

EŞİTLİK ÇALIŞMALARİ DERNEĞİ  
POLİTİKADA İYİLİK HALİ  
OLUŞUMU

**POLİTİKADA İYİLİK  
HALİ REHBER  
KİTAPÇIK**

2021

## İÇİNDEKİLER

### BİRİNCİ BÖLÜM

1. EŞİTLİK ÇALIŞMALARI DERNEĞİ HAKKINDA .....	1
2. POLİTİKADA İYİLİK HALİ OLUŞUMU NEDEN VE NASIL ORTAYA ÇIKTI? .....	2
3. ATÖLYE KATILIMCILARININ İYİLİK HALİ İLE İLGİLİ BEKLENTİLERİ .....	4
4. POLİTİKADA İYİLİK HALİ KİTAPÇIĞININ AMACI VE KAPSAMI .....	8

### İKİNCİ BÖLÜM

1. POLİTİKADA İYİLİK HALİ NEDİR? .....	10
2. POLİTİKADA İYİLİK HALİ VE KOLEKTİF İYİLEŞME .....	16
3. POLİTİK BAĞLAR ÜZERİNDEN DUYGULARI SAHIPLANMEK .....	22

### ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

1. KOLEKTİF İYİLEŞMEYE NİYETLENENLER İÇİN TAVSİYELER .....	24
2. KÖTÜ HABERLERDEN NASIL KORUNURUZ .....	29
3. ÖRNEK AKTİVİTELER .....	30
4. ÖRNEK PROJELER .....	34
5. KİTAP, MAKALE, YAZI, VİDEO ÖNERİLERİ .....	35
6. WELL-BEİNG ÇALIŞMALARI .....	39

sosyal medya hesaplarımız

# #Politikada İyilik Hali

 YouTube



 f



**EŞİTLİK**  
ÇALIŞMALARİ  
DERNEĞİ

**ROSA**  
**LUXEMBURG**  
**STIFTUNG**

# BİRİNCİ BÖLÜM

## EŞİTLİK ÇALIŞMALARI DERNEĞİ HAKKINDA

Eşitlik Çalışmaları Derneği'nin (EÇD) amacı başta cinsiyet eşitsizliği olmak üzere her türlü eşitsizliğin ortadan kaldırılması için çalışmaktır. Dernek bu amaç doğrultusunda, eşitsizliğin meşru görülmesini engellemek, eşitsizliğin yarattığı zararı ortadan kaldırmak ve telafi etmek, eşitsizliğin sebeplerini ortadan kaldırmaya dönük çalışmalar yapmak, eşitlikle ilişkili tüm yasal hakların kullanılması ve geliştirilmesi için çalışmalar yapmak ve eşitsizliğe maruz bırakılanlar arası dayanışma sağlamak amacı ile kurulmuştur.





## POLİTİKADA İYİLİK HALİ OLUŞUMU NASIL VE NEDEN ORTAYA ÇIKTI?

Politikada iyilik hali oluşumunun ortaya çıkmasına vesile olan zemin, dört temel sorun etrafında şekillenmiştir.

1-Türkiye’de son yirmi yılda giderek alenileşen ve dozu artan otoriter politikalarından en fazla etkilenen gruplardan biri olan politika emekçileri/aktivistlerin iyilik hali için gerekli olanak ve koşulların ortadan kalkması

2- Otoriteryanizm karşısında apolitikleşmenin iyi hissetme ihtiyacının bir gereği olarak öne çıkması

3- Politik, iş, aile, romantik ilişkilerde iyilik halini ortadan kaldıran maskülen ilişkilene ve örgütlenme biçimlerinin sağdan sola geniş bir yelpazede hakim hale gelmesi.

4- Politik çevrelerde iyilik hali çalışmalarının postmodern apolitikleştirici etkinlikler olarak algılanması

[1] Politika emekçileri kavramı ile ücretli ve/veya gönüllü olarak politik örgütlenme ve kurumlarda görev alanlar kastedilmektedir.



Çalışmalarımızı bu çerçevede örgütlerken bir yandan neoliberal iyilik-hali (well-being) perspektifine eleştirel bir yaklaşım geliştirdik, öbür yanda ise halihazırdaki iyilik hali etkinliklerinin aktivistlere uygulanmasından ibaret olan savunuculuk çalışmalarına tamamlayıcı bir perspektif sunmayı hedefledik.

Neoliberal well-being çalışmaları ülkedeki siyasal rejim, sosyalleşme ve ortaklaşma koşulları, eşitlik/eşitsizlik düzeyleri, işçileşme biçimleri ve çalışma koşulları gibi kişinin iyilik halini bireysel ve kolektif olarak doğrudan etkileyen durumların hiçbiri ile ilgilenmez. Bireysel güçlenme de esas olarak başa çıkma stratejileri etrafında şekillenmiştir. Duygulara odaklanma duygu fetişizmi üretecek biçimde gerçekleşir; farkındalığın artması duygusal olarak güçlenmeyi sağlamak yerine, kişinin kendi hayatı ile sınırlı bir talepler zincirinin oluşması ile sonuçlanır. Buna karşın feminist güçlenme tezi, bir yandan ekonomik, sosyal, politik kaynaklara erişimle otoriter odaklardan bağımsızlaşmayı öne çıkarırken, öbür yandan “bakım perspektifi” çerçevesinde karşılıklı bağımlılığı bir zayıflık değil, toplumsallaşmayı teşvik eden bir güç olarak alır

Bu çalışmada queer, bir kimlik değil bir perspektif olarak, Türkiye’de hakim olan türklük, erkeklik, heteroseksüellik, sünnilik, sağlamlık gibi normların karısında kolektif ilişkilenenin imkanlarını genişleten, radikal demokrasi etrafında şekillenmiş bir bir aradalık önerisidir. Politikada İyilik Hali çalışmamız, iyilik halinin toplumsallaşabilmesi için siyasete, ilişkilere ve örgütlenmelere yönelik queer feminist bir perspektifin öncelenmesini önerir.

## ATÖLYE KATILIMCILARININ İYİLİK HALİ İLE İLGİLİ BEKLENTİLERİ



Katılımcıların çalışmaya katılmadan önce ifade ettikleri, iyilik haline dair beklentileri, Türkiye’de otoriteryanizmin iyilik hali üzerindeki etkilerini anlamak ve bunun karşısında kendimizi, birbirimizi, ilişkilerimizi ve politikayı iyileştirmek için açığa çıkmayı bekleyen nedenli büyük bir potansiyel olduğunu görebilmek açısından önemli bir zemin sunuyor.

Katılımcılar yakın çevrelerinde karşı karşıya kaldıkları sorunlar, aktivizmin aile ilişkileri içinde yalnızlaştırıcı bir etki yaratabildiğini, iyilik halinin gözeten politik örgütlenmeleri inşa edebilmenin bu nedenle ayrıca önemli olduğunu ortaya koyuyor. Bu durumu birkaç katılımcının tespitiyle özetleyecek olursak:

Aktivizm aşırı üç gibi algılanıyor.

Gündeme getirdiğimiz meseleler o kadar da önemli değilmiş muamelesi görüyor

Feministler abartmak ve erkek düşmanlığı ile itham ediliyor.





LGBTİ çalışmalarında bulunanların aileleri bu çalışmaları görünmez kılmaya çalışıyor

Politik aktivitelerimiz nedeniyle sürekli laf çakılmasıyla uğraşmak zorunda kalıyoruz.

Başka kesimleri kolay ikna edebiliyorken, aileme kendimi düzgün ifade edemiyorum, daha duygusal bir alan olduğu için.

Küçük şehirlerde yaşayanlar kendilerini daha derin bir yalnızlık içinde hissediyor.

Politikada İyilik Hali ekibi olarak queer feminizmin politika üretme, kendimizle ve başkalarıyla ilişki kurma biçimini dönüştürmek açısından özgün bir metodolojiye sahip olduğunu düşünüyoruz. Katılımcılarımızın queer ve feminist örgütlenmelere ilişkin gözlemleri de, hem bu imkanı, hem de bu konuda giderilmesi gereken eksiklikleri gözler önüne seriyor. Katılımcılara göre queer ve feminist hareketler ideolojik çıkar gütmüyorlar. Hareketlerin “daha canlı ve enerjik” olduğu düşünülüyor. Ayrıca bu alanların “onurlu ve güzel bir sürü insanın bulunduğu” alanlar haline geldiği, buralarda kişilerin birbirini tanımasa bile birbirine sahip çıkma eğiliminin güçlü olduğu tespit ediliyor. Diğer örgütlenmelere göre bu örgütlenmelerin daha ılımlı olduğu, daha az yargılayıcı olduğu ve daha paylaşımcı olduğu düşünülüyor. Birkaç katılımcı, LGBTQ+ hareketinin kapsayıcılık açısından daha özgün olduğunu vurguluyor.

