

KADİM BİR YAS RİTÜELİ: AĞIT YAKMANIN BİYOLOJİK İŞLEVLERİ VE TOPLUMSAL HAFIZADAKİ YERİ*

An Ancient Mourning Ritual: The Biological Functions of Mourning and Its Place in Social Memory

Doç. Dr. Sümeyra ALAN**

ÖZ

Ağıt pratiği, özel yasın ortak hafızaya taşınmasını sağlayan ve sözlü kültürün devamlılığını destekleyen sosyal bir ifade biçimidir. Kayıpların topluluk içinde paylaşılmasına imkân tanıyan bu gelenek, duygusal dayanışmayı güçlendirerek kültürel sürekliliğin korunmasına katkı sunar. Ağıt söylemleri, kişisel kederin sınırlarını aşarak ortak bir duygudaşlık alanı yaratır; böylece şahsi trajediler kamusal bir hafıza nesnesine dönüşür. Bu çalışma, ağıt geleneğinin biyolojik etkilerini merkeze alarak beden ile dil arasındaki etkileşimi toplumsal ve kültürel işlevleri bağlamında ele almış; folklor, psikoloji, tıp (özellikle nörofizyoloji ve bağışıklık bilimi), kültürel antropoloji ve performans kuramı gibi alanları bir araya getiren disiplinlerarası bir yaklaşımla değerlendirilmiştir. Ağıtın törensel performans özellikleri, fizyolojik yansımaları ve toplumsal işlevleri arasındaki bağlantılar sistematik biçimde analiz edilmiştir. Birinci bölümde ağıt yakmanın biyolojik işlevleri ayrıntılı biçimde ele alınmıştır. Göğse vurma, saç yolma, baş eğme gibi bedensel hareketlerin timüs bezini uyarak bağışıklık sistemini aktive ettiği, bu sayede vücut direncinin arttığı ortaya konmuştur. Bu hareketlerin parasempatik sinir sistemi aracılığıyla kortizol seviyelerini dengelediği ve stres hormonlarını baskıladığı tespit edilmiştir. Ağıt sırasında yaşanan yoğun duygusal dışavurumun, beden üzerinde biriken olumsuz enerjiyi boşalttığı; uzun vadeli stresin neden olduğu fizyolojik ve psikolojik sorunların önüne geçilmesinde işlevsel olduğu gözlemlenmiştir. Bulgular, ağıtın yalnızca psikolojik rahatlama sağlamadığını; bedensel iyileşmeyi destekleyen çok yönlü bir pratik olduğunu da göstermektedir. Travmatik kayıpların ardından hem ruhsal hem fiziksel dengenin yeniden inşa edilmesini kolaylaştırarak bireyin biyolojik iyilik hâlini koruduğu ve doğal savunma mekanizmalarını harekete geçirdiği belirlenmiştir. İkinci bölümde ağıtların sosyal ve kültürel işlevleri incelenmiştir. Tarihsel travmaların bellekte yer edinmesini sağlayan ağıtların, tekil hafızadan kolektif anlatıya dönüşerek kültürel metinlerin yapaşlarını oluşturduğu görülmüştür. Anadolu ağıtlarının yalnızca ferdi yas süreçlerini değil, tarihsel ve ortak belleğe ait olayları da kayıt altına aldığı; sözlü tarih aktarımını desteklediği ve kültürel kimliğin korunmasına katkı sunduğu saptanmıştır. Bu yönüyle ağıtlar, inançların, değerlerin ve kültürel normların gelecek kuşaklara aktarımında önemli bir rol üstlenmekte; toplumsal belleğin inşasına katkı sağlamaktadır. Üçüncü bölümde ağıt pratiğinde beden ve dil arasındaki etkileşim değerlendirilmiştir. Süreçte kullanılan sözlü ifadelerin ritmik tekrar ve belirgin bedensel jestlerle birleşerek bütüncül bir anlatı oluşturduğu gözlemlenmiştir. Ritüelin törensel dokusu, ferdi elemin estetik ve sembolik bir dile dönüştürülerek toplumsal alanda yeniden üretilmesini sağlamakta ve yas sürecini kolektif bir eyleme dönüştürmektedir. Dilsel formla bedenin uyum içinde işlediği ağıt performansı, bireyin içsel krizini topluluğun ortak duygusal akışına entegre eden dönüştürücü bir araç işlevi görmektedir. Matem söylemi; bedensel uygulamaların biyolojik düzenleyici etkileri ve sinir sistemi üzerindeki olumlu yansımaları temelinde ele alınmış; geleneğin kişisel ve toplumsal iyileşmeye çok katmanlı bir katkı sunduğu ortaya konmuştur. Bulgular, ağıtın ritüel bir kalıp görünümünün ötesine geçen bir kültürel işleyiş sergilediğini; bireysel sağaltım süreçlerini harekete geçiren, toplu hafızayı örüntüleyen ve toplumsal duygulanımı belirli bir söylemsel çerçevede düzenleyen bir pratik niteliği taşıdığını ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler

