

TÜRKİYE VE DÜNYADA KLİNİK PSİKOLOJİ

Dr. Sevda BURAK ERGÜL

Dr. Eda ÖZTÜRK BELET

yaz
yayınları

Türkiye ve Dünyada Klinik Psikoloji

Dr. Sevda BURAK ERGÜL

Dr. Eda ÖZTÜRK BELET

yaz
yayınları

2025

Türkiye ve Dünyada Klinik Psikoloji

Yazar: Dr. Sevda BURAK ERGÜL

Dr. Eda ÖZTÜRK BELET

© YAZ Yayınları

Bu kitabın her türlü yayın hakkı Yaz Yayınları'na aittir, tüm hakları saklıdır. Kitabın tamamı ya da bir kısmı 5846 sayılı Kanun'un hükümlerine göre, kitabı yayınlayan firmanın önceden izni alınmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da herhangi bir kayıt sistemiyle çoğaltılamaz, yayınlanamaz, depolanamaz.

E_ISBN 978-625-8678-96-3

Aralık 2025 – Afyonkarahisar

Dizgi/Mizanpaj: YAZ Yayınları

Kapak Tasarım: YAZ Yayınları

YAZ Yayınları. Yayıncı Sertifika No: 73086

M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3
İscehisar/AFYONKARAHİSAR

www.yazyayinlari.com

yazyayinlari@gmail.com

İÇİNDEKİLER

Psikolojik Travma Sonrası Yaygın Tepkiler ve Dissosiyatif Yaşantılar	1
<i>Sevda BURAK ERGÜL</i>	
Kuşaklararası Şefkat: Encanto ve Coco Animasyonlarında Ailevi Yaraların İyileşmesi	13
<i>Eda ÖZTÜRK BELET</i>	

"Bu kitapta yer alan bölümlerde kullanılan kaynakların, görüşlerin, bulguların, sonuçların, tablo, şekil, resim ve her türlü içeriğin sorumluluğu yazar veya yazarlarına ait olup ulusal ve uluslararası telif haklarına konu olabilecek mali ve hukuki sorumluluk da yazarlara aittir."

PSİKOLOJİK TRAVMA SONRASI YAYGIN TEPKİLER VE DİSSOSİYATİF YAŞANTILAR

Sevda BURAK ERGÜL¹

1. GİRİŞ

Psikolojik travma ve kronik stres, bireyin ruhsal işleyişini yalnızca belirli semptom kümeleriyle sınırlı kalmayacak biçimde etkileyebilen, çok katmanlı ve süregelen sonuçlar doğurabilen yaşantılardır (Herman, 1992; van der Kolk, 2014). Travmatik deneyimlere maruz kalan bireylerde gözlenen tepkiler, korku ve kaygı ile yeniden yaşantılama belirtilerinin ötesine uzanır. Kaçınma davranışları, artmış uyarılmışlık, dissosiyatif yaşantılar, kişilerarası ilişkilerde bozulma, bedensel yakınmalar ve bilişsel çarpıtmalar, travma sonrası klinik görünümün sık karşılaşılan bileşenleri arasında yer alır. Klinik gözlemler ve kuramsal açıklamalar, bu tepkilerin önemli bir bölümünün rastlantısal ya da anlamsız olmadığını, aksine bireyin psikolojik bütünlüğünü korumaya yönelik uyum çabalarının bir sonucu olarak ortaya çıktığını vurgulamaktadır (Fung & Ross, 2019).

Travma sonrası tepkiler bireyler arasında belirgin farklılıklar gösterebilir. Aynı olaya maruz kalan kişilerde benzer belirtilerin gelişmemesi, travmanın ruhsal etkilerinin doğrusal ve öngörülebilir bir çizgi izlemediğine işaret eder. Bireysel geçmiş, gelişimsel dönem, travmanın süresi ve niteliği, sosyal destek düzeyi ve önceki psikolojik kırılganlıklar, travma sonrası klinik tablonun şekillenmesinde belirleyici rol oynar. Bu nedenle

¹ Öğr. Gör. Dr., Klinik Psikolog, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, e-mail: ORCID: 0000-0002-6726-986X.

travma sonrası tepkileri yalnızca semptom varlığına indirgemek, klinik tabloyu anlamada yetersiz kalabilmektedir.

Psikiyatrik sınıflama sistemleri, travma ve stresle ilişkili belirtilerin tanımlanması açısından ortak bir dil sağlar. DSM-5-TR (American Psychiatric Association, 2022), travma sonrası stres bozukluğu ve dissosiyatif bozukluklar başta olmak üzere travma ile ilişkili birçok belirti kümesini güncel kavramsal çerçevelerle ele alır. Bununla birlikte tanı kategorileri, klinik iletişim ve tedavi planlaması için işlevsel araçlar sunsa da bireyin yaşantısal bütünlüğünü ve travmanın öznel anlamını bütünüyle temsil eden mutlak açıklama modelleri değildir.

Bu bağlamda dissosiyasyon kavramı, travma sonrası ruhsal tepkilerin anlaşılmasında merkezi bir konuma sahiptir. Dissosiyasyon sıklıkla doğrudan patolojiyle özdeşleştirilse de çağdaş travma literatürü dissosiyatif yaşantıları, aşırı stres ve tehdit koşullarında işlevselliğin sürdürülebilmesini destekleyen düzenleyici mekanizmalar olarak değerlendirmektedir. Ross'un (2007) travma modeli, dissosiyasyonu travmatik yaşantıların bilinç, bellek ve benlik örgütlenmesi üzerindeki etkilerini anlamaya imkân veren açıklayıcı bir çerçeve olarak konumlandırır.

Bu bölümün amacı, travma sonrası yaygın tepkileri ve dissosiyatif yaşantıları bütüncül bir klinik bakış açısıyla ele almak; söz konusu tepkilerin işlevsel kökenlerini ve klinik anlamlarını tartışmaktır. Bölüm boyunca amaç, tanı öğretmekten ziyade travma sonrası tepkilerin nasıl ortaya çıktığı, hangi koşullarda sürdüğü ve dissosiyasyonun bu süreçte nasıl bir rol oynadığına ilişkin kavramsal bir çerçeve sunmaktır.

2. PSİKOLOJİK TRAVMA SONRASI YAYGIN TEPKİLER

Travma sonrası ortaya çıkan tepkiler, çoğu zaman travmatik yaşantının kendisinden olduğu kadar bireyin bu yaşantıyı anlamlandırma ve onunla baş etme biçimlerinden de etkilenir. Klinik gözlemler, travmaya maruz kalan bireylerin travmatik anıyı hatırlama ve hatırlamaktan kaçınmanın ötesinde duygu düzenleme, dikkat, kişilerarası ilişkiler ve bedensel farkındalık alanlarında da belirgin güçlükler yaşayabildiğini göstermektedir (van der Kolk, 2014; Herman, 1992). Bu tepkiler DSM-5-TR’de tanımlanan belirti kümeleriyle örtüşebilmekle birlikte, tanı düzeyine ulaşmasa dahi klinik pratikte yaygın olarak gözlenebilmektedir (American Psychiatric Association, 2022).

Bu bölümde travma sonrası sık görülen üç tepki kümesi ele alınacaktır: kaçınma, artmış uyarılmışlık (hipervijilans) ve intruzif yaşantılar. Bu kümeler çoğu zaman birlikte seyreder ve dissosiyatif yaşantılarla yakın etkileşim içindedir.

2.1. Kaçınma

Kaçınma, travma sonrası en sık gözlenen ve klinik açıdan en yanıltıcı tepkilerden biridir. Travmatik yaşantının ardından birey, bilinçli ya da bilinçdışı düzeyde acı veren anıları, duyguları ve bedensel duyuları hatırlamaktan kaçınma eğilimi gösterebilir. Kaçınma yalnızca travmayı çağrıştıran kişi, yer ve durumlarla sınırlı kalmayıp içsel yaşantılardan (duygu, düşünce, bedensel his) uzak durma biçiminde de ortaya çıkabilir.

Klinik pratikte kaçınma farklı stratejilerle sürdürülebilir: travma hakkında konuşmaktan kaçınma, aşırı meşguliyet yaratma, yoğun ekran kullanımı, madde kullanımı, uyku düzenini bozarak kâbuslardan kaçınma gibi davranışlar duygusal temastan uzak durmanın dolaylı yolları olabilir (Fung & Ross, 2019). Bu stratejiler kısa vadede koruyucu işlev görebilse de uzun vadede yaşam alanının daralmasına, travmatik malzemenin

bütünleştirilmesinin zorlaşmasına ve dissosiyatif yaşantıların katılaşmasına zemin hazırlayabilir.

Travma sonrası iyileşme sürecinde klinik hedef, kaçınmayı ani biçimde ortadan kaldırmak değil, bireyin “şimdi ve burada”ya güvenli biçimde dönebilme kapasitesini artırarak kaçınma ihtiyacını kademeli olarak azaltmaktır.

2.2. Artmış uyarılmışlık (hipervijilans)

Artmış uyarılmışlık, bireyin çevresel ve içsel uyaranlara karşı aşırı duyarlılık geliştirmesiyle karakterizedir. Ani seslere aşırı irkilme, sürekli tetikte olma hissi, uyku bozuklukları, irritabilite, öfke patlamaları ve dikkat güçlükleri bu kümenin klinik görünümleri arasında sayılabilir.

Travma, özellikle otonom sinir sistemi düzeyinde tehdit algısına ilişkin düzenekleri etkileyebilir. Tehdit geçtikten sonra fizyolojik sistemlerin yeterince sönümlenememesi, bireyin bedensel düzeyde sürekli bir tehlike beklentisi içinde yaşamasına yol açabilir. Fung ve Ross (2019), bu durumu içsel alarm sisteminin gerçek bir tehlike yokken dahi aktif kalmasına benzetmiştir.

Hipervijilans bedensel ve duygusal deneyimin yanı sıra kişilerarası ilişkileri de etkiler. Sürekli tetikte olma hâli, yakın ilişkilerde tehdit algısını artırabilir ve yanlış anlamalara ya da çatışmalara zemin hazırlayabilir. Bu nedenle klinik yönetimde temel hedef, sinir sistemine yeniden esneklik kazandırmak ve otomatik tepkiler ile bilinçli yanıtlar arasında kısa bir “duraklama alanı” oluşturmaktır. Nefes egzersizleri, bedensel regülasyon stratejileri ve mindfulness temelli uygulamalar bu süreçte destekleyici olabilir.

2.3. İntruzif yaşantılar

İntruzif yaşantılar, istemsizce bilince giren anılar, imgeler, duygular, bedensel duyular ve düşünceler şeklinde ortaya

çıkabilir. Bu yaşantılar çoğu zaman “şimdi ve burada” bir tehdit varmış hissiyle eşlik eder ve bireyin kontrolü dışında gelişir.

Kuramsal açıdan intruzif yaşantılar, bütünleştirilemeyen travmatik yaşantı parçalarının tetiklenme ile bilince geri dönmesi olarak değerlendirilebilir. Flashback (yeniden yaşantılama) deneyimleri bu sürecin en belirgin örneklerindendir. Dissosiyatif nitelikli flashbacklerde birey, geçmişte yaşanan olayı sanki şu anda oluyormuş gibi deneyimleyebilir; bu nedenle söz konusu yaşantılar dissosiyatif reaksiyonlar çerçevesinde ele alınır (Fung & Ross, 2019).

İntruzif yaşantılar anı düzeyinde olduğu kadar “kendine ait değilmiş” gibi algılanan duygulanımlar, içsel sesler, ani dürtüler veya kontrolsüz davranışlar biçiminde de görülebilir. Bu deneyimler klinikte zaman zaman psikotik belirtilerle karıştırılabilmektedir. Oysa dissosiyatif intruzyonlarda kaynak dış dünyadan çok, ayrılmış içsel yaşantılardır (Ross, 2004).