Katılımcılar bu olumlu özelliklerine rağmen queer ve feminist hareketlerin kendilerine duyulan sempatiye yanıt veremediğini, bu ilgiye kıyasla az kişinin örgütlenebildiğini düşünüyor. Özellikle küçük şehirlerde yaşayan katılımcılar politik örgütlenme olanaklarından da yoksun kaldıkları için kendilerini daha da yalnız hissediyorlar. Bu tespit, politik örgütlenmelerin online çalışmalarının bu yalnızlığın bir ölçüde giderebilmesine yönelik bir potansiyeli ortaya koyması açısından önemli.



Atölyemizin son gün eğitiminin konusu da olan örgütlenmelerin mevcut durumu, bu konudaki temel sorunlardan biri olarak görülüyor. Örgütlerin çok sık dağıldığına dikkat çekiliyor ve bir sorun yaşadıklarında süreçlerin şirketlerdeki süreçlerden farklı işlemediği düşünülüyor. Ayrıca örgütlenmelerin kendini tekrar ettiği, tartışmalara kapalı olduğu ve bu nedenle bir süre sonra yeni fikirler duyma imkanının azaldığı, örgütlerin sıkıcılaştığı belirtiliyor.

Peki katılımcılar iyilik halini kolektif biçimde mümkün kılan bir yaşam için hangi bilgilere ihtiyaç duyuyor? Kuşkusuz ilk merak, politika ve iyi hissetmenin nasıl bağdaştırıldığını anlamakla ilgili oldu, bu durum “politikale özeline kavuşumunu anlamak” şeklinde de ifade edildi. Sanıyoruz, projenin en güçlü iddialarından biri de bu.

Katılımcıların neredeyse tamamı queer teori konusunda bir ‘hisse’ sahip, queer perspektifin mevcut daraltıcı kalıpları dönüştürüp genişletmek açısından bir imkan sunduğu izleniminde, fakat aynı zamanda queer perspektifin önerilerini anlama ve somutlaştırma konusunda sıkıntı yaşıyor. Yani bu alanda doğru kaynaklara ulaşma ve ulaşılan bigleri gündelik hayat açısından yorumlayabilme noktasında merak ve bilgi arasında derin bir boşluk olduğu dikkati çekiyor



Katılımcıların çoğunluğunun iyilik halini hem bireysel hem kolektif bir düzlemde bir ihtiyaç olarak ortaya koyması, atölyeler için en verimli çıkış noktalarından biri oldu. Kimileri de bu durumu “kendi başıma yaptığım iyilik hallerini bir örgüt için yapabilir hale gelmek” şeklinde ifade etti. Katılımcılar hem kendilerini nasıl geliştirebileceğini hem etrafındakilere nasıl umut verebileceğini öğrenmek istedi. Konuları ortak konuşmak, fikir alışverişinde bulunabilmek iyilik hali ile ilgili bir ihtiyaç olarak dile getirildi. Örgütlenmelerdeki süreçlerin şirketlere benzer şekilde işletilmesi, örgütlenmelerin çabuk dağılması gibi sorunların ifade edilmesine paralel olarak, örgütlenme konusundaki yenilikleri öğrenebilmek de katılımcıların iyilik haline dair beklentilerinden birini oluşturdu.

Sosyal niteliği ağır basan meslekleri yürüten, özellikle travmalı insanlarla çalışan kimi katılımcılar, hem bu gruplara daha iyi hizmet sunabilmek hem de bu süreçte kendilerini koruyabilmek için desteğe ihtiyaç duyduğunu ifade etti. Katılımcıların önemli bir kısmı Türkiyedeki politik süreçler nedeniyle empati duygusunu kaybettiğini ve politikaya ilgisinin azaldığını belirtti. Katılımcılar kendini “boşa kürek çekiyormuş gibi hissettiklerini” paylaştılar, güzel gelişmeleri görebilecekleri günlerin yakın olmadığı hissini getirdiği umutsuzlukla yorgun hissediyorlar.

Bu nedenle hem kaybettiklerini düşündükleri empati hissini yeniden kazanmak hem de politik motivasyonlarının artması için politikada iyilik hali perspektifinden nasıl faydalanabileceklerini öğrenmek istiyorlar. Biz bu ihtiyaca empati hissini doğrudan kendisine odaklanmak yerine, özneye ve topluma yönelik perspektife yoğunlaşarak yanıt üretmeye çalıştık.





## POLİTİKADA İYİLİK HALI KİTAPÇIĞININ AMACI VE KAPSAMI

Politikada İyilik Hali Projesi kapsamında yapılan atölyelerde katılımcılardan kendilerini fiziksel, ruhsal ve zihinsel olarak iyi hissedebilmelerinin önündeki engellere ilişkin düşüncelerini dinledik. Ayrıca atölyeler sürecinde katılımcıların olumlu geri bildirim verdiği aktiviteler üzerine kapsamlı bir çalışma yürütüldü ve her atölye sonrasında katılımcılarla atölyenin değerlendirilmesine ve öne çıkan aktivitelerin belirlenmesine yönelik bir anket çalışması yapıldı. Bu kapsamda atölye çalışmaları boyunca katılımcılardan gelen geri bildirimler birkaç ana başlıkla özetlenebilir. Katılımcılar, politik aktivizm yaparken iyilik hallerini gözetmeye yönelik kişisel ve/ya örgütsel bir sürecin bulunmadığını belirttiler.

Bir grup katılımcı, meditasyon, beden çalışması gibi aktivitelerle ilgilense dahi, aktivistlere özel hazırlanmış kaynak eksikliğinden ve bu eksikliğin iyilik halinin sürekliliğini olumsuz etkilediğinden bahsetti. Son olarak, her ne kadar dünyada politika ile ilgilenen insanların gündeminde well-being aktiviteleri bulunuyorsa da, daha önce de belirttiğimiz gibi, Türkiye’de iyilik halini gözeten etkinliklerin apolitikliğe dair bir sembol ya da bencil bir faaliyet olarak görülmesi eğilimi hala oldukça yaygın. Bu nedenle öz bakımın politiklaştırılması da, çalışmanın öne çıkan hedeflerinden biri.



Politikada iyilik Hali Ekibi olarak bizler de hem bu alandaki kaynak eksikliğini gidermek, hem de kendilerini ve içinde buldukları grup üyelerini desteklemek istediklerinde kullanabilecekleri araçlarla ilgili tüyolar vermek amacıyla bu kitapçığı hazırlamaya karar verdik. Okuyucuların kendilerinin ve çevrelerinin iyilik halini desteklemek istediklerinde onlara ilham olabilecek fikir ve stratejileri ve bu alanda uzmanlaşmış kurum ve kişilerin bilgisini içeren bir rehber olsun istedik. Dolayısıyla kitapçık detaylı teorik bilgiler sunmayı hedefleyen akademik bir rapor olmaktan çok, politika emekçileri/aktivistler için iyilik haline giriş niteliğinde bilgiler içeriyor.

# İKİNCİ BÖLÜM

## POLİTİKADA İYİLİK HALİ NEDİR?



Politikada iyilik hali, Eşitlik Çalışmaları Derneği olarak önerdiğimiz bir kavram; bir yandan politika üretim süreçlerinin politika emekçileri için demokratikleşmesini hedeflerken, öbür yandan otoritaryanizmin genel olarak insanlar üzerinde yaratabileceği olumsuz etkileri bertaraf edebilecek bir politika anlayışının güçlenmesine dikkat çekiyor. Burada amaç, hem bireysel hem de kolektif düzeyde duygusal, zihinsel ve fiziksel güçlenmeyi esas alan araçlar geliştirilmesi. Bu çerçevede iyilik halinin devlet ve yönetim biçimleriyle, ideolojilerle ilişkisine dair bir perspektif değişimini elzem olarak görüyoruz. (Kişisel) politik görüşler ve (kolektif) politik kültür arasında kişilerin bireysel ve kolektif iyilik halini gözeten bir uyumun gerçekleşmesi, atölyelerin temel amaçlarından biri.

HER NE KADAR POLİTİK REJİM VE SÜREÇLERİN İYİLİK HALİNE İLİŞKİN ETKİSİ SIK ÇALIŞILMIŞ BİR ALAN OLMASA DA, BİRKAÇ ÇALIŞMA BU ALANDA ÖNEMLİ BİLGİLER SUNUYOR. ÖZELLİKLE REFAH DEVLETİNİN VARLIĞI, İYİLİK HALİNİ TÜM VATANDAŞLAR VE GÖÇMENLER İÇİN MÜMKÜN KILABİLECEK ÖNCELİKLİ POLİTİK HEDEF OLARAK ÖNE ÇIKIYOR. DAHA ÖNEMLİSİ, OTORİTER REJİMLERDE OTORİTER YÖNETİMLERİ DESTEKLEYENLERİN DAHI 'İYİ OLMADIĞI' SAPTANIRKEN, REFAH DEVLETİNİN GÖRECE GÜÇLÜ OLDUĞU DEMOKRATİK REJİMLERDE İYİLİK HALİNİN TÜM VATANDAŞLAR İÇİN ULAŞILABİLİR OLDUĞUNU TESPİT EDEN ÇALIŞMALAR BULUNUYOR.