Folklorik bellek, ritüelistik performans, ağıt, biyolojik dışa vurum, toplumsal dayanışma.

ABSTRACT

The practice of lamentation is a form of social expression that enables personal grief to be transferred into collective memory while supporting the continuity of oral tradition. By facilitating the communal sharing of loss, this tradition reinforces emotional solidarity and contributes to cultural sustainability. Lament narratives transcend private sorrow and construct a shared space of empathy, transforming subjective experiences of tragedy into elements of public memory. This study focuses on the biological dimensions of lament, analyzing the

* Geliş tarihi: 21 Aralık 2024- Kabul tarihi: 20 Ekim 2025
Alan, Sümeyra. "Kadım Bir Yas Ritüeli: Ağıt Yakmanın Biyolojik İşlevleri ve Toplumsal Hafızadaki Yeri", *Milli Folklor* 148 (Kış 2025): 89-100

** Erzurum Teknik Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü, Erzurum/Türkiye, sumeyra.alan@erzurum.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-4406-2022.

interaction between bodily gestures and verbal expression within its socio-cultural functions through an interdisciplinary approach that incorporates folklore, psychology, medicine (specially neurophysiology and immunology), cultural anthropology, and performance theory. The ritual performance structure, physiological reflections, and social functions of lament have been systematically examined. The first section discusses the biological mechanisms activated during lamentation. Bodily movements such as chest-beating, hair-pulling, and bowing stimulate the thymus gland and enhance immune response, thereby increasing physical resilience. These gestures regulate cortisol levels via the parasympathetic nervous system, mitigating the physiological impact of stress. Intense emotional expression enables the release of accumulated negative energy and has been observed to play a key role in preventing chronic stress-related disorders. The findings show that lament serves not merely as a psychological outlet but also as a multifaceted process contributing to somatic healing. By aiding the reconstruction of mental and physiological balance after traumatic loss, lament activates the body's natural defense systems and supports holistic well-being. The second section explores the socio-cultural significance of lament. It has been observed that these expressions embed historical traumas into shared memory and transform personal recollection into collective narrative, forming the structural foundation of oral cultural texts. In the Anatolian tradition, laments document not only mourning but also broader historical experiences, thus contributing to the preservation of communal identity and oral historiography. They serve as tools for intergenerational transmission of values, belief systems, and cultural norms, reinforcing collective continuity. The third section analyzes the interplay of language and embodiment within the lament performance. Rhythmic verbal repetitions combine with codified physical gestures to form a coherent ritual narrative. The ceremonial texture enables personal sorrow to be aesthetically and symbolically reconfigured in public space, turning mourning into a shared social enactment. This performative structure integrates private emotional disruption into the communal flow of affect. Examined in relation to its biological regulation and neural impact, the discourse of mourning is shown to contribute significantly to both psychosomatic restoration and memory-making. Findings affirm that lamentation functions not solely as a traditional ritual, but as a cultural mechanism that generates healing and shapes collective remembrance.

Keywords

Folkloric memory, ritualistic performance, lament, biological expression, social solidarity.

