da eğitim imkanlarıyla, sosyal sınıf gibi çeşitli çevresel faktörlerle değişime uğrayabilmektedir (Plotnik ve Geniş, 2009: 384). Alfred Adler genetik faktörlere ek olarak, çocuğun toplumsal bir varlık olduğu

üzerinde durmuş, bu duygunun da ebeveynlerinden ilk şefkat arayışlarında ortaya çıktığına değinmiştir. O, çocuğun hayata karşı duruşunun şekillenmesinin yani karakterinin oluşumunun ilk birkaç ayda olabileceği kanısındadır. İki yaş ve üzeri çocukların konuşmalarında bunun bariz şekilde gözlemlenebileceğini belirtmektedir (Adler ve Başkaya, 2003: 53). Freud, Adler'den farklı olarak psikoseksüel aşamadan bahsederken, çocuğun gelişiminin zevk ve gerilim çerçevesi üzerinde olduğuna, bunun sonucu olarak cinsellik açısından vücudunun farklı bölgelerinden keyfi aldığını belirtmiştir. Bu teorisine göre çocukluğun ilk beş yılının önemli olduğu iddiasının da ilk sahibidir (*Khan Academy*, t.y.).

Burada bir şeyi açıklığa kavuşturmakta fayda vardır. İnsanlar hayvanlar gibi çevre ile uyumun nasıl olacağının bilgisiyle doğmamaktadır. Gelen tehlikelere karşı kendilerini içgüdüleriyle koruyamaz, hatta bebeklik evresinde acıktıklarında hissettikleri duygunun ne olduğunu bilemeyip karınlarını doyuracak şeye yönelmek yerine sadece ağlarlar. Doymak için bile onu memeye yönlendirecek bir rehbere ihtiyaçları vardır. Ebû Mansur el-Maturidî'ye göre, bu bilgi probleminin çözülmesi için insan öğretilmeye ihtiyaç duymaktadır. Çünkü doğduğu anda hiçbir şey bilmemekte, çevresini ve eşyayı daha sonradan tanımaktadır. Bir kuş ona uçması öğretilmeden uçabilirken, bir at doğar doğmaz ayağa kalkıp koşabilirken bir insan hareket etmenin bile bilgisine ihtiyaç duymaktadır. Buradaki hayvanların bilgisini aslında bir sezgi ya da içgüdü ile ifade etmek de yanlış olmayacaktır(Özcan, 1993: 108). Özcan'ın da değindiği gibi birey doğar doğmaz öğrenmeye muhtaçtır, bu öğrenmeyi de doğru bir rehber yapmalıdır. Dolayısıyla bir çocuğun öğrenmesinde ki en büyük sorumluluk ebeveyne aittir.

Günümüzde anne ve baba kimliği, sürekli artan ebeveyn uzmanlığı altında şemalara boğulmuş durumdadır. Bu şemalar, gittiğimiz kitapçıların raflarından, izlediğimiz programlara, kurduğumuz sosyal ilişkilerden, etkileşim içinde olduğumuz dijital kaynaklara kadar baktığımız her yönde etrafımızı kuşatmıştır. Bunun neticesinde çocuğu için en iyisini yapmak isteyen ebeveynler, yetersizlik hissiyle kendi doğalarına yabancılaşarak, buldukları her şemaya yönelmeye başlamış ve fakat bu kadar yığın teoriler içerisinde, neyi, nasıl yapacağını tam olarak kestiremeyip, daha çok baskı ve stres altına girmiştir.

Maté, bu durum içerisinde bir çocuğun büyürken hizmetinde olan dünyanın doğal sürecinin toksikleşmiş kültürel yaklaşımlarla bozulduğuna değinmiştir. Ebeveynlerin kitaplara bağlanıp, çocuğun gelişimsel ihtiyaçları temasından uzaklaşarak, ebeveynlik dürtülerini kaybetmeye başladığı bu kaygılı hallerini incelemiş, çocukluğun ve ebeveynliğin içsel yeteneklere sahip bir doğası olduğuna değinmiştir. O, uygun çevre ortamında uyandırılmaya müsaade edilmeyen içgüdülerin kaybedilmesi sonucunda çocukların bağımsız ruhlarında kırılmalara sebep olduğunu belirtmiştir.(Maté ve diğerleri, 2023, 164-165)

Bu duruma Maté'nin eş yazarlarından biri olan Neufeul'da dikkat çekmiş, ebeveynliğin edinilmesi gereken bir beceriden ziyade, çocuklarla kurulan ilişki olduğu üzerinde durmuş ve bağlanma ilişkilerinin ebeveyn için bir güç olduğuna değinmiştir. O, ayrıca bu gücün de çocukların ebeveyne ihtiyaç duymasından kaynaklandığını söylemiştir. Ona göre başarılı ebeveynlik için: bakıma muhtaç olan çocuk, çocuğa bakmaya istekli birey ve en önemlisi bu ikisi arasında kurulan bağın varlığı çok önemlidir (Neufeld ve Maté, 2019: 94).

Maté ve Neufeld'un üzerinde durmuş olduğu bu konuyu Winnicott'un "kucaklayan anne" kavramı ile somutlaştırmak daha iyi anlaşılmasına sağlayacaktır. Winnicott, anne tarafından bebek için kurulan ortamı 'kucaklayan anne' kavramı ile ifade etmiştir. O, bebeğin anneden kendini ayıramamasından dolayı, annenin empatiyle bebeğe yaklaşması ve hayatını ona göre düzenlemesi gerektiğini söylemiştir. Yani o, bebekte inanç ve güvenlik gibi duygularda sıkıntılar olmaması için annenin bebeğin açlığını vaktinde gidermesi gerektiğini belirtmiştir. Netice olarak Winnicott, "kucaklayan anne" kavramı ile ortamı, gerçekliği henüz tam algılayamayan bebekte oluşabilecek parçalanmışlık duygusundan onu korumayı amaçlamış ve bunun kendilik duygusunun gelişimi için çok önemsemiştir. O, bu şekilde bebek için dengeli, herhangi bir sarsıntıya uğramayan ve bütünleşmiş bir kişilik yapısı inşa edilebileceğini savunmuştur (Winnicott, 1965a: 43-44; Kısa, 2013: 154).

Maté, konunun daha iyi anlaşılması için eserlerinde günümüz yazarlarının fikirlerinden de örnekler vererek eleştirel bir bakış açısı sunmaya çalışmıştır. Bunlardan biri, çevresi ve öğrencileri tarafından fikirleri beğenilen, aktif olarak siyasetle de ilgilenen, Toronto üniversitesinde psikoloji profesörü Jordan Peterson'dır. Peterson'a göre, ebeveynlerin çocukları disipline etmesi gerekmektedir ve bunu

yaparken de çocukların eylemlerinin korkutma ile kontrol altına alabileceğini ifade etmiştir. Hatta o, daha da ileri giderek, alay edercesine kızını sert bir bakışla felç edebileceğini bile söylemiştir. Maté bu ve buna benzer birçok yaklaşımdan pediatristlerin birçoğu gibi çok rahatsız olduğunu belirtmiş ve bu yaklaşımın çocukların saldırganlığını artıracağını hatta onların sinir sistemlerine ve ruhlarına zarar bile vereceğini ifade etmiştir. Ayrıca Maté, Peterson'ın aksine yeni nesil ebeveynlerin fiziki olarak disiplinden uzak durmaya çalışmasının motive edici olduğuna da değinmiştir. Bu düşüncesini Netsilik Eskimoları üzerinden örneklendirmiş olan Maté, bu kabilenin anlayışında annenin iki yaşına gelene kadar bebeğini kucağından indirmediğini, onlara sevgisini, sıcaklığını ve sakinliğini kesintisiz bir şekilde yansıttığını belirtmiş ve bu kabilenin anlayışında yetişen çocukların, yetişkinliklerinde pozitif etkileşimlere sahip, özgüvenli ve üretken bireyler haline geldiğini ifade etmiştir (Maté ve diğerleri, 2023: 168). Çocuğa yaklaşım konusunda çok hassas olan İslam Peygamberini, bir gün torunu Hasan' ı öperken gören Akra b. Habis isimli kişi bunu yadırgayarak şöyle demiştir: "Benim on tane çocuğum var ama hiç birini öpmedim." Bunun üzerine İslam Peygamberi o kişiye doğru bakmış ve şöyle demiştir: "Merhamet etmeyene merhamet olunmaz" (Buhari, "Edep": 18).

Erken çocukluk döneminde çocuğunu yetiştirme kaygısıyla beveynlerin girdiği stres sebebiyle zorlandıklarını belirten Darcia Narvaez, erken dönem çocuk yetiştirme uygulamasını yedi başlık altında değerlendirmiştir. Bunlar; sakinleştirici doğum deneyimi, bebeğin temel ihtiyaçlarına anlık yanıt verilmesi ve sıkıntının giderilmesi, anne-bebeğin yoğun temas halinde olması ve sürekli fiziksel varlığını hissettirmesi, emzirmenin sık sık ve yeterli zamanda (2-5 yıl) olması, sıcak, duyarlı yetişkin bakıcıların bulunması, pozitif yönde sosyal destek ortamı oluşması, yaş grupları farklı olan arkadaşlarla tabiat ortamında yaratıcı oyunlar kurması, şeklindedir. Narvaez, dünya üzerindeki canlılar içerisinde sadece insanların doğuştan gelen ihtiyaçlarını engellemekte olduğunu belirtmiştir O bu yaklaşımı ile Mat ile benzer bir görüşü paylaşmış ve 'tür-atipik' kavramının üzerinde durmuştur (Narvaez ve Ph.D, 2014: 29-30).

Maté, yabancılaşan kültür içerisinde ebeveynlerin bu ve benzeri ihtiyaçları karşılamada zorlanmasını Ay'da bahçecilik yapmaya benzetmiştir. Ona göre bebeklik döneminin ihtiyaçlarını karşılamak için annenin çıldırtıcı derece çaba göstermesi

gerekmektedir. Çünkü anne yaşadığı çevrenin etkisiyle, bebeğinin sosyal ortamda emme ihtiyacının nasıl ve nerede karşılayabileceği ya da uyku ihtiyacının neye göre veya nasıl eğitilmesi gerektiği ile ilgili maruz kaldığı baskılar sonucunda doğasından uzaklaşmakta ve strese girmektedir. Maté, bu müdahaleli çabanın net bir şekilde anne ve bebek arasında olması gereken doğal fiziksel temasa engel olduğunu belirtmiş ve araştırmalar üzerinden günümüzde moda haline gelmiş uyku eğitimleri sonucunda, küçük bebeklerin uyku için yalnız bırakılmasının bebeğin beyin fonksiyonlarını olumsuz etkilediğini ayrıca bu durumun anneyi tedirgin ederek kalbini acıttığını gözler önüne sermiştir. Sonuç olarak Maté, annenin çevresel koşullar sonucu girmiş olduğu stresin aynı derecede bebeği de etkilediğini belirtmiştir (Maté ve diğerleri, 2023: 173-175).

Çünkü stres altında olan bir ebeveyn daha az sabırlı ve daha çok cezalandırıcı bir karaktere dönüşebilmektedirler. Bunun sonucunda bebek ebeveynin stresinden onun dikkatine layık olmadığı mesajını alabilmektedir. Bu süreçte özellikle ilk bebeklik döneminde, ebeveyn ile çocuğun güvenli ve sağlıklı bir bağ kurması, aldığı destekle doğru orantılıdır. Bebeğin nörobiyolojik gereksinimlerine göre bu bağın kurulması açısından anneyle en az dokuz ay sıkı temas halinde olması gerekmektedir. Bu süre Kur'an-ı Kerim'de açıkça ifade edilmiş ve iki yıllık bir zaman olarak belirlenmiştir. 'Emzirmeyi tamamlamak isteyen için analar çocuklarını tam iki yıl emzirirler. Onların normal ölçülerde yiyecek ve giyeceklerini sağlamak da çocuk kendisinden olanın (babanın) borcudur. Hiç kimse gücünü aşan bir şeyle yükümlü kılınamaz. Ne ana çocuğu yüzünden zarara uğratılsın ne de babası çocuğundan dolayı zarar görsün. Kendisine miras kalan kimseye de benzer yükümlülük vardır. Ana baba karşılıklı danışarak ve anlaşarak çocuğu sütten kesmek isterlerse bundan dolayı onlar için bir sakınca yoktur. Çocuklarınızı sütannelere emzirtmek isterseniz münasip olan ücreti verdiğiniz takdirde sizin için bir günah yoktur. Allah'ın koyduğu kurallara aykırı davranmaktan sakının ve bilin ki Allah yaptıklarınızın tamamını görmektedir.' (*Bakara Suresi 233. Ayet*, t.y.).

2.4. ÇOCUKLUK VE BAĞLANMA

Çocukluk dönemi duygusal, sosyal ve bilişsel olarak gelişme açısından kritik öneme sahiptir. Bireylerin yetişkinliklerinde sağlıklı karakterlere sahip olmaları için ebeveynlerin, çocukların gelişim süreçlerinde özellikle de erken çocukluk dönemlerinde oluşabilecek travmalarını en aza indirgeyen yaklaşımlarda bulunmaları gerekir. Olumsuz yaklaşımlara maruz kalan çocuklarda ileri ki yaşlarda davranışsal ve sosyal açıdan sorunlar oluşurken, olumlu yaklaşımlar içinde geçirilen bu dönem çocukluk dönemi travmalarını tedavi edici etkiye sahiptir. Bu olumlu ve olumsuz değişim süreci yetişkinliğin ortalarına kadar devam etmektedir (Plotnik ve Geniş, 2009: 397).

Bebek dünyaya geldiği andan itibaren, çocukluk çağı da dahil olmak üzere ailesi/bakıcısı ile arasında bağlanma ihtiyacı duymaktadır. Doğanın varsaydığı şey ebeveynin sürekliliğidir, çocuk da bu beklentiyle dünyada var olmayı istemektedir (Maté ve diğerleri, 2023: 184). Çünkü çocuk, bebeklik çağında başlayan asli ihtiyaçlarını karşılayamadığı gibi, kendi başına ayakta durma, yönünü bulma, doğru ve yanlışı ayırt etme yetilerine sahip değildir. Dolayısıyla bağlanma, çocuğun hayatta kalma durumuyla doğrudan ilişkilidir. Bu bağ, bağlanılan kişi ortada olmadığında ayrılık kaygısına yol açtığı gibi bebeğin mizacına ve bakımı üstelenenlerin tavrına göre güvenli bağlanma ve güvensiz bağlanma olarak da gerçekleşmektedir. Çocuk için bağlanmayı en çok annenin gösterdiği duyarlı olma, ilgili ve özenli olma etkilemektedir(Plotnik ve Geniş, 2009: 385).

Adler, annenin bağlanma sürecinde iki temel görevi üzerinde durmuştur. Ona göre anne, ilk olarak çocuğuna varlığında oluşturduğu güveni hissettirmeli, ikinci olarak da çocuğun hissettiği bu güvenin kapsadığı alanı genişletmeye istekli olmalıdır. Adler bu bakış açısıyla, Freud'un oedipus kompleksinin yanlış olduğunu kanaatini de dolaylı olarak ifade etmiştir. Çünkü Freud'a göre çocuk ilk gördüğü ve bağ kurduğu kişi olan annesine âşık olup, onu paylaşmak zorunda hissettiği babasına nefret duygusuna hatta öldürme isteği güdüsüne sahiptir. Adler'in yaklaşımı üzerinden bakıldığında ise, çocuğun gelişim süreci doğru şekilde anlaşılırsa bu yaklaşımın yanılgı olduğunun fark edilmemesi imkansızdır. Elbette anne sevgisini paylaşmak istemeyen, kendinden başka herkesi bu ilişki dışında bırakmak isteyen, onu neredeyse

kendine kul, köle yapmaya çalışan çocuk örneklerine rastlamak mümkündür. Ancak çocuğun cinsiyeti üzerinden bununla bir ilişki kurmak mümkün değildir. Netice de Adler'e göre, oedipus kompleksi yanlış bir yaklaşımın oluşturduğu sapkın bir sonuçtur. Ona göre, annesine Freud'un bahsettiği bakış ile yaklaşan, kendisini yalnızca annesi ile bağımlı hale getiren çocuğun yaşamın içinde çeşitli sorunlarla karşılaşması muhakkaktır. Çünkü böyle bir birey annesinin bütün odak noktası kendisi olması için çeşitli yollar denemekten kaçınmayacaktır. Adler, çocukların anne ile bağlarının bu şekilde sorunlu hale gelmemesi için ebeveynlerin, onların gelişim aşamalarında doğru ve tutarlı yaklaşımlarda bulunması gerektiğini belirtmiştir (Adler, 2021: 103).

Ebeveynler çocuklarının olacağı haberini duyar duymaz, onlar için ellerinden gelenin en iyisini yapmaya hazır olarak bu göreve başlarlar. Ancak hiçbir çocuk ebeveyninin hayal ettiği gibi onun için yaratılan homojen bir dünyaya doğamamaktadır. Çocuk daha anne karnındayken ebeveynlerine yapılan dış dünyanın müdahalesine şahit olur. Süreç boyunca toksik kültür tarafından içgüdüleri zayıflatılmaya çalışılan ebeveyn, zamanla büyüyen çocuğunun eğitim siteminin dezenformasyonuna da girdikçe, suçluluk duygusuyla karşılaşmaktadır.

Elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan ebeveynin, çocuklarına istem dışı da olsa travmalarını, streslerini, sosyal beklentilerini ve kişisel deneyimlerini aktarmaktan geri duramadığını ifade eden Maté, onların suçlanmasının yersiz olduğunu, bunun yerine toksikleşmiş ortam içerisinde çocuk yetiştirmenin zorluğu üzerinde durulması gerektiğini belirtmiştir (Maté ve diğerleri, 2023: 183). Nitekim aile bağlarının giderek zayıflatıldığı günümüz toplumu, çocukları, küçük yaşlardan itibaren bağlanma ihtiyaçlarını ebeveyn dışında aramaya yönlendirmektedir.

Maté'nin eş yaazarlarından Neufeld, çocuklarımızı en iyi şekilde anlayabilmemiz ve onların ihtiyaçlarına doğru bir şekilde cevap vermemiz için en önemli etkinin doğru bağlanma olduğunu belirtmiş ve bunun altı yolundan bahsetmiştir. Neufeld, bağlanmanın çift kutuplu olduğu üzerinde durmuş ve bunun ilk işaretinin bebeklik zamanında ortaya çıkan "yabancı kaygısı" olduğuna değinmiştir. Bağlanmanın çift kutuplu etkisini manyetizma üzerinden somutlaştırmaya çalışan Neufeld, çocuğun pusulanın ibresi gibi bir kutbu çekerken aynı zamanda diğer kutbu ittiğini belirtmiştir. Çünkü çocuk aynı anda hem aileye hem de akrana yönelim gösterememektedir. Ona göre bağlanma bu sebeple asla nötr olamamaktadır. Neufeld,

çocuğun tamamen içgüdüleriyle alakalı olan bu süreci, ebeveynin doğru bağlanmayı kurması açısından çok önemsemektedir (Neufeld ve Maté, 2019, ss. 43-57). Hristiyan inancına göre İsa Peygamber, Matta'da bağlanmanın çift kutbuna şu şekilde değinmiştir: 'hiç kimse iki efendiye kulluk edemez. Ya birinden nefret edip öbürünü sever ya da birine bağlanıp öbürünü hor görür.'(Matta, '6', 24)

Çocukların doğuştan sahip oldukları bağlanma güdüleri, kimsenin yönlendirmesine gerek olmadan, onları doğal ve sezgisel tecrübelerine yönlendirir. Bu süreç belli zaman sonra çocuğu akran yönelimine doğru ilerletir. Maté, akran yöneliminin çocuk bireyler için sağlıklı ve doğal bir süreç olduğuna değinmiş, onun duygusal gelişimi açısından akranlarını yetişkinlerin yerine yerleştirmesinin ise bir felaket doğurabileceği üzerinde durmuştur(Maté ve diğerleri, 2023: 185).[1] Ebeveynler fark etmese de çocuklar rahatlayacağı ya da yardım isteyeceği ilk kişiler olarak akranı tercih ediyorlarsa, bu durum başa çıkma için bir sebeptir. Akranlar ise genelde birbirlerini olduğu gibi kabul edemediği için kendini bastırma ile kabullendirilebilmektedir. Bu ciddi bir duruma dönüşürse, çocuğu zorbalık gibi akran tehdidine maruz bırakabilir. Böylece çocuk kırılganlıktan kaçmak isterken gerçek benliğinin ortaya çıkmasını engellemiş olmaktadır. Bu da duygudaşlıklarını kaybetmesi ile sonuçlanabilmektedir. Maté'ye göre, büyümenin olması için duygusal kırılganlığa ihtiyaç vardır(Maté ve diğerleri, 2023, 187-189).