---

iyilik hali açısından tüm dünyada en önemli sorunlardan biri gelir ve servet dağılımındaki kutuplaşmadır. Öyle ki, IMF ve Dünya Bankası gibi kuruluşlar dahi eşitsizliği artık kapitalizmin sürebilmesi açısından risk olarak görüp gündemlerine aldı. Artan eşitsizliğin bir başka çarpıcı etkisi de, özellikle otoriter rejimlerde farklı görüşten insanların biraraya gelebileceği ücretsiz toplumsal alanların, müşterek mekanların ortadan kalkmasıyla genel olarak sosyalleşebilmenin ve bir araya gelebilmenin lüks bir etkinlik halini alması oldu.,

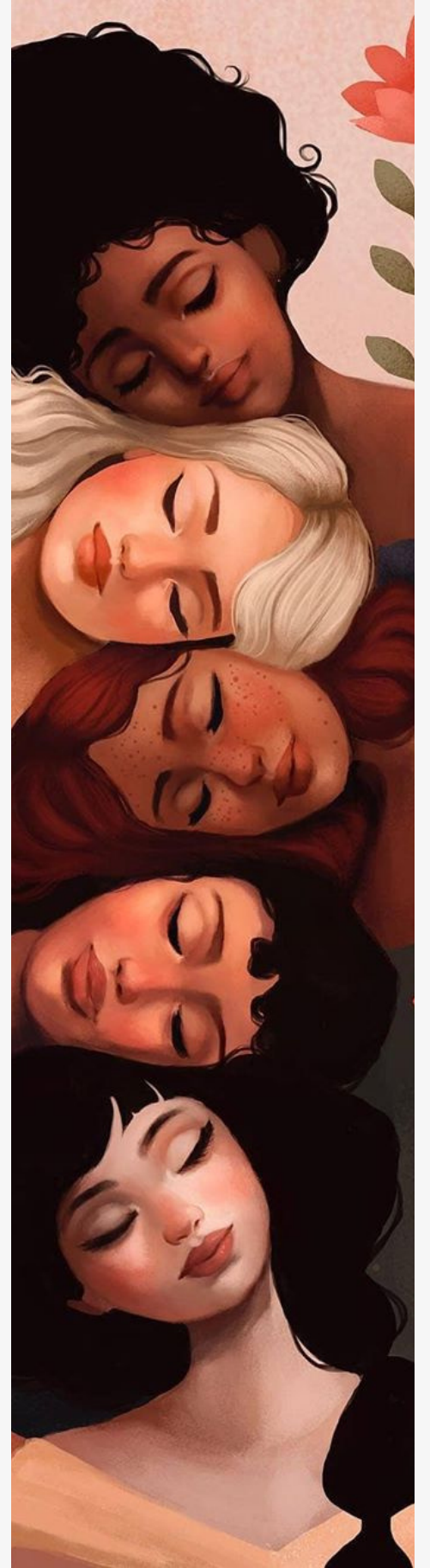
Sağ ideoloji genel olarak eşitsizlikleri yaradılış gibi dini gerekçelerle ya da tembellik, talihsizlik gibi kişisel gerekçelerle meşrulaştırdığından, eşitsizliklerin giderek arttığı bir dünya solcular için duygusal olarak çok daha zorlayıcı hale geliyor (Adam Okulicz-Kozaryn ve Oscar Holmes, 2014). Artan ekonomik eşitsizliğe paralel olarak, muhafazakarlar ve demokratlar arasındaki iyilik hali arasındaki farkın da arttığına dikkat çekiliyor ( Napier ve Jost, 2008).

Bu koşullar altında sol siyaset kişilerin duygusal olarak güçlenmesine ilişkin bir politik hedefi gözetmediği sürece, duyguların solcular için yoğunlukla “maruz kalınan bir şeye” dönüştüğü anlaşılıyor. Bu nedenle eşitlik, özgürlük gibi değerlerin nasıl ‘aktif’ hale getirildiği kilit önem taşıyor. Sağ ideoloji açısından örneğin adalet, eşitlikten daha somut olarak işaret edilir, çünkü iki kişi arasında gerçekleşir; eşitlik ise eşitlikten çok “dünyanın her yerinde gerçekleşen”, kaçınılmaz gibi görünen eşitsizliği çağrıştırıyor (Orn. Bkz. Günay vd., 2017). Benzer şekilde sol ideolojinin gündelik hayatın sorunları üzerine sağ siyasete kıyasla daha karmaşık noktalara odaklanan yanıtlar üretme eğilimine dikkat çekiliyor (Jost, Glaser, Kruglanski, & Sulloway, 2003). Dolayısıyla bu noktada sol siyasetin, ortaya koyduğu iddia ve taleplerin ötesinde, bu talep ve iddiaları ortaya koyus biçimiyle duygusal boşluklar üretebildiğini görüyoruz. Bütün bu tespitler, demokrasi talep eden, otoriteryanizme bir rejim olarak karşı olanların da, politik duygularını gerekçelendiremediği, politik duyguları içinde yalnızlaştığı durumlarda sağ siyasetin zeminini oluşturan duygu ve düşüncülere eğilim gösterdiğini ortaya koyması açısından ayrıca önem taşıyor.



Nebi Sümer tarafından yapılan araştırmaya göre, Türkiye’de psikolojik esenlik konusunda işsizlerde, muhalif kesimde, özellikle Kürtlerde depresyon yatkınlığı düzeyinin yüksek olduğunu ifade ediyor. Fakat Ak Parti’yi destekleyenlerde de bu yatkınlık normal sınırların çok üzerinde görünüyor. Türkiye GALLUP’un duygu derecesine göre 2020’de dünyanın en az gülen ya da gülümseyen ülkesi olarak görülüyor. Türkiye ayrıca, kişiler arası güvenin, dünyada en düşük olduğu ülkelerden biri. Dünya Değerler Araştırması’na göre (2005-2014) 29 ülke içinde sondan üçüncü sırada (World Values Survey Wave 7 2017-2020). Araştırmaya göre Türkiye vatandaşlarının sadece yüzde 8’i (dünya ortalamasının beşte biri) diğer insanlara güveniyor. Bu oran örneğin İsveç’te yüzde 65’in üzerinde.

Dolayısıyla Türkiyede insanlar öncelikli toplumsal kurum olarak işaret edilen aile üyelerine dahi güvenemiyorken, başka ülkelerde ise tanımadıkları insanları dahi ailelerinden farklı görmüyorlar. Yani demokrasi, aile tanımını da kana dayalı bir mefhum olmaktan çıkararak genişletiyor. Bu noktada Ulrich Beck’in modern birlikteliklerde güvensizliğin bağlayıcı güç olduğuna dair hatırlatması önem taşıyor. Otoriter rejimlerde iyilik halinin demokratik koşullarını ortadan kaldıran ataerkil, merkeziyetçi, hiyerarşik kişi ve kurumlara yönelimde güven ihtiyacının bu kadar vurgulanması da güvensizlik endişesini de açığa çıkaran bir sorun olarak karşımıza çıkıyor. Üstelik günümüzde otoriter siyasetin merkezini oluşturan ailecilik ideolojisi de sadece aileyi sosyal devletin ikamesi olarak konumlandırmakla kalmıyor, kan bağıyla kurulmuş olan ilişkileri arkadaşlık, dostluk, aşk, yoldaşlık gibi bağlardan daha değerli olarak konumlandırılıyor. Kutuplaşma, hayatı ikilikler (siyah-beyaz) üzerine organize eden düşünme biçimini kışkırtıyor.



---

Kutuplaşma, sayısız çalışmada yeni sağ popülizmin temel siyasi araçlarından biri olarak vurgulandı. Türkiye’de kutuplaşma mutsuzluk üreten, toplumsal gerilimi sürekli en yüksek düzeyde tutan ve esas olarak politik rekabeti önleyen bir durum olarak sadece otoriter dönemde karşı karşıya kaldığımız bir sorun olarak düşünülmemeli; bu sorunun otoriteryanizm sonrası dönemin de ana gündemini oluşturacağı göz önünde bulundurulmalı. Bu nedenle çalışmamızda, toplumsal bağdaşmayı da iyilik halinin gereklerinden biri olarak görüyoruz. Özellikle geleneksel faşizm sonrası dönemin tüm dünyaya gösterdiği en önemli derslerden biri, yaşananlarla yüzleşmenin ekonomik iyileşme ve teknolojik gelişme hedefi içinde eritilmesinin, yaşananların daha ağır travmalarla topluma dönüşüdür. Bu nedenle Türkiye’de Kürt sorunu gibi sorunların toplumsal iyileşmenin gereklerinden biri olarak görülmesi, politik iyilik halinin geleceği açısından kilit önem taşıyor.