Giriş

Güncel Türkçe Sözlük'te "ölen bir kimsenin iyiliklerini, arkada bıraktıklarının acılarını veya büyük felaketlerin acılı etkilerini söz veya ezgi ile dile getirmek" (URL-1) biçiminde tanımlanan ağıt yakma, yalnızca bireysel yasın emosyonel dışavurumu değil, aynı zamanda kaybın toplumsal düzeyde tanınarak kültürel belleğe kodlandığı ritüel bir söylemsel formdur. Bu bağlamda ağıt, hem psikososyal regülasyon hem de kolektif hafıza üretimi bağlamında, sembolik eylemin söz-merkezli bir alt türü olarak işlerlik kazanır. Halbwachs'ın (2018: 98) "kolektif bellek" paradigması uyarınca değerlendirildiğinde, ağıt söylemi, bireyin deneyimlediği travmatik boşluğu, toplumsal hafıza tarafından tanımlanabilir ve iletilir hale getiren yüksek düzeyde kültürel kodlanmış bir aktarım aracıdır. Dolayısıyla ağıt, duyguyu aşan bir işleve sahip olup normatif çerçeveler kuran, kültürel örgütlenmeyi biçimlendiren ve anlam üretimini yönlendiren bir ifade alanı olarak belirir. Sümerlere ait *Lamentation Tabletleri*, bu pratiğin duygusal tepki düzeyine indirgenemeyecek ölçüde tarihsel olarak kurgulanmış, ritüel protokollerle sınırlandırılmış ve belirli performatif düzenekler içinde işleyen bir form taşıdığını gösterir. Tanrılar, kentler ve kutusal mekânlar için de ağıt düzenlenmiş olması, söylemin metafizik alanla kurduğu ritüel ilişkiye; ağıtçılığın kadınlara özgülenmiş uzmanlık pratiği olarak sistematize edilmesi ise, bu söylemin toplumsal cinsiyet rejimleri içindeki kurumsal yerleşikliğine işaret eder. Özenin yaşarken ailesine ardından ağıt yakılmasını vasiyet etmesi, bu ritüel biçimin duygusal tepki sınırlarını aşarak normatif düzeyde içselleştirilmiş bir kültürel yükümlülüğe dönüştüğünü belgeler: "Beni doğuran anam ardından ağıt yakmayı kesmesin, kız kardeşim, ardından talihsizliklerimi senin önünde, gözyaşları içinde söyleyin, eşim benim acı kaybımı kederle dile getirsin, ozanlar acı kaderimden yakınsın." (Karataş 2022: 444).

Türk yas kültürü bağlamında ise ağıt, bedenim simgesel göstergelerle anlamlandırıldığı, çok katmanlı bir ritüel dramaturjiye dönüşür. Yüz çizme, yaka yırtma, elbiseyi ters

giyme, saç yolma (Erdal 2025: 169) gibi beden üzerinden gerçekleştirilen eylemler, Turner'ın *liminalite* (Kapferer 2019; Wels vd. 2011) kuramı bağlamında, normatif sistemin askıya alındığı geçiş momentlerinde ortaya çıkan tersinmiş simgesel sistemlerdir. Bedenin bu bağlamda kamusal söyleme açılması, bireysel travmanın kültürel olarak tanınmasını sağlar; baş açma, başa toprak saçma gibi kodlanmış pratikler ise ölümle karşılaşmada kültürel bedenin sergileniş rejimini biçimlendirir. Başların açılması ve başa toprak savrulması² insanın varoluşsal döngüsünü, kaybedilenin toprağa dönüşümünü ve yasın evrenselliğini anlatan güçlü bir sembol olarak addedilebilirken; atların kuyruklarının kesilmesi ve eyerlerinin ters takılması ise ölümün yalnızca insan öznesini değil, çevresel simgeleri de kapsayan genişletilmiş bir kültürel çöküş olarak algılandığını gösterir (Boratav 1973: 241; Ergin 2011: 5512; Köprülü 1999: 88; Öztelli 1959: 1860). Bu yapı içerisinde ağıt, söz-melodi-beden üçlüsünün senkronize biçimde işletildiği, hem bireysel regülasyonu hem de kolektif yeniden kurulum işlevini eşzamanlı yürüten sembolik bir üretim alanıdır. Çakmak'ın (2016: 31) vurguladığı üzere inanç sistemleri ile kültürel bağlam, ritüelin biçimsel görünümünü belirlemekle sınırlı kalmayıp aynı anda onun işlevsel epistemolojisini de tayin eder. Bu durum, ağıtı emosyonel tepki alanını aşan, kültürel kodlarla kurgulanmış, belirli düzenekler aracılığıyla yapılandırılmış ve performatif bir söylemsel çerçeveye içinde işleyen bir ritüel formuna dönüştürür.

