



# İYİLİK HALİNE KUIR FEMİNİST YAKLAŞIMLAR

Politikada İyilik Hali Pratik Bilgiler Notu

Hazırlayan: **Beyza Bilal**



# İçindekiler

-  **A. Giriş**
-  **B. İyilik Hali**
-  **C. Kuir Feminist Yaklaşımlar**
-  **D. Bireysel / Kolektif İyi Oluş**
-  **E. Kapanış**



# A

## Giriş

Aristoteles'ten günümüze mutluluk nedir, nasıl iyi hissederiz, insan yaşamdan nasıl memnuniyet ve doyum sağlar, iyilik hali neye bağlıdır sorularına yanıtlar aranmış fakat "iyilik hali" ilk olarak 1961 yılında Halbert Dunn tarafından High Level Wellness [ Yüksek Düzeyli İyilk Hali] kitabında tanımlandı. Özellikle Covid-19 pandemisi ile birlikte bu meselenin dünya çapında anaakımlaşmaya başladığını ve iyilik hali, esenlik, esneklik, dayanıklılık, özbakım, baş etme becerileri vb. kavramların gündelik dilde daha çok yer edindiğini görüyoruz.

Yoğunluklu öznel iyilik halinin ön plana çıkmasının yanında, İyilik Hali aynı zamanda psikopolitik bir konu. Lacan, mutluluğun politik bir konu olduğunu; Foucault ise mutluluk ve sağlık çalışmalarının yaşamın politik yönetimi ile ilişkili olduğunu söylemişti.(1) Bilimsel olan/olmayan yöntemlerle İyilik Hali ile ilgili sorulara yanıtlar aranmaya devam ederken, biz de bu yazıda İyilik Haline feminist ve kuir hareketlerin ortaya koyduğu tartışmalar üzerinden yeniden bakmayı deneyeceğiz. (2)



1) Wright, C. (2013). age.

2) Politikada İyilik Hali çalışması kapsamında hazırlanan pratik bilgiler dökümanlarına göz atmak için Bkz. [https://politikadayilikhali.org/tr\\_tr/politik-iyilik-haliniz-icin-pratik-bilgiler/](https://politikadayilikhali.org/tr_tr/politik-iyilik-haliniz-icin-pratik-bilgiler/)

# B

## iyilik Hali

Dünya Sağlık Örgütü 1948 yılında sağlık ve iyilik hali kavramlarını yan yana getirdi. Sağlık kavramını salt bir hastalığın olmaması durumu değil aynı zamanda bütüncül bir fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hali durumu olarak tanımladı (3) ve Dünya Sağlık Örgütü'nün güncel tanımına göre ise; iyilik hali kişilerin yaşamın stresi ile baş edebildikleri, potansiyellerini gerçekleştirebildikleri, öğrenebildikleri, üretebildikleri ve topluluklarına katkı verebildikleri durumdur. (4)

İyilik hali sadece psikoloji alanında değil, aynı zamanda sosyoloji, antropoloji, ekonomi, siyaset gibi alanlarda da ele alındı. İyilik hali fiziksel, ekonomik, sosyal, gelişimsel, duygusal, zihinsel iyilik halleri olarak tanımlandı. İyilik hali çalışmaları önce mutluluk çalışmaları olarak tanımlanmıştı. Özellikle de refah (welfare) içinde olmaktan hareketle mutluluk ve yaşam kalitesi endeksleri izleme araçları olarak karşımıza çıktı (örnekler için, Dünya Sağlık Örgütü'nün Yaşam Kalitesi(5) ve Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü'nün (OECD)(6) Daha İyi Yaşam endekslerine bakabilirsiniz.) Gelir ve mutluluk ilişkisi araştırılmaya başladığında, ekonominin tek belirleyici olmaması için sosyal ve yaşam kalitesi endeksleri de izlemeye eklendi; *iyilik halinin* mutluluk ve yaşamdan doyum kriterlerine ile sınırlandırılmayacağı ortaya konuldu. Böylelikle de *mutluluk ölçülen, sayılan, rasyonelleştirilebilen ve taksim edilebilen* (7) bir durum haline geldi.

---

3) World Health Organisation Constitution of WHO: principles.

<https://www.who.int/about/governance/constitution> 19.08.2023 tarihinde erişilebilir.