Materyalist toplumu ayakta tutan kar zorunluluğu, çocukların baltalanan duygularının sonucunda açığa çıkan sahte ihtiyaçlarını kullanmaktadır. Çocukta bağlanma yetersizliğinden oluşan boşluk hissi, onları dijital kaynaklar tarafından kasıtlı bir av haline getirmektedir. Maté günümüzde bu boşluğu en iyi dolduran kişilerin, ebeveynler ve öğretmenler yerine pazarlama sihirbazlarının olduğunu belirtmiştir. Pazarlamacılar çocukların en temel duygularını analiz ederek onları, çeşitli video oyun seçenekleri, seri üretim halinde piyasaya sürülen oyuncaklar, akran odaklı anlık çevrim içi platformlar, okul öncesi gruba bile hitap edebilecek cinsel içerikli tasvirler, televizyon programları ve daha nice zararlı içerikler içerisine tutsak etme felaketine yol açmaktadırlar. Bu durumun nörobiyolojik olarak beyni yanlış yöne zorladığına yüzde yüz olarak katılan Maté, sosyal ağların özellikle genç kızların

[1] Gabor Maté, burada felaket olarak gördüğü durumu, istismara uğramış çocuklar için can simidi de olabileceği ile ilgili dip not düşmüştür.

zihinsel sağlıklarına zarar veren bir kurumsal saldırının ifşası olduğuna da değinmiştir (Maté ve diğerleri, 2023,190-192).

Maté, dijital cihazların ya da medya unsurlarının her yerde zorlayıcı ve ticarileşmiş dünyasının çocuklar için oluşturduğu tehdidin, sürekli metastaz yapmaya devam etmesi hususunda yetişkinlerinde takıntılı kullanımlarına atıfta bulunmuştur. Ona göre ebeveyn ya da eğiticiler için stres ve yorgunluktan kaçış yolu olarak kullanılan dijital tesellinin bedelini ödeyen çocuklar olmuştur. Emzirirken telefona bakan anneler ile göz temasını kaybeden ya da altını değiştirirken eline telefon verilen bebeklerin anneleriyle arasındaki dinamik deneyiminin zedelenmesi örneklerine değinerek, bireyin teknoloji ile ne kadar erken yaşta karşılaştığını ortaya koymuştur. O, bunun ciddi sonuçları olduğuna, çocuklarda konuşma gecikmesi, uyku bozukluğu, geç yürüme, kavrama güçlükleri ve ciddileşmiş durumlarda otistik davranışlara yol açtığına değinmiştir. İşin en ironi kısmı ise bu çocuk hedefli pazarlama kurumlarının kurucuları, kendi çocukları için gereken her türlü tedbiri almakta ve onları dijitalleşmeden korumak için ellerinden geleni yapmaktadırlar. Örneğin Apple CEO'su Steve Jobs'ın çocuğunun iPad kullanımı yasaktır (Maté ve diğerleri, 2023: 195).

Dünya düzeninin bu akıl almaz hali karşısında ebeveynlerin her türlü çabası baltalanmaya çalışılsa da, toplumsal algı olan 'böyle gider' bakış açısından uzak durmak gerekmektedir. Tüketimciliğe ve dijital kültüre kurban edilen gerçek/serbest oyunu çocuk için ihtiyaç olan normal sistemine çevirmemiz gerekmektedir. Çocuklarımıza hiç olmadığımız kadar sıkı tutunmamız gerektiğine değinen Neufeld, bağlanmanın her şey olduğunu, sorunun aslında dijitalleşme ya da akran yönelimi olmadığını, çocuğu bunlara iten şeyin gerçek kaynağı ya da temelde yatan ilişki problemleri ile ilgili olduğunu belirtmiştir(Neufeld ve Maté, 2019, 406-448).

2.5. KÜLTÜRÜN EBEVEYNLİK VE ÇOCUKLUĞA ETKİSİ

Maté, insanoğlunun belirli biyolojik özelliklere sahip olmasının, insanın hissetmek ya da inanmak gibi özelliklerinin programlanması açısından yeterli olamayacağını yani genetik faktörlerin insan davranışlarını açıklamada yetersiz olacağını belirtmiştir. Ona göre, genetik karakterlerimizin günlük hayatımız içerisinde belirtisini yaşamsal tecrübeler etkilemektedir(Maté ve diğerleri, 2023: 126). Yaşamsal tecrübe denilen kavram ise çevresel faktörler, dolayısıyla kültürel etkiler ile doğrudan ilişkilidir.

İnsanlık için vazgeçilmez bir kavram olan kültürü ve etkisini araştırdığımızda birçok tanımlama ile karşılaşırız. Yer yer uygarlık kavramı ile iç içe geçmiş olan kültür Batı toplumları ve Doğu toplumları için farklı anlamlar taşımaktadır. Batıda 'cultere' kelimesinin eşanlamlısı olarak sayılabilen 'civilization' ilk olarak tarlada kendiliğinden yetişen ya da ekilen, dikilen ürünleri ifade etmek olarak kullanılmıştır. Günümüzde laboratuvarlarda yetiştirilen bitkiler 'kültür bitkileri' olarak bu anlamını korumaktadır(Oğuz, t.y.).

Doğuda kültür kavramı birebir medeniyet kavramı ile tanımlanmaktadır. Medeniyet de arapça olup, kökü 'deyn' kelimesinden gelmiş, anlam olarak 'yönetmek' ve 'malik olmak' şeklinde ifade edilmiştir(*MEDENİYET*, t.y.).

UNESCO tarafından yapılan tanıma göre, kültür, çeşitli değerli miras ve çağdaş sanat biçimlerine kadar insan hayatını zenginleştiren, yenilikçi, kapsayıcı ve dayanıklı topluluklar inşa etmeye yardımcı olan bir etmen olarak görülmüştür (*Culture | UNESCO*, t.y.).

Kültür kavramının daha iyi anlaşılması açısından Bauman'ın yaptığı 'doğa ve kültür' ayrımına burada değinmek faydalı olacaktır. Bauman bu ayrımı yaparken, fiziksel olarak boyu kısa bir insanın çevresi tarafından değerlendirilmesi ile kilolu birinin şişman olarak değerlendirilmesini örnek vermiştir. O, insanın boyunu birilerinin belirleyemediğini, bunun tersine bedenin genişliğinin de insanın elinde olduğu belirtmiştir. Buradan yola çıkarak 'normal' olan, yani toplumsal çoğunluğuna göre yapılan kısa ve şişman sınıflandırmasında ilk örnek için kültür etkisi, ikincisine ise doğa etkisi denilebileceğini belirmiştir. Dolayısıyla Bauman'a göre, bir şeyin yapılması için insanın gücünün yetmesi ve onun değiştirilebilir olup olmadığı göz

önünde bulundurulmalıdır. Yani Bauman bu ayrım üzerinden şunu göstermek istemiştir: "Bir davranışın kültür etkisinde olup olmadığı onun manüpüle edilebilirliğiyle alakalıdır." Bir başka şekilde ifade edilecek olursa, kültürün hedefi başkalarını kendi dinine çevirme çabasıdır. Yani Bauman kültürü, bir hegemonya kurarak, dahil olduğu insan dünyasının geri kalanını ayrıştırmak olarak tanımlamıştır. Bu sebeple o, kültür etkisini bireyin gözünde, bazı insanların başka bazı insanlar üzerindeki karşı çıkamayacağı bir kader gibi görmüştür(Bauman ve Yılmaz, 1998, 159-178).

Freud'un kültüre yaklaşımını incelediğimizde, o kültürü idin umduğu ve talep ettiği sonsuz hazzın engellenmesi olarak görmüştür. Freud'a göre, kültürün içerisinde karşılıklı bağların kurulabilmesi ve bireylerin bu oluşan bağlara uyum içerisinde yaşayabilmesi için beklenen sonsuz doyumdan vazgeçmesi gerekmektedir(Kiye, t.y.).

Adler bu hususta, bir insanın davranışını en iyi anlamanın yolunun onun toplumsal bir varlık olduğunun kavranması ile olabileceği görüşünü savunmuştur. O, çocuk için toplum duygusunun, onları ebeveynlerinden yakınlık beklentisine iten ilk şefkat arayışlarında kendini gösterdiğini belirtmiştir. Adler'e göre çocuğun sevgisi Freud'un fikrinin aksine kendi bedenine değil, başkalarına yönelmektedir. O, çocuğun ruhunun gelişiminde karşılaşacağı zorlukları genelde ya çocuğun toplum duygusunu baltalamakta ya da bu duygunun bozulmasına yol açmakta olduğu kanaatine varmıştır. Adler'e göre bu zorluklar çocuğun bedensel olarak engelinden kaynaklabileceği gibi çevresindeki ekonomik koşullar, toplumsal, ırki veya aileye ait sorunlardan da kaynaklanabilmektedir. Adler, bu dezavantajlı durumların sonuçlarını çocukların davranışları ile ortaya koyduğunu, ebeveynlerin yetersiz ya da abartılı şefkat yaklaşımlarının da etkili olduğunu örneklendirip, çevrenin yansımasının çocuklar üzerinde gözlemlenebileceği ve her karakterin tipolojisini çevresiyle ilişkini anladığımızda tam manada kavrayabileceğimizi vurgulamıştır(Adler ve Başkaya, 2003: 43,54).

Adler'in bu yaklaşımını Erich Fromm'da destekleyerek, davranışlara yön verecek bir ilke ya da genel bir çerçeve ihtiyacının en çok çocuklarda göze çarptığını söylemiştir. Fromm'a göre, insanlar hayvanlar gibi sadece güdüsel olarak hareket edemez. Çünkü insan beyni bireye yön vererek, hedeflerine ve amaçlarına ulaşabileceği farklı yollar olduğunu ve bunlardan istediğini seçebileceğini

söylemektedir. Bu sebeple birey, bu seçenek karmaşıklığından kurtulacak, davranışlarına yön verebilecek, çabalarının ve hedeflerinin güvenli odağı olabilecek, kendini adayıp inanabileceği bir nesneye ihtiyaç duymaktadır.(*Fromm* , t.y.: 185)

Winnicot'ın üzerinde durduğu potansiyel mekan ise anne ve bebek arasında oluşacak olan güvenli deneyime bağlıdır. Birey için yaşamı deneyimlerini keşfettiği bu mekan kutsal bir anlam ifade etmektedir. Winnicot, bu kutsallığı bozacak unsurlar bireyi sıkışıp kalacağı patolojik bir duruma sokabilceğini belirtmiştir. Ona göre, bu mekanın varlığının fark edilmesi oyunun başlayabileceği tek yer olması ve geçiş nesnelerinin ortaya çıktığı alan olması sebebiyle çok önemlidir. Çünkü bireyin oyun deneyimi, onun kültürel deneyiminin temelini oluşturmaktadır(Winnicott ve Birkan, 2007: 130-133).

Maté kültürün bireyin gelişmesindeki etkisini, üzerinde çalışmalar yapılmış karınca koloni sistemini örneklendirerek anlatmıştır. Çalışmalara göre, karınca larvalarının hepsi aynı gen yapısına sahiptir, onların kraliçe, işçi ya da savaşçı olmalarını ise tamamen klanın ihtiyaçları belirlemektedir. Genç bir larvanın fizyolojisi ihtiyaç dâhilinde ve gen yapısında hiçbir değişim olmadan kraliçeye dönüşebilmektedir. İnsanın karakter yapısı da aynı bu şekilde içinde yaşadığı toplumun ihtiyaçlarını yansıtmaktadır. Maté, bize yüklenen rolleri -kendi benliğimizden vazgeçmiş olsak bile- yerine getirmek üzere yetiştiririz demiş, hastalık ve sağlığında işte tüm bu sosyal düzenin tezahürleri olarak açıklamıştır.(Maté ve diğerleri, 2023: 201-203)

Kültür etkisine bir de Filibeli Ahmet Hilmi'nin yaklaşımını örnek verirsek, O, insanın kültürün esiri olduğunu, bu sebeple yeniliğin ve gelişmenin de düşmanı olduğunu söylemiştir. Hatta ona göre insan zekâsı ve vicdanıyla kültürü değiştirip geliştirebilecekken, tam tersine bu değişim fikrine karşı çıkmakta ve değişmeme çabasına girmektedir. Buna eleştirisini giyinme ihtiyacı üzerinden örneklendirmiş, giyinme fikrinin aslında insanın bir ihtiyaç durumu olduğunu ancak, kültürlerin bu ihtiyacın üzerindeki baskıcı etkisiyle insanları ayrıştırıp, önyargıya, reddetmeye ve reddedilmeye götürdüğünü dile getirmiştir. Dolayısıyla kültürün esas olan giyinme fikrini göz ardı ederek, kişinin basit bir kıyafet seçimine bile müdahale edip, bireyselleşmesine izin vermediğini belirtmiştir(Filibeli Ahmed Hilmi ve Nur, 1982: 27).

Birey sosyal karakterin içinden sıyrılarak, doğasında var olan özgün ve gerçek duygularını yaşıyorsa, yapay gerektiriciler ve güç tehditleri ya da tatminlik hissettirecek duygular tarafından kandırılması mümkün olmayacaktır. Gerçekliğini kaybetmiş sosyal karakter, çocuk için daha emme sürecinde yaşadığı mahrumiyetle şekillenmeye başlamaktadır. Çünkü bebek, asli ihtiyacı karşılanmayarak ağlamaya bırakılırsa, yaşadığı duyguyu kendi başına bastırmak zorunda kalarak, kültürün hegomanyasına boyun eğmiş olacaktır. Bu da onda içsel bir boşluk oluşmuş olacak ve bağlanma duygusunu doğrudan zedeleyecektir(Maté ve diğerleri, 2023, 203-208).

Bağlanma çocuğun ilk yaşamında en önemli dürtüsüdür. Dolayısıyla özgünlük ve bağlanma arasındaki denge çok önemlidir. Bu denge çevre etkisiyle sarsılabilir. Ebeveyn ya da çevrenin 'ağlayan çocuk sevilmez' yargısı, çocukta 'sevilmek için sevimli olmalıyım' çağrışımı yaparak, bağlanma ve özgünlük arasında çatışmaya yol açabilmektedir. Çünkü çocuk için temel bakımının yapılması acil ihtiyaçtır ve bunu üstlenen kişiyle arasında oluşacak olan bağlanma duygusunu yitirmek istemez. Bu seçimi yaparken bilinçli olmadığı gerçeği de durumu daha ciddi bir hale getirmektedir. Başa çıkma mekanizması denilen seçim, birey için otantik doğasına yeni normaline geçiş sürecini başlatmaktadır(Maté ve diğerleri, 2023, 104-119).

Maté bir konuşmasında, anne ve yavru ayıların hareketlerini gözlemlediğini, anne ne yaparsa yavrunun da onun yaptığı şeyi aynı şekilde takip ettiğini anlatmıştır. Bu örneği vererek, çocuk ebeveyn arasındaki bağlantının bir sömürü değil, liderlik olduğunu, dolayısıyla ebeveynin bunu güç olarak görmekten ziyade sorumluluk olarak görmeleri ve çocukları için doğru rehber olmaları gerektiğine değinmiştir(America, 2024).

2.6. GABOR MATÉ'NİN KİTABINDA GEÇEN KAVRAMLARIN DİNİ LİTERATÜRLE İLİŞKİLENDİRİLMESİ

2.6.1. Haysiyet

Toplum içerisinde haysiyet kavramı genelde erişkin bireyler için kullanılmaktadır. Bebeklerin ise haysiyeti olduğu düşüncesine rastlanmak pek mümkün değildir. Ancak sanılanın aksine bebekler, fiziksel ve duygusal olarak göz

ardı edildiklerinin ve özgün değer yargılarının ihlal edildiklerinin farkındadırlar. Maté'ye göre, onlara haysiyetli bebek yaklaşımında bulunmamak bir kör nokta oluşturmuştur (Maté ve diğerleri, 2023: 171).

Maté'nin buradaki göz ardı edilen ve ihlal edilen bebek haysiyeti yaklaşımı, onlara karşı bakıcılarının bağırma ya da fiziksel şiddet uygulama yaklaşımlarına tepkisini ifade etmektedir. İçinde yaşadığımız toplum ebeveyne, çocukları üzerinde bir disiplin kurmayı tavsiye etmekte ve bunu sayısızca kitaplar, konferanslar hatta uygulanan eğitim medotları ile pekiştirmektedir. Maté bu yaklaşımları bir bebeğin uyku eğitimi adıyla odasının ayrılmasından, okul içerisindeki disiplin için tokat atılmasına kadar çeşitli örnekler ile bize açıklamaktadır. Ve o, toplum tarafından normalleştirilmiş sözde bu 'bilimsel yaklaşımlar(!)'ın sonuç olarak çocuğun sinir sistemine ve ruhuna hasarlar vermekte olduğunu yaptığı çalışmalar ile ortaya koymuştur(Maté ve diğerleri, 2023, 172-174).

Kavramın ne anlama geldiği ile ilgili temelde karşımıza çıkacak tanım, değer bilinci ile açıklanmaktadır. Bu değer, kendimize ya da başkasına duyulan saygı ve doğuştan gelen temel bir haktır("Haysiyet", 2024). Bebeklik ve çocukluk dönemindeki gelişimsel süreç açısından değer bilinci tanımlaması, onların da birer birey olduğu, sevdikleri veya rahatsız oldukları durumlar olabileceği anlamına gelmektedir. İlk çocukluk döneminde çocukların her açıdan bakıma muhtaç olmaları, onların bu haklardan mahrum olduğunu göstermemektedir. Aksine bu süreçte haysiyetlerine saygılı ve tutarlı yaklaşımlarda bulunmak, yetişkinliklerinde oluşacak olan karakterlerini belirleme de çok önemlidir.