Ağıt ritüelinin etkisi, yalnızca psikolojik bir rahatlatma ile sınırlı değildir. Yapılan bilimsel araştırmalar³, duygusal dışa vurumların insan biyolojisi üzerindeki etkilerini inceleyerek, bu tarz eylemlerin biyokimyasal süreçler üzerindeki rolünü ortaya koymaktadır. Örneğin, Krantz ve Pennebaker'in (1996), bedensel ve yazılı ifade üzerine gerçekleştirdiği çalışmada, öğrenciler rastgele üç gruba ayrılmıştır: Birinci grup, yaşadıkları travmayı bedensel hareketlerle aktarmaya; ikinci grup, önce hareket yoluyla ifade edip ardından yazıya dökmeye; üçüncü grup ise belirli bir şekilde egzersiz yapmaya yönlendirilmiştir. Çalışmanın sonuçları, duygusal deneyimlerini hareket aracılığıyla dile getiren iki grubun, çalışmadan sonraki aylarda kendilerini daha mutlu ve zihinsel olarak daha sağlıklı hissettiklerini ortaya koymuştur (Pennebaker 1997: 164).

Ağıt ritüelinde bireysel ve toplumsal düzeyde deneyimlenen kaygı, korku ve stres yanıtları⁴, kültürel olarak kodlanmış abartma, yoğunlaştırma ve sadeleştirme gibi estetik yapılar aracılığıyla işlenir. Bu yapıların oluşturduğu ritmik ve tekrarlayıcı ses düzeni, merkezi sinir sisteminde endorfin salınımını tetikleyerek, hipotalamo-hipofizer-adrenal (HHA) aks üzerinden kortizol regülasyonuna etki eder; bu durum, hem mental hem de somatik düzeyde fizyolojik gevşeme oluşturur (Schechner 1987: 264). Parasempatik sinir sisteminin aktive olmasıyla birlikte, solunum ve kardiyak ritimde düşüş gözlenir; bu otonomik kayma, stresin sistemik etkilerini dengelemeye yönelik bir homeostatik yanıt üretir. Duyguların dışa vurulamaması halinde kronik HHA aktivasyonu, kortizol düzeylerinin uzun süreli artışına, buna bağlı olarak da bağışıklık sisteminde baskılanmaya ve psikosomatik rahatsızlıklara neden olur (Pennebaker 1989: 213). Nitekim yapılan psikolojik araştırmalar, yas sürecinde duygularını ifade etmeyen bireylerde kortizolün sürekli yüksek seyrettiğini ve immün sistem işlevlerinin zayıfladığını göstermektedir (Pennebaker 1993: 539-540). Yoğun ağlama sırasında vagus sinirinin uyarılmasıyla, otonom sinir sisteminde parasempatik tonus artar. Bu artış, endojen opioidler (özellikle β -endorfin) ve oksitosin salınımını tetikler; bu nöropeptitler, hipokampal ve amigdalar düzeyde inhibitör etki oluşturarak hem ağrının algılanmasını azaltır hem de sosyal bağlanma ve sakinleşme yanıtlarını güçlendirir. Gözyaşları yoluyla kortizolün vücuttan uzaklaştırılması, stresin biyokimyasal izlerini boşaltıcı bir mekanizma olarak işlev görür (URL-2).

