

Ruh sağlığında kültürel damgalama: kuramsal ve uygulamalı bir değerlendirme

Prof. Dr. Nevzat Tarhan



1969 yılında Kuleli Askerî Lisesini, 1975 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesini bitirdi. GATA stajı, Kıbrıs ve Bursa kıta hizmetinden sonra 1982 yılında GATA'da Psikiyatri Uzmanı oldu. Erzincan ve Çorlu'da hastane hekimliği yaptıktan sonra 1988 yılında GATA Haydarpaşa'da Yardımcı Doçent, 1990 yılında Doçent oldu. Klinik direktörlüğü yaptı. 1993 yılında Albaylığa, 1996 yılında Profesörlüğe yükseldi. 1996-1999 yılları arasında Yüzüncü Yıl Üniversitesinde öğretim üyeliği yaptı ve Adli Tıp Kurumunda bilirkişilik görevini üstlendi. 1998 yılında Memory Center of America'nın Türkiye temsilciliğini aldı. 2006 yılında NİSTANBUL Hastanesini, 2011 yılında ise bütün mal varlığını bağışlayarak Üsküdar Üniversitesini kurdu. Uzun yıllar boyunca büyük emek ve araştırmalara dayanarak sürdürdüğü psikiyatri uzmanlığındaki bilgilerini, 125'i Web of Science kapsamında olmak üzere 300'e yakın araştırma makalesine, 100'ü aşkın kitap ve kitap bölümüne aktardı. Hâlen Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörlüğü ve Yönetim Üst Kurulu Başkanlığı ile NİSTANBUL Hastanesi Yönetim Kurulu Başkanlığı görevlerini yürütmektedir.

Kültürel damgalama (stigmatizasyon), modern dünyanın toplumsal ve ruhsal sorunlarını anlamada kritik bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Toplamların tarihsel süreçlerinde oluşturduğu ortak algı ve yargılar, belli kimlik veya özelliklere sahip bireyleri etiketleyerek, onları toplumsal yaşamın dışında konumlandırır. Bu dışlama biçimi, özellikle ruh sağlığı alanında ciddi sonuçlar doğurur. Ruhsal hastalıklar başta olmak üzere, bireylerin cinsel yönelimleri, etnik aidiyetleri, inançları ve yaşam tarzları, damgalama döngüsünün merkezinde yer alabilir. Böylece tedaviye erişim, sosyal katılım ve iş gücüne dâhil olma gibi temel konularda, damgalanan gruplar sistemli biçimde mağdur olabilirler.

Bu makalede, kültürel damgalamayı ruh sağlığı bağlamında değerlendirecek; toplumsal ön yargılar, dogmatizm, etiketleme, illüzyona dayalı korelasyonlar ve "kendini gerçekleştiren kehanet" gibi kavramların damgalama sürecin-

de nasıl rol oynadığını irdeleyeceğim. Aynı zamanda, kültürel damgalamanın hem "görünür" hem de "gizli" biçimlerde var olabileceğini; etnik köken, din, cinsiyet, fiziksel engel veya ruhsal hastalık gibi farklı eksenlerde şekillendiğini vurgulayacağım. Ardından, damgalamanın psikolojik ve toplumsal sonuçları üzerinde durarak, damgalamayla mücadelede başlıca önerileri sunacağım.

Damgalama (Stigma) Nedir?

Damgalama, tarih boyunca insan toplumlarının bir parçası olmuştur. Birey veya gruplar, belirli bir özellikleri (örneğin etnik köken, dinî inanç, cinsel yönelim ya da zihinsel/fiziksel sağlık sorunları) nedeniyle "eksik", "tehlikeli", "yanlış" veya "dışlanması gereken" olarak görülür. Damgalanmış bireyler, toplumun geri kalanıyla aynı hak ve fırsatlara erişimde ciddi engellerle karşı karşıya kalır. Bu süreç, yalnızca bireylerin kendilerini değersiz hissetmesine yol açmakla kalmaz; aynı zamanda toplumun bütüncül yapısını da tehdit eder.