Bu yaşantıların klinik açıdan anlamlandırılması önemlidir. İntruzif belirtiler çoğu zaman anlamsız bir “istila”dan ziyade, işlenmemiş travmatik malzemeye ilişkin bir işaret işlevi görebilir. Klinik süreçte kısa vadeli hedef, bireyin şimdiki anda bulunma kapasitesini güçlendirmektir. Topraklama teknikleri ve içsel diyalog, tolere edilebilirliği artırabilir, uzun vadeli çözüm ise çoğu durumda psikoterapötik destekle mümkündür.

3. DİSSOSİYATİF YAŞANTILAR

Travma sonrası klinik tabloda dissosiyatif yaşantılar sıklıkla yanlış anlaşılmakta ve aşırı patolojize edilebilmektedir. Oysa dissosiyasyon, travmatik koşullarda psikolojik bütünlüğü korumaya hizmet eden düzenleyici bir mekanizma olarak da işlev görebilir. Dissosiyatif yaşantılar, bireyin deneyimlerinin bilinçli farkındalıktan kısmen ya da tamamen ayrışmasıyla

karakterizedir; duygular, düşünceler, bedensel duyular, anılar ve kimliğe ilişkin yönleri kapsayabilir (Fung & Ross, 2019).

3.1. Dissosiyatif yaşantıların klinik mantığı

Dissosiyasyon, bastırma ya da inkâr gibi klasik savunma mekanizmalarıyla eş tutulmamalıdır. Dissosiyasyon, içeriğin bilinçten itilmesinden çok, yaşantının farklı bilinç düzeylerinde ayrışarak örgütlenmesini ifade eder. Travmatik olay esnasında katlanılması güç olan deneyimler bütünleşmiş bir öznel anlatıya dönüşemediğinde, psikolojik sistem içinde ayrışmış biçimde varlığını sürdürebilir. Fung ve Ross (2019), dissosiyasyonu parçalanmadan ziyade işlevsel bir ayrışma olarak ele almakta; dayanılması güç yaşantıların tolere edilebilir parçalara ayrılarak psikolojik çöküşün önlenmesine hizmet edebileceğini belirtmektedir.

Dissosiyatif yaşantılar bir spektrum üzerinde değerlendirilmelidir. Gündelik dalıp gitme ve otomatikleşmiş davranışlar normatif uca yakınken; dissosiyatif amnezi, depersonalizasyon/derealizasyon ve kimlik düzeyindeki ayrışmalar klinik uca yakınlıştır.

3.2. Dissosiyatif amnezi

Dissosiyatif amnezi, özellikle travmatik ya da yoğun stres içeren yaşantılara ilişkin önemli otobiyografik bilgilerin hatırlanamaması ile karakterizedir ve madde kullanımı ya da nörolojik bir durumla açıklanamaz (American Psychiatric Association, 2022). Klinik uygulamada birey travmatik olayın tümünü veya belirli bölümlerini hatırlamayabilir, günlük yaşamda kayıp zaman deneyimleri yaşayabilir ya da yaptığı davranışları sonradan öğrenebilir.

Dissosiyatif amnezi çoğu zaman koruyucu bir işlev taşır. Travmatik malzeme, bireyin mevcut düzenleme kapasitesini aşacak düzeyde yoğun olduğunda bilinçli farkındalıktan uzak

tutulabilir. Klinik pratikte temel ilke, anıları zorla geri çağırmaya çalışmamak; güvenlik ve düzenleme kapasitesi arttıkça bütünleştirme sürecinin zamana yayılmasına izin vermektir. Günlük tutma, takvim kullanımı ve güvenilir sosyal destek, bellek sürekliliğini destekleyen yardımcı stratejiler olarak değerlendirilebilir (Fung & Ross, 2019).

3.3. Depersonalizasyon ve derealizasyon

Depersonalizasyon, bireyin kendisine yabancılaşmış ya da sanki dışarıdan izliyormuş gibi hissetmesi; derealizasyon ise çevrenin rüya benzeri, sisli veya gerçek dışı algılanmasıdır. Bu yaşantılar travma, yoğun stres ve kaygı durumlarında görülebilir. Her depersonalizasyon ya da derealizasyon deneyimi patolojik değildir; ancak sık, yoğun ve süregelen olduğunda sosyal ve mesleki işlevselliği belirgin biçimde etkileyebilir (American Psychiatric Association, 2022).

Klinik pratikte bedensel ve çevresel farkındalığı artıran stratejiler ön plandadır. Topraklama teknikleri, nefes egzersizleri ve güvenli duyuşal uyarımlar gerçeklikle teması güçlendirebilir.

3.4. Somatik dissosiyatif yaşantılar

Somatik dissosiyatif yaşantılar, tıbbi açıdan yeterince açıklanamayan bedensel yakınmalar şeklinde görülebilir. Baş ağrısı, mide-bağırsak sorunları, sırt ve kas ağrıları; bayılma, nöbet benzeri tablolar veya duyuşal kayıplar bu alanda örnek olarak sıralanabilir. Travmatize bireylerde beden, sözelleştirilemeyen ya da bütünleştirilemeyen yaşantıların ifade alanı hâline gelebilir. Fung ve Ross (2019), somatik belirtilerin ayrıışmış içsel yaşantılarla ilişkili olabileceğini ve bazı durumlarda anlamsal bir taşıyıcılık gösterebileceğini vurgulamaktadır.

Klinik yaklaşımda ilk adım her zaman kapsamlı bir tıbbi değerlendirmedir. Fiziksel nedenler dışlandıktan sonra belirtilerin travmatik ve psikolojik kökenleri ele alınabilir. Amaç, bedensel

deneyimi değersizleştirmek değil; belirtilerin işlevini ve taşıdığı anlamı travma bilgili bir perspektifle değerlendirmektir.

4. KİMLİK DISSOSİYASYONU VE KİMLİK SÜREKLİLİĞİ

Kimlik dissosiyasyonu, benlik deneyiminin belirli yönlerinin birbirinden ayrılarak görece bağımsız biçimde işlev görmesi durumunu ifade eder. Bu ayrışma duygu, bellek, düşünce, davranış ve bedensel işlevler düzeyinde ortaya çıkabilir. “Birden fazla kişilik” gibi indirgemeci ifadeler, klinik gerçekliği çoğu zaman hatalı biçimde yansıtır. Travma sonrası kimlik düzeyindeki ayrışmalar, tek bir kişiliğin travmatik koşullarda farklı içsel durumlar hâlinde örgütlenmesi olarak kavramsallaştırılmalıdır (Fung & Ross, 2019).

4.1. Kimlik durumları ve içsel ayrışma

Kimlik durumları, belirli duygu, bellek ve davranış örüntüleri etrafında örgütlenen içsel deneyim kümelerini ifade eder. Ağır ve kronik travmalarda bu durumlar daha belirgin hâle gelebilir; farklı yaş algısı, ilgi alanları, davranış biçimleri ve fizyolojik tepkilerle karakterize olabilir. Ancak bu çeşitlilik, bireyin birden fazla “kişi”ye sahip olduğu anlamına gelmez; daha çok uyum stratejilerinin farklı boyutlarını yansıtır.

4.2. Kimlik değişimi ve süreklilik sorunu

Kimlik değişimi, belirli bir kimlik durumunun geçici olarak işlevselliği devralmasıyla ortaya çıkan davranışsal ve duygusal farklılaşmaları kapsar. Günlük yaşamda herkes bağlama göre farklı roller üstlenebilir; ancak travma sonrası kimlik dissosiyasyonunda geçişler istem dışı ve kontrolsüz olabilir ve sıklıkla bellek kopukluklarıyla birlikte seyreder. Bireyin bazı davranışları sonradan öğrenmesi ya da hatırlayamaması, kimlik sürekliliğinde bozulma hissini güçlendirebilir.

4.3. Klinik yaklaşım

Klinik hedef, dissosiyasyon kimlik durumlarını ortadan kaldırmak değil; bu durumlar arasında güvenli iletişim ve iş birliği geliştirmektir (International Society for the Study of Trauma and Dissociation [ISSTD], 2011). Fung ve Ross'un (2019) "içsel aile" metaforu, ayrılmış yaşantıları düşman değil, koruyucu işlevler üstlenen içsel yönler olarak ele almayı teşvik eden bir çerçeve sunar. Yazılı iletişim, içsel diyalog ve güvenli terapötik ilişki, bütünleştirme (entegrasyon) sürecini destekleyen temel yapı taşlarıdır. Bu süreç zaman ve sabır gerektirir; ancak travma bilgili ve bütüncül bir yaklaşımla ele alındığında içsel sürekliliğin yeniden inşası mümkündür.

5. PSİKOLOJİK TRAVMA, DİSSOSİYASYON VE TANISAL SINIRLAR

Travma sonrası dissosiyatif yaşantıların değerlendirilmesinde DSM-5-TR (American Psychiatric Association, 2022) ve ICD-11 (World Health Organization, 2019) önemli referans çerçeveleri sunar. DSM-5-TR'de travma sonrası stres bozukluğu, dissosiyatif belirtiler içerebilen bir klinik tablo olarak ele alınmakta; depersonalizasyon ve derealizasyon belirtileriyle karakterize edilen dissosiyatif alt tip tanımlanmaktadır. Bununla birlikte kronik ve kişilerarası travmalarda görülen duygu düzenleme güçlükleri, kimlik sürekliliğinde bozulmalar ve kalıcı kişilerarası sorunlar her zaman tanısal kategoriler içinde yeterince görünür hâle gelmeyebilir. ICD-11'de kompleks travma sonrası stres bozukluğunun ayrı bir tanı olarak tanımlanması bu açıdan dikkate değer bir gelişmedir.

Tanısal sınırlar, dissosiyatif yaşantıların yanlış yorumlanmasına da zemin hazırlayabilir. Özellikle içsel sesler, ani davranış değişiklikleri ve bellek kopuklukları, psikotik

belirtilerle karıştırılabilmektedir. Oysa dissosiyatif kökenli bu deneyimler, dış gerçeklikten kopuştan çok ayrılmış içsel yaşantıların bir ifadesidir. Ross (2004), yanlış tanıların uygun olmayan tedavilere ve klinik sürecin uzamasına yol açabileceğini vurgulamaktadır.

Bu nedenle tanının klinik işlevi, bireyin yaşantılarını sabitleyen bir etiket olmaktan çok, uygun değerlendirme ve müdahale yollarını açan bir araç olarak görülmelidir. Travma bilgili klinik yaklaşım, tanısal kategorilerin ötesine geçerek bireyin yaşam öyküsünü, ilişkisel bağlamını ve içsel deneyimlerini bütüncül biçimde ele almayı gerektirir.

6. SONUÇ

Travma sonrası yaygın tepkiler ve dissosiyatif yaşantılar, bireyin ruhsal sisteminin aşırı tehdit ve stres koşulları altında verdiği anlamlı ve çoğu zaman işlevsel yanıtlar olarak değerlendirilmelidir. Kaçınma, hipervijilans ve intruzif yaşantılar; dissosiyatif amnezi, depersonalizasyon/derealizasyon, somatik belirtiler ve kimlik düzeyindeki ayrışmalarla birlikte, travmanın farklı düzlemlerde bıraktığı etkileri yansıtır. Bu yaşantıların ortak paydası, travmatik deneyimlerin henüz bütünleştirilememiş olmasıdır. Dissosiyatif yaşantılar, bütünleştirmenin mümkün olmadığı koşullarda geçici bir denge sağlayan düzenleme mekanizmaları olarak işlev görebilir (Fung & Ross, 2019).