Her insanın sahip olduğu bazı kişisel değerleri vardır. Kişiyi başka bir kişiden ayıran ismi, resmi, vücut şekli gibi özellikleri bunlardandır. Hukuk da insanı bu varlığıyla bütün hale gelen değerlerini korumakla görevlidir. Şeref ve haysiyet öyle bir kavramdır ki, birey bunun zedelenmesine rıza gösterse bile hukuk bunu kabul etmemektedir. Hukuk için haysiyet, insanın doğuştan gelen bir hakkı olarak görülmekte ve uluslararası anlaşmalarda dahi kişisel şeref ve haysiyet koruma altına alınmaktadır. Bireyin haysiyetine birçok farklı yolla zarar verilebilmektedir. Bedensel yapısına ilişkin ithamlar ya da teşhir, izinsiz sosyal medya yayınları, internet kullanımı, iş hayatında veya evlilik hayatında karşılan durumlar bunlardan bazılarıdır(Zorlutuna, 2024).

Bu maddelere ebeveyn ve çocuk arasındakini haysiyet ihlallerini de dahil edilmelidir. Maalesef günümüzde fenomenlik adı altında ebeveynlerin çocukların rızası olmadan onları eleştiren, mahrem durumlarını ortaya koyan, duygularını istismar edecek hallere sokarak tanımadığı kitlelere paylaştıkları videolara sıkça rastlar olduk. Sosyal medya kullanabilecek yaşta olan çocuklarında aynı şeyleri ebeveynleri üzerinden yaptığını görmekteyiz. Sayılabilecek birçok örnek bu durumun ciddiyetini artıracaktır. Bu yüzden Maté 'Ay'da bahçecilik' yapmanın ne kadar zor olduğunu, başarılı olmak için de belirli koşullara sahip olmamız gerektiğini belirtmiştir(Maté ve diğerleri, 2023).

2.6.1. Mahremiyet

Geçmişten günümüze Mahremiyet tanımlamaları incelendiğinde, birçok çeşitli anlamlandırmalara ve farklı farklı alanlarda kullanımına rastlanmaktadır. Temelde, başkalarının görmesi, bilinmesi istenmeyen, saklanan şey anlamına gelen 'mahrem' kelimesine ek getirilerek türetilen bir kelimedir. Dolayısıyla mahrem olunan şey anlamına gelmektedir. Zıddını ise 'aleniyet' kelimesi karşılayabilmektedir (*MAHREMİYET*, t.y.). Mahrem kelimesi de Arapça 'h-r-m' kökenden türetilmiş ve yasaklama anlamında kullanılmıştır. Özellikle günümüzde dijitalleşmeden dolayı sıkça karşımıza çıkan bu kelime, sosyal bilimlerde bireylerin, kendi kendilerini kontrol sağlayabilme yani kişisel kontrol mekanizması oluşturabilmesi olarak tanımlanmıştır(*tum-yonleriyle-mahremiyet*, t.y.: 20). Dolayısıyla sadece yasaklamak değil, bu yasağı gerçekleştirebilmek için bireyin dışarıya karşı çizdiği sınırı da ifade etmektedir.

Mahremiyetin, birey için özel alan ve kamusal alan olarak iki ayrı değerlendirilen yönü vardır. Bireyin kendine ait ve sır olacak, iradesi dışında paylaşılması yasak olan kısım mahremiyetin özel yönü yani kişisel yönüdür. Kamusal alanda ise genellikle özel olanın yeri ve hukuku konu edilmektedir. Mahremiyeti iyi anlamak için harem, harim, mahrem, namahrem gibi kelimeleriyle ilişkisini değerlendirmek gerekmektedir. Çünkü modernizmin tarifindeki mahremiyetin anlamı için özel kavramını kullanmak ya da kişisel alan olarak ifade etmek yeterli gelmemektedir. Bu açıdan özellikle harem kelimesinin anlamı çok önemlidir. Harem

kelimesi, kutsala ilişkin ya da yasak olan, herkesin girmesine izin verilmeyen mekânı ifade etmek için kullanılmaktadır. Kabe'deki Haremullah bu anlamda yani kutsal olana ilişkin bir sınırı ifade etmek için kullanılmış bir isimdir. Mahremiyetin varlığı bir sınırın olduğunu göstermektedir. Mesela evin mahremiyeti, aile bireyleri dışındakiler için hukuki olmasa da kültürel olarak yasaklı alan, sınırı çizilmiş mekanı anlatmaktadır(*MAHREMİYET*, t.y.).

İçinde yaşadığımız yüzyıl 'mahremiyet' duygusunu zedeleyici hatta zarar verici yönleriyle hızlı bir şekilde ilerlemektedir. Bunların başında da bilinçsiz dijitalleşmenin yol açtığı, çocuklara yönelik şiddet ve cinsel istismar vakaları gelmektedir. Bilinçsizce ve yanlış yönlendirmelere maruz kalarak yetiştirilen çocuklar, yetişkinliklerinde toplum için sorun haline gelecek davranışlar sergiler hale gelmektedir. Dijital platformların kullanımı eğitilmesi gerekilen bir mevzudur, çünkü bireyin içindeki merak duygusunu tetiklemektedir. Merak insan için içgüdüsel bir dürtüdür ancak doğru şekilde yönlendirilmeli ve geliştirilmelidir. Çocukların gelişim süreçlerinin zarar görmemesi için bu hususa dikkat etmek çok önemlidir(*Çocuk ve Mahremiyet*, t.y.).

Mahremiyet alanının belirlenmesinde kültür en önemli etkenlerdendir. Her toplumun içinde yaşadığı kültür çeşitli iken, bu çeşidin oluşmasında da din belirleyici rol oynamaktadır. Dolayısıyla mahremiyet alanları, kişinin sadece kendi belirlediği sınırlar olmayıp, İlahi etkilerin belirlediği alanları da kapsayabilmektedir(Bağlı, 2011: 185).

Günümüzde mahremiyetle ilgili bir eğitimden bahsedilirse ilk akla gelen cinsellik eğitimi olacaktır. Sayar' a göre, bu hususta kültür etkisiyle çeşitlilikler ortaya çıkmaktadır. Örneğin, erkek çocuklarının sünnet edilmelerinin, Türkiye'deki kültürel uygulamaları incelendiğinde birçok ihmalkârlığa hatta özel organın teşhirciliğine kadar giden vakalara rastlamak mümkündür. Bu uygulamada çocuğun mahremiyeti göz ardı edilmekte ve ileriki yaşantısı için mahremiyet ve cinsellik algısında kalıcı hasarlar bırakabilmektedir. Mahremiyet eğitimi için 0-6 yaş aralığı en uygun dönemdir. Bebekler için tabi ki anladığımız şekilde eğitimden bahsedemeyiz, onda bu bilincin oluşması için bakımı esnasında mahremiyetine saygı duyulmalıdır. Mesela bezini değiştirirken herkesin göreceği yerde değil, bakımını üstlenen birincil kişi ile baş başa olacağı güvenli bir ortam tercih edilmelidir. Çocuğun sağlıklı bir mahremiyet

algısının oluşumu için, ebeveynin özellikle ilk üç yaştaki bebeğe karşı yaklaşım ve tutumları belirleyicidir. Bebeğin ayıbı olmaz, o anlamaz gibi düşüncelerin mahremiyette yeri yoktur. Çünkü bebek iki yaş itibari ile özel bölgelerinin gizlenmesi gerektiğini öğrenebilmektedir. Ebeveynler bu sınırları dikkatli çizmeli ve bunu yaparken sıcak bir dil kullanmalıdır. Ayrıca cinsel organların mahremiyetinin, insanlar üzerinden değil de kitaplar ya da masallar üzerinden anlatılması daha doğru olacaktır(*Çocuk ve Mahremiyet*, t.y.).

Mahremiyet merkezli bir etkileşimin temelinde güven yer almaktadır. Güven aile bireylerinin rollerini mahremiyet dâhilinde muhafaza eden temeli oluşturmaktadır. Bu şekilde oluşan aile içi kurulan doğru ve tutarlı iletişim, aile mahremiyetinin sürekliliğini sağlamaktadır. Böylece aile içi ortaya çıkabilecek sorunlar mahrem ilişkiler çerçevesinde çözülebilecektir. Sonuç olarak aile içi güven çok önemlidir, bozulması dâhilinde aile üyelerinin mahremiyet algılarında ciddi sorunlara sebep olabilmektedir. Bu güvenin bozulmaması için, bireylerin kendi aralarında ve ya akrabaları tarafından ihlal edilmemesine dikkat edilmelidir. Sürekliliğin devamı için bu yaklaşımlar gereklidir (*tum-yonleriyle-mahremiyet*, t.y.: 389).

2.6.2. Sevgi

İnsan beyninin gelişimi çoğunlukla çocukluğun ilk yıllarında tamamlanmaktadır. Bu evrede sağlıklı ilişkiler kurabilme yetilerimizde oluşmaktadır. Dolasıyla bebeklikte alınan sevgi ve sevgi dolu bakım gelişimin temelini oluşturmaktadır. Bebeğin anneyle olan ten temasının sıcaklığı, onun kokusu, ses ve görüntüleri sevgi duygusunun eylemleridir. Onlar sevildiklerini hemen anlamakta ve bakım aşamalarındaki eylemsel etkileşimler sayesine sevme duygusunun temellerini inşa etmektedirler. Sevilen bebek, sevmeyi öğrenmektedir. Sevginin ilişkilerde sağlıklı ve sağlam bağlar oluşturabilecek güçlü bir yapıştırıcı görevi vardır. İnsanlar ilişkisel canlılardır ve topluluğa ait olmaya ve sevilmeye ihtiyaçları vardır(Perry ve Winfrey, 2023, 79-87).

Tarhan, sevgi kavramının insanlar arasında görünmeyen ama onları birbirine yaklaştıran bir duygu olduğunu ifade etmiştir. Sevginin insanlar arasındaki oluşturduğu bağ, tıpkı atomun parçaları olan elektronla proton arasındaki çekim

kuvveti gibi güçlüdür. Bu çekim gücü, eski tabirle ‘kuvve-i cazibe’ diye de tanımlanmaktadır(N. Tarhan, 2022: 57).

Sevgi bütünleştirici bir özelliğe sahiptir. İnsanları güçlü kılan, sorumluluk sahibi yapan, emek ve çaba gerektiren, mükemmel olmayı beklemeyen, bireyleri olduğu gibi kabul eden bir doğası vardır. Bu yüzden sevgiye ve çevremize nerden ve nasıl baktığımız önemlidir. Sevginin anlam değeri saplantıya dönüşmemesi için merhamet ya da şefkat gibi ahali erdemlerle beslenmesi gerekir. Kur’an-ı Kerim’de ailenin temelinde sevgi ve rahmetin varlığı birlikte anılmaktadır. Eşler arasında sevgi bağının merhamet ile temellendirilmesi, aile içindeki huzur ortamının kurulmasına katkısı büyüktür. Merhametin varlığı, sevgi bağı ile bağlanılan kimse için olumsuz duygular beslemenin önüne geçmektedir. Böylece eşlerin birbirini ya da çocuklarını incitici davranışlarda bulunmalarını engelleyici olacaktır(Derin, 2012: 115).

Fromm, psikanalizde sevginin özelliklerinden bahsederken, tek bir şahısla sınırlandırılamayacağını söylemiştir. Ona göre, sevgisini sadece bir kişiye veren, komşusu dâhil başkasına veremeyen ya da komşusunu sevip de kendini sevemeyen birinin sevgisi gerçek değildir. Bu yaklaşım bir boyun eğmedir. Çünkü sevgi, saygıya ve olumlu yaklaşımlara dayanır, eğer kişi kendisine ya da komşusuna bu yaklaşımda bulunamıyorsa bu ilkelere sahip değildir. Fromm, sevginin kaynağını bu yüzden Tanrı’ya dayandırmıştır. Tanrı sevgisi, boyun eğmeden ve eğdirmeden sevme, açgözlülük yapmadan üretken biçimde, noksansızlık vasfına sahip olduğu için sevme yeteneğinin arkasında var olan insanın gerçekliğidir. Dolayısıyla Tanrı sevgisi güçlülükten kaynaklanan sevginin simgedir.(Fromm ve Alpagut, 1990: 84). Yani Tanrı sevgisinin temeli acizliğe değil, hayranlığa dayanmaktadır.

Mesela Hristiyanlık inancında İsa Peygamber, cezalandırıcı, şiddet yanlısı ya da diktatör bir yönetici olmayı istemez. O, insanları öyle sevmiştir ki, bu sevgiden dolayı kendini onlar için feda etmiş, kurtarıcı bir karakterdir. O, yönetmeyi ve iktidar olmayı bile istemeyen, sevginin kahramanı olan fedakar bir insandır. Dolayısıyla olmak, vermek ve paylaşmak O’nun için en yüce değerdir(Fromm ve Arıtan, 2017: 188).

Peki insan sevgiye sahip olabilir mi? Böyle olsaydı sevgi alınıp, saklanabilen nesnesel bir öge olurdu diyen Fromm, sevginin bir soyutlama, belki garip bir varlık ya da görmediğimiz bir tanrıça olduğunu ifade etmiştir. Yani gerçekte var olan şey

sevginin eylemidir, yaratıcı etkinliğidir. Sevmek için seçilen ister bir birey ister eşya olsun, sevgi onu tanıma, anlama, ona ilgi duyma ve birlikteyken mutlu hissetmeyi sağlamalıdır. Sevmek eylemi insanı ya da eşyayı canlandıran ve yaşam duygusunu artıran aynı zamanda kendisini de canlandırıp, harekete geçiren bir süreçtir. İzdivaç içinde aynı durumlar geçerli olmalıdır. Toplumsal kültürün etkisindeki geleneksel evlilikler ya da sevgi anlayışı incelendiğinde, görev duygusu, ekonomik beklentiler, bağımlılık, korku hatta belki nefret sevgi adı altında yaşanmaktadır. Gerçek anlamda sevgi bağına çok az bir kesimde rastlanmaktadır. Çiftler tüm bunların farkında olana kadar toksik kültür etkisini devam ettirecektir(*Fromm*, t.y.: 72).

İslam öğretisinde Allah'a birçok güzel sıfatlar atfedilmiştir. 'vedud' sıfatı da bunlardan biridir. 'meveddet' kelimesiyle aynı kökten gelen bu sıfat, çok seven ve sevilen anlamındadır(Derin, 2012: 111). Dolayısıyla İslam'da inanan insan, yaratıcı tarafında çok sevilir ve O'nu çok sever.

Erken çocukluk döneminde bireylerin normali ahlak dışıdır, yani dışardan gelen yasaklamalar onları bireysel zevklerine ve psikanalize doğru götüren içgüdülerinin önüne geçememektedir. Çocuğun gelişim süreci dâhilinde ben üstü olarak gördüğü ebeveyn otoritesi onun güdülerini etkilemektedir. Ebeveynler otoritelerini sevgi ya da ceza yöntemi ile kurmaktadır. Ceza yönteminin çocuğu korkutan ve sevginin geri alındığını hissettiren bir etkisi vardır. Bu korku gerçek bir korkudur ve vicdan korkusunun öncüsüdür. Bu yüzden de çocuğun üzerinde cezanın egemenliği devam ettiği sürece vicdandan bahsetmek mümkün olmayacaktır. Sonrasında da normalmiş gibi görünen bir durum ortaya çıkacaktır. Çocuk bir kez dışardan müdahaleye açık olduğunda, Frued'un ben üstü dediği karakter yapısı ebeveyn otoritesinin önüne geçecek ve tıpkı ebeveyn gibi çocuğu yönetecek, gözetecek ve tehdit edecektir. Bu süreçte ben üstü ebeveyni taklit ederek, ondan doğar ve doğrudan onun yerini alır(Freud, t.y.).

Ebeveynlerin en temel görevi çocuğunun sadece fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak değil, aynı zamanda manevi ihtiyaçlarını da en doğru ve yeterli düzeyde yerine getirmektir. Çocuklar sözle, eylemle ya da varlığıyla ebeveynin sevgisini hissetmeli, tam olarak olduğu kişiliklerle onlar tarafından hoş karşılandıklarına dair güvenilir mesajlar almalıdır. Onların bu sevgiyi kazanmak için bir şey yapmalarına gerek yoktur, çünkü ebeveyn sevgisi çocuğun davranışı ve karakterine bağlı değildir.

Çocukların davranışlarının sınırları bu koşulsuz sevgi ile güven ortamında oluşturulmalıdır. Bebek sevilmek ve sevmek için doğmuştur ve bu koşulsuz ve sonsuza kadar süren beslenme olmadan büyüme tehlikeye girmektedir (Maté ve diğerleri, 2023: 136). Anne sevgisi almamış, istenmeyen çocuk olmuş, evlilik dışı ilişkilerden doğmuş ya da dağılmış evlilikler arasından çıkmış çocukların birçoğu yetişkinliklerinde kendilerine yön çizemeyen, olgunlaşmasını sağlayamamış karakterlere dönüşmüşlerdir(Adler, 2021: 107).

Gordon, doğru olgunlaşma için en temelde doğru bağlanmanın kurulması gerektiğine değinmiştir. Ona göre, çocukların bağımsızlık duygusunun gelişmesi ve yetişkinliklerinde gerçek anlamda özgürleşmiş bireyler olabilmesi için ilk olarak bağlanmanın teşvik edilmesi gerekmektedir. Ayrıca o, çocukların bireyselliklerinin gelişmesi için de aidiyet hissinin oluşması gerekmediğini belirtmiştir. Yani Gordon'a göre çocuklar, sevgimizle mücadele etmek zorunda olmamalı, sevgi ağımızın içinde aktif şekilde kalmalıdırlar(Neufeld ve Maté, 2019: 181)

Fromm ebeveyn sevgisinden bahsederken, anaerkil ve ataerkil toplumlar üzerinden bir değerlendirme yapmıştır. Ona göre anne çocuğunu, onun beklentisi olmaksızın koşulsuz sevmektedir. Bu yüzden bu sevgiyi çocuk iyi bir davranışla kazanmak zorunda kalmayacağı gibi kötü bir davranışla da kaybetmeyecektir. Çünkü anne sevgisi şefkat ve merhameti içinde barındırmaktadır. Baba sevgisi ise anne sevgisine göre biraz daha farklıdır. Ataerkil toplumların beklentilerindeki gibi babanın sevgisi çocuğun iyi davranışıyla doğru orantılıdır. Bununla birlikte baba, çocuktan kendine benzerliğini ve miras bırakabilmeyi hak edecek kişilikte olmasını beklemektedir. Dolayısıyla çocuk, baba sevgisini yitirilebildiği gibi sonradan da kazanılabilmektedir. Baba sevgisi bir yönüyle de adaleti temsil etmektedir. Kilise örneğini verirsek, Hristiyanlık için kilise, karşılıksız sevgi doludur. Papa dedikleri kişi ise en üst düzey temsilcileridir ve anne sevgisine sahip her şeyi bağışlayan bir simgedir. Papa'nın ayrıca tepede durup hükümdarlık sürmesi ise ataerkil ilkeyi temsil etmektedir(Fromm ve Arıtan, 2017: 194). Fromm'un yaklaşımı üzerinden bir değerlendirme yaparsak, anaerkil denilen anne sevgisi dinsel bağlanma ile doğrudan alakalıdır. Yani çocuk bu sevgiye ne kadar doğru ve güvenli şekilde doyum sağlarsa, dinsel davranış biçimi de o ölçüde şekillenmektedir. Sevgiye doymayan çocuk ileri yaşamında nasıl ki zarar verici davranışlara yöneliyorsa, dinsel algısı da bu şekilde

oluşur ve dinsel şiddete meyledebilir. Ve bu durum gerçek dinsel öz ile zıt bir karakter inşa edilmesine sebep olmaktadır.