Ruh sağlığına özgü damgalama, "akıl hastası", "deli", "zayıf karakterli" veya "sorumsuz" gibi klişeleşmiş ifadelerle dayanır. Toplumsal düzeyde, ruhsal hastalığı olan bireyler, istihdam başvurularından barınma koşullarına dek çeşitli alanlarda ayrımcılıkla karşılaşabilirler. Bu olgunun, "*Asimetrik Savaş* ve *Psikolojik Savaş*" gibi kitaplarımda detaylı biçimde tartıştığım üzere, yalnızca ruhsal bozukluğu olan bireyleri değil, bu bozukluğa sahip bireylerin yakın çevresini de etkilediğini rahatlıkla gözlemleyebiliriz. Zira aileler de "Akıl hastası bir çocuğa sahip olmak" veya "Deli damgası taşıyan bir yakını desteklemek" korkusu nedeniyle toplumsal ortamlardan geri çekilme davranışı sergilemektedirler.

Örneğin "Kişinin sosyal durumunun tanımlanması, belli bir kültür kalıbına oturtulması ve o kültürel kalıbın standardının belirlenmesine sosyal damgalama veya etiketleme denir." ifadesi, damgalamanın toplumsal ve kültürel boyutunu açıkça ortaya koymaktadır.



Kültürel damgalama ve ön yargı:

Kültürel damgalama, belirli bir toplumun ortak bellek, inançlar ve değerler üzerinden inşa ettiği bir "öteki"ni dışlama ve değersizleştirme sürecidir. Ön yargı (prejudice), bu sürecin hem sebebi hem de sonucudur. Dogmatik düşünce kalıpları, bireylerin gerçekliğe dair bakışlarını katılaştırarak, farklı olanı tehdit gibi algılamalarına yol açar.

Ön yargıların bir kısmı, "illüzyona dayalı korelasyonlar"a dayanır. Seyrek rastlanan olumsuz bir olay, tüm bir topluluk veya birey grubu hakkında genellemeye dönüşür. Örneğin ruhsal hastalığı olan bir kişinin suça karışması, "Tüm ruhsal hastalar tehlikelidir" şeklindeki yanlış inancı pekiştirir. Bu, hem toplumun tedbir kisvesi altında damgalama davranışı geliştirmesine hem de ruhsal hastaların kendi içlerine kapanarak topluma entegre olamamasına neden olur.

"Eşcinsel denildiği zaman, toplumda o konuyla ilgili akla gelen toplumsal algılamalar ve tamlamalar vardır. Diğer bir örnek ise zenci-beyaz ayrımında yapılır. (...) Bu tanımlamalar ön yargıları ifade eder" ifadesi, damgalamanın nasıl genellemeler yoluyla pekiştiğini gösterir.

Damgalamanın Tarihsel ve Toplumsal Arka Planı

Damgalama olgusunu, tarihsel ve toplumsal bağlamdan kopuk ele almak mümkün değildir. Her toplum, belli bir dönemde öne çıkan siyasi, iktisadi ve ideolojik etkenler doğrultusunda, kimi zaman açıkça kimi zamansa örtük olarak bazı grupları damgalayabilir.

İrk ve etnisite temelli damgalama:

Tarih boyunca en yaygın damgalama türlerinden biri, ırk ve etnisite kaynaklı ayrımcılıktır. Kölelik Dönemi Amerikası, Apartheid Dönemi Güney Afrikası ve Nazi Almanyası gibi örnekler, damgalamanın radikal uç boyutlarını göstermektedir. Bu örneklerde, "siyahi insanlar" veya "Yahudiler" gibi topluluklar, sistematik biçimde ötekileştirilmektedir. Günümüz dünyasında, yapısal ırkçılığın pek çok ülkede hâlâ varlığını sürdürdüğü bilinmektedir.

Çalışmalarında verdiğim tipik örneklerden biri, 1960'lar Amerikası'nda siyah-beyaz ayrımıdır. Aynı otobüse binemeyen, aynı restoranlarda yemek yiyemeyen siyahi vatandaşlar, beyazlarla günlük yaşamda temas kuramadıkları için ön yargılar karşılıklı olarak

beslenmiştir. Ancak ilerleyen dönemlerdeki "sosyal temas" politikaları, bu ön yargıların gerilemesinde önemli rol oynamıştır. Mesela ABD'de 1960'lı yıllarda zenci-beyaz ayrımcılığı, sosyal temas arttıkça azalmış, farklı etnik kökenlerden bireylerin bir arada çalışması ve yaşam alanlarını paylaşması damgalamayı kırmıştır.