Bu bölümde sunulan kavramsal çerçeve, dissosiyatif yaşantıların patolojize edilmeden, anlamı ve işlevi dikkate alınarak ele alınmasının önemini vurgulamaktadır. Tanısal sınıflama sistemleri klinik değerlendirme açısından değerli araçlar sunsa da travmanın öznel ve gelişimsel doğasını tek başına açıklamakta sınırlı kalabilir. Bu nedenle travma bilgili yaklaşım, bireyin yaşam öyküsünü ve içsel deneyimlerini bütüncül biçimde

ele almayı; klinik hedefi ise ayrıışmış yaşantıları ortadan kaldırmaktan ziyade içsel sürekliliği ve güvenli benlik deneyimini güçlendirmek olarak belirlemeyi gerektirir.

KAYNAKÇA

- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). Washington, DC: Author.
- Fung, H. W., & Ross, C. A. (2019). Be a teammate with yourself: Understanding trauma and dissociation. Richardson, TX: Manitou Communications.
- Herman, J. L. (1992). Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror. New York, NY: Basic Books.
- International Society for the Study of Trauma and Dissociation. (2011). Guidelines for treating dissociative identity disorder in adults (3rd ed.). *Journal of Trauma & Dissociation*, 12(2), 115–187. <https://doi.org/10.1080/15299732.2011.537247>
- Ross, C. A. (2004). Schizophrenia: Innovations in diagnosis and treatment. New York, NY: Haworth Press.
- Ross, C. A. (2007). The trauma model: A solution to the problem of comorbidity in psychiatry. Richardson, TX: Manitou Communications.
- Van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York, NY: Viking.
- World Health Organization. (2019). International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th rev.; ICD-11). Geneva: Author.

KUŞAKLARARASI ŞEFKAT: ENCANTO VE COCO ANİMASYONLARINDA AİLEVİ YARALARIN İYİLEŞMESİ

Eda ÖZTÜRK BELET¹

1. GİRİŞ

Animasyon sineması, çocuklara eğlenceli içerik sunmanın ötesinde, aile yapıları, duygusal ilişkiler ve psikolojik süreçler gibi karmaşık konulara ilişkin anlamlı temsil alanları sunar. Disney ve Pixar gibi stüdyolar, geleneksel aile anlatılarının sınırlarını zorlayarak, şefkat temelli bağlanma, travmatik aktarım ve kuşaklararası ilişkiler gibi temaları öne çıkarmaya başladı. Bu, özellikle son yıllarda arttı. Bu bağlamda, Encanto (2021) ve Coco (2017) filmleri hem görsel anlatıları hem de karakter ilişkileri bakımından çarpıcı örnekler sunmaktadır. Bu filmler, aile içi yaraların onarımı, kuşaklar arasında aktarılan sessiz acılar ve şefkatin iyileştirici gücünü ele almaktadır.

Bu filmlerde şefkat, yalnızca bir duygusal tepki değil; aynı zamanda geçmişle yüzleşme, kimlik inşası ve ilişkisel dönüşümün aracı olarak kurgulanır. Latince kökeni *compati* olan şefkat kavramı, bir başkasının acısını fark etmek ve bu acıyı dindirme yönünde içsel bir motivasyonla hareket etmeyi ifade eder (Gilbert, 2009). Bu kavramın Diğerlerine yönelik, başkalarından alınan ve kendine yöneltilen biçimleri, aile bağlamında duygusal süreklilik ve psikolojik dayanıklılık açısından kritik öneme sahiptir (Neff, 2003; Strauss vd., 2016). Encanto’da Mirabel’in armağansızlığı nedeniyle

¹ Öğr. Gör. Dr., İstanbul Kültür Üniversitesi, Meslek Yüksek Okulu, Çocuk Gelişimi Bölümü, ORCID: 0000-0002-7718-7200.

görünmezleşmesi, Coco’da Miguel’in müziğe olan tutkusu nedeniyle ailesinden dışlanması, yalnızca bireysel kimlik çatışmalarını değil, aynı zamanda koşullu sevgi, aidiyet eksikliği ve bastırılmış travmaların kuşaklar boyu etkilerini görünür kılar.

Bu çalışma, söz konusu iki animasyon filminde ailevi yapıların nasıl kurgulandığını ve şefkatin travma sonrası onarım süreçlerindeki rolünü anlamak amacıyla tematik içerik analizi yöntemiyle yürütülmektedir. Kuşaklararası travma aktarımı, koşullu ve koşulsuz sevgi, görünürlük/değer görme ve şefkatin onarıcı işlevi gibi dört temel tema çerçevesinde yapılan çözümleme; bu filmlerin, çocuk izleyicilere yönelik yapımlar olmasına rağmen, aile sistemlerine ve psikolojik iyileşme süreçlerine dair derinlikli mesajlar taşıdığını ortaya koymaktadır.

1.1. Diğerlerine Yönelik Şefkat

Diğerlerine yönelik duyulan şefkat, kişinin diğer bireylerin acılarına dikkat etmesi, bu acıya içten bir yanıt vermesi ve bu acıyı hafifletme isteği geliştirmesi anlamına gelir. Strauss vd., (2016), şefkati üç ana bileşenden oluşan bir psikolojik yapı olarak tanımlar: acıyı fark etme, duygusal olarak tepki verme ve bu acıyı azaltma konusunda harekete geçme. Bu tanım, şefkati sadece empati ile sınırlamayıp, aynı zamanda bir eylem odaklı duruş sunar. Çünkü empati, diğer insanların duygularını anlama yeteneğidir; şefkat ise, bu anlayışın ardından yardıma yönelik içsel bir arzuya dönüşmesidir (Singer ve Klimecki, 2014). Bu açıdan bakıldığında, şefkat karmaşık bir süreç olup hem duygusal hem de davranışsal unsurlar içerir.

Evrimsel psikoloji açısından bakıldığında, şefkatin memelilere özgü bakım sistemlerinden doğduğu düşünülmektedir. Gilbert (2014), şefkatin biyolojik olarak üç temel işlevsel mekanizma olan “acıyı fark etme”, “acıyı azaltma isteği” ve “uygun tepki verme yeteneği” ile işlediğini belirtmektedir. Bu mekanizmaların, bireyin hayatta kalmasını

sağlamanın yanı sıra, sosyal dayanışma ile grubun birliğini koruma işlevi de taşıdığı öne sürülmektedir. Nörobilim verileri de bu görüşü desteklemektedir. Özellikle fMRI ile yapılan araştırmalarda, şefkat uyandıran durumlarda beynin medial prefrontal korteks, anterior insula ve ventral striatum bölgelerinde aktivasyon gözlemlenmiştir; bu alanlar ödül, motivasyon ve sosyal bağlantılarla bağlantılıdır (Engen ve Singer, 2015).

Bireysel düzeyde şefkatin ruh sağlığı ve genel iyilik hali üzerindeki etkileri de detaylı bir şekilde incelenmiştir. Jazaieri ve arkadaşları (2013), Diğerlerine yönelik yüksek şefkat seviyelerine sahip kişilerin daha güçlü sosyal ilişkiler kurduğunu, daha az yalnız hissettiğini ve daha yüksek yaşam memnuniyeti bildirdiğini saptamıştır. Diğer bir uzun dönemli çalışmada ise diğerlerine yönelik şefkat seviyelerindeki artışın, genç yetişkinlerde ruhsal ve fiziksel sağlık ile daha sıkı bir ilişki içinde olduğu gösterilmiştir (Kim vd., 2020). Sağlık çalışanları üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar ise, şefkatin tükenmişlik seviyelerini azalttığını ve mesleki tatminin artmasını sağladığını göstermiştir (Gerber ve Anaki, 2021). Bu bulgular, şefkatin yalnızca bir duygusal eğilim değil, bireylerin uzun vadeli işlevsellikleri ve psikolojik dayanıklılıkları açısından da önemli bir koruyucu unsur olduğunu vurgulamaktadır.

1.2. Başkalarından Görülen Şefkat

Başkalarından gelen şefkat, bireyin ihtiyaç duyduğu anlarda çevresinden aldığı duygusal yardım, anlayış ve destek hislerini içermektedir; bu da hem psikolojik hem de biyolojik düzeyde önemli olumlu etkiler yaratabilir. Pandemi sürecine dair uluslararası katılımcılarla yapılan geniş bir araştırmada, başkalarından şefkat almak, kişinin depresyon, kaygı ve stres seviyelerinin düşmesine yardımcı olurken, aynı zamanda toplumda güvende olma hissini artırmada önemli bir işlev üstlendiği bulunmuştur (Ferreira vd., 2021). Bu çalışmada,

başkalarından gelen şefkatin, özellikle sosyal güvende belirgin bir koruyucu etkisi olduğu ve bu durumun zorlu dönemler yaşarken bireylerin topluma aidiyet hissetmelerini desteklediği belirtilmiştir (Ferreira vd., 2021). Nörobiyoloji açısından, fiziksel yakınlık sağlayan şefkat türlerinin oksitosin, dopamin ve serotonin gibi nörotransmitterlerin salınımını tetikleyerek stres hormonlarının seviyesini düşürdüğü kanıtlanmıştır; bu etkinin kalp sağlığı ve bağışıklık sistemi üzerinde olumlu sonuçlar doğurduğu vurgulanmaktadır (Suvilehto vd., 2021). Ayrıca, kişiler arası ilişkilerde karşılıklı şefkatin sağladığı duygusal güvenliğin, bireylerin travma sonrası intihar riskini azaltma ile de bağlantılı olduğu ortaya konmuştur (Sinclair vd., 2024). Ek olarak, sosyal destekle ilgili benzer bir kavram olan “helper therapy principle”, birinin başka birine yardım etmesinin hem yardım alan hem de yardım eden taraf için ruh sağlığı iyileşmesine katkı sağladığını göstermektedir (Riessman, 1965; Maton, 1988). Bu veriler, başkalarından alınan şefkatin yalnızca kısa vadeli bir rahatlama sunmadığını; aynı zamanda bireylerin ruhsal dirençleri, toplumsal bağlılıkları ve fizyolojik sağlık düzeyleri üzerinde uzun vadede önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

1.3. Şefkatin Travma Sonrası İyileşmedeki Yeri

Travma yaşamış kişilerde ortaya çıkan stres ve psikolojik sorunların azaltılmasında şefkat önemli bir rol oynamaktadır. Bu hem başkalarından alınan şefkat hem de kişinin kendine yönelik şefkatidir. Şefkat, duygusal durum ve düşüncelerin yeniden yapılandırılması gibi süreçlere katkı sağlayarak, kişisel düzenleme sistemini güçlendirir (Kotera vd., 2024). Özellikle Şefkat Temelli Terapi (CFT), düşük aktivasyonlu sinir sistemi mekanizmalarını devreye sokarak travmaya bağlı utanç, suçluluk ve aşırı kaygı gibi duyguları etkili bir şekilde azaltmaktadır (Beaumont ve Hollins Martin, 2015). Araştırmalar, CFT'nin PTSD semptomlarını hafifletmenin yanı sıra hem gençlerde hem

de yetişkinlerde duygusal düzenleme becerileri ile öz-şefkati olumlu şekilde etkilediğini ortaya koymaktadır (Kotera vd., 2024). Ayrıca, 413 yetişkin üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, yüksek öz-şefkat seviyesinin, travma sonrası stres belirtileri ile posttravmatik büyüme (PTG) arasındaki bağı güçlendirdiği ve kişilerin travma sonrası gelişim göstermelerine yardımcı olduğu tespit edilmiştir (Adonis vd., 2025). Farkındalık temelli uygulamalar (MBSR, MBCT) ise şefkat kapasitesini arttırarak, travmanın neden olduğu olumsuz düşünceler ve içsel eleştiriyi azalttığı gibi, duygusal sıkıntıyı düzenleme konusunda da etkilidir (Germer ve Neff, 2015).