Anadolu kültüründe ağıt sırasında icra edilen göğse vurma, baş eğme ve diz çökme gibi bedensel jestler, kültürel birer sembolik ifade olmanın yanında nöro-müsküler sistemi uyaran ve lenfoid doku üzerinde belirgin fizyolojik tepkiler üreten somatik uyarıcılar biçiminde değerlendirilmektedir (Bauman 1992: 251-252). Göğüs bölgesine uygulanan ritmik baskının sternum arkasında yer alan timüs bezini doğrudan uyarak T lenfosit üretimini tetiklediği; böylece bağışıklık sistemini destekleyen bir immün yanıt sürecini başlattığı öne sürülmektedir. Topluluk içinde gerçekleştirilen ağıt yakma pratikleri, bireylerin duygusal yüklerini yalnız taşımak yerine grup içinde paylaşmasına olanak tanıyarak, kolektif bir psiko-nöroimmün regülasyon zemini oluşturur (Kayapınar Keskül 2023: 219; Ulusan Öztürkmen 2019: 594-595). Grup hâlinde sürdürülen yas pratikleri sırasında oksitosin düzeyinin yükselmesi, sosyal bağlılık deneyimini nörokimyasal zeminde güçlendirir; bu artış, eşzamanlı olarak sempatik etkinliği azaltıp parasempatik düzenlenmeyi öne çıkararak bağışıklık sisteminin korunmasına yönelik fizyolojik bir denge oluşturur. Açık duygulanımın baskılanmadığı ritüel ortamlarında kortizol düzeyi azalırken, immün yanıt göstergelerinde artış gözlemlenir. Duygularını bastıran bireylerde ise stres yükünün artmasına paralel olarak bağışıklık sistemi yanıtlarında zayıflama gözlemlenir (Pennebaker 1993: 539-540).

Ağıt sırasında oluşan duygusal ve bedensel çözülme, yalnızca psikolojik rahatlama sağlamaz; vagal tonusun artışı ve timik stimülasyon yoluyla bağışıklık sisteminin yeniden dengelemesine de imkân tanır. Topluluk içinde paylaşılan bu süreç, bireysel travmanın biyolojik etkilerini kolektif destek mekanizmaları aracılığıyla yatıştırır (Kayapınar Keskül 2023: 225). Ağıt yakma geleneği, bu yönüyle yalnızca sembolik ya da kültürel değil, doğrudan psikonöroimmünolojik düzeyde iyileştirici işlev gören, çok katmanlı ve bütüncül bir düzenleyici mekanizma olarak değerlendirilmektedir. Vagus sinirinin uyarılması, bağışıklık tepkilerini düzenleyen biyolojik mekanizmaları harekete geçirirken (Bylsma vd. 2019: 68), timüs bezi gibi bağışıklık sisteminin işleyişinde kilit rol oynayan organların yoğun duygusal deneyimlerle kurduğu etkileşim, ağıt ritüelinin fizyolojik boyutunu ortaya koyar (Baldık 2019: 162). Bu bağlamda, ağıt yakma yalnızca bir yas tutma pratiği değil; vagus siniri ve parasempatik sinir sistemi aracılığıyla bireyin ruhsal ve bedensel iyilik hâlini destekleyen bütüncül bir biyolojik iyileşme sürecidir (Valenti vd. 2024: 2).