Türkiye gibi yirmi yıldan fazla bir süre otoriteryanizmi deneyimlemek durumunda kalmış toplumlar açısından en büyük risk, otoriteryanizmin sonlanması ile gelen zafer duygusunun toplumsal iyileşmenin gerçekleşmesi, toplumsallaşmanın ve kolektifleşmenin serpilmesi için gerekli olan adımların atılmasını geciktirebilmesidir. Yönetim değişikliği ile gelen kazanımın kendisi politikada bir duygusal yanılsamaya yol açabilir. Bu nedenle politikada iyilik halini belirli bir hükümet ve rejimle sınırlamaksızın, politikanın en küçük biriminden en geniş halkasına yeni bir politika yapma biçimi olarak tahayyül etmek önem taşıyor. Nitekim atölyelerimizde, iyilik halini gözeten ve üreten politik örgütlenmelerin oluşabilmesi için queer feminist metodoloji çerçevesinde çeşitli politik hedef ve amaçlar önermeye çalışıyoruz.



Politikada iyilik hali çalışmamız, otoriteryanizme alternatif bir politik perspektifin zemini olarak öneriliyor. Otoriteryanizmi bir yönetimle sınırlı bir rejim değil, düzeyi ve biçimi farklılaşsa da sağdan sola uzanan bir politika yapma biçimi olarak alıyoruz. Bunun için, ikili düşünme perspektifinin ötesine geçmek, iyiliği görünürleştirmek, hem kişisel düzeyde hem siyasetler arasında izolasyonu kırmak gibi politik adımları önemsiyoruz. Otoriteryanizmi bir toplumsal yabancılaşma hali olarak aldığımızdan, kişilerin kişisel ve toplumsal olarak kendi etkinliklerini ve potansiyellerini açığa çıkaracak bir güçlenmeyi iyilik hali için elzem buluyoruz. Burada queer feminist hareketin de kimi zaman iktidarsızlaşma adına yöneldiği güçsüzlük halini, politik iyilik hali açısından bir risk olarak görüyoruz. İktidarı ve gücü ayırıyor, ikisini birbirinin uzantısı değil karşıtı olarak ele alıyoruz. Çalışmamızda otoriteryanizmle birlikte politikadan uzaklaşma, sanat ve kültüre yönelimin azalması gibi durumları da bireysel ve kolektif düzeyde iyilik halinin gerçekleşmesi açısından öncelikli sorunlar olarak görüyoruz. Atölye metodolojisi ve yöntemlerini zamanla bu konuda daha da güçlendirip genişletilmeyi hedefliyoruz.



Aşırı sağ popülizm veya post-faşizm örnekleri uluslararası bir güncel siyasi fenomen olarak tartışılıyor, uluslararası ittifakların varlığına dikkat çekiliyor. Bu önemli bir tespit olmakla birlikte, uluslar ötesi dayanışmalar görünmezleştğinde bu siyasi rejimlerin gücüne ve ömrüne dair umutsuzluk üreten kaynaklardan birine dönüşüyor. Halbuki demokrasi dalgalanmaları tarihin her döneminde toplumsal birimleri, toplumların ve ülkelerin demokratik araçları birbirine 'bulaştırdığını gösteriyor'. Bizler de çalışmamızda kişiler arası ilişkilerden başlayarak bu iyi örneklerin görünürleştirilmesini ve bulaştırılmasının umutsuzluğu kıracak adımlardan biri olduğuna inanıyoruz.

Politikada iyilik hali çalışmasında politik alana sıkışmış ve politik alanda da seçim zaferi ile sınırlandırılmış motivasyon kaynaklarının ötesine geçebilmeyi hedefliyoruz. Toplum olabilmenin duygularını geri almaya, toplulaşabilmenin zeminini oluşturan iyilik halini kolektifleştirmeye odaklanıyoruz. Toplumsal duyguların gündelik hayatta karşılığı olan hak ve hizmetlerin gerçekleştirilmesini, iyilik halinin erişilebilirliğinin gereği olarak görüyoruz.

Ozetle politik iyilik halini; koşulsuz ve sürekli bir mutluluk hali değil, devrimci bir neşeye ayağa kalkan, fakat otoriteryanizmle birlikte yükselen öfke gibi duygulardan da beslenebilme potansiyeli yüksek bir süreç olarak tahayyül ediyoruz.



# POLİTİKADA İYİLİK HALI VE KOLEKTİF İYİLEŞME

**İYİ HİSSETME, İYİLEŞME TÜMÜYLE TEK BAŞINA GERÇEKLEŞTİRMEMİZ GEREKEN BİR ŞEY Mİ ACABA?**



Meditasyon, mindfulness uygulamalarını kullanmak, kendine dair bir şeyler yapmak için iyi bir başlangıç olabilir. Fakat iyi hissetme, iyileşme tümüyle tek başına gerçekleştirmemiz gereken bir şey mi acaba? Ana akım psikoloji ve psikiyatri bizi kendi sorunlarımızı kendi başımıza çözmeye, sorunları kendi başımıza aşabilmemizi sağlayabilecek yetenekler geliştirmeye yönlendiriyorken, bu tek başınalık ve güç baskısı zaman zaman hepimizin üzerinde bir yük haline dönüşüyor. Oysa dünyanın birçok yerinde insanların psikolojik çöküntü ve zorlukla baş etme mekanizmalarına dair çalışma yürütmüş olan Sally Davies “stres ve sıkıntıyla baş etmek için verdiğimiz duygusal çaba, sadece kendi içimizde gösterdiğimiz çabalarla değil, aramızda da (kişiler arasında da) gerçekleşen ilişkilerle de çözümlenebilen temel bir insan davranışı gibi görünüyor” diyor. Dünya tarihi de bize tam olarak bunu söylemiyor mu? İnsanlar neden meslekleri bu olmasa bile, zamanlarını başkalarının sıkıntısını rahatlatmak için harcıyor? Neden birbirimizi bir zorluk karşısında destekliyoruz? Ve neden bu destek ve dayanışma eğilimi kültürler arasında ve türümüzün tarihi boyunca benzer bir resim sunuyor?



---

Duygusal süreçlerimiz, topluluktan kopuşla ve topluluğun bir parçası olabilmekle doğrudan bağlantılıdır. Topluluğun her bir üyesinin kolektif iyileşmede, onarımda, sosyal kaynakların tedarikinde ya da korunmasında bir etkisi vardır. Buradan bakıldığında tüm kaynakları tekelleştiren bir grup üyesi kısa vadeli bir fayda sağlayabilir, ancak genel olarak tehditlere karşı daha savunmasızdır, çünkü grup bir bütün olarak zayıflamıştır. Bu yüzden kolektif iyileşme ile kastımız, herkesin grubun bir parçası, uygulayıcısı ve kurucu unsuru olduğu bir yaşama biçimine niyetli olunması ve bu kolektifin onarımında, sürdürülmesinde, daha nitelikli hale getirilmesinde gereken sorumluluğun alınması. Ancak böyle bir iyileşme, bize içinde bulunduğumuz habitatın ihtiyaçlarıyla buluşan ve bireysel iyilik halimizi de gözeten bir perspektif sunabilir. Politikada iyilik halinin ana iddialarından biri; iyileşmenin hem kişinin kendisi, hem başkaları için talep edilmesi ve bu kolektif talebin birbirimize iyi gelecek yanlarının öne çıkarılmasıdır. Bu sebeple atölyelerde sunduğumuz yöntemler bireysel şifalanmayı kolektif iyileşme ile birlikte düşünen, kendimize ve içinde yaşadığımız habitata neyin iyi geleceğini birlikte sormayı hedefleyen yöntemlerdir.

Duygusal süreçlerimiz, topluluktan kopuşla ve topluluğun bir parçası olabilmekle doğrudan bağlantılıdır. Topluluğun her bir üyesinin kolektif iyileşmede, onarımda, sosyal kaynakların tedarikinde ya da korunmasında bir etkisi vardır. Buradan bakıldığında tüm kaynakları tekelleştiren bir grup üyesi kısa vadeli bir fayda sağlayabilir, ancak genel olarak tehditlere karşı daha savunmasızdır, çünkü grup bir bütün olarak zayıflamıştır. Bu yüzden kolektif iyileşme ile kastımız, herkesin grubun bir parçası, uygulayıcısı ve kurucu unsuru olduğu bir yaşama biçimine niyetli olunması ve bu kolektifin onarımında, sürdürülmesinde, daha nitelikli hale getirilmesinde gereken sorumluluğun alınması. Ancak böyle bir iyileşme, bize içinde bulunduğumuz habitatın ihtiyaçlarıyla buluşan ve bireysel iyilik halimizi de gözeten bir perspektif sunabilir. Politikada iyilik halinin ana iddialarından biri; iyileşmenin hem kişinin kendisi, hem başkaları için talep edilmesi ve bu kolektif talebin birbirimize iyi gelecek yanlarının öne çıkarılmasıdır. Bu sebeple atölyelerde sunduğumuz yöntemler bireysel şifalanmayı kolektif iyileşme ile birlikte düşünen, kendimize ve içinde yaşadığımız habitata neyin iyi geleceğini birlikte sormayı hedefleyen yöntemlerdir.