4) Bkz. WHO (2022). Mental Health. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> . 19.08.2023 tarihinde erişilebilir.

5) Bkz. <https://www.who.int/tools/whoqol> . 19.08.2023 tarihinde erişilebilir.

6) Bkz. <https://www.oecdbetterlifeindex.org/#/1111111111> .19.08.2023 tarihinde erişilebilir.

7) Wright, C. (2014). Happiness studies and wellbeing: A Lacanian critique of contemporary conceptualisations of the cure. Culture Unbound. Volume 6, ss 794. Hosted by Linköping University Electronic Press: <http://www.cultureunbound.ep.liu.se>

İyilik haline dair veri toplama biçimleri ise, örneğin yaşam kalitesi izlenirken yüksek gelir seviyesi ve evliliğin mutlulukla ilişkisinin norm olarak kabul edilmesi gibi nedenlerle, neoliberal ve heteronormatif olduğu konusunda çeşitli eleştiriler aldı.(8) Günümüzde ise endekslerdeki izleme çalışmalarına cinsiyet ve yaş gibi değişkenlerin, toplumsal/kolektif iyilik oluşların da eklenmeye başladığını görüyoruz. Son yıllarda bu endeksler üzerinden izlenen göstergelerle yayınlanan verilere baktığımızda, Türkiye 0-10 aralığında Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü'nün (OECD)(9) Daha İyi Yaşam 2020 endeksine göre 4.9 puanda iken (OECD ortalaması 6,7); 2023 Dünya Mutluluk Raporu'na(10) göre ise 4.6 puanda yer alıyor.

Eşzamanlı olarak psikoloji de iyilik halini anlamaya ve ölçmeye çalışırken “ Mutluluk nedir?” sorusunu sormaya devam etmiş ve ona bir alternatif olarak “Anamlı bir yaşam nasıl olur?” sorusunu geliştirmiştir. İyilik hali tarif edilmeye ve ölçülmeye çalışırken de şu soruları beraberinde getirmiştir: Mutluluk; pozitif düşünme midir? Yaşamdan duyulan memnuniyet midir? Potansiyelini gerçekleştirmek midir? Fonksiyonlarını yerine getirmek midir? Yaşamda bir anlam bulabilmek midir? Yaşamdan haz almak mıdır? Salt öznel ve bireysel midir ya da salt sosyal ve kolektif midir? 1988 yılında Pozitif Psikoloji'nin ortaya çıkmasıyla birlikte pozitif düşünme iyilik hali ile ilgili bir norm olmaya başladı. Zyl, Gaffaney, Bryan ve Doladson'ın (2023)(11) yürüttüğü sistematik değerlendirme pozitif psikoloji yaklaşımının mutluluğun bağlamı, toplumsal yapıları, sosyokültürel normları ve sosyoekonomik sınıfları göz ardı ederek bireyin yaşam seçimleri ile bireysel bir girişimi olduğu ve ne şekilde mutlu olunacağını bireylere pazarlandığı (mutluluk etrafında oluşan marketi ve fayda-maliyet hesaplarındaki mental kapitali hatırlayalım(12)) iddialarıyla, neoliberal bir eğilime sahip olduğu eleştirisini aldı.

---

**8)** Wright, C. (2013). Against Flourishing: Wellbeing as biopolitics and psychoanalytic alternative. Health, Culture and Society. Volume 5, No. 1, ss 24. DOI:10.5195/hcs.2013.151

**9)** Bkz. <https://www.oecdbetterlifeindex.org/countries/turkiye/> .19.08.2023 tarihinde erişilebilir.

**10)** Bkz. <https://worldhappiness.report/data/> 19.08.2023 tarihinde erişilebilir.

**11)** Llewellyn E. van Zyl, Jaclyn Gaffaney, Leoni van der Vaart, Bryan J. Dik & Stewart I Donaldson (2023) The critiques and criticisms of positive psychology: A systematic review. The Journal of Positive Psychology, ss 25. DOI: 10.1080/17439760.2023.2178956

**12)** Kişilerin bilişsel ve duygusal kaynakları, öğrenme ve sosyal becerileri ve dayanıklılığını kapsayan zihinsel sermayesi

“Eğer 19. yüzyılda Marx’ın dediği gibi din kitlelerin afyonu ise, muhtemelen pozitif düşünme 21. yüzyıl neoliberal bireyin Prozac’ı olmuştur.” (13)