Kültürel açıdan bakıldığında ise, ağıt yakma geleneği, toplumların ortak yas süreçlerini bir arada deneyimleyerek acıyı anlamlandırmalarına olanak tanıyan bir araçtır. Türk halk edebiyatında ağıtlar, kayıp ve hüznün sembolik dili olarak şekillenmiş; birey bazlı duyguların toplumsal bellekte karşılık bulmasına aracılık etmiştir. Halk şairlerinin dizelelerinde ve halk müziğinin melodilerinde kendine yer bulan bu ezgiler, acının toplumsal hafızaya kaydedilmesinin bir yoludur. Bu pratik, yalnızca bireysel kayıplar karşısında değil; savaş, göç ve doğal afetler gibi toplumu derinden sarsan olaylar karşısında da dayanışma ve teselli aracı olmuştur (Connerton 1999: 66). Dilsel ve müzikal örgütlenişiyle ağıt yakma, sözlü geleneğin sınırlarını aşan, ritüel protokollerle işleyen ve performatif bir düzenek olarak işlev gören bir pratik niteliği taşır. Bu performans, ferdî ve kamusal katmanları bir araya getiren duygusal bir ifade biçimi niteliği taşır. Ağıtların içerdiği yoğun duygusal dil, kaybın ve acının ortak kültürel düzlemde gelişen bir anlatıya evrilmesine imkân tanır. Göğse vurma, baş eğme, diz çökme gibi bedensel ifadeler ise bu anlatının tamamlayıcısı olarak özne acının görünürlük kazandığı somut bir süreci ortaya koyar. Sergilenen bedensel yas gösterimleri, kültürel bir sembolizm içermekle birlikte biyolojik rahatlama süreçlerini harekete geçiren ve fizyolojik düzenlenmeyi destekleyen işlevsel bir yapı sergiler (Bauman 1992: 251-252; Karataş 2023: 35).

Bu makale, ağıt yakma ritüelini disiplinlerarası bir perspektifle incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada öncelikle ağıt kavramının Türk halk edebiyatındaki tarihsel anlamına odaklanılacak; ardından bu geleneğin timüs bezi üzerindeki biyolojik etkileri değerlendirilecektir. Devamında ağıtların kültürel bağlamı, farklı toplumlarda üstlendiği işlevler ve toplumsal hafızanın şekillenmesindeki rolü tartışılacak; son olarak dil, beden ve duygular arasındaki etkileşim, ağıt yakma pratiği üzerinden analiz edilecektir. Bu çerçevede, ağıt yakmanın çok katmanlı yapısı kişisel ve toplumsal boyutlarıyla ele alınarak, bu kadim geleneğin taşıdığı anlam ve işlev akademik bir yaklaşımla yeniden yorumlanacaktır.

1. Timüs Bezi ve Ağıt Yakmanın Biyolojik Etkileri

Ağıt yakmak, duygusal bir ifade alanı olarak algılsa da insan bedeninde çeşitli biyolojik süreçleri harekete geçiren, çok katmanlı bir deneyim üretir. Bu süreçte, bağışıklık sisteminin işleyişinde kritik görevler üstlenen timüs bezi aktive edilir ve organizmanın stres yanıtını düzenleyen biyolojik mekanizmalar devreye girer (Bylsma vd. 2019: 68). Timüs bezinin bu şekilde aktive edilmesi, duygusal dışa vurumlarla birleştiğinde bireyin psikolojik süreçleriyle birlikte biyolojik iyileşme dinamiklerine de katkı sağlar. Bu etkileşim, hormonların ve fizyolojik tepkilerin uyum içinde çalışmasını destekler. Ağıt sırasında sergilenen yoğun duygusal dışavurum ve özellikle göğüs bölgesine yönelik ritmik fiziksel uyarım, göğüs kemiğinin arkasında yer alan timüs bezinin mekanik olarak uyarılmasını sağlayarak bağışıklık sisteminin aktifleşmesine katkı sunar (Bylsma vd. 2019: 63-73; URL-3). Psikoneuroimmünolojik yaklaşıma göre, vagus sinirinin devreye girmesiyle birlikte sempatik sinir sisteminin baskılanması ve parasempatik etkinliğin artması, organizmanın kortizol düzeyini düşürmesine, oksitosin ve endorfin gibi nöroregülatif maddelerin salınımını artırmasına neden olur (URL-4; URL-5). Bu biyokimyasal dengeleme, duygusal yükün nörofizyolojik düzeyde dışavurumla regüle edilmesini ve bağışıklık sisteminin stres kaynaklı baskılanmadan korunmasını mümkün kılar (Pennebaker 1997: 164; URL-6).