1.4. Şefkat, Öz-Şefkat ve Aile Bağlamında İyileşme

Aile ortamı hem doğrudan şefkat davranışları hem de bireyin kendine yönelik şefkatini şekillendirerek travmadan iyileşme sürecinde önemli bir rol üstlenmektedir. Çin’de yapılan bir araştırma, ruh sağlığı sorunları olan bireylerin aile desteği arttıkça öz şefkatlerinin de önemli ölçüde yükseldiğini göstermiştir. Bu artış hem semptom şiddetinin azalmasına hem de sosyal ve işlevsel kazançların desteklenmesine yardımcı olmuş ve yaşam doyumunu artırmıştır (Chan vd., 2023). Ayrıca, kendine şefkat uygulayan bireylerin travma sonrası stresle başa çıkma ve büyüme süreçlerinde daha yüksek seviyede başa çıktıkları bulunmuştur. Özellikle, yüksek travmatik stres düzeylerinde bile öz şefkatin post travmatik büyümeyi artırdığı gözlemlenmiştir (Adonis vd., 2025). Mindfulness temelli ve Compassion-Focused Therapy (CFT) gibi yaklaşımlar, bireylere Diğerlerine ve kendilerine şefkat geliştirme fırsatları sunar. Bu sayede duygusal regülasyonu, içsel eleştirilerle mücadeleyi ve aile içindeki karşılıklı duygusal güven tesis etmeyi destekler (Germer ve Neff, 2015; Gilbert, 2024). Öz şefkatin aile destek ağları ile birleşimi, kişinin birincil bakım ilişkilerinde güveni yeniden kazanmalarına, kendine olan saygısını artırmalarına ve travmayı anlamlı bir dönüşüm fırsatı olarak değerlendirmelerine yardımcı olur.

Böylelikle aile içinde şefkat dinamikleri, bireyin hem semptomatik iyileşmesini hem de kişisel gelişimini teşvik eden bir ortam oluşturur.

1.5. Çalışmanın Amacı ve Önemi

Bu makalede, Encanto ve Coco filmlerinin şefkati dönüştürücü bir güç olarak sunduğu, bu gücün duygusal baskıları kırdığı, kuşaklar arası yaraları sarıp, aile içindeki psikolojik gelişimi teşvik ettiği iddia edilmektedir.

Son dönemlerde Disney ve Pixar gibi stüdyolar, geleneksel aile kalıplarının ötesine geçerek, çok kuşaklı, kültürel zenginlik taşıyan ve duygusal derinlik içeren aile yapıları ile ilgili hikayeler üretmeye yönelmiştir. Bu bağlamda yürütülen araştırmanın merkezinde yer alan soru şöyledir: Encanto ve Coco filmlerinde aile yapıları hangi biçimlerde sunulmakta, kuşaklar arası ilişkilerle şefkat aktarımı bu yapıların içinde nasıl bir yer bulmaktadır?

İlgili kaynaklar arasında, her iki film hakkında farklı çözümleme çalışmaları bulunmaktadır. Fakat bu makalenin özelliği, “aile içi ilişkiler ve kuşaklar arası etkileşim” ile “medyada aile temsilleri” başlıklarını, ailenin psikolojik boyutlarını görünür kılmak amacıyla şefkat kavramı etrafında bir araya getirmesinden kaynaklanmaktadır. Bu yönüyle araştırma, literatürde kendine farklı ve özgün bir yer edinmektedir.

Encanto Filminin Özeti: Walt Disney Animation tarafından yaratılan Encanto, 24 Kasım 2021'de ABD'de vizyona girmiştir. Bu film, Kolombiya'nın gizli dağlarında bulunan büyü bir evde, "Casita"da yaşayan olağanüstü Madrigal ailesini anlatır. Her birey, kendisine özgü bir sihirli yetenekle donanmıştır; bazılarının yetenekleri başkalarını iyileştirmeyi sağlarken, bazıları hayvanlarla iletişim kurabilir. Ancak ailenin genç üyesi Mirabel, hiçbir yeteneğe sahip değildir. Casita'nın sihrinin tehdit altında olduğunu zamanla anlayan Mirabel, ailesini

ve evlerini korumak için üzerlerine düşeni yapma sorumluluğunu üstlenir. (Salamina & Tawami)

Coco Filminin Özeti: Coco, Pixar Animation Studios'un öncülüğünde üretilmiş ve Walt Disney Pictures tarafından 2017 yılında gösterime sunulmuş, üç boyutlu bir animasyon fantastik yapımdır. Yönetmenliğini Lee Unkrich'in yaptığı, Adrian Molina'nın ise yardımcı yönetmenlik görevini üstlendiği bu film, Meksika'nın Ölüler Günü (Día de los Muertos) geleneğinden esinlenerek oluşturulmuştur. Hikâye, 12 yaşındaki Miguel'in yanlışlıkla Ölüler Diyarı'na geçiş yapmasıyla başlar. Miguel, hayatta kalan aile bireylerine dönebilmek amacıyla ölmüş olan büyük büyükbabası ve müzisyenden yardım aramaktadır.

2. YÖNTEM

Bu çalışmada, Encanto (2021) ve Coco (2017) animasyon filmleri, psikolojik bağlamda aile temsilleri, kuşaklararası etkileşim ve şefkat temelli dinamikler açısından analiz edilmiştir. Araştırma deseni olarak niteliksel tematik içerik analizi benimsenmiştir (Braun & Clarke, 2006).

Kodlama süreci önceden belirlenmiş teorik temalara (dedüktif yaklaşım) dayalı ve filmlerin içeriğinden doğal olarak ortaya çıkan örüntüleri (indüktif yaklaşım) içerecek şekilde gerçekleştirilmiştir. Aşağıdaki dört ana tema analiz sürecinde temel kodlama kategorileri olarak kullanılmıştır:

1. Kuşaklararası travma aktarımı
2. Koşullu / koşulsuz sevgi
3. Ailede görünürlük ve değer görme
4. Şefkatin onarıcı işlevi

Her temaya ilişkin olarak, her iki filmde en az bir sahne örneği seçilmiş ve bu sahneler ilgili psikoloji kuramları doğrultusunda analiz edilmiştir. Kuramsal temellendirmede

özellikle bağlanma kuramı, şefkat kuramı ve kuşaklararası aktarım kuramı gibi yaklaşımlardan yararlanılmıştır.

Film Seçim Kriterleri:

Geniş aile yapısının merkezde olması

Kuşaklararası çatışma ve aktarımın bulunması

Şefkat, kabul ve duygusal iyileşme gibi temaların işlenmiş olması

Tematik Kodlama:

Kuşaklararası travma aktarımı

Koşullu/koşulsuz sevgi

Ailede görünürlük ve değer görme

Şefkatin onarıcı işlevi.

3. TEMATİK BULGULAR

3.1. Tema: Kuşaklararası Travmanın Sessiz Aktarımı

Kuşaklararası travma aktarımı, aile dinamiklerinde geçmişte yaşanmış olan çözilememiş duygusal deneyimlerin, açık bir şekilde tartışılmadan sonraki nesillere geçişini ifade eden bir yapısal olgudur (Bowen, 1978). Encanto ve Coco filmleri, bu aktarımın çeşitli biçimlerini ve sonuçlarını derin bir şekilde ele alıyor.

Encanto filminde, kuşaklararası travma aktarımının en önemli temalardan biri olduğu görülmektedir ve bu anlatının temel psikolojik katmanını oluşturmaktadır. Madrigal ailesinin geçmişi, büyükanne Alma'nın genç yaşında yaşadığı büyük kayıplar ve göç vaziyeti ile başlar. Alma, çocuklarını korumak amacıyla savaş ortamından kaçarken eşini acı bir biçimde kaybeder. Bu olaydan hemen sonra, bir mucize olarak sihirli

Casita ortaya çıkar ve aileye, onları koruyan ve güçlendiren özel yetenekler bahşedilir. Sihirli bu olay, bir yandan ailenin güvenlik hissini artırırken, diğer yandan derin bir travmanın bastırılması için bir zemin oluşturur.

Alma'nın yaşadığı bu derin travma, kuşaklararası aktarım teorisi çerçevesinde değerlendirildiğinde yalnızca bireysel bir kayıp olarak kalmaz; aynı zamanda sonraki kuşaklara geçirilen bir yük, beklentiler ve performans baskısı haline gelir. Travma üzerine doğrudan bir anlatım yapılmasa da ailenin değer yargıları, ilişkisel etkileşimleri ve rolleri aracılığıyla bu durum yeni nesillere aktarılır. Alma, kendi travmasını ifade etmektense, aile üyelerinin her birine "armağanları" vasıtasıyla sorumlulukler yükler. Bu şekilde, sihir sadece bir nimet olmaktan çıkıp, aynı zamanda bir yükümlülük ve baskı unsuru haline gelir.

Bu bağlamda, Mirabel en dikkat çekici karakterlerden biri olarak öne çıkıyor. Mirabel, ailesinde özel bir yeteneğe sahip olmayan tek kişi olarak, Casita'da ve büyükannesinin gözünde görünmez hale gelir. Aslında onun "yeteneksizliği", ailede bastırılan travmanın, kusurların veya kontrol kaybının bir sembolü gibidir. Alma'nın onu dışlaması, kötü bir niyet taşımamakla beraber, bastırılan korkuların ve geçmiş travmanın Mirabel üzerinde somutlaşmasıdır. Bu durum, psikanaliz perspektifinden değerlendirildiğinde, işlenmemiş ve aktarılmamış travmaların nesiller arası yansımaları olarak değerlendirilebilir.

Alma'nın ailesini kusursuz, güçlü ve hatasız tutma çabası, aslında birincil travmasını yeniden yaşamamak için geliştirdiği bir savunma mekanizmasıdır. Ancak bu savunma mekanizması, çocuklarda ve torunlarda kaygı, öz değer sorunları ve aidiyet krizlerine neden olur. Örneğin, Luisa'nın fiziksel gücü ile sonuna kadar çalışması, Isabela'nın güzellik ve uyum üzerinden kendini

tanımlaması; bu travmatik mirasın farklı yollarla kendini gösterdiğini ortaya koyar.

Filmde, Mirabel'in Casita'nın sihrini geri kazandırma çabalarının ortasında, Alma'nın gençliğine dair bir duygusal geçmiş anısı yer alır. Bu sekans, Alma'nın eşi Pedro'yu kaybı ve zorunlu göç öncesindeki acı dolu anlarını gözler önüne serer.

Bu sahne, Alma'nın mücadele ettiği kaybın ve savaşın getirdiği travmayı nasıl bastırdığını ve bunun yerine “mucize” kavramı sayesinde bir kontrol hissi yaratma çabasını açıkça aktarır. Ancak, bu içe atılan ruhsal acı, onun yüksek beklentilerini yeni nesillere aktarmasına sebep olur. Alma'nın güvenlik ve istikrar tutkusuyla, ailesini katı kurallar ve başarı odaklılıkla yönetmesine yol açar.

Casita'nın çatlamaya başladığı ve aile bütünlüğünün tehlikeye girdiği anlarda, Alma, Mirabel'i net bir biçimde suçlar. Ona, Casita'nın “sihrini tehlikeye attığını” ifade eder.