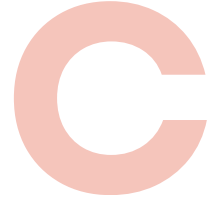
Egemen yaklaşım iyilik halini bağlamından kopararak ortaya koymuştur. İyilik halini nötr bir birey üzerinden kuran ve mutluluğun “zihnin gücü” olduğunu savunan pozitif psikoloji yaklaşımı hem bilimsel yöntem ve teorik çerçevedeki eksiklikleri hem de mutluluğu bağlamından koparması nedeniyle de eleştirilmiştir. Ayrıca pozitif cinsiyet özelliklerinin altını çizdiği için cinsiyete dair basma kalıp yargıları güçlendirdiği gerekçesiyle de eleştirildi. Buna karşın, *İyi oluş* ise belli bir zaman ve mekanda sosyal ve kültürel olarak yapılandırıldığı kabul edilerek yeniden tanımlanmıştır. Böylelikle, salt bireysel özellikler yerine aynı zamanda kişisel (içsel süreçler, kişisel tarih, kimlik vb.), toplumsal (sosyo-politik/kültürel yapılar, ekonomik koşullar) ve çevresel (insan kontrolü dışında gezegenle ilişkiler) süreçlerinin etkileşiminin; kolektif ve diğeri insanlarla ilişkilenenin de odağa alındığı *İlişkisel (bağıntısal) İyi oluş kavramı* ortaya çıktı.(14) Sonuç olarak endüstrinin standartlaşma hedefiyle bireyin ruhsallığının sesini ekarte etme çabasına karşın, *ilişkisel iyi oluş* ise bu sesi duymaya çalışır; iyilik halini başarılacak bir durumdan ziyade bir süreç olarak yorumlar. (15) *Kolektif iyi oluş* içinde güç ilişkilerinin altı çizilir.

---

13) Wright, C. (2016). Age. ss 795

14) White, Sarah C. (2015) : Relational wellbeing: A theoretical and operational approach, Bath Papers in International Development and Wellbeing, No. 43, University of Bath, Centre for Development Studies (CDS), Bath, ss10. <http://www.bath.ac.uk/cds/publications/bpd43.pdf> 19.08.2023 tarihinde erişilebilir.

15) White, Sarah C. (2015). age. ss10



# Kuir Feminist Yaklaşımlar

Cinsiyet eşitsizliği, cinsiyet ve cinsel yönelime dayalı ayrımcılık ve şiddet, sosyo-ekonomik dezavantajlar, marjinalleştirme, izolasyon, orantısız bakım sorumlulukları iyilik halini olumsuz etkileyen cinsiyete özgü etmenlerdir. Ayrıca cinsiyet sınıf, yaş, coğrafi bölge, etnik köken gibi özelliklerde de keşir ve güç asimetrileri oluşur. Güç dinamiklerine dinamik bir sistem olarak gücün daha az veya fazla görünen yüzleri, güç kullanma, otorite kurma, tutarsız güç, kişilerarası ilişkilerde gücü elinde tutmak(16) şekliyle bakılabilir. Bununla birlikte cinsiyetçilik, homofobi ve transfobi gibi baskı ve ayrımcılıklar ve yaratmış oldukları makro ve mikro gerilimler ruh sağlığı açısından zarar vericidir. 1960'lardan başlayarak feminist psikologlar feminist ve kuir mücadelelerdeki uygulamalar ve getirdiği tartışma ve yöntemlerle kadınların ve lgbti+ların deneyimlerine dayanarak feminist psikoterapi yöntemleri oluşturmaya başladılar. Bu noktada kimi ilkelerine değinmek, iyi oluşun bireysel, toplumsal ve politik temellerini anlamak açısından faydalı olabilir:

- Heteropatriarkal sistem bireyi ve realiteyi şekillendirir; kadın ve lgbti+'ları, bu normların dışında bir hayat kurmak isteyen erkekleri güçsüzleştirir.
- Kadın ve lgbti+ bakış açısı değerlidir: "Bilgi neden erkekler tarafından erkekler için toplanmıştır?" Eşitlik sağlanması için kadın ve lgbti+ların bakış açıları, bilgilerini ve deneyimlerini dahil etmek önemlidir.(17)
- Kişisel olan politiktir: (18) Kişisel olan sorunlar (şiddet, emek ve beden vb.) aynı zamanda politiktir ve salt kişisel çözümlerle tamamı ortadan kalkmaz. Kişilerin problemlerinde sosyal/kültürel/toplumsal dinamik ve çatışmaları görmek önemlidir.(19)

**16)** Bache, I and Scott, K, (2017) Politics and Wellbeing, CWiPP Working Paper No.10 Centre for Wellbeing in Public Policy, University of Sheffield. ss 8.