## Özgür Konuşmayı mümkün kılmak

Konuşmak, özgür konuşabildiğimiz alanları genişletmek de kolektif iyileşmenin temel noktalarından biri. Özgür konuşma ile kastımız, düşünce ve kanaatlerimizi herhangi bir kısıt olmaksızın ifade edebildiğimiz düşünce özgürlüğünden ziyade, düşünce özgürlüğünü de kapsayan ve fakat konuşana da bir takım sorumluluklar yükleyen, özgür konuşabilmenin, üzerine çalışılması ve geliştirilmesi gereken bir yetenek olarak ele alındığı bir yaşam sanatı aslında. Bu yeteneğin açığa çıkarılması ve geliştirilmesinin, sadece kişinin çabası ile değil aynı zamanda siyasal kültür ile ilgili olduğunu akılda tutmak çok önemli. Kolektif iyileşmenin başlangıç noktası olarak konuşma, başkalarının konuşmasına alan açabildiğimiz, kendimizdeki güç saplantılarına, iktidarlaşma ve otoriterleşme eğilimlerine sabırla, dürüstlikle ve kendimizi incitmeden bakabildiğimiz; kendimize bakıp gördüğümüz sorunu değiştirme cesaret ve niyetine teşvik edildiğimiz bir alan.

Özgür konuşma bu haliyle Foucault'nun incelemeye aldığı, korkusuz konuşma ya da konuşma cesareti olarak çevrilen parrhesia'ya denk düşüyor. Parrhesia'nın en önemli özelliği, dinleyeni de konuşanı da sarsabilme potansiyeli ve bu durumun negatif bir unsur olarak değil pozitif bir unsur olarak ele alınması. Bu yüzleşme, gerçekliği talep etmesi ve şiddet barındırmaması koşuluyla, öfke ve incitme-incinmeyi de içerebilir üstelik. Konuşma alanımızı genişletecek, bizi özgürleştirebilecek incitmelerin-incinmelerin de mümkün olduğunu söyleyen bir konuşma cesareti göstermek... Buradan çıkışla özgür konuşmanın ne olduğu söylemek kadar, ne olmadığını da vurgulamak önemli. Özgür konuşma kaba, karşıyı gözetmeyen bir açık sözlülük değil, bizleri konuşmanın sorumluluklarını almaya, açık ve özgür bir konuşma için çeşitli hazırlıklar yapmaya davet eden bir beceri. Bu, örgütlü olduğumuz yapılarda politik eylemin sürekliliği açısından çok önemli. Özgür konuşma aracılığı ile yapay bir pozitivizme, sentetik bir kibarlık gösterisine kapılmadan hakikati söylemenin yollarını yaratıyoruz bir anlamda; birbirimize konuşabileceğimiz gerçek alanlar açmakla kalmıyor, aynı zamanda konuşmanın birbirimizi iyileştirici en önemli araçlardan biri olduğunu hatırlıyoruz.

Noeliberal politikalar ile ortaya çıkan güvencesizliğin yarattığı güvensizlik hissi, en çok da sosyal devlet güvencelerinden vazgeçilmesiyle körüklendi. Sendikalar, sosyal konutlar, iş ve ücret güvencesi gibi alanlardaki kaybı, bir araya geldiğimiz, politika ürettiğimiz, dayanıştığımız alanlardaki kayıplar takip etti. Artık kültür merkezleri, özgür konuşulan derslikler, konferans salonlarının da sayısı azalıyor. Bu bir araya gelme alanlarındaki yoksunluk-yokluk da, bizleri, biraraya gelebildiğimiz alanları daha sürdürülebilir kılmaya, alternatif bir araya gelme yöntemlerini daha iştahla aramaya yönlendirmeli. Peki ortak yaşam nasıl mümkün olabilir?

## **İçinde bulunduğumuz yapılarda otoriter eğilimlerimizi, iktidarlaşma arzumuzu, otoriter kişi/kurumlara yönelim ihtiyaçlarını ele alabileceğimiz ilke ve stratejiler oluşturabilir miyiz?**

Devamlılığın halkın risk ve belirsizlik imalarıyla korkutularak sağlandığı bu dönemde koruma ihtiyacıyla etnik, dinsel, ırksal gruplara, güçlü erkek himayesine, kutsal anne imajına, kısaca geleneksel değerleri yeniden canlandıran, cisimleştiren kişi ve/ya kurumlara yöneldiğimizi daha önce söylemiştik. Güvencesizliğin getirdiği risk, özgürlük ihtiyacından daha belirleyici olabiliyor. Üstelik bu otoriter figür/ler, insanlara kim olduğunu, onlardan beklentilerinin neler olduğunu söyleyen yanı sıra aynı zamanda var olduğunu hatırlamanın bir 'imkanı' haline de gelebiliyor. Buna alternatif eğilim ve hisleri yaygınlaştırabilmek için, önce bir parçası olduğumuz her türden yapıda bu eğilimleri - kendimizi de muaf tutmadan- konuşabileceğimiz bir sistem kurmak gerekiyor. Burada sistem derken, kişilerin yeteneklerinden, geçmiş birikimlerinden görece bağımsız işleyebilen ve hatta potansiyel gerilimlere rağmen işleyebilen bir sistem kurmaktan bahsediyoruz. Yaygın olduğu haliyle kimsenin incinmemesi üzerine dayanan bir sistem ise, yukarıda vurguladığımız hakikati konuşma cesaretinden uzak bir alan yaratabileceği gibi, kurum içi ilişkiyi zorunlu bir ortaklaşmacı kültüre evriltme potansiyeli açısından dikkate alınmalı.

Bu günlerde, birlikte politika üretirken birbirimize iyi geldiğimiz oluşumlar yaratmak, bu geleneksel güvenlik alanlarına alternatifler yaratmak açısından önemli. Dayanıştığımız, politika ürettiğimiz ve bunları birbirimizi gözeterek, dinleyerek, konuşarak yapabildiğimiz alanlar ayrıca nefes alabildiğimiz yegane alanlar oluyor çünkü.

## **Ortak yaşamı, mahkum bırakıldığımız, başka türlüünün mümkün olmadığına inandırıldığımız izloasyon ve yalnızlaşmanın karşısında bir yöntem olarak savunmak**

Güvencesizleştirildiğimiz piyasa ekonomisine karşı insanların tepkisi "insan ve değerlere karşı gittikçe artan bir kayıtsızlık göstermek, dünyaya karşı gittikçe artan bir bezme tavrı göstermek ve içsel alana çekilmek oldu". Dinlemenin konuşma karşısında değerini kaybetmesi, sözün önemini yitirmesi ve insan ilişkilerinde duygunun saf dışı bırakılması insanlar arasında mesafeler açmaya, kişileri birbirine karşı tahammülsüzleştirmeye başladı. Bu sebeple yalnız olduğumuz alanların bize sunduğu yatıştırıcı ve güvenli konfor, bir arada yaşamın getirdiği zorlu dayanışmanın yerine tercih edilir hale geldi. Yalnızlaşma, sadece ortak yaşamı ve ortak yaşamın getirdiği birliktelik gücünü bozması açısından değil; kişileri kendine kitleyerek, kişilerin kendine varoluşsal bir anlam atfetmesi, sınırlarını başka insanlarla ilişkileri aracılığıyla genişletmesi, keskinliğini dayanışma aracılığı ile yumuşatması potansiyelini elinden alması sebebiyle de önemli.

Çalışmamız açısından izolasyon sadece otoriteryanizmle gelen ağır duygusal yalnızlaşmanın yol açtığı bir sonuç değil, toplumsal mücadelelerin de kendi içine kapandığı bir eğilimi işaret ediyor. Bu açıdan, iyilik halini toplumsallaştırabilecek bir politik imkan olarak gördüğümüz radikal demokrasinin zeminini de zayıflatıyor. Çalışmamız açısından izolasyon, sadece otoriteryanizmle gelen ağır duygusal yalnızlaşmanın yol açtığı bir sonuç değil, toplumsal mücadelelerin de kendi içine kapandığı bir eğilimi işaret ediyor. Bu açıdan, iyilik halini toplumsallaştırabilecek bir politik imkan olarak gördüğümüz radikal demokrasinin zeminini de zayıflatıyor.

## **Müzmin iyimserlikten ve toksik pozitivizmden kaçınmak**

Terry Eagleton'ın İyimser Olmayan Umut adlı kitabında umut bir yaşam ilkesi olarak ele alınır. Umut, ona ne kadar ihtiyacımız olduğundan bağımsız olarak, anlamlı bir yaşama, anlamlı bulunan herhangi bir eyleme, eylemin neticesi ne olursa olsun ona inanabilmek için gerekli. Bu anlayış, sonuçtan ziyade sürece odaklanmamızı sağlaması açısından belirleyici olduğu kadar, gündelik hayat içindeki sıradan eylemlerin umut potansiyelini fark etmemiz açısından da mühim.