Din ve mezhep temelli damgalama:

Din ve mezhep, toplumsal damgalamanın bir diğer önemli eksenini oluşturur. Osmanlı İmparatorluğu Dönemi'nde millet sistemi aracılığıyla farklı inanç gruplarının özerk biçimde var olabildiği; ancak sonraki dönemlerde ulus-devlet anlayışının ve ırk temelli milliyetçiliğin yükselmesiyle azınlık topluluklarının ya da farklı inanç gruplarının sistematik baskılara maruz kaldığı görülür.

Günümüzde, İslam'ın "kökten dincilik" veya "terörizm" kavramlarıyla özdeşleştirilmesi, bu alanın en somut örneklerinden biridir. Oysa "Humeyni İslam'ı", "Suudi yorum", "Anadolu İslam'ı" ve "Fas İslam'ı" gibi farklı yaklaşımlar mevcuttur. Tüm Müslüman toplulukları "tehlikeli" ya da "radikal" olarak etiketlemek, bir illüzyona dayalı



korelasyonun yansımasıdır. Bu durum, toplumlarda kültürel damgalamayı ve "sosyal şizofreni"yi besler.

"Türkiye'de yaşayıp İran gibi düşünen radikal gruplar yok mudur? Tabii ki vardır. Ama çok azınlıktadır. Şimdi yapılan hata şudur: Evrensel dinî tezahürleri irticanın belirtisi gibi algılamak..."

Ruh sağlığı ve damgalama: Ruh sağlığı alanında damgalama, belki de en geniş yaygınlığa sahip alt başlıklardan biridir. "Şizofreni", "depresyon" veya "panik bozukluk" gibi tanılar, toplumun gözünde "deli" veya "tamiri mümkün olmayan" bireyler şeklinde algılanabilmektedir. Bu da ruhsal hastalıkların semptomlarının ağırlaşmasına, hasta bireyin tedaviden kaçınmasına ve topluma yabancılaşmasına yol açar.

Örneğin *Toplum Psikolojisi* kitabımda, "akıl hastası" etiketinin geçmişten bugüne nasıl dönüştüğünü ve çeşitli ülkelerdeki yasal düzenlemelerin ruhsal hastaları nasıl koruduğunu irdlemiştik. Bu noktada dikkat çektiğim husus, damgalamanın yalnızca sosyal değil, aynı zamanda ekonomik ve politik sonuçlar doğurduğudur. Zira hastalar iş bulmakta, barınma hakkına erişmekte veya toplumsal destek mekanizmalarından yararlanmakta büyük zorluklar yaşamaktadırlar.

"Ruh sağlığı alanında damgalama, bireylerin tedaviye erişimini ve sosyal yaşamlarını olumsuz etkileyen bir faktör

olarak karşımıza çıkmaktadır. (...) Depresyon veya şizofreni tanısı almış bireylerin 'zayıf' veya 'tehlikeli' olarak görülmesi, onların hem profesyonel yardıma başvurma oranlarını düşürmekte hem de toplumsal entegrasyonlarını zorlaştırmaktadır."

Damgalamayı Besleyen Psikolojik Mekanizmalar

Damgalamanın temelinde yatan psikolojik süreçleri anlamadan, bu soruna kalıcı çözümler üretmek mümkün değildir. Çalışmalarımda sıkça vurgu yaptığım mekanizmalar arasında etiketleme (labeling), illüzyona dayalı korelasyonlar, dogmatizm ve kendini gerçekleştiren kehanet yer alır.

Etiketleme (Labeling): Etiketleme, bireyin tek bir özelliği üzerinden kimliğinin tamamının tanımlanmasıdır. Örneğin "Bu kişi dinî ibadetini yerine getiriyor, o hâlde gericiştir." veya "Bu kişi eşcinsel, demek ki ahlaksızdır." gibi aşırı genellemeler, damgalamanın en yaygın formuna örnek gösterilebilir. Etiketlemenin sonucu, toplumun ilgili kişiye karşı ön yargılarını pekiştirmesi ve negatif yaklaşımlar geliştirmesidir.

Etiketleme aynı zamanda bireyin benlik algısını da zedeler. Zira toplumsal bakış onu "değersiz" veya "yeterince iyi olmayan" biri olarak tanımladığında, kişi bu algıyı içselleştirebilir. Sonuç; öz güven kaybı, sosyal çekilme ve bazen de agresif tepkilerdir.

"Damgalanma, kültürel alt grupları yönetmek, etiketlemek, değersizleştirmek ya da yüceltmek için kullanılır. Mesela akıl hastası, deli, şizofren damgalaması gibi."