**17)** Not: Bu cümleden erkeklerin bakış açısı değersizdir, sonucunu çıkarmamak gerekir.

**18)** 1959 Wright Mills'in Sosyolojik İmgelem kitabından esinlendiği düşünülmektedir.

**19)** Brodsky, A.M. (1973). The consciousness-raising group as a model for therapy with women. Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 10, 24-29. <https://doi.org/10.1037/h0087537>

- Bireysel ve sosyal kimlik birbiriyle bağlantılıdır: Atanmış cinsiyet ve atanmış cinsiyet rolleri kişinin doğumu itibariyle kimliğini çeşitli şekillerde etkileyebilir ve cinsiyet; ırk, etnik köken, cinsel yönelim, sınıf gibi kimliklerden ayrı düşünülmemelidir.
- Bireysel güçlenme ve toplumsal dönüşüm önemli hedeflerdir: Semptom baskıya karşı reaksiyon ya da hayatta kalma stratejisi olarak ortaya çıkabilir; bu nedenle heteropatriarkal baskıya karşı kişinin sosyal değişim mücadelesinde olması, baskı ile dışsal olarak mücadele etmesi, kişinin yaşadığı içsel baskılar açısından da iyileştirici (terapötik) olabilir(20).
- Ruh sağlığı bireysel olan ile birlikte sistemlerle ele alınır ve semptom biopsikososyal olarak çerçevelendirilir: Biopsikososyal çerçeve kişinin sağlık ve iyilik halini bütüncül bir şekilde biyolojik (örneğin genetik yatkınlık veya nörolojik çeşitlilik), psikolojik (örneğin duygular veya içgörü) ve sosyal (örneğin sosyokültür veya sosyoekonomik koşullar) etkileşimlerini değerlendiren modeldir. Bununla birlikte, “kişisel olan politiktir” de semptomu negatif koşullarla baş etme çabası olarak görerek, hayatta kalma mekanizmalarını etkilediğinin altını çizer; kişinin içinde bulunduğu koşullar ve güçlü yanları hakkında bilgi verir. Feminist bakış açısı semptomları baskı ile baş etme, hayatta kalma stratejisi, rol çatışmaları, rolün/normun dışında olmaktan kaynaklı etiketlenmenin sonuçları, deneyimi aktarma olarak görebilir. (21)
- Güç ve kontrol dinamikleri sınıf ve cinsiyetten bağımsız ele alınamaz: Güç; cinsiyet kimlikleri ve yönelimler, sınıflar ve kimlikler açısından tarihsel ve yapısal olarak eşit dağılmamıştır.

Bu ilkelerin zemininde, feminist perspektif açısından İyi oluşu yapılandıran iki temel kavramın izlerini görürüz. Bunlardan birincisi İyi Hali başlığı altında da tartıştığımız ilişkisellik, diğeri ise kendini anlama ve özsaygıdır. İyi oluş için temel hedef baskı ve tahakkümden özgürleşerek hayatta kalmaktır. (22)İlişkiseldir; çünkü İyi oluş, sosyopolitik ve kültürel yapıdan; güç ilişkilerinden ve ilişkilenmelerin getirdiği görünmeyen emekten bağımsız değildir ve kolektif bir şekilde oluşturulabilir.Salt bireyci yaklaşımlar deneyimleri değersizleştirerek baskıcı sistemlerin kuirler, yoksullar, çocuklar, Çingeneler vb. üzerindeki ağırlığını ve özgüllüğünü gizlemiştir.

**20)** Ernst, C. Z. (2002). Feminist psychotherapy. *Encyclopedia of Psychotherapies*, Volume 1, 801-808. Academic Press.

**21)** Evans, K. M., Kincade, E. A., Marbley, A. F., & Seem, S. R. (2005). Feminism and feminist therapy: Lessons from the past and hopes for the future. *Journal of Counseling & Development*, 83(3), 269-277.