Göğsün ortasında K-27 noktalarının altında diğer adıyla Tarzan noktasında (*Tarzan point*) ortalanmış olan timüs bezi, bağışıklık sisteminin temel yapı taşlarından biri olan T lenfositlerinin (T hücrelerinin) üretiminden sorumlu bir organdır. T hücreleri, enfeksiyonlara ve hastalıklara karşı vücudun savunma mekanizmasında kritik bir rol üstlenir (Van Assche 2012: 2). Bağışıklık hücreleri, yalnızca fiziksel savunma süreçlerini yönetmekle kalmaz; zihinsel durumdaki dalgalanmaları da beynimizdeki kimyasal değişimlerle birlikte sürekli olarak izler. Bu bütüncül yapı, ağıt yakma sırasında yaşanan duygusal boşalmanın, bağışıklık sistemi ve sinir sistemi arasındaki etkileşimi tetikleyerek bireyin genel sağlığını destekleyen bir süreç olduğunu ortaya koyar. Başka bir deyişle, bağışıklık hücreleri, zihnin içsel diyalogunu aktif bir şekilde dinler ve bu diyaloga göre tepki verir. Bu biyolojik etkiler, yalnızca modern bilimde değil, kadim gelenek ve felsefelerde de karşılık bulur.

Eski Uyurca *nomlug tilgen* terimi, Sanskritçe *dharmacakra* ifadesiyle ilişkilendirilir. Her iki kavram da döngüsellik, merkezilik ve düzen anlayışına dayanır ve insanın ruhsal ile fiziksel bütünlüğünü ifade eden ortak bir düşünceyi temsil eder. Budist ve Hint felsefesi bağlamında bu merkez anlayışı, özellikle kalp bölgesinde konumlanan enerji noktaları⁵ üzerinden somutlaşır. Hint geleneğinde *anāhata cakra* olarak adlandırılan bu merkez, *prāṇa* (yaşam enerjisi) ile *civātma*'nın (bireysel ruh) birleşim noktasıdır ve ruhsal denge ile bedensel işleyişin sürdürücüsü kabul edilir (Tokyürek 2022: 198). Dolayım sistemi, timüs bezi, bağışıklık süreçleri ve kalp gibi hayati organlarla ilişkilendirilen

anāhata cakra, sırtın üst bölgesi, göğüsler, akciğerler ve kan dolaşımı üzerinde de etkilidir. Geleneksel öğretilerde merkezin işlevi açıklanırken, modern bilimsel araştırmalar bu anlayışın fizyolojik boyutlarını ortaya koymaktadır. Enerji akışında meydana gelen bir dengesizlik ya da tıkanıklık yalnızlık ve yabancılaşma gibi duygusal sorunların yanı sıra astım, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon ile sırt, omuz ve kol ağrıları gibi fiziksel rahatsızlıklara neden olabilir (Vishwakarma ve Raghuvanshi 2019: 1332).

Kalp merkezinin taşıdığı bu önem, farklı kültürlerin beden ve enerji anlayışlarında da benzer biçimde karşılık bulur. Taoist sistemde timüs bezi, büyük aydınlanmanın, sevginin ve yaşam gücü olan *chi* enerjisinin merkezi olarak kabul edilir. Klasik Çin tıbbi prensiplerine dayanan metinlerde ise bedenin enerji akışını sağlayan en az 361 akupunktur noktasının, 14 ana enerji meridyeni boyunca dağıldığı belirtilir. Bu noktalar arasında, göğüs bölgesinin ortasında yer alan ve “kalp çakrası” olarak adlandırılan Conception Vesel 17 (CV 17) noktası özellikle dikkat çeker. Ağlama eğilimi, kaygı, depresyon ve kopukluk gibi durumlarla ilişkilendirilen kalp çakrası, duygusal ve zihinsel dengesizliklerin giderilmesinde merkezi bir işlev üstlenen enerji noktalarından biri olarak değerlendirilir (Cross 2006: 39-55). Bu noktanın uyarılması, kalp ve akciğerleri destekleyerek bedene canlılık kazandırmanın yanı sıra zihinsel berraklık ve öz kabulü teşvik eden bir etki oluşturur (Eden ve Feinstein 2024). Nitekim akupunktur noktalarının uyarılması yoluyla sağlık yararları elde etmeye dayanan bu kadim bilgi, günümüzde enerji psikolojisi uygulamaları aracılığıyla psikoterapi alanında yeniden yorumlanmakta ve bedensel-ruhsal dengeyi sağlamaya yönelik tekniklerle sürdürülebilir hâle getirilmektedir.