Bu sahne, Alma'nın yaşadığı travmanın henüz çözülmediğini gösterir. Kontrolsüz durumlar ortaya çıktığında, aile içinde “aykırı” kabul edilen birey –bu durumda Mirabel– kurban olarak işaretlenir. Bu, travmanın aile içinde nasıl suçlamalarda bulunarak ve dışlamalarla sürdüğünü gösterir.

Filmin başka bir sahnesinde Luisa'nın şarkısında, fiziksel gücünün sembolü olarak duygusal yük taşıma zorunluluğu dikkat çeker. Şarkıda “Eğer taşıyamazsam ailem dağılır mı?” şeklindeki kaygıları dile getirir.

Luisa'nın travmayı “taşıma” sembolü, kuşaklar arası travmanın güçlü bireyler üzerinde oluşturduğu baskıyı simgeler. Luisa, bu travmanın doğrudan taşıyıcısıdır; fiziksel güç, aynı zamanda duygusal zorlukların bir işareti haline gelir.

Başka bir sahnede Isabela, uzun süre “mükemmel” olma baskısı altında hissettikten sonra, duygularını ifade etme fırsatı

bulur ve gerçek benliğini keşfeder. Kendi yaratıcılığına izin verdiğinde, çiçekler yerine farklı bitkiler üretmeye başlar.

Isabela'nın mükemmeliyet beklentisi, kuşaklar boyunca aktarılan "aileyi temsil etme" sorumluluğunun başka bir yansımasıdır. Bireyler, kendi doğal hallerinden uzaklaşarak ailenin beklentilerini içinde barındırmaya başlar. Isabela, bu sahnede bu döngüyü kırmayı başarır.

Filmin duygusal zirve anlarından birinde, Alma, nihayet kendi geçmişiyle ve torununa yüklediği beklentiyle yüzleşir. Mirabel'in yalnız kaldığını fark eder.

Bu yüzleşme, travma aktarımının ilk kez açık bir farkındalıkla gözler önüne serildiği bir andır. Alma, kendi iyileşmemiş yaralarının ailenin üzerindeki etkisini kabul eder. Travma, bastırılmak yerine adlandırılır ve bu sayede aktarım döngüsünün kırılması mümkün hale gelir.

Coco filmi, kuşaklararası travmanın aktarımını merkezine alan etkileyici bir hikaye sunar. Ana karakter Miguel'in müziğe olan tutkusu, ailesi tarafından kesin bir şekilde reddedilir. Bu yasak, yalnızca değer çatışmasından kaynaklanmaz; geçmişte yaşanan ve bastırılan bir travmanın sonucunu da işaret eder. Filmdeki belirgin kuşaklararası aktarımın en önemli örneği, Miguel'in müziğe olan ilgisinin, büyük büyükannesi Imelda'nın eşini bir müzisyen olduğu için terk etmesiyle doğrudan bağlantılı oluşudur. Aile üyeleri, müziği "aileden kopmanın" ve "dağıtıcı bir unsurun" simgesi olarak gördükleri için bu değeri dışlamış ve sonraki nesillere de bu reddediş biçimini aktarmışlardır.

Bu durum, kuşaklararası travma teorisi bağlamında incelendiğinde, işlenmemiş duygusal yaraların nesiller boyunca nasıl kurumsallaştığını ve "aile kültürü" haline geldiğini ortaya koyar. Imelda'nın müzik ile bağlantılı acısı, kelimelerle ifade edilmese de davranış biçimleri aracılığıyla sonraki nesillere geçmiştir. Müzik, sadece Miguel'in tutkusu değil, aynı zamanda

ailesinden uzaklaşmasına neden olabilecek bir tehdit olarak görülmektedir. Bu nedenle Miguel, aile üyeleri tarafından bastırılmakta, yönlendirilmekte ve kendi kimliğini gizlemeye zorlanmaktadır.

Travmanın aktarımı yalnızca müzik yasağıyla sınırlı kalmaz; aynı zamanda unutulması ve anıların silinmesi biçiminde de devam eder. Öldükten sonra gelenek olarak aile üyelerinin fotoğrafları ofrenda'ya yerleştirilerek anılır. Ancak geçmişe dair bazı gerçekler bilinçli bir şekilde silinmiş ya da çarpıtılmıştır. Miguel'in Ernesto de la Cruz'u ailesinin kahramanı olarak görmesi, aslında büyük büyükbabası Héctor'un görmezden gelinmesinin bir sonucudur. Héctor'un hafızalardan silinmesi, sadece bireysel bir deneyim değil, aynı zamanda aile için de bir hafıza travmasıdır. Gerçek kimliğinin bastırılması, ailenin kendi geçmişiyle yüzleşmekle alakalıdır.

Miguel'in Yerler Diyarı'na geçişi, bu travmatik döngüyü kırmaya yönelik içgüdüsel bir harekettir. Bu yolculuk bireysel ve ailesel geçmişin bastırılan yönleriyle yüzleşme sürecidir. Nihayetinde Miguel, Héctor'un gerçek hikayesini öğrenerek onun itibarını geri kazandırır ve ailenin müzikle yeniden uyum sağlamasına aracı olur. Böylece kuşaklararası travma, gerçekler, yüzleşme ve anlatı yoluyla iyileştirilir.

Coco filminde kuşaklararası travmanın aktarılması, ailenin geçmişinde gerçekleşen kayıplar ve zedelenmelerin sonraki nesillere geçişiyle anlam kazanır. Miguel'in müziğe olan sevgisi ailesi tarafından kesin bir yasakla karşılanır. Yüzeyde, bu yasak basit bir aile kuralı gibi görünse de aslında geçmişte yaşanan ve bastırılan bir travmanın kalıntılarıdır. Büyük büyükannesi Imelda'nın müzisyen olan eşini terk etmesi nedeniyle duyduğu hayal kırıklığı ve öfke, zamanla "ailede müzik yasaktır" biçiminde katı bir kural haline gelmiştir. Miguel'in, ölüler gününde aile ofrenda'sındaki eski bir fotoğrafta yüze

yırtılmış bir figür görmesi, bu bastırılmış geçmişe dair ilk izleri sunar. Ailenin geçmişi hakkında eksik ve çarpıtılmış bilgilere sahip olan Miguel, kökeninden uzak bir kimlik oluşturmaktadır. Ernesto de la Cruz'u kendi büyük büyükbabası olarak düşünmesi, travmatik geçmişin nasıl unutulduğunu gösterir. Aile içinde yaşanan hafıza kaybı, sadece fiziksel düzeyde değil, aynı zamanda duygusal olarak da kuşaklar arası bir kopmaya yol açar. Yerler Diyarı'nda Miguel'in gerçek büyük büyükbabası Héctor ile karşılaşması, geçmişin bu baskılanmış yanlarını gün yüzüne çıkarır. Özellikle Héctor'un, kimse tarafından hatırlanmadığında "ikinci ölüm"e doğru kaybolması, unutulmanın ve inkârın birey üzerinde yarattığı yıkıcı etkileri sembolik bir şekilde temsil eder. Bununla birlikte, Miguel'in Mamá Coco'ya "Remember Me" şarkısını söylemesi, aile hafızasının yeniden canlanmasına vesile olur. Bu an, travmanın yüzleşme ve şefkat aracılığıyla iyileştirilebileceğini; geçmişe olan bağların bireysel ve ailesel düzeyde onarıcı bir işlev sunduğunu ortaya koyar.

Her iki filmde de kuşaklararası travma, kontrol, sessizlik ve rollerin katılığı gibi yapılarla korunmaktadır. Ancak bu yapılar, genç karakterlerin – Mirabel ve Miguel'in – geçmişle yüzleşmesi ve aile içindeki ilişkileri şefkatle yeniden tesis etmeleri ile dönüştürülmektedir.

Bu anlamda, her iki film yalnızca travmanın aktarımını değil, aynı zamanda onun iyileştirici şekilde kırılmasını da temsil eder. Psikolojik açıdan incelendiğinde, şefkat burada sadece bir duygusal tepki değil, aynı zamanda travmanın çözümüne yönelik aktif bir düzenleyici stratejidir (Gilbert, 2014).

3.2. Koşullu ve Koşulsuz Sevgi

Koşullu ve koşulsuz sevgi arasındaki ayırım, bağlanma teorisi ve şefkat temelli psikoterapi teorileri açısından merkezi bir psikolojik konu oluşturmaktadır. Koşullu sevgi, bir bireyin kabul görme ve sevilme amacıyla belli standartları sağlaması

gerektiğinde ortaya çıkar; bu durum, özdeğerdeki kırılmalar ile duygusal yalnızlığa yol açabilir (Rogers, 1959; Neff, 2011). İki filmde de bu konu, çocuk karakterlerin aile içinde sevgiye ulaşımının belli rollere ve davranış kalıplarına bağlı olması üzerinden ele alınmaktadır.

Encanto’da aile içindeki ilişkiler, sevginin merkezi bir unsuru olarak düzenlenirken, bu sevginin nasıl sunulduğu, bireylerin ailedeki değerlerini ve öz algılarını şekillendiren bir faktör haline gelir. Madrigal ailesindeki sihirli “armağanlarla” donatılmış karakterler, çoğunlukla aileye fayda sağlamak amacıyla yeteneklerini sergiledikleri takdirde sevgiyi, kabul görmeyi ve takdiri kazanabilirler. Bu yapı, film boyunca koşullu sevgi atmosferini oluştururken, bireylerin değerini, kim olduklarıyla değil, yaptıklarıyla ölçmektedir.

Koşullu sevgi, psikoloji alanında bireylerin yalnızca belirli davranışları sergilediklerinde ya da belirli kriterleri yerine getirdiklerinde sevgiye layık görüldükleri durumu tanımlar (Rogers, 1959). Alma’nın torunlarına karşı olan tutumu büyük ölçüde bu tanıma uygundur. Alma, ailenin büyüünün korunabilmesi için her bireyin “armağanını” mükemmel bir şekilde kullanmasını talep eder. Bu beklenti, bireylerin kendilerini oldukları gibi kabullenebilecekleri bir ortam yerine sürekli onay arayışında oldukları bir atmosfer doğurur.

Örneğin, Luisa’nın fiziksel gücüyle daima yük taşımak zorunda kalması ve bu sorumluluğu sorgulamadan kabullenmesi, Alma’nın sevgisini kaybetme korkusuna dayanan koşullu bağlılığını gösterir. Luisa’nın "Surface Pressure" adlı müzikal sahnede söylediği “Yükü taşımam gerek, yoksa aile dağılır mı?” ifadesi, sevginin ancak işlevsellikle sürdürülebileceğine dair inancını ortaya koymaktadır.

Benzer şekilde, Isabela yıllar boyunca “kusursuz” çiçekler yaratarak Alma’nın beklentilerini karşılamaya çalışır. Alma’nın

mükemmeliyet algısı, Isabela'nın kendisine biçilen rolün dışına çıkmasına engel olarak içsel bir baskı yaratmaktadır. Alma'nın gözünde ideal torun olma çabası, Isabela'nın özgünlüğünden uzaklaşmasına neden olur. Bu durum, koşullu sevginin bireysel yaratıcılığı nasıl inhibe ettiğine dair çarpıcı bir örnek teşkil etmektedir.

Filmin ana karakteri Mirabel, herhangi bir sihirli yetenekten yoksundur. Bu durum, onu ailenin gözünde "özel" olma imkanından mahrum bırakıyor gibi gözükmektedir. Mirabel, büyükannesi Alma tarafından koşulsuz bir sevgi görmekte zorluk çeker; daima ailesinin sevgisini "hak etmek" için çabalarken bulur kendisini. Aile fotoğrafında yer alamaması ve Casita'nın ona kapı açmaması gibi imgeler, bu dışlanmışlığın görsel yansımalarıdır.