**22)** Knowles, C. (2018). Feminist perspectives on wellbeing. *Handbook of Wellbeing*, ss 68-75. Routledge College



Bununla birlikte baskı sadece dışsal ve sosyal değil aynı zamanda içselleştirilmiş de olabilir. Örneğin, patriarkal norm ve inanışlar psikolojik sömürgeler oluşturabilir, özellikle cinsiyet eşitsizliğinin getirdiği çakışan normlar, kadınların yaşamını domine edebilir ve kadınları suçlu hissettirebilir. Kapitalist çıkarlar etrafında şekillenmiş toplumsallık, yoksullar arasında yoksulluğun kendi beceriksizlik ve tembelliklerinden kaynaklandığı algısını yaygınlaştırabilir. Bu nedenle özsaygıyı oluşturmak iyi oluşun merkezinde yer alır; kendini anlama ise baskı ve tahakküm karşısında kendiliğin özne ve değerli olduğunu ve saygıyı hak ettiğini düşünmeye yardımcı olur . 2015 yılında Tesla tarafından yayınlanan çalışma kendi kimliklerinden onur duyan kuirlerin daha az onur duyan kuirlerle göre baskıcı koşulların yarattığı etkiyi daha az sorun olarak görme eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur. Haymana ve Kolburan'ın (2015) yürüttüğü araştırmaya göre *kadınların eşitlikçi cinsiyet rolünü benimsemeleri arttığıca psikolojik iyi oluşları da çeşitli boyutlarda artmakta, geleneksel cinsiyet rolü benimsemeleri arttığında ise psikolojik iyi oluşları düşmektedir*. Ayrıca Saunders ve Kashubeck-West'in 2006 yılında yayınladıkları araştırmada feminist kimlik gelişiminin de psikolojik iyilik hali ile ilişkili olduğu ortaya konuldu. Kuirfeminist yaklaşım aynı zamanda bireysel-kolektif iyi oluş ikiliğini de kırmaktadır. Bununla birlikte kuirfeminist yaklaşım her ne kadar kadın ve lgbti+'ların mücadele ve deneyimlerinden ortaya ıkırsa da, ortaya koymuş olduğu tartışma ve yöntemlerle heteropatriarkanın cinsiyet normları karşısında cihet erkeklerin iyilik halini de destekler. Nitekim Dünya Sağlık Örgütü'ne (2023) göre cinsiyet normları erkeklerin iyilik halini de olumsuz etkiler. Erkekleğin bazı formları, erkeklerin daha fazla risk alması ya da ihtiyaç duyduklarında destek istememeleri ile sonuçlanabilir ve cinsiyet temelli şiddete neden olabilir; bu durum kadın ve lgbti+'ların da iyilik halini de etkiler.

**23)** Baritta, M. A. ve Wong-Padoongpatt, G. (2021). Resilience and Queer People. *Encyclopedia of Queer Studies in Education* (pp.600-605).

**24)** Brown, L. S. (2018). Introduction: Feminist therapy–Not for cisgender women only. In L. S. Brown, *Feminist therapy* (pp. 3–10). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000092-001>

**25)** Holroyd, J. (2016). Feminism and wellbeing. *Handbook of Philosophy of Wellbeing*, ss 463-476. Routledge College

**26)** Knowles, C. (2018). age.

**27)** Testa, R. J., Habarth, J., Peta, J., Balsam, K., & Bockting, W. (2015). Development of the gender minority stress and resilience measure. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(1), 65–77. <https://doi.org/10.1037/sgd0000081>

**28)** Haymana, P ve Kolburan G. ř. (2019). Kadınların İyilik Halinin Algılanan Toplumsal Cinsiyet Rollerile İlişkisi. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi Year 5 Issue 1 - April 2019* (29-53).