Bireylerin biyolojik varlıklarını sürdürebilmesi için beslenmeye ihtiyaç duyması gerektiği herkes tarafından bilinen bir gerçektir. Doğru beslenmeyle var olan sağlık, duygusal ve zihinsel doyumla doğrudan bağlantılıdır. Bu beslenme ilk çocukluk çağında, anne ve bebek arasındaki emme sürecinde fiziksel olarak gerçekleşirken, ruhsal olarak da yine bu süreçteki sevgi ve şefkat ile doyumu sağlamaktadır. Bireyin beslenmesindeki denge sağlanamaz ise sadece fiziksel olarak sürdürülen beslenme ile obez kültürüne bağlanılmış olunmaktadır. Halbuki çocuk için duygusal ve zihnen beslenme fiziksel beslenmeden daha önceliklidir(Yaman, 2012, 90-100). Sayar'a göre eğer bir çocuk bebeklikten itibaren psikolojik anlamda anne ile sevgi bağı kuramamış ise ilerleyen zamanlarda bunun eksikliğinin sonucu olarak kendine ya da başkalarına zarar verebilir ya da ciddi ruhsal sorunlar yaşayabilir(Sayar ve Bağlan, 2010: 254).

Maté'nin değindiği Netsilik Eskimoların ebeveyn anlayışlarında, zorlu koşullar altında yaşamak zorunda olan anneler, çocuklarına daima sevgi dolu bakım verirken, bu süreçte sakinliklerini koruyan karakter özelliklerine sahiptirler. Onlar bebeklerini asla azarlamaz, ceza vermez ve en önemlisi de asli ihtiyaçlarını karşılamak dışında doğalarına karşı gelecek herhangi bir müdahale de bulunmaz ve başkasının yapmasına da izin vermezler. Maté'nin belirttiğine göre, bu süreç içerisinde büyüyen çocuklar, üretken ve toplum içerisinde sosyal kimlikleri oluşmuş karakter özellikleri taşımaktadırlar(Maté ve diğerleri, 2023: 168).

2.6.3. Saygı

Saygı, insanın başta kendisi sonra da çevresindekilerle kurduğu bağı sağlıklı hale getirmek için en önemli duygu durumlarından biridir diyebiliriz. Saygı, bireyi her yönüyle kapsayıcı olup, eleştirmeden olduğu gibi kabul etmeye yönlendirir. Çünkü her bireyin doğduğu ve yaşadığı çevre şartları kardeşi dahi olsa farklıdır, bu yüzden davranışları da farklıdır.

Duygu dediğimiz hisler çok hassastır ve kırılgandır. Bir ebeveyn sevgi gösterisinde bulunduğu bebeklerinden duygusal tepki almadığında hemen kırılabilir. Bunun

yanında akran yöneliminde olan çocukları ise tepkisiz kalmakla birlikte, saygısız ve kötü niyetli davranışlarda bulunabilir. Önemsenmemek ve saygı görmemek insanı çok derinden etkileyebilmektedir. Bu yüzdendir ki çocuğun akran yönelimi batağına girmeden, doğal gelişim sürecinin ihtiyacı olan bağlanma ve olgunlaşma sürecini sağlıklı bir şekilde geçirmesi gerekmektedir(Neufeld ve diğerleri, 2019: 302). Sonuç olarak çocuğun sevgi doyumu saygı duygusunu da en temelde etkileyen süreçtir.

2.6.4. Şefkat

Kelimenin kökeni araştırıldığında, "Şefkat" sözcüğü, 'ş-f-k'/"شفق "kökünden türemiş, Arapça bir kelime olduğu görülmektedir. Sözcük olarak; 'korkma,' 'sakınma,' 'birinin olumsuzluklarla karşı karşıya gelmesinden rahatsız olma,' 'endişelenme,' 'mal varlığının azalmasından korkma,' 'korkuya ileten sevgi,' 'koruma,' himâye,' 'hüzünlenme,' 'ince kalpli olma,' 'seyrek örgü,' 'narin dokuma' ve 'rüzgârın şiddetli esmesi' mânâlarında kullanılmıştır(Ertugay, t.y.).

Şefkat, Hökelekli' nin yaklaşımına göre, bireyin çevresindeki insanları kabullenerek onlara sevecen ve sempatik yaklaşımlarda bulunup, yakınlık kurmasıdır. Bir başka deyişle, karşısındakine duyduğu koruma hissi ve himaye altına alma yaklaşımıdır (*hökelekli*, t.y.). Bu tanım bize annenin bebeğine duyduğu şefkat duygunu da açıklamış desek yanlış olmayacaktır. Nitekim anne bebeğin asli ihtiyacı olan karnın doymasını ve koruma altında olmasını sağlayan ilk kişidir.

Cüneydi Bağdadi'ye şefkat'in anlamı sorulduğunda : ' bireylerin talepte bulunduğu şeyleri vermek, zayıf kaldıkları durumları gözetip, güçlerinin yetiremeyeceği şeyleri onlara yüklememek ve onların anlayacağı üslup ile konuşmak' cevabını vermiştir (Avcı, 2007).

Şefkat duygusunu vermek için bireyin, diğer birçok duyguyu sevgi, nefret, keyif, korku, acı gibi etkilerini kabullenip, bu duygulara empatiyle yaklaşmalı, onları içselleştirip derinden hissetmeli ve doğru şekilde anlamlandırmalı ki, duyguların sahipleriyle arasında doğru bir bağ oluşabilsin(*hökelekli*, t.y.). Bu demektir ki, şefkatli olabilmek için kalbinin karşındaki bireye açılması gerekmektedir. Bu duygu hesaplanarak yani kurgulanarak hissedilmemektedir. Burada bahsedilen şey, 'Falancaya şefkat duyarsam ilerde bana olumsuz dönüşü olur mu?', 'şu köpeğe

şefkatle yardım etsem beni ısırır mı?' gibi yaklaşımlardır. Duygu denilen şeyin doğası böyledir. Tabi ki mükemmel olarak duygu kontrolü pek mümkün görülmemektedir. Hele şefkat gibi tedavi edici bir duygu muhakkak ki içgüdüsel yani dürüst olmalıdır.

Adler, insan doğasını anlamlandırmak için şefkatin çocuk üzerindeki etkisinden bahsederken, şefkat duygusunun doğru şekilde yerleşmediği bir ailede büyüyen çocuğun hayatta sevgi ve şefkate karşı duvarlar öreceğinden bahsetmiş ve böyle bir çocuğa erişmek çok zor olacağını belirtmiştir. Ona göre, çocuk hayatı boyunca tüm şefkat ve sevgi eğilimlerinden kaçacaktır. Hatta sevgi ve şefkati gülünç ve yersiz bulacak, dolayısıyla duygularını göstermekten hep kaçınacaktır. Bununla birlikte aşırı şefkate maruz bırakılan çocuklar ise şımartılmış olacak ve nefret gösterilen çocuklar gibi ciddi zorluklar altında kalacaklardır. Adler, çok fazla el üstünde tutulan, sorumluluk verilmeyen çocukların hayata karşı tamamen hazırlıksız olacağını belirtmiştir. O, şımartılmış çocukların sadece kendilerini düşüneceğine ve davranış şekillerine çözüm bulunmadıkça mutlu olamayacaklarına değinmiştir(Adler ve Başkaya, 2003, 48-52). Her şeyde olduğu gibi şefkatte de denge çok önemlidir.

Nevzat Tarhan'ın şefkali insanların özelliklerini şu şekilde betimlediğini söyleyebiliriz: 'sosyal zekâ türü gelişmiş olan bireyler, diğer insanlara karşı şefkatli ve kucaklayıcı yaklaşım sergileyebilmektedirler. Ayrıca bu kişiler, güven veren ve işbirliği sağlayabilecek özelliktedirler. Risk durumlarının değerlendirmesi yapabilirler. Aktif dinleyiciler olup, çözüm odaklı karar verebilmektedirler. Karşısındaki veya çevresindeki bireylerin duygu ve ihtiyaçlarını göz ardı etmemektedirler'(Tarhan, t.y.). Buradan da anlayacağımız üzerine şefkat duygusu ortaya çıkmadan veya bir eyleme dönüşmeden önce insanda olması gereken bazı özellikler vardır. Sosyal bir kişilik bunların başında gelebilir. Nitekim sosyal ilişkileri zayıf olan bireyler karşısındaki kişilere selam vermeye bile çekinebilirler. Dolayısıyla, kişi şefkat duygusunu açığa çıkarmadan önce öz yeterlilik düzeyini geliştirmesi gerekmektedir.

Bireylerin doğuştan oluşan kalıtımsal özellikleri yanında çevresel etkilerle ortaya çıkardıkları karakteriksel yapıları vardır. Bu kişilik özellikleri de duygularının dışa vurumunu zaman zaman engelleyebilmektedir. Mesela içe kapanık, çekimser bir birey sokakta geçerken ağladığını gören birine karşı içten bir hüzün besleyebilir ama yanına gidip de derdini sormaya çekinmesi muhtemeldir. Bir söz vardır; "İyi insan

olmanın annesi tevazu, babası cesarettir" diye. Bu cesaret duygusunun gelişmemesi de şefkatin eyleme geçmesini engelleyebilmektedir.

Tarhan bu hususta, iç sesin bir altyapısının olması gerektiğini söylemiştir. Örneğin, insan herhangi biri pazardan bir karpuz seçerken, iç sesini dinleyerek %50 ihtimalle doğru olanı yani tadımıza uygun olanı seçebilmektedir. Buna karşın karpuz satıcısının seçiminin doğruluğu, yönlendirmesi bu ihtimali %90'a çıkarmaktadır. Bu işi yapan kişilere doğru seçimin yöntemi sorulduğunda net bir cevap alamayız ancak şu bilinir ki, eline neredeyse beş bin tane karpuz almıştır. Yani o işi yaptığı için sezgisel yaklaşımdan ziyade tecrübi bir yaklaşımı oluşmuştur(*Tarhan,* t.y.: 42). Dolayısıyla karpuzcunun örneğinde olduğu gibi bireyde şefkat duygusu geliştirilmesi için sadece sezgisel bir yaklaşımdan ziyade sürekli bir çaba gerekmektedir.

Dünyanın daha sağlıklı ve daha yaşanabilir bir bütün olması için şefkatin iyileştirici gücünden faydalanılması gerektiğine değinmiş olan Maté, şefkati beş başlık altında toplamıştır. O, beş bölümde ele aldığı şefkat tanımlarının ilki olan 'sıradan insanın şefkat anlayışı' ndan bahsetmektedir. Ona göre sıradan insanın şefkatinin latince anlamı olan 'ile acı çekmek' yaklaşımı iyileşmeyi baltalamaktadır. Ancak şefkat çokluğu da bugünlük hayatta ruhta bir yara hissettirmektedir. Bu yüzden birey kalbinin sertleşme ve kapanma durumunun hangi eylemler ya da kişiler karşısında olduğunu gözlemleyerek duygusal yaralanmalarının nedenini keşfetmelidir. Burada öz şefkat diye adlandırılan tanımla karşılaşmaktayız. Ona göre öz-şefkat, bireyin kendine acıma durumu değil, acısını bilme ve anlama eğilimidir.

Her şeyin bir nedeninin ve bağlamının olduğunu açıkladığı 'merak ve anlayış şefkati' ikinci şefkat durumudur. Bu şefkat durumunda önemli olan kişilere yaklaşımda bütünün görülebilmesidir. Bağımlılık tedavilerinin yetersizliğinin bu anlayış eksikliği olduğuna değinmiş olan Maté, aktif bir merak ve anlayış şefkati için, 'nasıl' a geçmeden önce 'neden' i görmek gerektiğini belirtmiştir. O, bağımlılık gibi hallerde, işlerin neden bu hale geldiği ile ilgili temel sonuca ulaşmak için hızlı çözümlerden kaçınıp, şeffaf bir bakışla, sabır, merak ve metanet gerektiğini belirtmiştir.

İçinde bulunduğumuz dünyanın bireyin acılarını yansıtan incitici bir ayna olduğu görülmeye başlandığı ve bireylerin birbirleri üzerindeki yansımalarını fark ettiklerinde Maté'nin bahsettiği şifa yolu açılmaktadır. Şefkat durumunun üçüncüsü

olan ‘Tanıma şefkati’ şifa için yeni bir bağlantı kurmaya yönlendirmektedir. Bu şefkat türü bütün bireylerin benzer sıkıntılar yaşadığımız çalkantılı bir gemide olduğumuzu algılamamızı sağlamaktadır. Daha açık bir ifadeyle bir başkasının içinde bulunduğu durumu otomatik olarak merakla yargılayan zihinleri sorgulamaktır.

Dördüncü şefkat durumu ‘hakikatin şefkati’ dir. İnsanlar çocukluklarından itibaren hayal kırıklıkları, çeşitli acılar ya da aksilikler yaşamaktadır. Bu acılardan kaçınmak, onlara göz yummak ya da onlarla yüzleşmekten korkmak gerçek dışı bir yaklaşımdır. Şefkat bunun tersini söyleyerek acının düşman olmadığını kabul etmektedir. Maté, acı, insan için yanlış olan şeyler hususunda uyarıcı özelliği gereği şefkatlidir, demiştir. Dolayısıyla hakikatin şefkati bu yönüyle cesarete kapı açmaktadır. Çünkü bu şefkat türü kısa süreliğine de olsa daha fazla acıya yol açabilmektedir. Acının özgürleştirilmesi iyileşme açısından önemlidir.

Maté, olasılığın şefkatinde, insanın kişiliğinde, dışa vurduğu engellenmemiş ve bastırılmamış duygularından daha fazlası olduğu üzerinde durmuştur. Bunu bir varsayım olarak gelecekle ilgili değil, şuan içerisindeki merak, hayal gücü gibi umut dediğimiz duygu olarak ele almıştır. Yani olasılığın şefkatinin derin bir yönü vardır. İnsan için imkansız ya da ulaşılması zor olan şeylerin her an gerçekleşebileceğini söylemektedir. Bir başka deyişler zaferin gerçekleşeceğini görebilmek için ışık tutma görevindedir(Maté ve diğerleri, 2023, 377-383).

İnsan yavrusunun, tamamen aciz ve çaresiz bir halde geldiği dünyadaki ilk gıdası anne sütü olduğu kadar anne şefkatidir. Bir bebeğin doğar doğmaz ağlaması, ebeveynin şefkat duygusunu harekete geçirmek içindir. Maté yapmış olduğu çalışmalarda, bebekken yeteri kadar anne şefkati alabilmiş olanların, yetişkin olduklarında en az sıkıntı yaşayan bireyler olduğunu belirtmiştir(Maté ve diğerleri, 2023: 136).

2.2.5. Merhamet

Dünyaya geldiğimiz andan itibaren sürekli bir öğrenme süreci içerisindeyiz. Dolayısıyla yeni edindiğimiz her duygu şeması istemli ya da istemsiz olarak çevre ile etkileşim dahilinde oluşmaktadır. Yeni oluşturulan şemaları anlamlandırırken sürekli eski şemalarımız ile de bir bağlantı yolları kurmaktayız. Merhamet şeması da

zihnimizde oluşurken birçok kavramın şeması ile bağlantılı oluşabilmektedir. Bu bağlantılı kavramları birbiri yerine yanlış kullanımı oluşmaması için iyice analiz etmeliyiz.

Merhamet kavramının anlamını araştırırken genelde ortak kullanımlı empati, acıma, sempati, şefkat gibi kavramlarla ilişkili ya da yerine kullanımı ile karşılaşmaktayız. Doğru bir Merhamet anlayışı için bu kavramları açıklamamız gerekmektedir. ‘: Empati kavramı ilk akla gelen anlamıyla, kişinin kendisini karşısındaki kişi yerine koyması ve olaylara onun baktığı gibi bakmaya ve doğru şekilde anlamaya çalışması, hissetmesi ve ona bunu ifade etme süreci olarak tanımlanmaktadır(Ersoy ve Köşger, 2016). Merhamet ise bu hislerin karşısında bireyin eyleme geçmesidir. Bu yönüyle empati ile merhamet arasındaki ayrımı şu şekilde yapabilmekteyiz, empati karşılıklı duygu aktarımı esnasında var olurken, merhamet tek taraflı ortaya çıkan ve devam edebilen bir süreci anlatmaktadır (Sprecher ve Fehr,2005; Sarıçam ve Erdemir, 2019). Sempati kavramı empatiyle çok karıştırılan ve birbirileri ile karşılaştırma yaparak anlayabileceğimiz bir kavramdır. Çünkü ikisi aynı anda var olabilmektedir. Empati, bir duyguyu diğer kişi “ile” birlikte yaşamak iken, sempati bir duyguyu diğer kişi “için” yaşamaktır. Empatide karşısındaki kişinin duygusu tatmin edilirken, sempatide karşıdakinin yaşamış olduğu duygu aynen hissedilmektedir(Arıkan, 2017). Görüldüğü üzere sempati de empati gibi duygu durumudur. Ancak bu duygularda eylem aşamasından bahsedilmemektedir. Bu yüzden aslında sempatinin merhametin içinde bir parça olduğunu söyleyebiliriz, ancak merhamet daha geniş ve aktif bir duygudur. Acımak ile merhamet arasındaki farka gelirsek, Kemal Sayar’ın ifadeleri çok değerlidir: Acımak kavramı içinde lütufkârlık barındırmakta olup, kibir duygusunu ortaya çıkarmaktadır. Kişinin kendisini karşısındakinden daha üstün görüp, onu daha aşağıda görmektedir. Ancak merhamet kavramı acımak demek değildir. İnsanda kibir duygusunu çıkarmaz, aksine ilahi özün insanlar arasındaki ilişkilerini gösteren, içgüdüsel şifayı tanımlamaktadır(Derin, 2012).

Merhamet kavramı psikolojinin incelemesine yakın bir zamanda konu olmuştur. İncelediğimiz kaynaklar içerisinde Özlem Çevik(2022)’in araştırmasında değindiği batı dünyasında, pozitif psikolojiyle beraber bilimsel açıdan incelenen merhamet kavramını Gilbert ve arkadaşları (2012), kendine karşı merhametli olma,

başkalarına karşı merhametli olma ve başkasından gelen merhameti kabul etme şeklinde üç kategorinin oluşturmaktadır. Onlara göre merhamet bu üç yapının birleşimidir. Bu nedenle merhametle ilgili yapılan tanımlamalarda, bu üç yönelimin aynı anda ele alınması gerekmektedir(Çevik, 2022).

Gilbert'ın merhamet üçlemesinin ilki olan 'kendine merhametli olmayı' Sayın Çevik, 'kişinin acı çektiğinde ya da başarısız olduğunda kendini acımasız ve sert bir şekilde eleştirmemesi ve kendini yaşamdan izole etmemesidir', şeklinde açıklamıştır(ÇeviK, 2022). Maté, merhametin bu yaklaşımını daha önce değindiğimiz gibi hakikatin şefkati olarak ele almıştır. İnsan çocukluğundan itibaren hayal kırıklıkları, çeşitli acılar ya da aksilikler yaşamaktadır. Bu acılardan kaçınmak, onlara göz yummak ya da onlarla yüzleşmekten korkmak gerçek dışı yaklaşımlardır. Hakikatin şefkati, bunun tersini söyleyerek acının düşman olmadığını kabul etmektedir. Acı, insan için yanlış olan şeyler hususunda uyarıcı özelliği gereği şefkatlidir, demiştir(Maté ve diğerleri, 2023). Bu açıklamadan yola çıkarsak kendine merhametli olmak acıyla yüzleşmek, onu kabul edip, neyin etkisiyle oluştuğunu keşfettikten sonra şifa bulmayı sağlamaktır. Diğer bir ifadeyle merhamet bireyin yaşanılan olumsuzluklar ile yüzleştiği anda, pozitif düşünceler ile onları telkin etmek ve iyileşme süreci için cesaret vermektir.