Mesele umut olduğunda yarısı dolu bardaktaki suyun umut ölçütü, içindeki suyun kalitesini de içecek şekilde belirlenmeli. "Tadı kötü olan bu suya sahip olduğu için mutluluktan kırılan iyimserlerle içmeyi asla denemeyecek kadar yorgun olan kötümserler arasındaki ince hattın kaybolduğu bir imgedir bu. İki taraf da bardağı, kendilerine dışsal bir şeymiş gibi algılar. Sunuların kabullenildiği, daha fazlasının arzulanmadığı bir şuarsuzluk halidir bu. En nihayetinde bardaktaki 'yarı yarıya' hali değiştirilemezdir onlara göre. Bir uzlaşma hali denilebilir bunun için (Pektas, 2017)".

Bu yüzden umut tesadüfi, tamamen dışsal koşullara göre şekillenen, arzu-mutsuzluk arasında manipüle edilebilen keyfi bir duygu olmaktan ziyade, üzerine çalışarak edinebileceğimiz bir yetenek, sahip olmamız gereken bir ilkedir Block'a göre. "Optimizm, her şeyin iyi olacağına inanış bir hurafe olmasının yanında umudun ancak çabayla geliştirilebilen, değişebilen ve yaşayan bir tavır olduğu gerçeğinin de üzerini örtmektedir.

Müzmin iyimsere göre insanın mutlu olması kolaydır. Mutlu olmak için mutlu olduğuna inanması yeterlidir." Oysa kurucu bir ilke olarak umut, umudun insasında kisiyi kendi rolünü üstlenmeye davet etmesi, umudun maddi ve manevi koşullarının yaratılması ve barındırdığı direniş potansiyeli açısından ayrılır iyimserlikten.

Kolektif iyileşmede umudun yeri, öncelikle umutsuzluğun olduğu yerde de bir iyileşme potansiyeli görebilmesinde yatar. Bir tutum olarak umutsuzluk, olumsuz durumu tespit etmenin, onu değiştirmeye niyetlenmenin ve süreçte bu değişimi ayakta tutmanın yollarını araması açısından da bir umut içermektedir.

Kolektif iyileşmenin kolektif bir umudu yeşertebilmesi için, kolektif umudun, umudun gerçekleştirilmesi için iyileşmeyi de talep ediyor olması gerekli. Bunu yaparken birlikte dans etmenin, konuşmanın, hikayeler anlatmanın, sanatın imkanlarını da umudun oluşum sürecine dahil etmek, kolektif iyileşmenin başlangıç noktalarından biri olabilir.



## Politik Bağlar Üzerinden Duyguları sahiplenmek

Kolektif iyileşme, kendi habitatına hapsedilmemiş, dünyada olup bitenlere kayıtsız kalmamış bir sevgiyi esas alır. Sevgi, bir ortak yaşam birliği yaratabilmenin imkanı ve dünyayı savunabilme aracı olarak okunduğunda, insanın kendi sınırlarını aşması için yol gösterici olabilir.

Politik bağlar ya da insanlar arasındaki bütün duygusal akışları politik bir bağ olarak ele almak, kişinin duygularını başına buyruk bir tutku olarak değil, bağları geliştirmek için verilen üretici emeği, eşit bir ilişki kurmanın imkanlarını geliştirmeyi ifade eder. Yani kişiler arasındaki duygusal bağları politik birer eylem olarak ele almak, o bağın ana aktörü olmayı hedeflemektir aynı zamanda. Duyguları politik bir bağ olarak ele aldığımızda, duyguları ve o duyguları yaşayabildiğimiz ilişkilerin sorumluluğunu sahiplenmeyi, ilişki içinde kişiler arasındaki eşitliği bozabilecek duygusal tirbulansları konuşmaya açmayı ve ilişkiyi sürekli dengede olan bir şey olarak değil de her seferinde baştan kurulan ve gücünü buradan alan bir şey olarak yorumlamayı öğreniriz. Böyle baktığımızda, bazı duygularımızın barındırdığı negatiflik kaçınmamız, görmezden gelmemiz bir şey olarak değil de sahiplenmemiz gereken bir şey olarak görünür gözümüze. Kolektif iyileşmede politik bağların farklılığı iste buradan başlar. Kolektif iyileşmenin kapsamını böyle genişlettiğimizde, ilişkilerin umut potansiyeli artar. Çünkü umut güven duygusu içinde kurulabilir ve olumsuzluk güveni sarsıcı bir etki yaratmaz.



Duyguları politik bir bağ olarak ele aldığımızda, duyguları ve o duyguları yaşayabildiğimiz ilişkilerin sorumluluğunu sahiplenmeyi, ilişki içinde kişiler arasındaki eşitliği bozabilecek duygusal tirbulansları konuşmaya açmayı ve ilişkiyi sürekli dengede olan bir şey olarak değil de her seferinde baştan kurulan ve gücünü buradan alan bir şey olarak yorumlamayı öğreniriz.

Kolektif iyileşmedeki kolektif direniş, adalet, eşitlik, iyi yaşam taleplerinin herkes tarafından herkes için dile getirilmesini sağlayarak taleplerin iktidar olma talebine dönüşmesinin önünü tıkar. Kolektif direnişin buradan çıkışla, vatandaşlar ve kurumlar arasındaki mesafeyi azaltmak gibi bir fonksiyonu vardır. "Herkes için, herkesle" yapılan talepler topluluk duygusunu güçlendirme aracılığı ile demokrasinin kalitesi üzerinde olumlu bir etki yaratır. Buradaki herkesin içinde yer aldığı kolektif, bireysel iyi hissetmenin olanaklarını kolektif bir arada oluşun değerleriyle birlikte yorumlar.

İyi olma halini gözetmeyen bir birey özgür olabilir mi? Kendi içindeki bireylerin iyi olma halini gözetmeyen bir topluluk özgürlük vadedebilir mi? Bireylerin ve grubun iyi olma halini gözetmek için bireyler ve kolektif arasındaki ortak değerlerin üzerinden geçmek, bireylerin birbirine karşı ve kurdukları kolektife karşı sorumluluklarını açıkça konuşabilmek kolektifin bu iyileşme sürekliliğini sağlayabilmesi açısından önemli. Ayrıca bu sorumlulukları politik bağlar kapsamında değerlendirmek, bu sorumluluk ve ortak değerlerin kişiler arasındaki dayanışma ve eşitlik potansiyelini akılda ve gündemde tutarak kurmak da dayanışma, eşitlik ve sorumluluğu birbirine içkin, birbirinin varlığında etkin olabilen unsurlar olarak ele almayı sağlar.



# ÜÇÜNCÜ BÖLÜM



## KOLEKTİF İYİLEŞMEYE NİYETLENENLER İÇİN TAVSİYELER





1. Meditasyon, sanat gibi araçları kullanarak iyilik halini destekleyebileceğin yerleri, web sitelerini, oluşumları ve araçları araştırabilirsin.

2. Senin gibi aktivizmi ve politikayı iyilik halini gözeterek götürmekte zorlananlarla bir araya gelmek iyi bir fikir olabilir. Birlikte iyilik hali aktiviteleri yapmaya yönelik bir oluşum başlatmayı düşünür müsün mesela?

3. Sana kötü hissettiren videolardan, haberlerden korunmak için kendi eğilimlerine uygun bir strateji geliştir (aşağıdaki rehberimize bakabilirsin). Bulduğun stratejiyi arkadaşlarınla paylaşmak ve başkalarının stratejilerini öğrenmek için “gündemi takip ederken kötü haberlerden korunma atölyesi” organize edebilirsin.

4. Hayatında önemli bir yeri olan; bir eylemi, tutumu veya sözüyle sana ilham ve güç vermiş kişi veya kişilere teşekkür mektubu yazabilirsin (Yukarıda paylaştığımız ‘O’na Mektup’ uygulaması sana fikir verebilir).

5. Bulduğun yapıda, örgütlenmede, iş yerinde kolektif iyileşmeyi sistematik ve kurumsal hale getirmek için girişim ve önerilerde bulabilirsin.





6. Günlük hayatının içine dans, resim, hikaye, masal, müzik vs katmak için bir program yap. Bu sanatsal aktiviteleri yapman için sanat alanında becerili olmana gerek yok, tam tersi estetik kaygıları dışarıda bırakmalısın. Sanatı, seni sürece odaklayan ve kendinle ilişki kurmanı sağlayacak bir araç olarak grmen yeterli. Bu sanatsal çalışmaları içinde bulunduğun grupla birlikte yapmak için gruba öneride bulun. Mesela:

•Sanat ve iyi hissetme çalışmaları için Art Therapy Body Scan Meditation/sanat terapisi çalışmaları videolarını izlemeni tavsiye ederiz

•Sana güvende, neşeli, huzurlu hissettiren müzik listeleri hazırlayabilirsin. Hatta bu listeleri arkadaşlarınla birlikte hazırlamanı, herkesin bu listeye bir şarkı eklemesini tavsiye ederiz

•ncelikle, resim çalışmalarında estetik bir kaygı gütmeden, kendini zgr bırakarak çalışmamız gerektiğini kendimize hatırlatalım. Kendini yanında güvende hissettiğin bir arkadaşınla zgr resim çalışması yapabilirsin. Bu çalışmada arkadaşın gözünü kapadığında onun ellerini kullanarak (fırça yerine) yere serdiğiniz resim kağıdına resim yapacaksın ve sen durduğunda aynı şekilde o devam edecek. Bu çalışmayı yaparken bedenlerin temas etmesi de kolaylaştırıcı olabilir.