**29)** Saunders, K. J., & Kashubeck-West, S. (2006). The Relations Among Feminist Identity Development, Gender-Role Orientation, and Psychological Well-Being in Women. *Psychology of Women Quarterly*, 30(2), 199–211. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2006.002>

**30)** Dünya Sağlık Örgütü, Gender Overview. [https://www.who.int/europe/health-topics/gender#tab=tab\\_1](https://www.who.int/europe/health-topics/gender#tab=tab_1) 19.98.2023 tarihinde erişilebilir. 82.x

# D

## Bireysel ve Kolektif İyi Oluş

*“Yurttaş tüketici haline gelmiştir. Yurttaşın özgürlüğü yerini edilgenliğe bırakır. Tüketici olarak seçmen bugün siyasete, toplumu şekillendirmekte etkin bir rol almaya gerçek bir ilgi göstermemektedir. Ortak siyasi eylem gerçekleştirmeye ne isteği ne de yeteneği vardır. Siyasete sadece edilgin bir biçimde, homurdanarak, şikayet ederek tepki verir, tıpkı hoşuna gitmeyen hizmet ya da mal sektörüne yaptığı gibi. Siyasetçiler ve partiler de bu tüketim mantığı uyarınca davranır. “Sunmak” zorundadır. Böylelikle tüketici olarak seçmeni tatmin etmesi gereken tedarikçiler durumuna düşerler.”*

***Byung-Chul Han, Psikopolitika, Arka kapak tanıtım metni***

Byung-Chul Han'ın bu tespitinden yola çıkarak, kuir feminist yaklaşımla *bireysel iyi oluş* için özsaygıyı güçlendirmeyi, kendimizi anlamayı ve *kolektif iyi oluş* için ilişkileneceğimizi desteklemek üzere inisiyatif almaya teşvik etmek istiyoruz. Bu bölümde “şunları yaparsan, şöyle davranırsanız...” gibi hızlıca tüketilebilecek hap cümleleri (-ki bazı hap bilgilerin hayat kurtarıcı olduğunu yadsımadan) kullanmak yerine, hem bireysel hem kolektif *iyi oluş* sürecimizi derinleştirmek üzere bazı sorular soracağız. Sizler de bu soruları kendi bireysel, toplumsal, örgütsel ilişkileriniz açısından çeşilendirebilirsiniz:

- Bugün ya da geçmişteki kişisel değerlerime, aile dinamiklerime, kültürel arkaplanıma baktığımda cinsiyete, sınıfa, kimliğe dair neler görüyorum?
- Atanmış cinsiyet nedeniyle içsel bir baskı yaşıyor muyum?
- İç sesimde cinsiyetçi, homofobik/transfobik cümleler, yakalıyor muyum?
- Zorlu bir durum karşısında cinsiyet norm ve rollerine uyum sağlayarak mı baş etmeye çalışıyorum?
- Geçmişte yaşadığım baskı veya şiddet deneyimini bugün nasıl hatırlıyorum, nasıl baş ettim?
- Kendime ait bir bakım planım var mı?
- Kullandığım yöntemler beni güçlendiriyor mu? Beni güçlendiren yöntemler neler?
- Cinsiyet normları, sınıfsal koşullarım yaşamımı hangi noktalarda güçleştiriyor? Bu konuda kimden ne şekilde destek isteyebilirim? Bu konuda kime ne şekilde destek sunabilirim? Bu konuda politik alanda nasıl bir mücadele yürütebilirim?
- Fiziksel ve psikolojik olarak hangi yerlerde kendimi güvende hissediyorum?
- Bakım sorumluluğum varsa kiminle paylaşabilirim?
- Dayanıklı olmaya çalışmak benim için zorlayıcı mı?
- Grubumuzda güç dağılımı nasıl işliyor? Gücün kullanımı şeffaf mı ve paylaşılıyor mu? Karar alma ve temsiliyet süreçleri nasıl işletiliyor?
- Grubumuzda iş bölümü nasıl belirleniyor? Görünmeyen emeği nasıl dahil ediyoruz?
- Grubumuzda imtiyazlarımız ya da avantajlarımız üzerine konuşabiliyor muyuz? Grupta cinsiyet, kimlik, sınıf, inanca vb. dair hangi cümleleri duyuyoruz?
- Grubumuzda kendimizin ve diğerlerinin hem güçlü yanlarını hem de kırılganlıklarını görebiliyor muyuz?