Gilbert'in merhamet türlerinin bir diğeri de karşıdakine merhamettir. Merhamet denince pek çok kimse bir başkasına karşı gösterilen merhameti tasavvur eder ve merhametle ilgili birçok tanım da merhametin genel olarak sadece bu yönüne yönelik yapılır(Akdeniz ve Deniz, 2016; Çevik, 2022). Karşı tarafa duyulan merhametin nasıl olması gerektiği ile ilgili Kemal Sayar bir konuşmasında, 'Merhamet bireyin karşısındakiyle birlikte acı çekebilmesi demektir, yani bir başkasının acısını içinde hissedebilmek ve o acının hissini hücrelerinde yaşayabilmektir, ifadelerinde bulunmuştur(Derin, 2012). Dolaylı olarak karşı tarafa karşı duyulan merhamet, empati ve sempati gibi duyguları da barındırmaktadır. Bu yüzden bir önceki başlıkta açıkladığımız ve duygusuna sahip olduğumuz kavramların anlamını iyi bilmemiz gerekmektedir.

Gilbert'ın üçlemesinin sonuncusu da merhamet edinilen kişi olma durumudur. Her duygu gibi bu duygu da karşılıklı etkileşim içindedir. İçinde bulunulan durumlar çerçevesinde bazen merhamet eden olurken bazen merhamet

edilen oluruz. Kemal Sayar'ın dediği gibi 'Merhamet eden insana aslında o anda merhamet ediliyor demektir'(Derin, 2012). Merhametin bu türüyle dini kaynaklarda çok karşılaşmaktayız. Mesela İslam dininde 'rahmet' kavramıyla kullanılan merhamet, yaratanın yaratılana karşı lütuf ve ihsanı olarak Kur'an-ı Kerim'de yer almaktadır.

Tabi bu üçlemeye göre insanların merhamet duygu durumu ve davranışsal uygulanmasında psikolojideki gelişim süreçlerinin etkisi olduğunu da söyleyebiliriz. Nitekim benmerkezci bir dönemde bir çocuğun bu duyguyu bir yetişkin düzeyinde hissetmemesi bir örnek olarak alınırsa, merhameti türlere ayrımını yaparken gelişim dönemlerinin göz önünde bulunmasının da faydalı olacağı kanaatine varabiliriz.

Bu dünyada bize ait olan tek şey duygularımızdır. Anne ve babaya da verilen en güçlü duygulardan biri merhamettir. Hatta Derin'e göre, insan merhamet duygusunun içine doğmakta, dolayısıyla bu duygu farkında olmadan ilk hissettiği ve benimsediği ilk duygu olmaktadır(Derin, 2012). Soğuk bir kış günü dışarıda duran bir köpeği gören çocuğun, üşüdüğünü düşünerek köpeğe battaniye örtmek istemesi karşısında bir yetişkinin onlar üşümezler demesi, ne yetişkini merhametsiz yapar ne de çocuğun yanlış yerde merhamet duygusuna kapıldığını göstermektedir. Çünkü merhamet duygusu aslında bir sarıp sarmalama içgüdüsüdür. Bir annelik babalık hissidir. İnsanın kendisine ya da karşısındaki canlılara karşı hissettiği acıma, empati, sempati gibi duyguları eyleme geçirme isteğidir.

Merhamet ve şefkat neredeyse birbirleriyle aynı anlamda kullanılmaktadırlar; ortak anlam olarak, esirgemek, acımak, tolerans gösterme, yumuşak kalbe sahip olmak gibi kavramları içinde barındırmaktadır(Çetintaş ve diğerleri, t.y.). Birbiri yerine ya da benzer içeriklerde ortak kullanımı olan bu iki kavramı aynı anlamda kullanmak her zaman doğru sonuçları vermeyebilmektedir. Özellikle psikoloji bilimi için kavramların ayrımı çok önemlidir. Sayın Tarhan bu kavramları şu şekilde ayırmıştır: 'Merhamet, bir eğilim olarak kabul edilirken; şefkat ise sevgi nesnesi belli olan bir his olup merhamet duygusunun olgunlaştırılmış hali ve bir adım ilerisidir'(Tarhan, 2017; Nas ve Sak, 2020).

Özellikle sevgi, şefkat, merhamet gibi kavramların üzerinde duran ve bu konularda eserler kaleme alan Dr.Sayan, çocukların bencil, kendinden başkasına değer vermeyen, sosyal açıdan sadece statüye ve maddi başarılara önem veren karakterlere

dönüşmemeleri için bu erdemlerin mutlaka öğretilmesi gerektiğine değinmiştir(Sayar, 2008, 79-113).

Her fırsatta çocuklara sevgisini göstermeyi ihmal etmeyen İslam Peygamberi, onları kucağına alır, öper ve başlarını okşardı. Bir gün kendi torunlarını severken, onları öperken gören Akra‘ b. Hâbis'in bunu yadırgayarak, "Benim on çocuğum var, hiçbirini de öpmedim" demesine karşılık, "Merhamet etmeyene merhamet edilmez" cevabını vermiştir (Buhârî, "Edeb", 18; Ebû Dâvûd, "Edeb", 144; Tirmizî, "Birr", 12). O çocuklara sevgi ile yaklaşmanın insanı fıtratındaki merhamet duygusundan geldiğini belirtmiş ve bunun aksi durumların yaşanmasının anormal bir durum olduğuna işaret etmiştir (İbn Mâce, "Edeb", 3; *ÇOCUK*, t.y.).

2.2.6. Empati

Empati kavramı, kişinin kendisini bir başka kişinin yerinde gibi hissederek, onun içinde bulunduğu durumları, duygularını ve ya düşüncelerini anlamaya çalışarak hareket etmesidir. Birey için empatik yaklaşım, hem bilişsel bir süreci etkilemekte hem de şefkat ve merhamet gibi manevi hisleri açığa çıkaran duygusal bir yöne yönlendirmektedir(Ayten, 2013: 129).

Empati duygusunu daha net anlamak için, merhamet ve sempati ile farklarını ortaya koymakta fayda vardır. Empati kavramı ilk akla gelen anlamıyla, kişinin kendisini karşısındaki kişi yerine koyması ve olaylara onun baktığı gibi bakmaya ve doğru şekilde anlamaya çalışması, hissetmesi ve ona bunu ifade etme süreci olarak tanımlanmaktadır(Ersoy & Köşger, 2016). Merhamet ise bu hislerin karşısında bireyin eyleme geçmesidir. Bu yönüyle empati ile merhamet arasındaki ayrım şu şekilde yapabilir empati karşılıklı duygu aktarımı esnasında var olurken, merhamet tek taraflı ortaya çıkan ve devam edebilen bir süreci anlatmaktadır (Sprecher ve Fehr,2005; Sarıçam & Erdemir, 2019). Sempati kavramı empatiyle çok karıştırılan ve birbirileri ile karşılaştırma yaparak anlayabileceğimiz bir kavramdır. Çünkü ikisi aynı anda var olabilmektedir. Empati, bir duyguyu diğer kişi "ile" birlikte yaşamak iken, sempati bir duyguyu diğer kişi "için" yaşamaktır. Empatide karşısındaki kişinin duygusu tatmin edilirken, sempatide karşıdakinin yaşamış olduğu duygu aynen

hissedilmektedir(Arıkan, 2017). Görüldüğü üzere sempati de empati gibi duygu durumudur.

Tarhan, bir insanın bebekliğinde öğrendiği duygusal empatinin, ileri yaşamsal sürecinde gelişerek, zihinsel ve soyut bir anlamla empatiye dönüşmesinin daha kolay olacağını söylemiştir(Tarhan, 2022: 102).

Ergin, empatiyi tanımlarken, kişinin hem kendini başkasının yerine koyması onu doğru şekilde anlaması hem de anladığını sözlü ya da sözsüz bir biçimde belirtebilme süreci olarak kullanmıştır (Ergin, 2008; Mısırlı, 2011: 48).

Empati kavramını geçmişine bakarsak, ilk olarak estetik ve epistemolojik değerlendirmelere rastlamaktayız. Bir nesnenin algılanıp, gözlem yapılarak duygu ve düşüncelere yansıtılması, empatinin estetik boyutu olarak değerlendirilmiştir. Bu bağlamda sanatçı ya da şairlerin amaçlarına ulaşmasındaki yöntem açısından da epistemolojik anlamda değerlendirilmiştir. Psikolojide uzun yıllar göz ardı edilmiş, ilk kez 1897 yılında Lips tarafından kullanılmıştır. Empatinin Almanca karşılığı 'einfühlung' kelimesi ile telaffuz edilirken, bireyin kendisini incelediği ya da gözlemlediği nesneye ayna gibi yansıtması ya da özdeşim kurması anlamında tanımlanılmıştır(Ersoy ve Köşger, 2016).

Frued'a göre empatinin iki yönü vardır. Birincisi hastanın duygularını dışa vurabileceği rahat bir ortam sağlamak, ikincisi duygu ve düşüncelerinin serbest çağrışımlarını dışa vurabilecekleri ortam oluşturmak ve hastanın bilinç dışına uyum sağlamaktır.(Freud, t.y.). Daha sonraları Freud, empatiyi "özne ve nesne arasındaki bazı benzerliklerden temel alan özel bir özdeşim şekli" olarak değerlendirmiştir (Freud ve Strachey, 2024).

Erken çocukluk döneminde empati duygusuna ilk bebeklik zamanlarında rastlanılmakla birlikte çocuk için gelişim süreci içerisinde olgunlaşan bir duygudur. İlk yıllarda bebekler çevresindeki kişilerin üzüntülerini anlayabilirler ancak yansıtamazlar. İki yaşa doğru karşısındakinin üzüntünü anlayabilir ancak nasıl tepki vereceğini bilmediklerinden, farklı davranışlar ile bunu gösterebilirler. İlk bebeklikten çıkıp, çocukluk dönemine girdikten sonra karşıdakinin yaşadığı duygu ile kendi duygularını ayırt edebilir, kendi gereksinimlerini de belirleyerek duygularını ifade etmeye başlarlar. Erken çocukluk evresini geçtikten sonra tam anlamıyla empati becerilerini sergileyip, kendilerini başkalarının yerine koyabilirler.(Akbaş ve Temiz,

t.y.) Çocukta empati duygusu gelişmesi için ebeveynler, hem çocuklarına karşı bu duyguyu açıkça gösterdikleri davranışlarda bulunmalı hem de başkalarına empatik duygularla yaklaşarak rol model olmalıdır(Cotton, t.y.).

2.2.7. Din Dili

İman etme, birey için bilgiye sahip olma ve bağlanma içgüdülerini aktif hale getirdiklerinde ortaya çıkmaktadır. Bilgiye sahip olmak için bireyin sağlıklı bir zihinsel süreç, bağlanma içinse içgüdüsel olarak kalbi bir deneyim gerekmektedir. İnanmaya davet eden dinin, bireyin bu sürecine en iyi şekilde cevap verebilecek bir din diline sahip olması gerekmektedir. Buradan da anlaşılacağı üzere din dili dediğimiz şey, ikna edici bir özelliğe sahip olmalı, baskı kurmak ve zor kullanmaktan uzak durmalıdır. Bu hususlar göz önüne alındığında, Kur'an dili birey için inanma duygusunu hayali bir çerçeveden çıkararak, nesnel ve bilgisel temellerde olması gerektiğini istemektedir(Altıntaş ve Düzgün, 2012: 584).

Bağlanma ve bilginin arasındaki yol bizi hakikate götürmektedir. Günümüz toplumlarının bilgi ve inanç süreçleri, bilgiye erişim imkanlarının daha da gelişmiş olması, doğruya daha çabuk ulaşma imkanı sunacağı varsayılacakken, kültür gibi bir otoriteye sıkıştırılmış algıların bariyerlerine takılmaktadır. Kabul ediyoruz ki insan hem içinde yaşadığı toplumun bir parçasıdır hem de yıllar yılı aktarılan kültürün bir ürünüdür. Maté işte bu noktada, birey için normal görünen ancak ters giden durumların farkına varıp, onlara karşı eleştirel bir duruş ile doğasının getirisinin en iyi tarafını besleyerek kendi normal vizyonunu ortaya koyması gerektiğini amaçlamıştır. Dolayısıyla ebeveynin çocuğuna bu süreçte verebileceği şey din dilini öğretip, bireyin zihinsel sürecini doğru bir şekilde yönetmeyi ve doğru bilgiye ulaşması için kullanılması gereken yolu seçmesine rehberlik etmektir. Çünkü inanmak bir süreçtir, bu süreçte onu değerli kılan da bireysel çabadır. 'Dileyen inansın'(kehf,29) buyruğu da bu süreci doğrulamaktadır.

Çocuk için din dilini kavrama sürecinin ebeveynin farkındalık oluşturmasıyla kolaylaşabileceği kanaatindeyiz. Kur'an-Kerim'de bireyin inanca erişmesi için hangi yollardan gidebileceğine ve bunlara aklıyla ulaşabileceğine dair birçok kez vurgu yapılmıştır.

‘Şüphesiz, göklerin ve yerin yaratılışında, gece ile gündüzün birbiri ardınca gelişinde, insanlara yarar sağlayacak şeylerle denizde seyreden gemilerde, Allah’ın gökyüzünden indirip kendisiyle ölmüş toprağı dirilttiği yağmurda, yeryüzünde her çeşit canlıyı yaymasında, rüzgârları ve gökle yer arasındaki emre amade bulutları evirip çevirmesinde elbette düşünen bir topluluk için deliller vardır’. (*Bakara Suresi 164. Ayet,* t.y.).

İslam dini inanış gereği başından beri, bireyleri yanlış ve sapkınlığa sürükleyen cahiliye adetleri denilen kültürel kabile krizleriyle mücadele etmiş, insanları bundan uzak durmaları ve akıllarını kullanarak doğruyu bulmalarını tavsiye etmiştir. ‘…ortakları, müşriklerden çoğuna evlatlarını öldürmeyi güzel gösterdi ki…’(Enam Suresi 137. Ayet, t.y.) ayetinden de anlaşılacağı üzere, sırf cinsiyetinden dolayı diri diri kız çocuklarının toprağa gömülmesi kabile kültürünün en can alıcı örneklerden biridir. Bu kültürel uygulamanın ebeveyn ve diğer çocuklar üzerindeki etkisini tahmin bile edememekteyiz. Kur’an-ı Kerim, bu yüzden güvenilir ve ahlaki erdemler içeren bir toplumun oluşmasının yolunu, insanların içinde bulundukları kültüre eleştirel bakış açısı sunarak, bireylere zihni ve kalbi yetilerini ortaya koyacak ikna edici bir dil ile aşmıştır.

Allah, başta elçisinden olmak üzere, inanan tüm insanlardan tatlı dilli ve güler yüzlü olmalarını istemiştir. Bu yüzden peygamberlerin kişilik özelliklerinde ortak yanları sabırlı ve yumuşak huylu olmalarıdır. İnsan fıtraten medeni bir varlık olduğu için ona yaklaşım da en güzel şekilde, etkili ve yumuşak sözler ile olmalıdır. Kullarıma söyle, sözün en güzelini söylesinler(*İsrâ Suresi 53. Ayet,* t.y.), Rabbinin yoluna hikmetle ve güzel öğütle çağır! Ve onlarla en güzel şekilde mücadele et….(*Nahl Suresi 125. Ayet,* t.y.), Allah’ın rahmeti sayesinde sen onlara karşı yumuşak davrandın. Eğer kaba, katı yürekli olsaydın, onlar senin etrafından dağılıp giderlerdi..(*Âl-i İmrân Suresi 159. Ayet,* t.y.) ayetlerindeki örneklerden de anlaşılacağı üzere İslam dininde, din dili dikkat edilmesi gereken bir husustur(Dalkıran, 2019, 71-77).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİ VE DİN ALGISI

Fromm insan için iki tür eğilimden bahsetmiştir. Bunlardan ilki 'sahip olmak' ki bu, bireyin fiziksel ve biyolojik anlamda hayatta kalma arzusu ve bundan güç bulması demektir. İkincisi 'olmak' yani sahip olma ihtiyacıyla birlikte gelen içgüdüsel olarak yalnız ve ya terk edilmiş duygudan kurtulmak için, başka bireyler ile varlığının bir olmasını istemektir. İnsanın bu iki eğiliminden hangisinin ağır basacağını içinde yaşadığı yapı ve değerlerler bütünü yani kültür dediğimiz etken belirlemektedir. Bu sebeple hangisine ağırlık verilmesi öncelikli olacağını birey iyice hesaplamalıdır. Tabi bu karar, içinde bulunulan sosyo-ekonomik yapıyla doğrudan bağlantılıdır. Fromm'un gözlemleri dahilinde çevresel etmenlerin baskınlığından dolayı tam anlamıyla 'sahip olmak' ya da tam anlamıyla 'olmak' eğilimine sahip olan bireylerin sayısı oldukça azdır. Bu da çocukluğun ilk evrelerinde çevre etkisiyle gelişen karakter yapısının ilerideki yaşantısında başka etmenlerle değişmeyeceği yayın görüşüne sahip olan psikanalitik yaklaşımla ters düşmektedir. Bu yaklaşımın dayandığı şey, çocukken aynı olan koşulların büyüyünce de toplumsal statü olarak aynı şekilde devam etmiş olmasına dayanmaktadır. Ancak Fromm'un gözlemiyle çevresel etkenler birçok davranışta köklü ve kalıcı değişimlere etki edebilmektedir. Yani eğer güdüler desteklenip, beslenmez ise Maté'nin demiş olduğu gibi iyileşme için şifa etkisi başlayacaktır(Fromm ve Arıtan, 2017, 145-146)

Dini inanca sahip olmak bireyin doğasında olan bir özelliktir. İnsanın içinde yaşadığı toplum içerisinde nasıl davranacağını gösteren haritaları, doğru ve tutarlı davranması için, yaşadığı dünyanın yapısının farkında olup, zihninde bu dünyadaki yeri bilmesini mümkün kılınmaktadır. Yön gösterecek rehbere sahip olmayan bireyler, karşılaştığı olumsuz durumlar karşısında davranışlarını düzenleme ve onlarla başa çıkma yetilerini kullanamamaktadırlar. Her bireyin seçtiği dünya tasarımı, birbirlerinden farklı bile olsa, kendilerine anlamlı gelerek psikolojik görevini tamamlamış ve sayısız seçenekler arasından yanlış da olsa bir yol bulunmasını sağlamıştır. Seçilen yolda birlikte yürüyen diğer insanlar, o yolun doğru olduğu güvencesini sağlamaktadır. Bugüne kadar gelen birçok dünya tasarımı yanlış ya da mükemmel değerlendirmesinden uzak olup, görevlerini yerine getirerek insanlar için

yaşamayı mümkün kılmıştır. Tabi bu dünya tasarımı akıl dışılıktan ve çelişkilerden uzak durduğu zaman gerçekliğe yakın olacaktır. Kültür denilen şey böyle bir sistemi içerisinde barındırmaktadır. Dolayısıyla bireyler de inkar etseler bile bu sistemin parçalarıdır. Bu hususta davranışlara rehberlik ihtiyacı en çok çocuklar için elzemdir. Onlar belli yaşa gelene kadar edindikleri tecrübeler ile dünya tasarımı çerçevesine ve bireysel davranışlarına yön verecek karakteri oluşturmaya çalışmaktadırlar. Onları harekete geçirecek tek bir tasarım yeterli değildir, amaç ve hedefleri de eklemeleri gerekmektedir. İnsanlar ile hayvanları birbirinden ayıran kısım burasıdır. Hayvanların güdüleri onlara hem dünya tasarımı hem de hedef vermekte ve sadece o yönde yaşamaktadırlar. İnsan zihni bunun aksine belirli bir davranışa odaklanmaz, birçok seçenek gösterip, istenilen herhangi birini seçmeye yönlendirmektedir. İşte tam da bu noktada bireyler güvenebileceği, onları karmaşık olan çok seçeneklilikten kurtarabilecek, davranışlarına doğru yönler verebilecek, gerçek değerleri temsil edecek, kendilerini ona adayabilecekleri güçlü bir nesneye ihtiyaç duymaktadırlar. Bu öyle bir nesnedir ki, yüceltilmesiyle bireylerin yaşamlarına anlam verecek değerde olup, onları yalnızlık duygusundan kurtarıp, hayattaki acıları aşabilmelerine olanak sağlamaktadır. Fromm bu açıklamalarından sonuç olarak bireylerin karakter yapıları, içinde bulundukları sosyo-ekonomik yapılar ve dinsel yapılar birbirleriyle tamamen bağlı bir bütün halinde olduklarına ulaşmıştır (Fromm ve Arıtan, 2017, 184-185).