İllüzyona dayalı korelasyonlar: İllüzyona dayalı korelasyon, istisnai bir olumsuz deneyimin tüm bir gruba genellenmesi sürecidir. Örneğin bir göçmenin suç işlemesi, "Göçmenler suç eğilimlidir." şeklinde genellelemelere evrilebilir. Aynı şekilde, ruhsal hastalığı olan birinin şiddete başvurusu, "Bütün ruhsal hastalar saldırgandır" ön yargısını körükler. Bu tür genellemeler, damgalamanın en önemli psikolojik dayanaklarından biridir.

Dogmatizm ve değişmez düşünce kalıpları: Dogmatizm, bireylerin veya grupların inanç, ideoloji ya da kültürel normlarını sorgulanamaz gerçekler olarak kabul etmesidir. Bu tutum, "öteki" hakkında farklı bilgiler edinmeyi engeller. Diğer bir deyişle, dogmatik düşünce kalıplarına sahip bir toplumda, damgalanan grup hakkındaki ön yargıları bertaraf etmek çok zorlaşır.

"Dogmatizm bilimsel kuşkuculuğa aykırıdır. (...) Bu durum sorgulamaya ve mantıksal açıklamalara kendini kapatıyor demektir."

Kendini gerçekleştiren kehanet ve sosyal şizofreni: Damgalama, bir kez yerleştikten sonra hem damgalayanların hem de damgalananların davranış-

larını şekillendirmeye başlar. “Bu grup tehlikeli” düşüncesiyle dışlanan kesim, zamanla toplumsal düzene uyum sağlama motivasyonunu yitirebilir veya içine kapanır. Bu da “Gerçekten tehlikeliler” algısını pekiştirir. Böylece “kendini gerçekleştiren kehanet” döngüsü oluşur.

Sosyal şizofreni tabiriyle kastettiğim, toplumun kendi içindeki bir kesimi “yabancı” ve “düşman” gibi görmesi durumudur. Tıpkı şizofreni hastalığında, bireyin kendi benliğiyle dış dünya arasında kopukluklar yaşaması gibi; toplumsal şizofrenide de toplum, kendi yapısının bir parçasını dışsallaştırır ve ona karşı paranoid bir tutum geliştirir.

Damgalamanın Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Kültürel damgalamanın bireysel ve toplumsal boyutları, özellikle ruh sağlığı alanında çok çarpıcıdır. Damgalama, ruhsal sorunları olan kişilerin tedaviye geç başvurmamasından istihdam zorluklarına kadar çok yönlü yansılar doğurur. 1) **Tedaviye erişimin zorlaşması:** Damgalanan birey, “deli” ya da “zayıf” olarak yaftalanma korkusuyla profesyonel yardımdan kaçınabilir. 2) **Öz güven kaybı ve sosyal izolasyon:** Damgalanmış kişi, değerli olmadığını hisseder; ailesi ve arkadaşları da çoğu zaman “bu etiketin” dışında kalmak için onu desteklemekten çekinir. 3) **Ekonomik ve mesleki kayıplar:** Ruhsal hastalar ya da damgalanan etnik/dinî azınlıklar, iş bulmada ayrımcılığa uğrar. Bu da ekonomik yoksunluğu derinleştirir. 4) **Aile dinamiklerinde bozulma:** Damgalanma yalnızca bireyin kendisini değil, ailesini ve yakın çevresini de etkiler. Aile, “Bu sorun ailemizin onurunu zedeler mi?” endişesiyle bazen hasta bireye destek olmaktan çekinir.

“Bu hasta iyileşmez” şeklindeki hekim damgalaması dahi, tedavi sürecini sekteye uğratan bir tür kendini gerçekleştiren kehanet örneğidir.

Kültürel Damgalamayla Mücadele: Öneriler ve Stratejiler

Kültürel damgalamayı geriletmek veya ortadan kaldırmak, uzun soluklu ve çok boyutlu bir çabayı gerektirir. Eğitim kurumlarından medya politikalarına, sivil toplum kuruluşlarından hukuki düzen-

lemelere kadar geniş bir alanda eş zamanlı faaliyetler yürütülmesi gerekir.

Eğitimde farkındalık ve eleştirel düşünce: Ön yargı ve dogmatizmle mücadelede temel araç, eğitim sistemidir. Çocuklara erken yaşlardan itibaren çok kültürlülüğü, eleştirel düşünceyi ve empatiyi öğreten müfredatlar, ileriki yaşlarda damgalama eğilimlerini geriletebilir. “Ön yargılar değiştiğinde veya yok edildiğinde damgalanma düzelir” ifadesi, eğitimin bu alandaki önemini net biçimde ortaya koyar.