•Resim ile ilgili ikinci önerimiz, önce o an hissettiğin durumu anlamayı kolaylaştırıcı bir meditasyon yapman ve sonrasında rahatlatıcı bir müzik eşliğinde o duyguyu bir nesne aracılığı ile resmetmen olabilir. Tüm resim çalışmalarında resim yeteneğine değil, duygularının resme



7. Son günlerde sorun yaşadığın ve özür dilemeyi düşündüğün bir arkadaşınla konuşmak ve arkadaşının özrünü dinlemeye hazır olduğundan emin olduktan sonra özrünü dilemek de iyi bir başlangıç olabilir.

8. Özellikle örgütlenme olanaklarının daha sınırlı ve riskli olduğu küçük şehirlerde kendini yalnız hisseden aktivist arkadaşlarla bir araya gelebilmek için örgütlenebilir ve düzenli online iyilik hali aktiviteleri organize edebilirsin. Bu aktiviteler için bu alanlarda uzmanlaşmış kişilerden gönüllü destek alabilirsin.

9. Parçası olduğun oluşumda özellikle beraberlik hissini arttıracak ya da eylemler öncesinde korkuyu ve endişeyi azaltacak spesifik meditasyon çalışmaları organize edebilirsin. Her eylem öncesinde ve sonrasında bir araya gelerek bu çalışmaları yapmak iyi olabilir.

10. Mizah, gerilimin azalması ve kişilerin olaylara farklı bir açıdan bakmasını sağlaması açısından önemli bir imkan yaratır. Mizahı içinde bulunduğunuz oluşumun bir parçası haline getirebilecek çizim atölyeleri düzenleyebilir. Feminist mizahçıların gösterilerini birlikte izlemek için arkadaşlarını organize edebilirsin. Ya da herhangi bir resmi ya da politik belgeyi mizahi bir dille tekrar kurgulama atölyeleri düzenleyebilirsin.

11. Dünyada olup biten her şeyin bedenimiz üzerinde bir etkisi var. Gerginliğin de mutluluğun da bedenle iyi bir ilişkinin olmadığına bedenine hapsolüyor. Bu sebeple gündelik hayatın bedenindeki etkileri ile ilgili farkındalığını arttırabilecek, bedenini dünyada olup bitenler karşısında rahatlatabilecek, güçlendirebilecek aktiviteler üzerine eğilebilirsin. Yapabileceğin en iyi ve en kolay şey, tek başına ya da arkadaşlarınla birlikte dans etmek. Gerginlik hissettiğinde bedenini dinleyerek dans etmenin sana ne kadar iyi geldiğini bir an önce deneyimlemeni öneririm. İnternette kolaylıkla bulabileceğin 5 Ritm dans videolarını, Çigong pratiklerini, Osho dinamik Dans çalışmalarını ve Çakra dansını deneyebilirsin. Sana ayrıca tavsiyelerim şunlar:

- Tuğçe Tuna ile Beden, Hareket ve Özgürlük
- Tarık Tekman'ın ücretsiz Çigong
- Dila yumurtacı ile Anda Hareket
- Alexa Schmid ile 5 ritm dans
- BoMoVu Özgür Hareket
- Elvin Levinler ile "Yeni Başlayanlar için Güneşe Selam Serisi"
- Beden farkındalığı çalışmaları ve Kısa Beden Taraması meditasyonları

Bunların dışında arkadaşlarıyla boş bir alanda istediğin gibi dans etmenin de beden için harika bir meditasyon olduğunu ve iyileştirici kolektif bir iletişim yöntemi olduğunu unutma.

Kendi başına ve arkadaşlarıyla birlikte yapabileceğin en kolay ve iyileştirici aktivitelerden biri de sarılmak. İhtiyacın olduğunda kendine ve arkadaşlarına sarılmayı unutma.

12. Doğadaki ritmi hatırlamak, doğadaki döngüyü içselleştirebilmek ve o denge ve farkındalıkta kalabilmek içinde bulunduğumuz kolektif içinde olup bitenleri izleme ve değerlendirebilme kapasitemizi arttıracak gibi, biz de kendimizle konuşabilmek için güvenli bir alan yaratır. Doğaya karşı farkındalığının artması, doğanın metalaşması karşısında yürütülen ekolojik mücadele ile alternatif yöntemler aracılığı ile bütünleşmeyi de kolaylaştıracaktır. Bunun için birlikte aktivizm yaptığın arkadaşlarıyla bir doğa kampı organize edebilir, bulunduğunuz kurumun bahçesinde ya da balkonunda ufak bir yeşil alan yaratmayı deneyebilirsin. Ya da meditasyonlarını doğa sesi açarak yapabilirsin. Arkadaşlarıyla birlikte doğa üzerine yazma atölyesi düzenleyebilir, evinin yakınında bir yeşil alan varsa bu alanda bazı sabahlar yavaş ve sessiz yürüme egzersizi yapabilirsin

13. Bir kolektif iyileşme takvimi yapabilir, bu takvimde yukarıdaki örneklerden çıkarak sana ve içinde bulunduğun oluşuma iyi geleceğini düşündüğün aktivitelere yer verebilirsin.

14. Arkadaşlarıyla birlikte dayanışma ağları listesi çıkartabilirsin. Bu dayanışma ağlarını LGBTİ+, gıda, şiddet, ekoloji, yoksullukla mücadele vs gibi farklı başlıklarda çeşitlendirebilirsin. Bu listeyi hazırlama kısmını bir workshopa dönüştürebilirsin. Bu sırada ortaya bir mum yakıp, atölyeye bir duygu çemberi ile başlayıp, liste hazırlama kısmında bir müzik açabilirsin mesela. Atölyeyi tamamlarken arkadaşlarıyla birbirinize sarılmayı unutmayın.





# KÖTÜ HABERLERDEN NASIL KORUNURUZ?



Olumsuz haberlere maruz kalma belli bir düzeyin üstüne çıktığında, haber konusu ile doğrudan ilgili olmayan kişisel endişeleri dahi tetikleyebiliyor. Peki hem haberdar kalarak hem kendimizi nasıl koruyabiliriz?

Haberi gördüğünüzde öncelikle “Bugün bunu okumak istiyor muyum?” diye kendinize sorarak başlayın. Haberi okuyup kötü hissettiyseniz yaşadığınız olumsuz duygudan kaçınmayın, onu kabullenin ve yorumlayın.

Uzmanların görüşlerinden faydalanarak sizler için hazırladığımız birkaç öneri var:

- Çok etkilendiğiniz bir haber varsa duygularınızı günlüğünüze yazmak duygunun ağırlığı ile başa çıkmak için bir başlangıç olabilir.

- Haberleri okumak için yemeklerden önce veya sonra belirli bir zaman aralığı belirleyin (15 dk gibi)

- Sabah kalktığınızda ve yatmadan önce okumamaya çalışın

- Kötü haberleri güzel haberlerle dengelemeye çalışın (Bunun için bu tür haber sitelerini twitter ve facebookta liste oluşturma yöntemi ile biraraya toplayabilirsiniz)

- Çerçeveleme yönteminden faydalanın. Bir habere o olaya ilişkin size moral veren bir gelişmeyi (örn kadın cinayeti haberinin altına kadınların direnişi ile ilgili bir haberi) veya kendi yorumunuzu hayali olarak ekleyip, haberi yine hayalinizde çerçeveleyip duvara asabilirsiniz.



POLİTİKADA İYİLİK HALİ

# ÖRNEK AKTİVİTELER



# O'NA MEKTUP



Mektup çalışmamızda hedef, kişisel hayatlarımızda bize güç vermiş olan kişilerle ilgili deneyimleri paylaşarak, ilhami toplumsallaştırmak

# BEDENİMDE BİRİKEN ÖFKE

**BU UYGULAMADA AMAÇ, YAKIN SİYASİ TARİHTE YAŞANAN YIKICI OLAYLARIN YOL AÇTIĞI DUYGUSAL YOĞUNLAŞMA ANLARINA GERİ DÖNEREK BU DUYGUSAL GERİLİMLERİN BEDENDEKİ YANSIMALARI ÜZERİNE ODAKLANMAKTIR.**

Uygulamda önce katılımcılardan ortak beyaz tahtaya kendilerini son dönemde etkileyen olayları yazmaları istenir, belirli bir süre bu olaylara yoğunlaşarak hissettikleri duyguda kalmaları ve o duyguları gözlemlenmeleri teşvik edilir. Ardından yönlendiricilerin eşliğinde gerçekleştirilen çeşitli bedensel pratiklerle olaylara dair duygusal ve bedensel gerilimlerden uzaklaşarak rahatlama sağlanmaya çalışılır.