- Grubumuzda ileri-geri dönütler nasıl işliyor, bizim için bir öğrenme biçimine dönüşüyor mu?
- Grubumuzda hata yapmaktan korkuyor muyuz? Hata yaparsak nasıl ele alınıyor?
- Yaptığımız hatalarla ilgili eleştiri ve önerilere açık mıyız? Sorunu çözmeye yönelik onarıcı bir inisiyatif alıyor muyuz?
- Grubumuzda hakim görüşün aksine bir fikri varsa paylaşabiliyor mu? Karşıt görüşler nasıl ele alınıyor?
- Grubumuzda çeşitli kimlikler ve deneyimler kendilerine yer bulabiliyor mu?
- Grubumuzda eleştiri olanağı ve mekanizması var mı? Özeleştiri süreçleri nasıl işliyor? Olumsuz herhangi bir durumu (içsel veya dışsal) nasıl karşılıyoruz?
- Birbirimizin özbakımını nasıl destekliyoruz? Grubumuzda kolektif bakım pratiklerimiz neler? Kolektif İyi Oluş'a dair yolculuğumuzu nasıl anlatırdık? (31)(32)(33)



**31)** Örneğin Frida Genç Feminist Fonu'nun özbakımı nasıl destekledikleri ve uyguladıklarına dair oluşturdukları ortak metne şuradan ulaşabilirsiniz: <https://youngfeministfund.org/solidarity-storms/self-care/#> 19.08.2023 tarihinde erişilebilir.

**32)** Ayrıca 2015 yılında kurulan trans öz-örgütlenmesi TQPoC Mental Health'in [Beyaz Olmayan Trans ve Kuir Ruh Sağlığı] düzenlediği Dinlenme Festivali (restfest) ve Tükenen Aktivistler Klubü Buluşmalarına bakabilirsiniz: <https://restforresistance.com/about> 19.08.2023 tarihinde erişilebilir.

**33)** Organizasyon düzeyinde önleyici faaliyetlere ilişkin ise Avustralya'da feminist Kadın Sağlığı-Victoria'nın hazırlamış olduğu rehber göz atabilirsiniz: [https://whise.org.au/assets/docs/whise\\_info/Mental-Health-Theory-of-Change-.pdf](https://whise.org.au/assets/docs/whise_info/Mental-Health-Theory-of-Change-.pdf) 19.08.2023 tarihinde erişilebilir.

# E

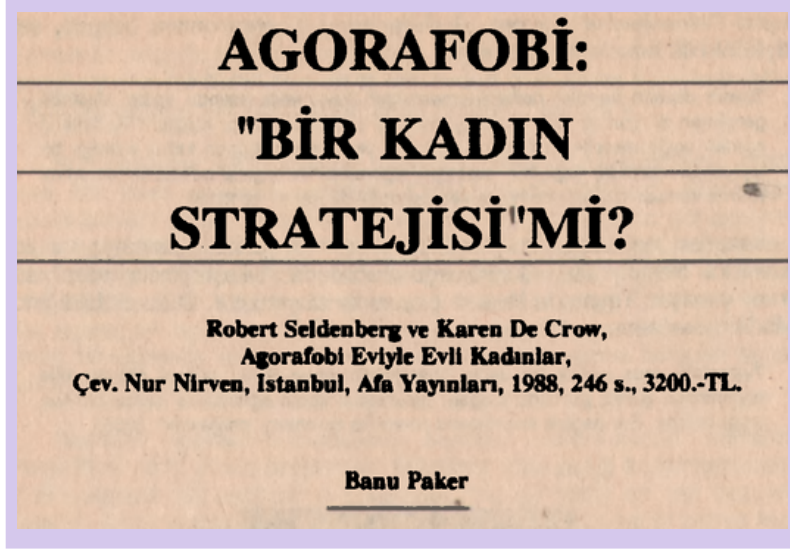
## Kapanış

Türkiye’de iyilik halinin çalışılmaya başladığı yılların tıbbi literatürde 1990’lı yıllarda, psikoloji literatüründe ise 2000’li yıllarda olduğunu söylemek mümkün. 2000-2010 yıllarında ise çalışmalar öğrencilerin, gençlerin, çalışanların iyilik halleri çerçevesinde ilerliyor. Türkiye’de feminist hareket ile kesişen ilk iyilik hali tartışmasının ise 2012 yılında İstanbul’da yapılan AWID forumunda olduğunu tahmin ediyoruz. (34)