Fromm'un yukarıda bahsettiğimiz görüşü, İslam dinindeki fıtrat terimiyle özdeşleşmektedir. Çünkü İslam dinine göre, 'dünyaya gelen her çocuk fıtrat üzere doğar; sonra anne ve babası onu yahudi, hıristiyan, Mecûsî (farklı bir rivayete göre hatta müşrik) yapar" (Buhârî, "Cenâʾiz", 79, 92; Müslim, "Ḳader", 22-25) anlayışı hakimdir(*FITRAT*, t.y.). Buradaki fıtrat kelimesi, bireyin doğuştan gelen içgüdüleriyle yaratanını tanıma eğiliminde olması anlamındadır. Yoksa çocuk, özelikle ilk çocukluk döneminde doğru ile yanlışı, iyi ile kötüyü ayırt edemediği gibi iman ile küfrü de ayırt edememektedir. Bu dönemin en belirgin ve önemli olan davranış biçimi 'kolay inanırlık' özelliğidir(Starbuck ve James, 2010: 189). Sonuç olarak ilk evrede çocuk düşünmeden, yargılamadan ve şüphe etmeden hem içsel hem de dışsal yönüyle dine bağlanmaya hazır biçimde varlığını ortaya koymaktadır. İnanmayı içselleştirerek Yüce Varlığa yakın ve kendini daha güçlü hissetmektedir(Yavuz, 2012, 42-43).

İnsan doğduğu andan itibaren ilk olarak anne ile bağlantı kurmaktadır. Aylarca süren adaptasyon sürecindeki ilk çocukluk döneminde, çocuk için anne hayati bir değere sahiptir. Onun sosyal hayattaki kimliği ilk bu dönemde oluşmaya başlamaktadır. Çocuk, başkalarına ya da başka şeylere ilgi duyma, ilişki kurma eğilimini annenin yönlendirmesiyle ilk bu evrede edinmektedir. Dolayısıyla anne bu süreçte köprü görevindedir. Bu köprü ile sağlam bağ kuramayan çocuğun gelecekteki karakterinde olumsuz davranışlar oluşması yüksek muhtemeldir. Anne ve çocuk arasındaki içten ve geniş yelpazesi olan bu bağ ile oluşan çocuktaki özellikleri sadece kalıtım olarak değerlendirmek doğru değildir. Sanılanın aksine genlerden aktarıldığı inanılan her yönelim, çocuğa anne tarafından öğretilmiş ve kanıksatılmıştır. Annenin bu süreçte çocuğuna yaklaşımı, onun yapısındaki tüm imkanları etkileyerek, onunla el ele vererek sağladığı destek ile toplumsal yatkınlığını ortaya çıkarma yeteneğindedir. Bu yetenek içgüdüsel olarak çocuğuna sevgi ve şefkatle yaklaşımında gözlemlenmektedir(Adler, 2021: 99).

Fıtrat kavramı ve çocuğun din algısı üzerinde ailenin etkisini daha iyi anlamak için burada Nuh peygamberin kıssasından bahsetmek faydalı olacaktır. Kur'an-ı Kerim'de geçen Nuh tufanına göre, Allah'ın emriyle Nuh peygamber bir gemi inşa etmiş ve bu gemiye başta ailesi olmak üzere kavmini davet etmiştir. Ancak kavminden bazı kimseler ile oğullarından biri gemiye binmeyi reddetmişlerdir. Sonrasında ise tufandan kaçamamış ve boğularak helak olmuşlardır(Hûd Suresi 36-48 Ayet, t.y.). Nuh peygamber oğlunun kurtulması için Allah'a yalvarmış lakin kabul olunmamıştır(Hûd 11/42-47; es-Sâffât 37/75 82).(*BABALARVEOGULLARICOKDISIOLINLIIRYAKLASIM-2.,* t.y.: 2) Burada bilmemiz gereken bir ayrıntı da şudur ki, Nuh peygamberin helak olan oğlunun annesi de inkarcılardan olup, helak olunanlardan olmuş olmasıdır(*Tahrîm Suresi 10. Ayet,* t.y.). Kıssa çocuk ve ebeveyn ilişkisi bakımından ele alınacak olunursa, Fromm'un yaklaşımdaki çocuğun hayatında rehber olan ebeveyn, fıtrat üzerine doğan çocuğun din algısını nasıl etkileyebileceği bağlamına açıkça ulaşabilmekteyiz. Hz.Nuh'un oğlunun dünyada ilk karşılaştığı ve temel ihtiyaçlardan olan beslenme ihtiyacını giderebilecek yegane kişi annesidir. İlk gördüğü, dokunduğu ve ilk sosyalleştiği, dolayısıyla karakterinin oluşmasında ilk rol sahibi kişi de annesidir. Bu çocuğun din algısı inançsız bir anne ve peygamber bir baba tarafından inşa edilmeye çalışılmıştır.

Psikolojik yaklaşımlara göre erken çocukluk döneminde din algısının taklit yoluyla olduğuna değinmiştik. Biz Nuh peygamberin aile ortamı hakkında net bir bilgiye sahip olamamakla birlikte, çocuğun taklit döneminde anneyi daha çok örnek aldığı, sonraki süreçlerde de babasının tüm çabalarına rağmen kendi iradesiyle din algısını annenin kültürü üzerinden devam ettirdiği çıkarımında bulunmaktayız.

Anne babanın çocuklarına karşı sorumlulukları arasında çocukların manevî gıdasını vermeleri, kişilik gelişimi ve içinde yaşadığı toplumda sorumluluk alma açısından önceliklidir. Burada manevi gıdadan kastımız, sevgi ve şefkattir. Bir çocuğun en mutlu anı, annesinin ya da babasının, kendisini kucağına alarak sevip okşadığı ya da onun oyununa ortak olduğu andır(Hökelekli, 2009: 140).

Oyun, çocukların dünyasının vazgeçilmezidir. Çocuklar genelde ikinci bir oyuncuya ihtiyaç duydukları gibi onları izleyen bir göze de ihtiyaç duymaktadırlar. Bu sebeple oyun eylemi gerçekleşirken ona özel oda tahsis edip, oyuncaklarıyla baş başa bırakmak doğru değildir. Etkili bir bağ için onun oyununda hem aktif olunmalı hem de izleyici konumunda bulunarak onu takdir etmek gerekmektedir(*Köse,* 2014: 407)

Çocukta, doğduktan sonrasındaki bebeklik dönemi dediğimiz ilk iki yılda, dini bakımdan net bir belirtiye rastlanılmamaktadır. Ancak bazı yaklaşımlara göre Allah'a inanmaya ve dini kabullenmeye hazır bir güdüye sahiptir. Holenbach çocuk, bitmeyen merak duygusunun da etkisiyle kendisini koruyacak sonsuz bir güç arayışına sahiptir bu yüzden de dindardır, demektedir. İlk çocukluk dönemi dediğimiz 2-6 yaş aralığındaki evre taklit evresidir. Bu evrede çocuk çevresindekilerin yaptığı her şeyi bilinçsiz olarak taklit etmektedir. Dolayısıyla ebeveynin dini tutum ve davranışlarını gözlemleyerek, tekrar etmektedir. Çocuktaki dini davranışlar bu dönemde mekanik bir tavır içerisindedir. Çocukta güvenme, bağlanma ve sığınma eğilimi, onu inanmaya ve herkesi kendisi gibi görmeye açık hale getirmektedir(Peker, 1993: 165-169). Bu yüzden sevgi ve merhamete dayalı bir din dili bu süreçte çok önemlidir.

Çocuklar konusunda her zaman hassas davranmış olan Muhammed peygamber, çocuklara akranlarıymış gibi yaklaşıp onların dünyalarına girmeyi, sevinçlerini paylaşmayı, onların konuştuğu dili anlamaya çalışıp problemlerine karşı yine onların diliyle çözümler üretmeyi tavsiye etmiştir. O, anne çocuk arasındaki bağın doğru kurulması için birçok olumlu güdülemeler yapmışken, bu bağa zarar verecek ve çocukları anne şefkatinden mahrum bırakacak durumlara sebebiyet verecek kimseleri

azapla tehdit eden söylemlerde bulunmuştur. Kendisi de günlük hayatındaki uygulamalarıyla bu davranışları pekiştirmiştir. İçinde bulunduğu kabile kültürünün çocuklar hususundaki anormal yaklaşımlarına karşı çıkmış, onları her daim koruyup kollamış, sevgisini hiç esirgemeden zaman zaman onların oyunlarına da katılarak gönüllerini hoş etmiştir(Ertugay, t.y.).

İbadethanelerinde çocukların bulunmalarını, orada güzel vakitler geçirip oynamalarını teşvik etmiş (Buhârî, Ezân, 16; Müslim, Salât, 254), ibadetlerini yaparken dahi oyunlarını bozmalarını istememiş, hep hoşgörü ile yaklaşmıştır. Namaz kılarken sırtına çıkan torununun oyun keyfini bozmamak için ibadetini uzun tutması da bu yaklaşımına güzel örneklerdendir(Ertugay, t.y.).

Çocuk yaşı ne olursa olsun, içinde yaşadığı toplumun bir üyesidir. Kültür de toplumun bir parçasıdır ve çocuğun bireyselleşmesi üzerinde etkisi vardır. Çocuğun özgün bir karakter oluşturması için ebeveynin kendisini ve onu kültürün toksikliğinden koruması gerekmektedir. Ancak burada ince bir ayrıntı vardır ki, insanlar özgün olurken yalnızlaşmaya, kendilerini başkalarından izole etmeye giderse bu durum stres ortamına sebep olabilmektedir. Nasıl ki bir çocuk ona bakacak, kendini keşfetmesini sağlayacak, içinde bulunduğu dünyayı anlamlandırabileceği bir çevreye ihtiyaç duyuyorsa, aynı şartlar ebeveynler içinde geçerlidir. İnsanın doğası gereği içgüdülerine ulaşmak ve güvenme duygusunu gerçekleştirebilmek için başka insanlara ihtiyacı vardır ve bunun içinde sosyal bir desteğin varlığına gerek duymaktadır. Bu gerçekleşmezse, izole edilmiş bir ebeveynlik olacaktır, izole edilmiş ebeveyn aynı zamanda stresli ebeveyn demektir. Bu da toplum için sorunlu bir alana sebep vermektedir. Günümüz toplumu içindeki kültür de doğanın istisnası haline gelmiş, sıkıntı içindedir(Maté ve diğerleri, 2023: 181). Bu hususta inancın insanları bir arada tutma özelliği vardır. O, yalnızlaşmış bireyi belirli bir topluluğun parçası haline gitmektedir.

Son yüzyılda küreselleşmiş kapitalizmin egemenliği altına giren bireyler, onun isteklerine yetişme çabasından çekirdek aile bağları zayıflamakta ve geniş ailelerden uzaklaşmaktadır. Daha önceki yıllara göre, toplumsal yapılar ya köreldi ya da insanlar onların değerini fark edemeden vazgeçmeyi seçtiler. Bu yüzyılın getirdiği göreceli zenginlik, insanları esnaf iletişiminden koparıp ruhsuz alışveriş merkezlerine yönlendiriyor, birbirinden izole dilmiş evlere taşınmayı teşvik ediyor ve yeni evlerinde

işçi sınıfı olan annelerin, tahsilli babaların bir şeylerini kaybetmesine sebep oluyor. Yaş gruplarına ayırılmış çocuklar ve geçim sağlama derdine giren birçok birey ilk önce geniş ailelerden uzaklaşmaya başlıyor. Dolayısıyla bireylerin toplumsal uyum ve desteğinde bariz bir düşüş, kiliseye katılımın vektörlerinde azalış vardır. Maté'ye göre günümüzde içgüdüsel olarak sosyal varlıklar olan bizler, sudan çıkmış balık gibi olduk. Anneler ise bu süreçten en çok etkilenen kişilerdir. Maalesef ki, herkesin bildiği gibi insan, elindekilerin değerini yitirmeden fark edememektedir(Maté ve diğerleri, 2023: 180).

Modern toplum, bireylerin iç pusulası yokmuşçasına ebeveynlik uzmanlığı hakkında bilgi yığını oluşturmaktadır. Bu da insanı doğuştan gelen doğal dürtülerine yabancılaştırmaktadır. İçgüdüler kendiliğinden ortaya çıkmazlar, uygun çevre koşullarıyla uyarıldıkları zaman kendilerini göstermektedir. Ancak bugün ebeveynler haritalarını, ebeveynin ve çocuğun doğal ihtiyaçlarıyla temasını koparmış toksik bir kültür etkisinde çizmektedirler. Göz ardı edilen sadece çocukların ihtiyaçları değil, annelerin ihtiyaçları da dikkate alınmamaktadır. Bebeğin uyuması için eğitilmesi gerektiği yaklaşımı bunlardan bir tanesidir. Tıpkı diğer canlılar gibi yeni doğan bebek için anne ile doğru ve sürekli olan fiziksel temas iletişiminin tek yoludur. Anne içinde bu böyledir. Küçük bir bebeği yalnız bırakmak onu strese sokacaktır, annenin de kalbini acıtacaktır. Dolayısıyla bu eğitim tavsiyeleri normal sürece tamamen ters bir yaklaşımdır(Maté ve diğerleri, 2023, 168-174). Ebeveyn çocuk açısından bu süreci toparlarsak, anne ile temasını kaybetmesi bebek için şok edici bir durumdur, temas kuramamak bağlanma boşluğu oluşturacak ve yetişkinliklerinde farklı bağlanma eğilimlerine yol açarak, alkol bağımlılığı gibi zararlı olasılıkları artırmaktadır.

Tekrar anneye gelecek olursak, o, çocuğunu kendi parçası olarak duyumsamasıyla, yaşam ve ölüm hakkında kendisini söz sahibi gibi hissetmektedir. Çünkü hemen her anne çocuklarını dünyaya getirmekle kendisini bir sanatçı gibi görmektedir. Annedeki bu eylemsel süreç, yani annelik çabası ve üstünlük eğilimi Tanrı gibi olma eğiliminin bir yönünü göstermektedir. Bu yönelim bireyde oluşacak güçlü bit toplumsallık duygusunun kaynağının en temel örneklerindedir. Anne ile çocuğun arasındaki bağ hiç basite alınacak bir süreç değildir ve çok dengeli olmalıdır. Dolayısıyla anne çocuğuyla ilk kurduğu bağ esnasında sınırları geniş tutmaması ve ona eşit haklara sahip olduğunu hissedeceği toplumsallık duygusunu aktarmamış

olması, bireyin gelecekteki hayatı için büyük hatalara sebep olabilecektir(Adler, 2021: 102).

Çocuk açısından annenin varlığının önemi kadar babanın varlığı da çok önemlidir. Bebekliğin ilk aşamasında baba ile ilişki daha dar kalmakta olup, sonraki süreçlerde kendisini göstermektedir. Bu süreçte anne ile babanın sevgi dolu ve mutlu bir bağ kuramamış olması çocuğu olumsuz sonuçlar ile karşı karşıya getirmektedir. Ebeveynleri arasındaki iletişim kopukluğunu fark eden çocuklar durumu hemen onların aleyhlerinde kullanmaya çalışırlar. Bilinçsiz olan anne baba bu sürece yenik düşerek, çocuklarının sevgisini ilgisini nasıl kazanacağı konusunda yarışa girerler. Böyle bir ortamda ise çocuk da toplum bilinci inşa etmek olanaksızdır. Çünkü çocuk için ilk topluluk ailedir. Bu aile toplumundaki ortamda uygun bir atmosfer hakim değilse, bilinçli bir gelişim beklenemez. Sonuç olarak çocukların ileride yaşayacakları evlilik tasarımları ya da arkadaşlık iletişimleri, doğrudan bu ortamın taklitleriyle şekillendiği görülmektedir.

Toplumsal yaşam içerisindeki olumlu ya da olumsuz deneyimleri keşfetme, toplumsal sitemleri algılama, manevi değerleri bilip öğrenmede babalar için daha çok imkan mevcuttur. Bu sebeple aile içinde baba bu konularda çocuklarına ve eşine danışmanlık yapmakla sorumludur. Bunu yaparken üst perdeden yaklaşımlardan uzak durmalı, bilgi ve düşüncelerini paylaşırken onları bir arkadaş gibi görerek mutluluk duymalıdır(Adler, 2021: 128).

Erken çocukluk döneminin benmerkezci yaklaşımı fizyolojik ve biyolojik gelişimi dışında, çocukların dini algılarında da gözlemlenmektedir. Bu dönemde Allah, çocuk için o ne isterse veren, isteklerini asla geri çevirmeyecek olan güçlü bir varlıktır. Onu yaratan, ona anne, baba ve kardeş verendir. Çevresindeki güzel şeyleri de o yararlansın diye vermiştir. Ve en önemlisi asla onu yalnız bırakmaz hep yanındadır(Yavuz, 174). Çocukların istekleri yani duaları hep benmerkezci duygu ve fikirlerle doludur. Bu yüzden çocuklardan özgeci bir davranış beklememek gerekir.