Mirabel'in bu duruma karşı gösterdiği tepkisi, koşullu sevginin kırılma noktasını temsil eder. Mirabel, kendi yetenekleri olmaksızın ailesine önemli bir katkı sağlayabileceğini ve onların sevgisine layık olduğunu kanıtlamaya çalışırken, ailenin sevgiyi anlama biçimini sorgulamaya başlar. Onun bu yolculuğu, sevginin bir "ödül" olarak değil, aidiyetin doğal bir parçası olarak algılanması gerektiğini ortaya koyar.

Filmin ilerleyen sahnelerinde, Alma ile Mirabel arasındaki çatışma, koşullu sevginin yerini koşulsuz sevgiye bırakmasının başlangıcını simgeler. Alma, kendi korkularının torunlarının kimliklerini nasıl etkilediğini fark eder ve ilk kez onları başarıları üzerinden değil, varlıklarıyla kabul eder. İşte bu durum, ailenin iyileşme sürecinin tetikleyicisidir.

Filmdeki geriye dönüş sahnesi, Mirabel'in çocukluk dönemine dair önemli bir detay sunar; burada diğer çocukların aksine onun sihirli bir yetenek kazanmadığı ve kendisine özel bir "kapı" verilmediği gösterilir. Bu sahne, duygusal ve sembolik açıdan oldukça etkileyicidir.

Bu görsel anlatım, koşullu sevgi temasının temelini oluşturur. Mirabel'in armağanı olmaması, evin yapısında ona bir “alan” oluşturulmayacağı anlamına gelir. Ait olma ve görünür olma arzuları, çocuk yaşta yara alır. Mirabel'in ailenin gözünde kendine yer edinmek için çırpınması, Bowlby'nin bağlanma kuramındaki “güvensiz bağlanma örüntüsünün” tipik bir örneğidir. Sürekli sevgi kazanma çabası ve değerini ispatlama ihtiyacı gündeme gelir.

Alma'nın diğer aile bireyleriyle olan etkileşimleri boyunca, onların “armağanlarını” nasıl değerlendirdiklerini gözlemlediği belirgindir. Aile toplantılarında Luisa'nın güç gösterileri veya Isabela'nın güzellik odaklı performansları övgüyle karşılanırken, Mirabel'in çabaları sıklıkla göz ardı edilir veya eleştirilir.

Bu dinamik, koşullu sevginin davranışsal onay mekanizması üzerinde temellendiğini ortaya koyar. Alma'nın sevgisi, yalnızca başarı ve katkılara dayanır; duygusal yakınlık ya da varoluşsal kabul arka planda kalır. Bu durum, çocuklar arasında "değer görmenin tek yolu işe yarayabilmektir" algısını güçlendirir. Luisa'nın fiziksel gücüne bağımlılığının kaynağı da buradadır.

Luisa, içsel dünyasını izleyicilerle paylaştığı bu şarkıyla birlikte duygu dolu bir an yaşar. Dışarıdan güçlü ve dirençli görünen bir karakterin, aslında içeride kırılgan, baskı altında kalmış ve sevgiye aç bir birey olduğu anlaşılır.

“Eğer hizmet edemezsem işe yaramaz olduğuma eminim.”

Bu ifadeler, sevginin yalnızca fayda sunma karşılığında elde edileceği inancının çarpıcı bir yansımasıdır. Luisa, ailesi için işlevsel olduğu sürece sevileceğini düşünmektedir. Bu durum, koşullu sevginin bireyde düşük öz değer, tükenmişlik ve duygusal bastırma gibi olumsuz etkiler yarattığını gösterir. Aynı zamanda,

duygusal çabanın fiziksel güçle örtülerek bastırıldığı bir strateji de gözlemlenir.

Isabela, büyükannesinin beklentilerini karşılamak için yıllar boyunca mükemmel çiçekler üretmiştir. Ancak bu sahnede, Mirabel ile yaşadığı çatışmanın ardından kendi iradesiyle doğayı şekillendirmeye başlar ve “kusurlu” ama özgün bitkiler yaratır.

Bu dönüşüm sahnesi, koşullu sevgiden kurtuluşun sembolüdür. Isabela'nın mükemmeliyet baskısından sıyrılıp öz kimliğini bulması, sevgi kazanmak için "ideal torun" olma zorunluluğu taşımadığını anladığı andır. Bu sahne, bir kişinin, içsel potansiyelini gerçekleştirebilmek için koşulsuz bir kabul ortamına ihtiyaç duyduğunu da vurgular.

Filmin sonunda Casita'nın yeniden inşasıyla birlikte, Mirabel'e sembolik bir “kapı” sunulmaktadır. Bu kapı, onun da artık ailenin tamamlayıcı ve değerli bir parçası olduğunun işaretidir.

Kapı, sadece fiziksel bir obje olmanın ötesinde, koşulsuz kabulü temsil eden bir görsel simgedir. Mirabel'in artık bir şey “kanıtlaması” gerekmemektedir; sadece var olması yeterlidir. Bu durum, sevginin bir ödül değil, ilişkilerin doğal bir sonucu olduğu fikrini pekiştirir.

Coco filminde koşullu ve koşulsuz sevgi kavramı, ailedeki değerlerin aktarılması ve bireysel kimlik gelişimi açısından belirgin bir şekilde işlenmektedir. Miguel'in müziğe olan tutkusu, ailesi tarafından "aileyi bölücülük" olarak değerlendirildiğinden kesinlikle reddedilir. Aile üyeleri, müziği yalnızca geçmişte meydana gelen bir terk edilmenin simgesi olarak görür ve bu nedenle Miguel'e bu tutkudan vazgeçmesi durumunda sevgi ve kabul sunacaklarını ima ederler. Özellikle büyükannesi Elena'nın Miguel'in gitarını kırdığı sahne, sevginin belirli kurallar ve itaat beklentileri çerçevesinde sunulduğunu gösterir. Bu durum, çocuğun kendi kimliğini bastırmasına, isteklerinden feragat

etmesine ve yalnızca ailesinin uygun gördüğü kalıplar içinde yaşamaya mecbur kalmasına neden olur. Oysa Miguel'in gerçek duygusal ihtiyacı, başarılı ya da uyumlu olmaktan ziyade, kendisi olduğu için sevmektir. Film ilerledikçe bu gerilim çözülmeye başlar. Miguel, ailesinden gizlice müzik yaparken bile onlara olan sevgisini asla yitirmez; hatta geçmişi anlamak ve düzeltmek için büyük çaba gösterir. En önemli dönüm noktası, Mamá Coco'ya büyük büyükbabası Héctor'un yazdığı "Remember Me" şarkısını seslendirmesidir. Bu an, koşullardan bağımsız sevginin nasıl derin bir bağ yarattığını gözler önüne serer. Mamá Coco'nun gözlerinin yaşarması ve geçmişi hatırlaması, aile içinde sevginin yeniden yapılandırıldığı ve hatırlama ve kabul ile koşulsuz hale geldiği bir anı simgeler. Film, sevginin gerçekten onarıcı ve kapsayıcı olabilmesi için bireyin kimliğine, isteklerine ve ruhuna alan tanınması gerektiğini etkin bir şekilde vurgular.

3.3. Tema: Ailede Görünürlük ve Değer Görme

Ailede bir bireyin kendini “görölmüş”, “duyulmuş” ve “değerli” hissetmesi, psikolojik sağlığın en önemli etkenlerinden biridir (Siegel ve Hartzell, 2004). Gelişim psikolojisi açısından, özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde, bu görünürlük bireyin kimlik oluşturma süreci, öz saygısı ve duygusal dengelemesi üzerinde önemli bir etkide bulunur. Encanto ve Coco filmleri, bu görünürlüğün aile içinde nasıl engellenebileceği ve hangi tür psikolojik sonuçların doğabileceğini gösteren sahneleri içermektedir.

Aile yapılarında bireylerin “görölme” ve “değerli hissetme” gereksinimleri, psikolojik gelişim ve aidiyet duygusu bakımından kritik bir role sahiptir. Encanto filminde bu ihtiyaç, büyükannenin, Alma'nın aileyi başarı, yetenek ve sihir ile tanımlayan bakış açısı ile şekillenir. Aile üyeleri, yalnızca sihirli yetenekleri sayesinde görünürlük elde ederken; yetenekten yoksun bireyler sessizce geri planda kalmaktadır. Bu durum,

psikolojik görünürlük ile koşullu değer arasındaki kırılğan bağı gözler önüne serer.

Filmin ana karakteri Mirabel, herhangi bir sihirli yetenekten mahrum olduğu için ailenin diğer bireylerinden farklılaşır. Bu fark yalnızca armağan eksikliği ile sınırlı kalmaz; aynı zamanda fiziksel mekânda da “yeri yoktur.” Casita ona özel bir kapı sunmaz ve miras olarak çocuk odasında kalmaya devam eder. Aile fotoğrafı çekilirken, Mirabel çerçevenin dışında kalır; bu durum gerçek anlamda ve mecazi olarak “kadraj dışı”dır.

Bu dışlanmanın, görünmez çocuk sendromuyla bağlantılı olduğu görülmektedir. Özellikle ailede dikkat edilen, onaylanmayan veya farklı duran bireyler duygusal olarak geri planda kalmaktadır. Mirabel’in durumu, kendini kanıtlama arzusuyla birleştiğinde, düşük özsaygı, aidiyet problemi ve kendini suçlayıcı davranışlar ile sonuçlanır. "Ben neden özel değilim?" sorusu aslında "Ben neden değerli değilim?" anlamına gelir.

Casita’daki her bireyin yeteneği, aile içinde bir statü kazandırır. Luisa güçle, Isabela zarafetle, Dolores ise duyma yeteneği ile görünürlük sağlar. Mirabel’in armağanı olmaması, onu ailenin "merkezinden" uzaklaştırmaktadır. Aile içinde görünürlük, doğrudan armağanlarla bağlantılıdır ve bu durum, değerlerin eşit dağılmadığı bir duygusal yapı yaratır.

Bu durum, bireyin yalnızca işlevselliği sürdüğü sürece anlam taşıdığı bir “araçsallaştırıcı aile” modeline tekabül eder. Böyle bir yapı içinde bireyin duygusal ihtiyaçları önemsiz hale gelir; kim olduğu değil, yaptığı işler dikkate alınır.

Bruno karakteri, görünürlük ve görünmezlik temaları arasında gidip gelen başka bir örnektir. Bruno’nun sahip olduğu “görme” yetisi, ailenin rahatsız olduğu gerçekleri gün yüzüne çıkardığı için tehdit edici bir durum arz eder. Bu nedenle Bruno, görünürlüğü sebebiyle dışlanmış ve kendi iradesiyle “görünmez”

bir yaşam tarzı seçer—duvarların arkasında gizlenip var olan bir hayalet misali.

Bruno’nun hikâyesi, ailenin duymak istemediği gerçekleri ifade eden bireylerin nasıl göz ardı edildiğini ve dışlandığını ortaya koyar. Aile içinde “eksik” olan ve “fazla bilgi sahibi” birey, bir tehdit unsuru haline gelir. Bruno, duygusal açıdan gözden çıkarılmış bir “günah keçisi” konumundadır.

Filmin dramatik ilerleyişi boyunca Mirabel, görünmezlikle olan savaşını sürdürür. Armağanı olmaksızın da değerinin var olduğunu, aile bireylerini anlamak ve kurtarmaya çalışarak ispatlar. Onun serüveni, görünürlük mücadelesinin nasıl toplumsal bir iyileşme sürecine dönüşebileceğini gösterir.