Medyanın rolü ve sorumlu yayıncılık: Kitle iletişim araçları, damgalayıcı söylemleri ya meşrulaştırır ya da bunların dönüşümünü destekler. Medyanın korku, sansasyon ve çatışma yerine, bilgiye ve diyaloga dayalı yayınlar yapması, kamuoyunda ön yargıları törpüleyen bir etkiye sahip olacaktır.

Sosyal temas ve diyalog programları: Farklı etnik, dinî veya kültürel grupların ve ruhsal hastalık geçirmiş olan bireylerin toplumla iç içe olmasını sağlayacak projeler, damgalamanın en etkin panzehridir. Ortak çalışma alanları, sosyal kulüpler, karma eğitim sistemi ve gönüllülük faaliyetleri, ön yargıları pratikte çürütme potansiyeline sahiptir.

“Zencilerle aynı iş yerinde çalışan, aynı mekânı kullanan insanlar, zencilerin de korkulacak gruplar olmadıklarını gördüler. (...) Böylece Amerika’da zenci damgalanması dağıldı.”

Hukuki düzenlemeler ve ayrımcılığın yaptırımları: Damgalamayı ve ayrımcılığı yasaklayan ve ihlal hâlinde yaptırıma tabi tutan hukuki düzenlemeler, damgalamaya karşı kurumsal koruma sağlar. Ancak, hukukun yaptırımları tek başına yeterli değildir; toplumsal zihniyet dönüşümü için, hukuki çerçevenin de destekleyici politikalarla bütünleştirilmesi gerekir.

Psikososyal destek hizmetleri: Damgalanan bireylerin ve ailelerinin, duydukları endişe ve korkularla baş edebilmeleri için ücretsiz veya kolay erişilebilir psikososyal destek hizmetleri sunulmalıdır. Böylece, damgalanmanın doğurduğu yalnızlaşma ve öfke duyguları kontrol altına alınabilir, profesyonel yardım alma süreci teşvik edilebilir.

Sonuç

Kültürel damgalama, toplumların çok uzun yıllardır karşı karşıya olduğu ve farklı ideolojik, politik, ekonomik koşullar altında yeniden üretilen bir olgudur. Ruh sağlığı açısından bakıldığında, damgalama hem hastaların tedavi süreçlerini geciktirmekte hem de toplumsal barışı zedeleyici sonuçlar doğurmaktadır. Bu makalede, damgalamanın etiketleme, illüzyona dayalı korelasyonlar, dogmatizm ve kendini gerçekleştiren kehanet gibi psikolojik mekanizmalarına ışık tuttum. Tarihsel ve toplumsal örnekler üzerinden, damgalamanın görünür ve gizli biçimlerinin farklı alanlarda nasıl işlediğini gösterdim.

Damgalamaya karşı mücadele, çok katmanlı bir yaklaşımı zorunlu kılar. Eğitim, medya, hukuk ve sivil toplum alanında eş zamanlı olarak yürütülen çalışmalar, uzun vadede toplumsal farkındalığı artıracak ve ön yargıların kırılmasına katkıda bulunacaktır. Öte yandan, damgalanan bireylere yönelik psikososyal destek hizmetlerinin güçlendirilmesi, onların topluma yeniden entegre olma süreçlerini kolaylaştıracaktır.

Son tahlilde, damgalama yalnızca “ötekine” dair bir korku değil, bizatihi toplumun kendi içinde var olan ayrışma, öfke ve iletişimsizlik gibi sorunların yansımasıdır. Toplum, ön yargıları aşır diyalog ve paylaşım zemininde buluştuğunda, damgalama yerini anlayışa ve iş birliğine bırakacaktır. Bu, hem bireylerin ruhsal iyilik hâlini koruması hem de toplumsal barışın sağlanması için vazgeçilmezdir.

Kaynaklar

- Allport, G. W. (1954). *The Nature of Prejudice*. Addison-Wesley.
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (1991). *Social Cognition*. McGraw-Hill.
- Tarhan, N. (2024). *Toplum Psikolojisi*. Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2021). *Asimetrik Savaş*. Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2022). *Psikolojik Savaş*. Timaş Yayınları.