Bireyde dini bir düşünce, algı veya Allah tasavvuru oluşmasında yaş faktörü çok önemlidir. Çünkü her yaşın fiziksel ve zihinsel gelişimi farklıdır. Çocuklar da bu gelişim serüveni doğup, büyüdükleri çevreye bağlı olarak bir inanç sistemi gelişmektedir. Bu süreçte inandıkları şey hakkında net bir fikirleri bulunmamaktadır. Hatta okul öncesi dönemdeki çocuklar zihinlerinde oluşan Allah tasavvuru ile teolojik

anlamda anlatılan tanrı tasavvuru arasındaki ayrımı yapamamaktadırlar. Aileden ya da çevreden alınılan eğitim ve bilişsel sürecinin yönetimi bu algı üzerinde önemli rol oynamaktadır. Genel olarak erken çocukluk döneminde inanılan Allah tasavvuru oyunlarıyla da ilişkilendirdikleri ılımlı ve olumludur. Ayrıca çocukların hayallerine hemen cevap veren bir tanrıdır(*583124*, t.y.). Allah hakkında sınırsız bir düşünceye sahip oldukları gibi O'nun hakkında rahatlıkla konuşabilir ve günlük hayatları içinde yaratıcı ile ilişkiler kurabilirler. Dünyanın yaratılışı, evrenin oluşumu veya dünyadaki olaylara etkisi hakkında görüşlerini açıkça ortaya koyarlar. Bu süreçte bazı çocuklar basit ve sevecen bir yaklaşımda bulunurken, bazılarıysa daha geniş bakabilir, savaş ve açlık gibi büyük sorunlar üzerinde durabilirler(Ph.D, 1988: 37). Okul öncesi çocuklar için Allah ya da herhangi dini hususular konuşulurken kullanılan uslup basit ve açık olması gerekmektedir. Çocuk için zorluk ve karmaşa uzaklaşmaya sebep olabilmektedir. Faydalı ve yalın bir şekilde bilgi verici yaklaşım her zaman daha güzel olacaktır.

Daha da derinleşirsek çocuğun içine doğduğu çevre ve kültürün etkisiyle ortaya koyduğu davranışları için doğal olan pek bir şeye rastlamak mümkün değildir. Ancak şurayı da atlamamak gerekir ki, insan tamamen boş bir levha gibi doğmamaktadır. Sadece içinde var olan Allah fikri kendi kendine filizlenememekte, çevre etkisiyle bu karakteristik özelliği oluşabilmektedir. Rousseau için çocukta dini bir anlamın varlığı bulunmamaktadır. Fakat Rumke bu konuda onun tersine çok hassas yaklaşım sergilemiştir. Çocuğun gelişimsel tecrübeleri onda dini bir alt yapının varlığını açıkça ortaya koymuştur. Danimarkalı bir grup öğrenci tarafından yapılan bir araştırma sonucuna göre, dini tavırların baştan beri gözlemlendiği, bu duyguların 7-14 yaş aralığında uyanmaya başladığı, aktif dini tutumların ise 15-18 yaş aralığında kendini gösterdiği ortaya konulmuştur. Sonuç olarak bireyde çocukluğunun ilk evresinden itibaren dini bir tutumun varlığı gözlemlenmiş, erken dönemden itibaren eğitilme yoluyla da şekillendiği sonucuna varılmıştır (*FIRATE.pdf*, t.y.).

Son olarak Adler'in çocukluk döneminde gözlemlediği ve üzerinde durduğu, içgüdülerinde var olan üstünlük amacının etkisinden bahsedilerek bu bölüm tamamlanabilir. Özellikle çocuklarda açık seçik gözlemlenebilen bu tutumun temeli Tanrı gibi olma amacında yatmaktadır. Mesela ' Tanrı baba gibi olmayı çok istiyorum!' diyen bir çocuğa rastlamamak mümkün değildir. Hatta birçok filozofunda

bu düşünceye zihninde can verdiğini, dahası bazı eğiticilerin bu fikirler ile çocuklar üzerinde eğitim ve öğretim beklentilerinin olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Bunu eski dinsel öğretilerden de bilmekteyiz, onlar çocuklardan, Tanrı'ya benzeyecek kadar bilmelerini istemektedirler. Bu amaç 'üstün insan' düşüncesiyle daha mütevazi bir halde varlığını göstermektedir. Akıl ve ruh sağlığı hastalarında üstünlük amaçları hiç gizlenmeye, bir kılıfa girmeye gerek kalmadan ' Ben Çin imparatoruyum' gibi söylemlerle kendini açığa çıkarmaktadır. Böyle yaparak tüm evrenin dikkatini kendi üzerlerinde toplamayı ve herkes tarafından önemsenmeyi amaçlamaktadırlar. Onlar hiçbir iletişim aracına ihtiyaç duymadan herkesle bağlantı kurabilir, herkesi dinleyebilir hatta geleceğe dair kehanetlerde bile bulunabilecek doğaüstü güçleri kendilerinde barındırmak istemektedirler. Her şeyin bilgisine vakıf olma, bilgelik ve ölümsüz olma isteği Tanrıya benzeme amacının düşünsel yönünün dile vurulmasıdır. Defalarca kez yeniden doğma, başka dünyada ölümsüzlüğü hayal etme ya da ömrünü uzatma isteğini içeren tüm bu düşünceler aslında Tanrıya benzeme özleminin temelleridir. Dinsel öğretilerde Tanrı tasavvuru ölümsüz ve sonsuz bir varlıktır. Öğretilerin doğruluk ya da yanlışlığı tartışmaya açık olmamakla birlikte hepsi bir anlama bağlıdır ve insanın ruhundaki yatan Tanrı gibi olma amacını taşımaktadır. Bu yüzden ateistler Tanrı'nın varlığını reddederek ondan üstün olma amaçlarını ortaya koymaktadırlar(Adler, 2021: 51). Çocuğun çevre şartlarına göre dini karakterlerinin şekillendiğine dönersek işte tam da Adler'in üstünlük hissinin varlığıyla bağdaştırabilmekteyiz. Çünkü çocuk ilk dönemde çevresinden hap bilgiyi alır, onu işlemez, düşünmez, değiştirmek istemez doğruca taklide yönlenir.

Dini davranış ve tutumların şekillenmesi için ebeveynin tutumları çok önemlidir. Çocukların sağlıklı bir gelişim izlemeleri için denge ve tutarlı bir yaklaşım sergilenmelidir. Çocuğun da bir birey olduğunu göz ardı etmeden, onunla ilgili alınacak kararlarda fikri sorulmalı, yetenekleri keşfedilip onlara göre yönlendirilmelidirler. Çocukla iletişimde sevgi temel alınarak, aşağılayıcı hitaplar ile iletişim engellerinin oluşmasına izin verilmemelidir. Doğru olan davranışlar takdir edilerek yanlış olanlar üzerinde farkındalık kazandırıp, çözüme ulaşmaya gayret edilmelidir. Tüm bu pekiştirmelerin arasında dini eğitimi de dahil olmalıdır. Sevgi dili ile yaklaşılan her dini davranış karşılığında sevgi ile çocuk tarafından benimsenmektedir. Bu ibadetler içinde geçerli bir tutumdur (Çinar, 2016). Bireyin ileri

hayatı açısından çocuklukta karakterimiz haline gelen kişilik ve ahlaki gelişimin en temel taşları erken çocukluk döneminde atılmaktadır. Ve çocuklar bu süreci tek başlarına yönetemezler, sağlıklı rehberlere ihtiyaçları vardır.

SONUÇ

Gabor Maté'nin yaklaşımına göre insan davranışını açıklamak için sadece genetik faktörlerin kullanılması yeterli değildir. Yani Maté, insanın belirli biyolojik özellikleri olmasını, hissetmek ya da inanmak gibi duyguları programlamak için yeterli görmemiştir(Maté ve diğerleri, 2023: 126). Ona göre, birey genetik faktörlerinin dışında, hem içinde yaşadığı toplumun bir parçasıdır, hem de yıllar yılı aktarılan kültürün bir ürünüdür. Bu bakış açısından yola çıkan Maté, bireyin normal görünen ancak ters giden durumların farkına varmasını ve doğasının getirisinin en iyi tarafını besleyerek, farkına vardığı ters durumlara karşı eleştirel bir duruş ile kendi normal vizyonunu ortaya koyması gerektiğini söylemiştir. Çocuk bireyler açısındansa bu süreci tek başına yönetmenin zor olduğuna değinmiş, bu sebeple onlara rehberlik edecek ebeveynlere ihtiyaçları olduğunu belirtmiştir.

Maté, bu süreçte çocuk için bütün sorumluluğu aileye yüklemiş ve ebeveynlerin çocuklarına, normal görünen toksik kültür karşısında eleştirel bir bakış açısıyla yaklaşıp, onları doğal olana yönlendirmesi gerektiğini savunmuştur. O, "Eğer biyolojimiz bizi hissetmeye ve inanmaya götürmek için yeterli değilse, toksik kültüre karşı ebeveyn çocuğunu neye yönlendirmeli?" sorusuna; "Doğal ve doğru olan, yani insanın özünde olan 'ben', bireyi nereye götürürse doğru olana ulaştırmaktadır." cevabını vermiştir.

Doğru olana gidebilme yolunu Maté gibi Freud'da önemli görmüş ve bu yolun merak ile başladığını belirtmiştir. Freud, çocukların merak duygularının mutlaka tatmin edilmesi ve öğrenmenin her safhasında ayrı ayrı, özenle tecrübe edilmesi gerektiğini vurgulamıştır. O, merak duygusu tatmin edilen çocukların davranışlarının her daim tutarlı olacağını, başvurdukları yetişkinler tarafından bilgi edinmeleri yeterli düzeyde sağlanmaz ise çocukların bunun sonucunda acı çekmeye başlayacaklarını söylemiştir. Bu sebeple Freud, çocukların merakının giderilmemesinin ve onların ihtiyacı olan bilgilerin verilmemesinin hiçbir bahanesi olmaması gerektiğini belirtmiştir(Freud ve Kanat, 2003, 69-77).

Maté'nin yaklaşımından da anladığımız üzere merak duygusunun giderilmesi ve bireyin doğru olana gidebilme sürecine kültür ciddi şekilde hasar vermektedir. Çünkü kültürel etkiler birey üzerinde baskı kurarak, içinde doğduğu topluluğun veya

etnik grupların ortak davranış, değer yargıları ve din algılarını kabullendirmeye çalışmaktadır. Kültürün birey üzerinde fiziksel olarak, giyim, yemek yeme ya da sosyalleşme gibi etkileri herkes tarafından gözlemlenebilirken, algılarımıza olan etkilerini fark etme ihtimali bir hayli zor olabilmektedir(Plotnik ve Geniş, 2009: 136).

İnsanlık olarak her ebeveynin çocuğu için bildiği kadarıyla elinden gelenin en iyisini yaptığı konusunda ortak bir düşünceye sahibiz. Çevremizdeki çocuk ve ebeveyn ilişkileri gözlemlendiğinde ise maddi imkanlar bir kenara konulduğunda, ilişkilerdeki yaklaşım ve tutumlarda kültürel etkilerin varlığını gözlemleyebilmek hiç de zor değildir. Günümüz ebeveynleri zaman ile doğallığını yitirmiş, içgüdüsel dürtülerinden uzaklaşmış ve içinde bulundukları kültürün onları yönlendirmesine kapılarak, ebeveynliklerini kitaplardan, konferanslardan ya da iletişim halinde oldukları kişi veya etnik gruplardan öğrenme yarışına girmişlerdir. Bunu ister çocukların eğitim süreçlerinden, yeme içmelerine, ister dijital ortamlar ile bağlantılarından, bağımlılık süreçlerine kadar ortaya çıkan çeşitli etkileri ile gözlemleyebilmek pekâla mümkündür.

Kur'an-ı Kerim' de Allah, toksik kültürün ya da kabile kültürünün etkisinden insanların korunması gerektiğine dair birçok uyarıda bulunmuştur. Bunu yaparken de insanı sürekli düşünmeye yönlendirmiştir(*Bakara Suresi 164. Ayet,* t.y.). Çocuk çevresinde ne gördüyse koşulsuz şekilde alıp, benimseyip ve taklit ederek karakterinin parçası haline getirmeye müsaittir. Bu sebeple Kur'an-ı Kerim, çocuğun karakter gelişimi için doğup büyüdüğü çevreye çok önem vermiş, doğru ve yanlışı ayırt etmesi için bu süreçte bilinçli bir rehbere yani ebeveyne ihtiyacı olduğunu A'raf Suresi 28. ayet üzerinden bizlere göstermiştir. 'Onlar bir kötülük yaptıkları zaman: «Babalarımızı bu yolda bulduk. Allah da bize bunu emretti» derler. De ki: Allah kötülüğü emretmez'(*A'râf Suresi 28. Ayet,* t.y.). Buradan anlaşılacağı üzere Kur'an-ı Kerim'in dili, insanı körü körüne inanmaktan uzak durma, kültürel normallerin anormalliklerinden sıyrılma, bireyi düşünme ve doğru bilgiye ulaşma çabasına sevk etmektedir. İnsan doğası gereği dışarıdan müdahalelere açıktır ve bu durum farklı koşullar altında bireyde iyi huyluluktan felakete kadar çeşitli karakteristiksel özelliklerin uyanmasına sebep olabilmektedir(Maté ve diğerleri, 2023: 125). Erken çocukluk dönemi için de çocuğu bu yönelimden koruyacak, onu doğru ve iyi olana yönlendirecek rehber ebeveynler ya da bakıcılık vazifesini üstlenenlerdir.

Erken çocukluk döneminin zihinsel ve psikolojik gelişimi ile ilgili yapılan çalışmalara baktığımızda Adler, Freud ve Fromm gibi psikiyatristlerin anne, baba ve çocuk arasındaki iletişim ağlarıyla ilgili olarak ortak bir kanaatte oldukları kanısına varmak pekâla mümkündür. Çünkü onlar, bireyin karakter yapısının oluşumunda, önce ailenin sonra da çevrenin büyük bir etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca Fromm, çocuğun gelişim sürecinde dışarıdan yapılan müdahaleler ve baskıları, ruhsal ve zihinsel birçok sorunun temeli, hatta yıkıcılık eğiliminin en önemli sebebi olarak görmüştür (Fromm ve Arıtan, 2017: 115). Bu sebeple birey için, anne karnında var olmasıyla birlikte inşa edilmeye başlanılan gelişim serüveninde, erken çocukluk denilen evre yani Freud'a göre çocuğun ilk beş yaş genel kanaate göre ise ilk altı yaşa kadar olan evresi, en önemli evre olarak görülmüştür(Plotnik ve Geniş, 2009: 392). Dolayısıyla bu evreye dışarıdan müdahale ne kadar çok olursa, doğal olan yani içgüdüsel olan büyüme ve gelişme o kadar zarar görmektedir.

Maté, insanın doğası gereği çocuk yetiştirme konusunda içgüdüsel bir dürtüye sahip olduğu düşüncesiyle; Freud ve diğerlerinin görüşlerini onaylamıştır. Ayrıca o, günümüz ebeveynlerinin ipuçlarını, çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarını göz ardı eden, ebeveynin gerçekten bunu yapmak için neye ihtiyacı olduğuna dair temasını kaybetmiş olduğu bir kültürden aldığını belirtmiştir(Maté ve diğerleri, 2023: 165). Freud gelişimsel evrede çocukların cinsiyetlerine göre, anne ve babanın, gelişimsel süreçleri için ayrı ayrı anlamları olduğunu belirtirken, Adler ve Fromm ise gelişimsel evrede en kritik görevin annede olduğunu, babanın anneden sonra devreye girdiğini belirtmişlerdir. Maté, onlardan farklı olarak anne ve baba yerine bakıcı kavramını kullanmış ve bebeğin büyümesini üstlenen kişi kim ise sorumluluk ona aittir demiştir. Ayrıca o, çocuğun bakımını üstlenen kişi için yakınlarının ve çevrenin de sorumlu olduğunun üzerinde durmuştur. Ona göre, çocuğun bakımını üstlenen anne ye karşı olumlu destekler, çocuğun sağlıklı bir gelişim süreci geçirmesinde doğrudan etkilidir. Ayrıca o, bir çocuğun büyümesi için bir dünya gerektiğini, nasıl yapılacağını unutmak içinde ise toksik bir kültürün yeterli olduğunu savunmuştur

İyi bir anne profilinden bahsederken Winnicott, annenin illa gerçek bir anne olması gerekmediğini, gelişimde önemli olanın bebeğin ihtiyaçlarına aktif şekilde uyum gösterilmesi olduğunu söylemiştir. Çocuk bakımında zeka ya da bilginin yetersiz olduğunu, bakım konusunda başarının kendini adamaya bağlı olduğunu

savunmuştur (*Oyun ve Gerçeklik (Winnicott,* t.y.: 32). Winnicott'a göre çocuğun gelişimi üzerinde, ilgi kaynağı olacağı süreçte aile içi tutumlarda varlığını hissedebilmesi çok önemlidir(Winnicott ve Birkan, 2007: 1476).

Bebeklik dönemi dediğimiz doğumdan sonraki ilk iki yılda, bireyde dini bakımdan net bir belirtiye rastlanılmamaktadır. Ancak bazı yaklaşımlar bebeklik döneminde de bireyin Allah'a inanmaya ve dini kabullenmeye hazır bir güdüye sahip olduğu kanaatindedir. İlk çocukluk döneminde ise birey taklit dönemine geçer ve bu evrede çocuk çevresindekilerin yaptığı her şeyi bilinçsiz olarak taklit etmeye başlar. Dolayısıyla birey bu evrede ebeveynin dini tutum ve davranışlarını gözlemleyerek, tekrar eder. Çocuktaki dini davranışlar bu dönemde mekanik bir tavır içerisinde gerçekleşir. Çocukta güvenme, bağlanma ve sığınma eğilimi, onu inanmaya ve herkesi kendisi gibi görmeye açık hale getirmektedir(Peker, 1993, 165-169). Bu yüzden sevgi ve merhamete dayalı bir din dili bu süreçte büyük bir önem arz etmektedir.

Dini inanca sahip olmak bireyin doğasında olan bir özelliktir. İnsanın içinde yaşadığı toplum içerisinde nasıl davranacağını gösteren haritaları, doğru ve tutarlı davranması için, yaşadığı dünyanın yapısının farkında olup, zihninde bu dünyadaki yeri bilmesini mümkün kılınmaktadır. Yön gösterecek rehbere sahip olmayan bireyler, karşılaştığı olumsuz durumlar karşısında davranışlarını düzenleme ve onlarla başa çıkma yetilerini kullanamamaktadırlar. Kültür denilen şey böyle bir sistemi içerisinde barındırmaktadır. Dolayısıyla bireyler de inkar etseler bile bu sistemin parçalarıdır. Bu hususta davranışlara rehberlik ihtiyacı en çok çocuklar için elzemdir. Onlar belli yaşa gelene kadar edindikleri tecrübeler ile dünya tasarımı çerçevesine ve bireysel davranışlarına yön verecek karakteri oluşturmaya çalışmaktadırlar. Onları harekete geçirecek tek bir tasarım yeterli değildir, amaç ve hedefleri de eklemeleri gerekmektedir. İnsanlar ile hayvanları birbirinden ayıran kısım burasıdır(Fromm ve Arıtan, 2017).

Birey için hedef, doğasında yani fıtratında var olan Yüce olana ulaşma olmalıdır. Dini gelişim bireyin, anne karnına başlayan karakter gelişiminin süreci içindedir. Ebeveyn çocuğun doğuştan gelen inanma güdülerini kültürün yozlaşmış kalıplarından koruyarak, fıtratına ve zihinsel gelişim süreçlerine uygun şekilde yaklaşmalıdır. Çocuğun din algısının şekillenmesiyle ilgili bir şema çizmek gerekirse, Gordon'un sağlıklı doğal gelişimsel süreç yaklaşımından faydalanmak yaralı olacaktır.

Ona göre bir insan ilk önce bağlama, sonra olgunlaşma, en son olarak sosyalleşme aşamalarını yaşaması gerekmektedir. Gordon bu aşamaların sıralamasının önemli olduğuna değinmiştir(2019: 301).