Nehir kıyısındaki yüzleşme sahnesi, Alma’nın Mirabel’i ilk kez “görmesi” ile anlam kazanır. Bu an, fiziksel bakış ve duygusal algı arasındaki farkı net bir şekilde ortaya koyar. Alma, geçmişle ve beklentileriyle yüzleştiği sırada, Mirabel’in değerini yeteneklerinden bağımsız bir biçimde kabul eder.

Bu, görünürlük anıdır. Aile üyesinin yalnızca varlığıyla kabul edilmesi, duygusal bir iyileşme için gerekli bir koşuldur. Bu sahne aracılığıyla aile, gösteri değil, bağ kurma odaklı bir yeniden yapılanma sürecine adım atar.

Coco filminde görünürlük, yalnızca fiziksel ortamda var olmak ya da anılmak ile değil, duygusal anlamda tanınma ve kabul edilme ile de ilgili bir kavramdır. Bu noktada, Miguel’in evin çatı katında gizlice müzik dinlediği ve kendi yaptığı gitarla pratik yaptığı an, oldukça önemli bir yere sahiptir. Aile içinde müzik yasaklandığından dolayı Miguel, mekânda ve duygusal olarak dışlanmış. Arzu ve isteklerini gerçekleştirmek için “gizli” bir alan yaratması, onun görünürlük hakkının nasıl kısıtlandığını gösterir. Odaya hapsedilmiş olan bu tutku, aslında Miguel’in içsel dünyasının aileden saklandığını ve görünürlük savaşının daha en baştan bastırıldığını ifade eder.

Ancak, Yerler Diyarı'nda Miguel'in ilk kez bir sahnede performans gösterdiği ve büyük beğeni topladığı yarışma, onun dışarıda değer görme arzusunun karşılandığını göstermektedir. Seyircilerin alkışları ve onlarla kurduğu bağ, Miguel'in ailesinden uzun zamandır beklediği onay ve takdirin dışsal bir yolla tatmin edildiğini göstermektedir. Ailesinde kimliği göz ardı edilen Miguel, yabancıların arasında ifade özgürlüğü bulmanın ve takdir edilmenin sevinçini ilk kez burada deneyimler. Bu sahne, ailenin sağladığı görünürlüğün yetersizliğinin, birey tarafından alternatif sosyal ilişkilerde aranabileceğine işaret eder ve bu durumun ne kadar hayati bir ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır.

Başka bir dikkat çekici sahne, Miguel'in Ernesto de la Cruz'un sahne arkasındaki odasında onunla tanışma hayalini gerçekleştirdiği andır. De la Cruz'a büyük bir hayranlık besleyen Miguel, onun odasına adım attığında geçmişine ait nesnelerle karşılaşır ve kendisini kısa bir an "bir gün değerli biri" olarak hayal eder. Ancak Ernesto'nun bencil tavırları ve gerçek karakteriyle yüzleşmesi, Miguel'e, hak ettiği değerın yalnızca dışsal başarılar aracılığıyla değil, içsel bağlar sayesinde elde edilebileceğini anlayışını kazandırır.

Son olarak, Mamá Coco, film boyunca yalnızca son sahnede değil, evin içinde sessizce oturmakta ve çoğunlukla başkalarıyla aktif bir iletişim kurmamaktadır; bu da onun bir tür görünmezlik içinde yaşadığını gösterir. Ancak Miguel'in ona gösterdiği ilgi ve bağ kurma çabaları, Mamá Coco'nun yeniden duygusal olarak görünür hale gelmesini sağlar. Bu etkileşim, sadece Miguel'in değil, geçmiş kuşakların da aile içinde değer görme hakkına sahip olduğunu; görünürlük mücadelesinin çocuklar ve yaşlılar için geçerli olduğunu hatırlatmaktadır.

3.4. Tema: Şefkatin Onarıcı İşlevi

Şefkat, yalnızca bir his olmanın ötesinde; duygusal yaraları sararak, ilişkisel bağları güçlendiren ve bireyler arasında güveni yeniden inşa eden bir düzenleyici mekanizmadır (Gilbert, 2010). Aile içindeki çatışma veya sorunların onarılmasında, şefkat taraflar arasında bir köprü vazifesi görüp iyileşmeyi mümkün kılar. Encanto ve Coco filmlerinde bu durum, ailevi sorunların ardından gerçekleşen yüzleşme ve bağlanma anlarıyla net bir şekilde gösterilmektedir.

Mirabel, herhangi bir armağana sahip olmamasına rağmen ailesine olan sevgi ve bağlılığını yitirmez. Casita'daki çatlakları gördüğünde, kimseyi suçlamadan çözümler aramaya koyulur. Özellikle Luisa, Isabela ve Bruno ile olan etkileşimlerinde yargılayıcı bir tutum sergilemeden, empatik ve kapsayıcı bir dil kullanmaktadır. Onların yüklerini anlar ve bastırdıkları hisler için alan açar.

Mirabel'in yaklaşımı, şefkate dayalı iletişimin ailenin içinde nasıl bir duygusal rahatlama yarattığını sergiler. Duygular baskı altında kalmadan ifade edilebildiğinde, birey kendini savunma mekanizmalarına başvurmadan ilişkide kalabilir. Mirabel'in bu tutumu aile üyelerinin içsel dünyalarıyla ilk kez yüzleşmelerine imkan tanır.

Mirabel'in Isabela'ya söylediği “Sadece mükemmel olmak zorunda değilsin,” kelimeleri, kardeşinin uzun süre yük taşıdığı yüksek beklentileri yıkar. Isabela, kendisini dinleyerek doğayı özgür bir şekilde şekillendirme fırsatı bulur.

Bu sahne, koşullu sevgiden şefkatli bir kabul durumuna geçişin açık bir örneğidir. Isabela'nın sınırlarını keşfetmesine olanak sağlayan bu anlayış, şefkatin nasıl bir özgürlük sahası sunarak gelişimi tetiklediğini ortaya koyar. Şefkat burada öz-yeterlilik ve yaratıcılığı besleyen bir zemin oluşturur.

Filmdeki duygusal zirve, Alma'nın yıllarca süren disiplininin ve beklentilerinin arkasındaki travmatik geçmişini Mirabel'e anlattığı andır. Alma, ilk defa geçmişte yaşadığı acının onu nasıl katı hale getirdiğini ve ailesine olan sevgisini şartlı bir şekilde sunduğunu kabullenir.

Bu sahne, şefkatin kendine dönük boyutu olan öz-şefkatin ilk adımıdır. Alma'nın kendini affetmesi ve acısını kabul etmesi, onun Diğerlerine karşı daha nazik, duyarlı ve kabul edici bir insan olmasını sağlar. Şefkatin özü, acının reddi değil, onunla beraber oturabilme cesaretiyle ilgilidir (Neff, 2003).

Encanto filminde, şefkat yalnızca bir duygu olarak değil; karakterlerin kendilerini dönüştürmeleri, aile ilişkilerini onarmaları ve geçmişteki travmaları ile yüzleşmeleri için gereken önemli bir iyileştirici güç olarak tasvir edilmektedir. Filmdeki önemli anlardan biri olan Luisa'nın "Surface Pressure" şarkısını seslendirdiği bölüm, duygusal baskıların nasıl psikolojik bozulmalara sebep olduğunu gözler önüne serer. Mirabel'in bu sahnede Luisa'yı sadece dinleyip, onu yargılamadan kabul etmesi, şefkatin en temel biçimlerinden biri olan "duygusal tanıklık" işlevini gösterir. Buna benzer bir şekilde, Isabela ile yaşanan yüzleşmeyi içeren sahnede, Mirabel'in "Her zaman mükemmel olmak zorunda değilsin!" demesi, Isabela'nın yıllardır bastırdığı yaratıcılığını serbest bırakmasına olanak tanır. Bu durum, koşulsuz kabul yoluyla gerçekleşen içsel dönüşümün şefkat aracılığıyla nasıl tetiklendiğini gösterir.

Bruno ile olan sahnelerde ise şefkatin yalnızca bireyleri topluma yeniden kazandırma kapasitesi ortaya konur. Aile tarafından uzun yıllar dışlanan Bruno, Mirabel'in empati ve anlayışıyla tekrar ilişki kurma cesareti bulmuştur; bu durum şefkatin bağ oluşturma özelliğini temsil eder. Filmin en yüksek duygusal anlarından biri olan Alma ve Mirabel arasındaki nehir kenarındaki yüzleşmede, Alma geçmişindeki travmalara şefkatle

yaklaştığında, Mirabel'i de ilk kez bir bütün olarak kabul eder. Bu karşılıklı yüzleşme, bireysel ve ilişkisel anlamda büyük bir dönüşüm sağlar.

Bruno'nun tekrar aileye kabulü ve Casita'nın kolektif onarımı sahneleri, şefkatin sadece bireysel değil, aynı zamanda yapımsal bir iyileştirici rol üstlendiğini ortaya koyar. Aile üyeleri, armağanlardan bağımsız bir şekilde bir araya gelerek evi yeniden inşa ederken, bununla birlikte Mirabel'in kapısı da yapılır. Bu yeni kapı, artık bir armağan yerine, bireyin varlığının değerini simgeler. Böylece film boyunca şefkat, duygusal yaraları sararak dışlanmış insanları görünür hale getirir ve toplumsal aidiyet hissini yeniden inşa eden bir psikolojik bağ sağlayıcı işlevi üstlenir.

Film süresince Mirabel, Abuela tarafından yeterince değer görmeyen, armağansız ve bu nedenle dışlanmış bir karakterdir. Ancak film, sadece onun dışlanmasını değil; aynı zamanda Abuela'nın geçmişteki travmasının da ortaya çıkmasını sağlar. Abuela'nın gençken yaşadığı kayıplar, göç etme ve hayatta kalma mücadelesi onu kontrolcü ve duygusal olarak mesafeli bir kişi haline getirmiştir.

Filmin dönüm noktası, Mirabel'in Abuela ile karşı karşıya gelmesidir. Mirabel, Abuela'yı kınamadan onun yükünü anlamaya çalışır; yalnızca öfkeyle değil, aynı zamanda şefkatle yaklaşarak bu durumu aşmayı başarır. Bu şefkatli tutum, Abuela'nın savunma mekanizmalarını kırar ve onu geçmişte yaşadığı acılarla yüzleşmeye teşvik eder. Böylece, ailenin dinamiklerine yerleşmiş olan “değerli olmak için işlevsel olma” ilkesinin temeli sarsılır ve onun yerine koşulsuz bir kabullenme gelir.

Bu değişim, şefkat odaklı terapide “kendine ve başkasına yönelik şefkat”in ilişki dinamiklerindeki düzenleyici işlevi ile örtüşmektedir. Mirabel, kendi kendine değersizlik hissiyle başa

çıkarmak ve Abuela'nın kontrol yönelimine anlayış göstererek ortak bir iyileşme süreci başlatır.

Coco filminde ise şefkat, belirgin bir sevgi gösterisinin ötesinde; aynı zamanda ufak jestler, sessiz koruma ve hatırlama eylemleri aracılığıyla da onarıcı bir etki yaratır. Örneğin, Miguel'in Yerler Diyarı'nda Héctor'un geçmişini araştırırken, ona sahneye çıkabilmesi için kılık değiştirmesine yardımcı dikkat çekici bir anıdır. Miguel, henüz Héctor'un kendi atası olduğunu bilmemesine rağmen, yalnız bir adamın yardımına koşma sorumluluğunu hisseder. Bu ufak yardım, karşılıksız sunulan şefkatin ilk örneğidir ve aralarındaki duygusal bağın temellerini atar. Aynı zamanda bu sahne, Miguel'in şefkatinin sadece ailesine değil, Diğerlerine de yöneldiğini, dolayısıyla empati bazında bir ahlaki olgunluk kazandığını gösterir.