Dünyada ve Türkiye’de feminist ve kuir hareketlerde çok çeşitli güçlenme ve iyileşme pratikleri uygulanıyor. Bilinç yükseltme buluşmaları, yayıncılık, deneyim aktarımları, akran grupları, paylaşım grupları, danışma ve dayanışma hatları, güvenli alan ve yöntem oluşturma çabaları, mektuplaşma, partiler, dayanışma geceleri, etkinlikler, tartışmalar bu alandaki çalışmalara yön vermeye devam ediyor; çünkü kadın ve lgbti+’lar için kuir feminist iyilik hali ismi konmadan çok önce bir hayatta kalma meselesi olarak ele alınmaya başlanmıştı. Kuir feminist iyilik haline içkin yukarıda tartıştığımız birey-kolektif ikiliğini ortadan kaldırma (örneğin danışma ve dayanışma hatları), kolektif iyi oluşu örme (örneğin güvenli alan yaratma), süreç olarak iyi oluş (örneğin akran grupları), özsaygıyı (örneğin paylaşım grupları) ve kendini anlamayı (örneğin bilinç yükseltme buluşmaları ve deneyim aktarımları) destekleme; ilişkiselliği konuşma ve kurma (örneğin etkinlikler ve tartışmalar) ve güç dinamiklerini tartışma/tartıştırmaya (örneğin yöntem oluşturma) gibi yöntemleri uzun süredir de kullanmaktadır.

---

34) AWID(2012). Wellness and Self-Care, <https://www.awid.org/news-and-analysis/wellness-self-care-and-security-why-important-feminism> 19.08.2023 tarihinde erişilebilir.



(Kaktüs Dergisi, Sayı 2, 1988)



ÖNERİLER



## OKUMA ÖNERİLERİ

- **Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri Ağı, Dünya Mutluluk Raporu 2023:** <https://resources.unsdsn.org/world-happiness-report-2023>
- **Kadın ve Kadın Ruh Sağlığı:** <https://tpdyayin.psikiyatri.org.tr/Book.aspx?book=2>
- **Kadın Olmak: Toplumsal Cinsiyet Eşitsizlikleri ve Ruh Sağlığı:** [https://www.nobelyayin.com/kitap\\_19444.html](https://www.nobelyayin.com/kitap_19444.html)
- **Lubunyalar için Dayanıklılık Geliştirme Rehberi:** [https://guclenmepatikleri.noblogs.org/files/2020/11/lubunyalar\\_icin\\_dayaniklilik\\_gelistirme\\_rehberi\\_ebook.pd](https://guclenmepatikleri.noblogs.org/files/2020/11/lubunyalar_icin_dayaniklilik_gelistirme_rehberi_ebook.pd)
- **Örgütsel Esenlik El Kitabı:** <http://www.siddetsizlikmerkezi.org/orgutsel-esenlik-el-kitabi/6050>
- **Örgütsel Dayanıklılık El Kitabı:** <http://www.siddetsizlikmerkezi.org/orgutsel-dayaniklilik-el-kitabi/8053>
- **Dare to Care özbakım ve kolektif bakım eğitimleri:** <https://svri.thinkific.com/courses/dare-to-care>
- **OECD Daha İyi Yaşam Endeksi:** <https://www.oecdbetterlifeindex.org/>



## DİNLEME ÖNERİLERİ

**Cinsel Şiddetle Mücadele Derneği yayınları:**

<https://cinselsiddetlemucadele.org/podcastler/>

**Ruh Sağlığı ve Ruhsal İyilik Halini Küresel Bir Öncelik Haline Getirelim, Doç. Dr. İrem Ertekçi Ekmek:**

<https://open.spotify.com/episode/5urqsjX3y3o9ghEyOdv mK0?si=a5add0144dbb4d0b>



## UYGULAMA ÖNERİLERİ

**The LGBTQIA+ Mental Wellness Uygulaması:**

<https://www.voda.co/>



## İZLEME ÖNERİLERİ

**Mutluluk Zorlantısı, Ömer Aygün:**

<https://www.youtube.com/watch?v=jS813qsgzXQ>



[www.politikadaiyilikhali.org](http://www.politikadaiyilikhali.org) 



[@politikada.iyilik.hali](https://www.facebook.com/politikada.iyilik.hali)



[@Haliyilik](https://twitter.com/Haliyilik)



[@politikada iyilik hali](https://www.instagram.com/politikada_iyilik_hali)



[@politikadaiyilikhali](https://www.youtube.com/politikadaiyilikhali)