# BAHÇEDEKİ AYNA

katılımcılarla birlikte kişisel ve toplumsal düzlemleriyle ele alındıktan sonra Bahçedeki Ayna uygulamasına geçilir. Uygulamada kişilerin kendilerini güvende hissettikleri bir bahçe içerisinde tahayyül edebilmesi için yönergeler verilir, bahçede kendisiyle karşılaştıkça otoriterizmle buluşan eğilimleri üzerine düşünmesi sağlanır.





## ÖRNEK PROJELER

- **Empowering Realities, University Collage Dublin Women Studies Programme, 2017**
- **Lubunyalar için Dayanıklılık Geliştirme Rehberi, <https://guclenmepratikleri.noblogs.org/>**
- **On Being Project, <https://onbeing.org/>**
- **Psychosocial Well-being for Human Rights Defenders in the Philippines, <https://www.forum-asia.org/?p=32584>, 2020**
- **Sabancı Üniversitesi Dönüştürücü Aktivizm Programı <https://sugender.sabanciuniv.edu/tr/d%C3%B6n%C3%BC%C5%9Ft%C3%BCr%C3%BCc%C3%BC-aktivizm-program%C4%B1>**
- **Santa Monica Civic Well Being Project, <https://santamonicawellbeing.org/about/wellbeing-project>**
- **Temporary International Relocation Initiatives And The Wellbeing Of Human Rights Defenders Project, <https://www.hrdhub.org/wellbeing>**
- **The Many Dimensions of Wellbeing, <https://www.bennettinstitute.cam.ac.uk/research/research-projects/Many-Dimensions-of-Well-being/>**
- **The Well Being Project, <https://wellbeing-project.org/>**
- **The Barcelona Guidelines: supporting human rights defenders in temporary relocation, <https://www.openglobalrights.org/the-barcelona-guidelines-supporting-human-rights-defenders-in-temporary-relocation/>**
- **Uplefter, Cüneyt Çakırlar and Aylin Kuryel, A workshop on political depression, <https://vimeo.com/298840051>, 2019**
- **UK's independent body for wellbeing evidence, policy and practice, <https://whatworkswellbeing.org/>**

# Otoriteryanizm, Örgütlülük ve İyilik Hali

Heinrich Geiselberger (Haz). (2017). Büyük Gerileme, Metis, birinci basım

Uğur Kenan Özkan, “'Düşmanın' Gölgesinden Kurtulmak”,  
<https://ayrintidergi.com.tr/dusmanin-golgesinden-kurtulmak/>, 12 Mayıs 2014

“Bir işçinin mektubu: AKP'ye neden oy verdim?”, Evrensel,  
<https://www.evrensel.net/haber/265239/bir-iscinin-mektubu-akpye-neden-oy-verdim> ,  
16.10.2015

Jean-Michel Palmier, Kabare Ruhü, Ekspresyonizm ve Siyasal İsyân, Çeviri: Uraz Aydın, Skopbülten, <https://www.e-skop.com/skopbulten/kabare-ruhu-ekspresyonizm-ve-siyasal-isyân/6100>, 17/3/2021

Terry Eagleton: Kötülük Neden Çekici ve Heyecan Vericidir?, (Çeviri Konuşmalar),  
<https://www.youtube.com/watch?v=LgM37vrpFK4>

Adam Okulicz-Kozaryn, Oscar Holmes, and Derek R. Avery (2014). The Subjective Well-Being Political Paradox: Happy Welfare States and Unhappy Liberals, Journal of Applied Psychology, Vol. 99, No. 6, 1300 –130 (İngilizce)

Cansu Günay, Yusuf Kutlu, Gökhan Mülayim (2017). Türkiye'nin Siyasal Evrenini Duygu ve Duygulanımlar Üzerinden Anlamak: Olağanüstü Hal, Toplum ve Siyaset, KONDA

Burhan Can Karahasan, Mehmet Pınar , Pınar Deniz (2021), Political Climate And Regional Well-Being in Turkey, Territory Politics Governance, DOI:10.1080/21622671.2021.1882332 (İngilizce)

Jaime L Napier 1, John T Jost (2008). Why Are Conservatives Happier Than Liberals, Psychol Sci. Jun;19(6):565-72, doi: 10.1111/j.1467-9280.2008.02124.x. (İngilizce)

Lydia Alpizar Durán, Noël D. Payne and Anahi Russo (Ed) (1998), Building Feminist Movements and Organizations-Global Perspectives, ZED Books (İngilizce)

Lynne Segal (2020). Radikal Mutluluk, Cev: Beyza Sumer Aydaş, Sel Yayinlari

OECD Well-Being İstatistikleri <https://www.oecd.org/statistics/measuring-well-being-and-progress.htm> (İngilizce)

OECD, How's Life In Turkey, <https://www.oecdbetterlifeindex.org/countries/turkey/>

Rebeca Solnit (2009). A Paradise Built in Hell, Penguin Random House (İngilizce)

World Values Survey Wave 7 (2017-2020) Turkey v2.0, <https://www.worldvaluessurvey.org/WVSDocumentationWV7.jsp> (İngilizce)

# Özgür Konuşma, Kolektif İyileşme, İyilik Hali

Alain Badiou (2004). Etik: Kötülük Kavrayışı Üzerine Bir Deneme. çev. E. Bora, İstanbul: Metis Yayınları

Andrew Heywood (2007). Siyasi İdeolojiler, Çev. Ahmet Kemal Bayram vd, Adres Yayınları, Ankara, 2007

Bora Umut Pektas (2017, 12.02). Kaderci iyimserlik, 'ilerleme ideolojisi' ve iyimser olmayan umut, İlerihaber, <https://ilerihaber.org/icerik/kaderci-iyimserlik-ilerleme-ideolojisi-ve-iyimser-olmayan-umut-67895.html>

David Harvey (2004). Yeni emperyalizm. Çev. H. Güldü. İstanbul: Everest yayınları.  
Erich Fromm (1995). Özgürlükten Kaçış, Çev. Selçuk Budak, Öteki Yayınevi, Ankara

Fatmagul Berktaş (2009). Dünyayı Bugünde Sevmek: Hannah Arendt'in Politika Anlayışı. Metis, İstanbul.

Hannah Arendt (2009). Kötülüğün Sıradanlığı, çev. Özge Çelik, Metis Yayıncılık, İstanbul

Michel Foucault (2000). Özne ve İktidar, çev. Işık Ergüden ve Osman Akınhay. Ayrıntı, İstanbul.

\_\_\_\_\_ (2005). Doğruyu Söylemek, çev. Kerem Eksen. Ayrıntı, İstanbul.

Nurdan Gürbilek (2013). Mağdurun Dili, Metis Yayınları, İstanbul

Pierre Bourdieu (2015). Eril Tahakküm, çeviren: Bediz Yılmaz, Bağlam, İstanbul

Terry Eagleton (2011). İdeoloji, Çev. Muttalıp Özcan, Ayrıntı Yayınları, İstanbul

\_\_\_\_\_ (2012). Kötülük Üzerine Bir Deneme, çev. Şenol Bezci, İletişim Yayınları, İstanbul.

\_\_\_\_\_ (2017). İyimser Olmayan Umut, çev. Emine Ayhan, Ayrıntı Yayınları İstanbul

Theodor W. Adorno (2007). Minima Moralia, Çev. Orhan Koçak, Ahmet Doğukan, İstanbul: Metis Yayınları.E.



## WELL-BEING ÇALIŞMALARI

### Videolar

Michel Foucault: "İçinde bulunduğumuz sisteme mahkum değiliz"

<https://www.youtube.com/watch?v=N3nU44c5578&t=320s>

Be kind: <https://www.youtube.com/watch?v=1eKoOoOTvgk>

### Nefes Çalışmaları

Başlangıç

<https://www.youtube.com/watch?v=aZFAuMd0Au4>

Holografik Nefes

<https://www.youtube.com/watch?v=iyB62rWTnWs>

Kumbhaka Pranayama Çalışması

<https://www.youtube.com/watch?v=cQmO54cE4E4&t=242s>

### Mantra

<https://www.youtube.com/watch?v=RxNPLZTo-G4>

<https://www.youtube.com/watch?v=O68TWWzG5T4>

## WELL-BEING ÇALIŞMALARI

### **Ses meditasyonu**

<https://www.youtube.com/watch?v=Q5dU6serXkg>

<https://www.youtube.com/watch?v=1BF6Qn3cWLC>

<https://www.youtube.com/watch?v=fchrJqHkIF0&t=36s>

### **Beden Özgürlüğü ve somatik iyileşme**

Body Based Healing: Somatic Healing Techniques,

<https://www.youtube.com/watch?v=uggSjuPzt8c>

Does Somatic Experiencing (SE) Work? SE practices for healing | Monica LeSage

<https://www.youtube.com/watch?v=UU7eSxcBhpM>

Bedeniye özgür çalışma videosu

<https://www.youtube.com/watch?v=ELNppge75AA>

A lesson in therapeutic dance movement

<https://www.youtube.com/watch?v=VRNS8XTADEU>

Creating an Ensemble

<https://www.youtube.com/watch?v=2FWAUncAw4>