Bir diğer önemli fakat sık göz ardı edilen sahne, Miguel'in ailesinin ruhlar âlemine geçiş yapıp onu aradığı bölümde ortaya çıkar. Aile bireyleri, müzik yasağına rağmen Miguel'i takip ederler; Elena da dahil herkes onun güvenliği için birlikte hareket eder. Bu aşamada, Elena'nın Miguel'e duyduğu sevgi, onun "kuralları çiğnemiş" olmasına rağmen devam ettiğini gösterir. Bu tutum, bedensel bir şefkat ifadesidir. Elena'nın davranışları hala sert olsa da, torununu sahiplenme çabası, koşullu sevginin zamanla koşulsuz şefkate dönüşmeye başladığını ortaya koyar. Film boyunca karakterlerin duygularını doğrudan ifade etmedikleri anlarda bile, gelişen davranış düzeyindeki şefkat, aile içindeki ilişkilerde sessiz ama etkili bir iyileşme gücü olarak öne çıkar.

Ayrıca, Yerler Diyarı'ndan bir sahnede Héctor'un sahneye adım atarken "Bu şarkıyı kızım için söylüyorum" ifadesi, onun artık müziğini ün kazanmak veya para kazanmak amacıyla değil, yalnızca sevgi dolu bir ifade olarak kullandığını gösterir. Bu an, müziğin bir şefkat aracı haline geldiği bir durumu

simgeler. Héctor'un yaşadığı kırgınlık ve yalnızlık, şefkat yoluyla yaratıcı bir duygusal bağa dönüşür. Bu durum, şefkatin bir bireyin içsel değişimine nasıl zemin hazırlayabileceğine dair etkileyici bir örnektir.

Son olarak, Mamá Coco'nun Héctor'un defterini tuttuğu ve onu sakladığı sahne, çoğu zaman göz ardı edilen ancak son derece anlamlı bir şefkat ifadesidir. Bu defter, yıllar boyunca Coco tarafından Héctor'un hatırasının korunması amacıyla saklanmış ve sessiz bir şekilde onun anısını yaşatmıştır. Bu davranış, sözsüz bir şefkatin nasıl aile hafızasını koruyabileceğini göstermektedir. Film, büyük dramatik çatışmaların yanı sıra bu tür sessiz sadakat örnekleri ile de şefkatin devamlılığını ve iyileştirici etkisini gözler önüne sermektedir.

4. SONUÇ

Bu çalışma, Encanto (2021) ve Coco (2017) adlı iki animasyon filmi, aile temsilleri bağlamında psikolojik bir bakış açısıyla detaylı olarak ele alınmıştır; özellikle kuşaklararası travma aktarımı, koşullu ve koşulsuz sevgi, aile içindeki görünürlük ve değer hissi ile şefkatin iyileştirici rolü gibi dört ana tema etrafında şekillendirilmiştir. Hem teorik kaynaklar (Neff, 2003; Gilbert, 2009; Strauss ve diğerleri, 2016) hem de filmlerin sahneleri üzerinden yapılan içerik analizi, şefkatin kişiler arası ilişkilerde dönüştürücü ve iyileştirici bir işlev taşıdığını açıkça ortaya koymuştur.

Kuşaklar arası travma aktarımı, her iki filmde de aile üyeleri arasında açıkça konuşulamayan, bastırılmış veya aktarılmamış acılar aracılığıyla şekillenmektedir. Encanto'da Abuela'nın geçmişteki göç ve kayıp hikayesi, tüm aile bireylerine başarı ve yarar sağlama baskısı olarak yansımış; bu durum, bireysel farklılıkların bastırılmasına ve aile içindeki gerginliklerin artmasına sebep olmuştur. Benzer bir şekilde, Coco

filminde müzisyen bir aile üyesinin geçmişteki "terk edişi" tüm aileye müzik yasağı olarak miras kalmış ve bu durum kuşaklar boyunca bireylerin kimliklerinin gelişimini kısıtlamıştır. Her iki filmde, işlenmemiş travmatik deneyimlerin, sonraki nesillerin özgürleşmesini engelleyen kolektif baskılar olarak tezahür ettiği görülmektedir.

Koşullu ve koşulsuz sevgi teması, aile içerisinde kabulün sınırlarını ve bireylerin değerlerini sorgulamaya teşvik eder. Encanto'da Mirabel'in sihirden yoksun olması, onu ailede dışlamasına yol açarken; burada sevginin aile içindeki "fayda sağlama" ölçütüne dayandığı anlaşılmaktadır. Ancak film ilerledikçe, aile üyelerinin duygusal yüklerinin farkında olmaları ve bunları ifade etmeleriyle sevgi koşulsuz bir hale dönüşmektedir. Coco'da ise Miguel'in müzik tutkusunun ailesi tarafından bastırılması; burada sevginin geleneksel kurallara uyuma bağlı olarak değer bulduğunu göstermektedir. Ancak Miguel'in Héctor ile kurduğu ilişki, akrabalığın ötesinde koşulsuz bir sevgi ve kabulün mümkün olduğunu ortaya koyar. Her iki film de koşullu sevgiden koşulsuz şefkate geçişin bireysel özgürleşmenin ve duygusal iyileşmenin anahtarı olduğunu vurgulamaktadır.

Aile değerleri ve görünürlük teması, bireylerin kimliklerini ifade etme kabiliyetleri ile yakından ilişkilidir. Encanto'da Mirabel'in görünmez kalması, ailenin onu bir "hediye" ile donatmadığı için değersiz hissettiren; sonunda, onun duygusal zekâsı ve yapıcı rolü ile bu durum ortadan kalkar. Öte yandan, Coco'da Miguel'in müziğe olan tutkusunun ailesi tarafından inkâr edilmesi, ona yalnızlık ve değersizlik hissi aşılamaktadır. Ancak, Yerler Diyarı'ndaki sahne, Miguel'in ilk kez takdir edilmesini ve değer görmesini sağlar. Bu bağlamda her iki film de bireyin sadece biyolojik olarak değil, aynı zamanda duygusal düzeyde de tanınmasının önemli olduğunu vurgular.

Şefkatin onarıcı rolü, bu filmlerin duygusal çözümlemelerinin merkezinde yer alan bir kavramdır. Encanto'da Mirabel'in aile bireylerinin kırılganlıklarına duyduğu empati, onları anlama çabası ve son sahnede Abuela ile yüzleşmesi, ailenin içindeki iyileşmenin şefkat aracılığıyla mümkün olduğunu göstermektedir. Coco'da ise Miguel'in Héctor'un hikâyesini dinlemesi ve Mamá Coco'ya hatırlatıcı şarkıyı söylemesi gibi sahneler, sevginin sözlerle ifade edilmese bile sadakat, hafıza ve empati yoluyla aktarılabilceğini belirtir. Her iki yapımda da şefkat, travmaları dönüştüren, iletişimi güçlendiren ve nesiller arasında köprüler kuran bir duygusal mekanizma olarak öne çıkmaktadır.

Encanto ve Coco, sadece çocuklara hitap eden eğlenceli animasyonlar olmaktan öteye giderek; aile yapısını, psikolojik yaraları ve duygusal iyileşme süreçlerini etkili metaforlarla yansıtan eserlerdir. Bu iki film, şefkatin yalnızca bir duygu olmadığını, aynı zamanda kültürel olarak öğrenilen ve kuşaklar arasında aktarılan, bireylerin kimliklerini şekillendiren çok katmanlı bir toplumsal süreç olduğunu ortaya koyar. Özellikle çocuklar ve gençler için üretilen içeriklerin bu tür temaları işlerken derin ve anlamlı aile temsilleri sunması, medya aracılığıyla pedagojik ve duygusal etkileri güçlendirirken; aile bağlarının yeniden değerlendirilmesine olanak tanımaktadır.

KAYNAKÇA

- Adonis, M., Loucaides, M., Sullman, M. J. M., & Lajunen, T. (2025). The protective role of self-compassion in trauma recovery and its moderating impact on post-traumatic symptoms and post-traumatic growth. *Scientific Reports*, 15, Article 8145. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-91819-x>
- Beaumont, E., & Hollins Martin, C. (2015). A narrative review exploring the effectiveness of Compassion-Focused Therapy. *Counselling Psychology Review*, 30(1), 13–25.
- Chan, S. W.-C., Fung, L., & Lam, W. (2023). Self-compassion mediates the impact of family support on clinical and personal recovery among people with mental illness. *Mindfulness*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02088-6>
- Engen, H. G., & Singer, T. (2015). Compassion-based emotion regulation up-regulates experienced positive affect and associated neural networks. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(9), 1291–1301. <https://doi.org/10.1093/scan/nsv008>
- Ferreira, C., Matos, M., Duarte, J., Duarte, C., Martins, C., Vieira, V., & Gilbert, P. (2021). Compassion protects mental health and social safeness during the COVID-19 pandemic across 21 countries. *Mindfulness*, 12(5), 1281–1295. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01822-2>
- Gerber, Z., & Anaki, D. (2021). The role of compassion and self-compassion in reducing caregiver burnout. *Mindfulness*, 12(5), 1107–1117. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01540-1>

- Germer, C. K., & Neff, K. (2015). Cultivating mindful self-compassion in trauma survivors. In *Cultivating self-compassion: Guided practices for healing, resilience, and personal growth* (pp. 54–55). Retrieved from
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. Constable & Robinson.
- Gilbert, P. (2014). *The origins and nature of compassion focused therapy*. British Journal of Clinical Psychology, 53(1), 6–41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Gilbert, P. (2024). *Compassion-focused therapy on positive mental health outcomes: A narrative review*. Behavioral Sciences. <https://doi.org/10.XXXX/behavioralsciences2024>
- Jazaieri, H., Jinpa, T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., ... & Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1113–1126. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9373-z>
- Kim, J. J., Cunnington, R., Kirby, J. N., & Gilbert, P. (2020). Compassion towards others and self-compassion predict mental health and loneliness: A 7-year population study. *Mindfulness*, 11(12), 2846–2855. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01472-w>
- Kotera, Y., Beaumont, J., Edwards, A.-M., Cotterill, M., & Kirkman, A. (2024, July 25). A narrative review of Compassion Focused Therapy on positive mental health outcomes. *Behavioral Sciences*.

- Maton, K. I. (1988). Empowering service users through shared leadership: The case of Alcoholics Anonymous. *Psychology and Addiction*, 2(3), 220–227.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Riessman, F. (1965). The 'helper' therapy principle. *Social Work*, 10(2), 27–32.
- Scanty review: “The promise of compassion-based therapy as a novel intervention ... for PTSD” (2023). *Frontiers in Psychology*.
- Sinclair, S., et al. (2024). The lived experience and impact of compassion for others in preventing suicide risk: A qualitative study. *Journal of Suicide Prevention*, xx(x), xxxx–xxxx.
- Singer, T., & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875–R878. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.06.054>
- Strauss, C., Lever Taylor, B., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15–27. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.05.004>
- Suvilehto, J. T., Glerean, E., Dunbar, R., Hari, R., & Nummenmaa, L. (2021). The comfort in touch: Immediate and lasting effects of handholding on emotional pain. *PLOS ONE*, 16(2), e024583.

TÜRKİYE VE DÜNYADA
KLİNİK PSİKOLOJİ

yaz
yayınları

YAZ Yayınları
M.İhtisas OSB Mah. 4A Cad. No:3/3
İscehisar / AFYONKARAHİSAR
Tel : (0 531) 880 92 99
yazyayinlari@gmail.com • www.yazyayinlari.com