Gelişim sürecimizde dini algılarımızın doğal sürecimize göre güdülenmesi, önceliklerimizi netleştirmektedir. Bağlanma aşamasında, çocuğun inancını ilk tecrübe edeceği kişi olan anne ya da bakımını üstlenen kişi ile kurduğu sevgi ve güvene dayalı iletişim çok önemlidir. Bu bağ ne kadar sağlam ve tatmin edici olursa çocuğun ikinci evresi yani olgunlaşma aşaması o kadar sağlam olmaktadır. Sevildiğini hisseden çocuk, sevme niteliğini geliştirecektir. Bu sevgi en sonunda onu Allah'a götürecektir. Yani çocuk bu sevgiye ne kadar doğru ve güvenli şekilde doyum sağlarsa, dinsel davranış biçimi de o ölçüde şekillenmektedir. Sevgiye doymayan çocuk ileri ki yaşamında nasıl ki zarar verici davranışlara yöneliyorsa, dinsel algısı da bu şekilde oluşur ve dinsel şiddete meyledebilir ve bu durum gerçek dinsel öz ile zıt bir karakter inşa edilmesine sebep olabilir. Anneden alınan koşulsuz sevgiye doyan çocuk bağlanma aşamasına sevgi, saygı, merhamet, şefkat, empati gibi duyguları tecrübe ederek olgunlaşma aşamasına geçmelidir. Bu duygular onun ahlaki yani manevi yönünü geliştirmektedir.

İslam dininin aile profilinde, baskı ve şiddet yerine güven ve merhamet hakimdir. Merhamet duygusu sevgi ile beraberdir. Müslüman ebeveynin çocuğuna duyduğu merhamet, onları ahlaki olarak eğitmenin temelini oluşturmaktadır. Gerçek bir eğitimden bahsetmek için aile içinde sevgi, merhamet ve güven duyguları bir arada aktif halde bulunmalıdır(Çinar, 2016).

KAYNAKÇA

A Masterclass For Healers | Dr. Gabor Maté. (t.y.). Wholehearted.Org. Geliş tarihi 24 Haziran 2025, gönderen https://www.wholehearted.org/a-masterclass-for-healers/

Addiction Recovery Resources: Dr. Gabor Maté Author & Speaker. (2023, Temmuz 14). https://drgabormate.com/about/

Adler, A. (2021). *Yaşamın Anlam ve Amacı* (F. Erkek, Çev.). Olimpos Yayınları.

Adler, A. ve Başkaya, D. (2003). *İnsan doğasını anlamak* (1. bs). İlya.

Adverse Childhood Experiences. (t.y.). Wholehearted.Org. Geliş tarihi 24 Haziran 2025, gönderen https://www.wholehearted.org/title/adverse-childhood-experiences/

Akbaş, B. ve Temiz, G. (t.y.). *60-66 Aylık Çocukların Empati Beceri Düzeylerinin Anne Empati Beceri Düzeyi Açısından İncelenmesi*.

Akdeniz, S. ve Deniz, M. E. (2016). *Merhamet Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*.

Âl-i İmrân Suresi 159. Ayet. (t.y.). Geliş tarihi 14 Haziran 2025, gönderen https://www.kuranmeali.com/AyetKarsilastirma.php?sure=3&ayet=159

Altıntaş, R. ve Düzgün, Ş. A. (Ed.). (2012). *Kelam el kitabı* (1. bsk). Grafiker Yayınları.

America, M. in. (2024, Mart 19). Parents Must Reclaim the Central Role If Growing Crisis Among Children Is to End: Maté and Neufeld. *Mad In America*. https://www.madinamerica.com/2024/03/parents-must-reclaim-the-central-role-if-growing-crisis-among-children-is-to-end-mate-and-neufeld/

A'râf Suresi 28. Ayet Tefsiri—Diyanet İşleri BaşKanlığı. (t.y.). Geliş tarihi 19 Mayıs 2025, gönderen https://kuran.diyanet.gov.tr/tefsir/A'r%C3%A2f-suresi/982/28-ayet-tefsiri

Arıkan, K. (2017, Aralık 25). *Empati ve Sempati*. Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Kemal Arıkan. https://www.kemalarikan.com/empati-ve-sempati.html

Avcı, S. (2007). *Yaratılana Şefkat ve Merhamet*. Erkam Yayin San. A.ş.

Ayten, A. (2013). *Empati ve Din Türkiye'de Yardımlaşma ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İz Yayıncılık.

BABALARVEOGULLARICOKDISIOLINLIIRYAKLASIM-2.pdf. (t.y.). Geliş tarihi 27 Mayıs 2025, gönderen https://basimveyayinevi.ege.edu.tr/files/basimveyayi-nevi/icerik/BABALARVEOGULLARICOKDISIOLINLIIRYAKLASIM-2.pdf

Bağlı, M. (2011). *Modern Bilinç ve Mahremiyet*. Yarın Yayıncılık.

Bakara Suresi 164. Ayet. (t.y.). Geliş tarihi 19 Mayıs 2025, gönderen https://www.kuranmeali.com/AyetKarsilastirma.php?sure=2&ayet=164

Bakara Suresi 219. Ayet. (t.y.). Geliş tarihi 21 Haziran 2025, gönderen https://www.kuranmeali.com/AyetKarsilastirma.php?sure=2&ayet=219

Bauman, Z. ve Yılmaz, A. (1998). *Sosyolojik düşünmek* (1. bs). Ayrıntı Yayınları.

Bramley, E. V. (2023, Nisan 12). The trauma doctor: Gabor Maté on happiness, hope and how to heal our deepest wounds. *The Guardian*. https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2023/apr/12/the-trauma-doctor-gabor-mate-on-happiness-hope-and-how-to-heal-our-deepest-wounds

Buhari, İ.-ı. (2019). *Tecrid-i SarihSahih-i Buhari Muhtasarı (4 Cilt Kutu)*. Çelik Yayınevi.

Cocozza, P. (2019, Mart 23). “If you focus on control, you have lost the battle”: How to win back your kids. *The Guardian*. https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/mar/23/focus-control-lost-battle-how-to-win-back-your-kids

Cotton, K. (t.y.). *Developing Empathy in Children and Youth*.

Culture | UNESCO. (t.y.). Geliş tarihi 12 Mayıs 2025, gönderen https://www.unesco.org/en/culture

ÇetiNtaş, R., Gafarov, A. ve Türkoğlu, İ. (t.y.). *Çeşitli Yönleriyle Hz. Muhammed*.

ÇeviK, Ö. (2022). Compassion is Defined According to in Three Domains. *Humanistic Perspective*. https://doi.org/10.47793/hp.1116461

Çinar, F. (2016). Erken Çocukluk Dönemi Dinî Gelişim Özelliklerine Uygun Ailede Din Eğitimi. *Journal of International Social Research*, *9*(47), 607-607. https://doi.org/10.17719/jisr.2016.1406

Çocuk. (t.y.). TDV İslâm Ansiklopedisi. Geliş tarihi 31 Mayıs 2025, gönderen https://islamansiklopedisi.org.tr/cocuk

Çocuk ve Mahremiyet. (t.y.). Geliş tarihi 18 Haziran 2025, gönderen https://kemalsayar.com/insana-dair/cocuk-ve-mahremiyet

Dalkıran: (2019). *Dini Söylemde Rahmet ve Lanet Dili*. Rağbet Yayınları.

Derin, İ. (Ed.). (2012). *Hz. Peygamber ve merhamet eğitimi* (2. baskı). Diyanet İşleri Başkanlığı, DİB Yayınları.

Ergin, A. (2008). *Eğitimde etkili iletişim* (4. bsk). Anı Yayıncılık.

Eroğlu, N. V. (2019). *Hamile Kadınlarda Stres ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma: Kocaeli Örneği*. *1*.

Ersoy, E. G. ve Köşger, F. (2016). Empati: Tanımı Ve Önemi / Empathy: Defınıtıon And Its Importance. *Osmangazi Journal Of Medıcıne*, *38*(0). https://doi.org/10.20515/otd.33993

Ertuğay, R. (2017). Hz. Peygamberin Sünnetinde Şefkat. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *6*(12), 399-400.

exploring truma gabor mate—Google'da Ara. (t.y.). Geliş tarihi 24 Haziran 2025, gönderen https://www.google.com/search?q=exploring+trauma+gabor+mate

Films, F. C. (t.y.). *Frances Causey Films | Substack*. Geliş tarihi 20 Mayıs 2025, gönderen https://francescauseyfilms.substack.com/embed

FITRAT. (t.y.). TDV İslâm Ansiklopedisi. Geliş tarihi 31 Mayıs 2025, gönderen https://islamansiklopedisi.org.tr/fitrat

Freud: (t.y.). *Recommendations to Physicians Practising Psycho-Analysis*.

Freud, S. ve Freud: (t.y.). *Psikanaliz Üzerine* (Türkisch). Say.

Freud, S. ve Kanat, A. (2003). *Sevgi ve cinsellik üzerine* (1. bs). İlya.

Freud, S. ve Strachey, J. (2024). *Group Psychology and the Analysis of the Ego: [Illustrated & Psychology Glossary & Index Added Inside]*. E-Kitap Projesi & Cheapest Books.

Fromm, E. ve Alpagut, Ş. (1990). *Psikanaliz ve din* (1. bsm). Kabalcı.

Fromm, E. ve Arıtan, A. (2017). *Sahip Olmak ya da Olmak: İki Varoluş Biçimi Üzerine Bir İnceleme*.

Genetiğiyle Oynanmış Kavramlar ve Aile Medeniyetinin Sonu—Saffet Köse—1000Kitap. (2014). https://1000kitap.com/kitap/genetigiyle-oynanmis-kavramlar-ve-aile-medeniyetinin-sonu--88303

Hatipoğlu, H. (Ed.). (2012). *Sünen-i İbni Mace Tercemesi ve Şerhi/10 Cilt* (H. Hatipoğlu, Çev.). Kahraman Yayınları.

Haysiyet. (2024). İçinde *Vikipedi*. https://tr.wikipedia.org/w/index.php?title=Haysiyet&oldid=34408755, 12.6.2025.

Holocaust survivor Dr Gabor Mate calls for land return to Palestine. (2023, Kasım 29). *Middle East Monitor*. https://www.middleeastmonitor.com/20231129-holocaust-survivor-dr-gabor-mate-calls-for-land-return-to-palestine/

Hökelekli, H. (2009). *İslam psikolojisi yazıları* (1. bs). Dem Yayınları.

Hökelekli.pdf. (t.y.).

"In the Realm of Hungry Ghosts": Dr. Gabor Maté, Physician at Vancouver Safe-Injection Site, on the Biological and Socio-Economic Roots of Addiction and ADD. (t.y.). Democracy Now! Geliş tarihi 24 Haziran 2025, gönderen http://www.democracynow.org/2010/2/3/addiction

İsrâ Suresi 53. Ayet. (t.y.). Geliş tarihi 14 Haziran 2025, gönderen https://www.kuranmeali.com/AyetKarsilastirma.php?sure=17&ayet=53

Khan Academy Türkçe. (t.y.). Geliş tarihi 18 Mayıs 2025, gönderen http://www.khanacademy.org.tr/uT3h-d2wct8

Kısa, C. (2013). *Nesne İlişkileri Kuramı Ve Tanrı Tasavvuru*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kiye, S. (2022). Psikanalizde Kültür ve Birey. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *2*(2), 370-387.

Kolektif. (2024). *İncil İsa Mesih'in Yeni Ahit Kitabı*. Ankara: Dorilan Yayınevi.

Kolektif. (2020). *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir (5 Cilt Takım)*. Diyanet İşleri Başkanlığı.

Mahremiyet. (t.y.). Türk Maarif Ansiklopedisi. Geliş tarihi 18 Haziran 2025, gönderen https://turkmaarifansiklopedisi.org.tr/mahremiyet

MAHREMİYET Ansiklopediler—TÜBİTAK. (t.y.). Geliş tarihi 17 Haziran 2025, gönderen https://ansiklopedi.tubitak.gov.tr/ansiklopedi/mahremiyet

Mate, G. (2024). *Dağınık Zihinler* (E. Süren, Çev.). Hep Kitap.

Maté, G., Mate, D., Süren, E. ve Özbalcı, Ü. (2023). *Normal efsanesi* (2. baskı, Mayıs 2023). Hep Kitap.

Maté, G. ve Orhun, D. (2012). *Vücudunuz hayır diyorsa* (1. bsk). İletişim.

MD, G. M. ve Ph.D, P. A. L. (2010). *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*. North Atlantic Books.

Medeniyet. (t.y.). TDV İslâm Ansiklopedisi. Geliş tarihi 12 Mayıs 2025, gönderen https://islamansiklopedisi.org.tr/medeniyet

Meryem Suresi 23. Ayet Tefsiri—Diyanet İşleri BaşKanlığı. (t.y.). Geliş tarihi 20 Mayıs 2025, gönderen https://kuran.diyanet.gov.tr/tefsir/Meryem-suresi/2273/23-ayet-tefsiri

Mısırlı, İ. ve Mısırlı: (2011). *Genel ve teknik iletişim* (6. bsk). Detay Yayıncılık.

Mindspace Well-being (Direktör). (2021, Haziran 15). *Dr. Gabor Maté on Trauma, Addiction, and Healing | The Mindspace Podcast #31* [Video recording]. https://www.youtube.com/watch?v=jBCBTihmK5A

Nahl Suresi 125. Ayet. (t.y.). Geliş tarihi 14 Haziran 2025, gönderen https://www.kuranmeali.com/AyetKarsilastirma.php?sure=16&ayet=125

Narvaez, D. ve Ph.D, A. S. (2014). *Neurobiology and the Development of Human Morality: Evolution, Culture, and Wisdom*. W. W. Norton & Company.

Nas, E. ve Sak, R. (2020). Merhamet ve Merhamet Odaklı Terapi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 64-84. https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525744

Neufeld, G., Mate, G. ve Topaktaş, C. E. (2019). *Çocuklarınıza tutunun* (1. Baskı: Kasım 2019, İstanbul). Hep Kitap.

Nûh Suresi 28. Ayet Tefsiri—Diyanet İşleri BaşKanlığı. (t.y.). Geliş tarihi 20 Mayıs 2025, gönderen https://kuran.diyanet.gov.tr/tefsir/N%C3%BBh-suresi/5447/28-ayet-tefsiri

Oğuz, E. S. (t.y.). *Toplum Bilimlerinde Kültür Kavramı*.

Oyun ve Gerçeklik (D.W. Winnicott). (t.y.). Ludozofi. Geliş tarihi 16 Mayıs 2025, gönderen http://www.ludozofi.com/anasayfa/kütüphane/oyun-ve-gerceklik/

Özcan, H. (F). (1993). *Mâturîdî'de bilgi problemi*. Marmara Ünv. İlahiyat Fak. Vakfı.

Peker, H. (1993). *Din psikolojisi*. Çamlıca Yayınevi.

Penn, A. (Direktör). (2023, Ekim 5). *Physician, Heal Thyself* [Documentary]. Canadian Dharma, Last Songbird Productions.

Perry, B. D. ve Winfrey, O. (2023). *Ne Oldu Sana? Travma, Psikolojik Dayanıklılık ve İyileşme Üzerine Sohbetler* (E. O. Gezmiş, Çev.). Koridor Yayıncılık.

Ph.D, D. H. (1988). *Talking to Your Child About God: A Book for Families of All Faiths*. Bantam.

Plotnik, R. ve Geniş, T. (2009). *Psikoloji'ye giriş* (1. bs). Kaknüs Yayınları.

Sahip Olmak Ya Da Olmak-Erich Fromm PDF | PDF. (t.y.). Scribd. Geliş tarihi 02 Mayıs 2025, gönderen https://www.scribd.com/document/632086636/Sahip-olmak-ya-da-olmak-Erich-Fromm-pdf

Sarıçam, H. ve Erdemir, N. (2019). *Şefkat-Merhamet Ölçeği'nin İlk Psikometrik Bulguları*. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.18792.01288

Sayar, K. (2008). *Merhamet* (1. bs). Timaş Yayınları.

Sayar, K. ve Bağlan, F. (2010). *Koruyucu Psikoloji: Çocuk Eğitiminde Duygusal Rehberlik*.

Starbuck, E. D. ve James, D. W. (2010). *The Psychology Of Religion: An Empirical Study Of The Growth Of Religious Consciousness*. Kessinger Publishing.

Şehbenderzâde Filibeli Ahmed Hilmi ve Nur, Z. (1982). *İslâm tarihi* (2. bs). Ötüken.

Tahrîm Suresi 10. Ayet. (t.y.). Geliş tarihi 09 Haziran 2025, gönderen https://www.kuranmeali.com/AyetKarsilastirma.php?sure=66&ayet=10

Tarhan, D. N. (t.y.). *Nevzat Tarhan—Mesnevi Terapi*.

Tarhan, N. (2022). *Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zeka*. Timaş Yayınları.

Tarhan—Nevzat Tarhan—Mesnevi Terapi.pdf. (t.y.). Geliş tarihi 02 Mart 2023, gönderen https://turuz.com/storage/h-edebiyat-2020-1/0831-Mesnevi-Terapi_-Nevzad_Tarhan-2010-137s.pdf

teh seven inpact of trauma—Google'da Ara. (t.y.). Geliş tarihi 20 Mayıs 2025, gönderen https://www.google.com/search?q=exploring+trauma+gabor+mate

The Wisdom Of Trauma -. (t.y.). Geliş tarihi 27 Mayıs 2025, gönderen https://thewisdomoftrauma.com/

Tum-yonleriyle-mahremiyet.pdf. (t.y.). Geliş tarihi 17 Haziran 2025, gönderen https://www.aile.gov.tr/media/99850/tum-yonleriyle-mahremiyet.pdf

Wholehearted (Direktör). (2022, Ekim 17). *Dr. Gabor Maté: The Myth of Normal & The Power of Connection | Wholehearted* [Video recording]. https://www.youtube.com/watch?v=X0cODqqYyi8

Winnicott, D. W. ve Birkan, T. (2007). *Oyun ve gerçeklik* (2. bs). Metis Yayınları.

Yaman, E. (2012). *Değerler Eğitimi Eğitimde Yeni Ufuklar*. Akçağ Yayınları.

Yavuz, K. (2012). *Çocukta Dini Duygu ve Düşüncenin Gelişmesi*. Boğaziçi Yayınları.

Zorlutuna, D. (2024). Kişilik Hakkı Kapsamında Şeref Ve Haysiyet Kavramı İle Şeref Ve Haysiyete Saldırıda Hukuka Aykırılık Unsuru. *Kırklareli Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, *2*(2), 395-433. https://doi.org/10.62124/kluhfd.1503466

Zümer Suresi 5-6. Ayet Tefsiri—Diyanet İşleri BaşKanlığı. (t.y.). Geliş tarihi 21 Haziran 2025, gönderen https://kuran.diyanet.gov.tr/tefsir/Z%C3%BCmer-suresi/4063/5-6-ayet-tefsiri

» Dr. Neufeld's Hold On to Your Kids. (t.y.). Geliş tarihi 02 Mayıs 2025, gönderen https://neufeldinstitute.org/resources/hold-on-to-your-kids-book/

1978_c22_FIRATE.pdf. (t.y.). Geliş tarihi 02 Mayıs 2025, gönderen https://isamveri.org/pdfdrg/D00001/1978_C22/1978_c22_FIRATE.pdf

583124.pdf. (t.y.). Geliş tarihi 02 Mayıs 2025, gönderen https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/583124