Bu çok katmanlı yaklaşım, kadim öğretilerin vurguladığı kalp merkezli enerji anlayışı ile modern bilimin ortaya koyduğu biyolojik işleyiş arasında doğrudan bir bağ kurar. Özellikle timüs bezinin, hem enerji merkezleriyle hem de duygusal süreçlerle olan ilişkisi, ağıt yakmanın biyolojik ve ruhsal boyutlarını anlamada önemli bir perspektif sunar. Yoğun stres, kayıp ve yas gibi derin duygusal deneyimler, vücutta kortizol gibi stres hormonlarının salgılanmasını artırarak timüs bezinin işlevlerini baskılar (Valentin vd. 2017: 70; Van Assche 2012: 11). Kortizol düzeylerindeki artış, bağışıklık sistemini zayıflatarak bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkiler (Gruver ve Sempowski 2008: 916). Bu durum, timüs bezinin fizyolojik bir organ olmanın çok ötesinde konumlandığını; yaşam enerjisinin düzenlenmesinde kritik bir merkez işlevi gördüğünü ortaya koyan çalışmalar da doğrular. Nitekim *Your Body Doesn't Lie* adlı eserinde Dr. John Diamond, timüsün bedenin yaşam verici ve iyileştirici enerjilerini yönlendiren ana kontrol merkezi işlevine sahip olduğunu belirtir (de Vries 1989). Benzer şekilde, Avustralyalı Nobel Ödülü sahibi Sir Frank Macfarlane Burnet tarafından formüle edilen kanser teorisi de timüs bezinin aktivitesinin artırılmasının, kansere karşı daha güçlü bir koruma sağlayacağını ileri sürmektedir (Chia 2008). Bu yaklaşımlar doğrultusunda, ağıt yakma sırasında gerçekleşen duygusal dışı vurumların psikolojik rahatlamaya ek olarak stresin biyolojik etkilerini dengelediği; bu dengenin timüs bezinin sağlıklı işleyişini korumasına ve bağışıklık sisteminin güçlenmesine katkı sunduğu söylenebilir.

Ağıt yakma, hem biyolojik süreçler hem de enerji merkezleri açısından bütüncül bir iyileşme pratiği sunar. Yoğun duygusal dışavurum yalnızca kortizol seviyelerini düşürmekle kalmaz, enerji akışını dengeleyerek *Anāhata cakra* üzerindeki baskıyı da azaltır. Bu süreçte beyinde serotonin ve endorfin gibi nörotransmitterlerin salgılanması tetiklenir. Bu kimyasallar bireye psikolojik rahatlama sağlarken, fiziksel iyileşme süreçlerini de destekler. Ağıt sırasında ortaya çıkan yoğun duygusal boşalma, kalp bölgesindeki enerji merkezinin yeniden uyumlanmasına katkı sağlayarak bireyin stresle baş etme kapasitesini güçlendirir (URL-7). Ritüel sırasında aktive olan timüs bezi, fiziksel ve ruhsal dengeyi

destekleyerek bağışıklık sisteminin düzenlenmesine katkıda bulunur. Ağıt anında hissedilen dayanışmacı destek mekanizması ise yalnızlık duygusunu azaltarak enerji merkezlerinin dengelenmesini kolaylaştırır. Bu bağlamda toplumsal bağlar, hem duygusal hem de biyolojik iyileşme süreçlerini hızlandırarak *Anāhata cakra*'nın işlevini dolaylı biçimde destekler. Böylece ağıt yakma, yalnızca bireysel bir yas pratiği değil; fiziksel ve ruhsal sağlığın bütüncül olarak yeniden inşasına katkı sunan bir şifa sürecine dönüşür (Milli Loğoğlu 2021). Kalp bölgesindeki *Anāhata cakra* ile bağışıklık sistemini düzenleyen timüs bezinin uyum içinde çalışması, ağıt yakmayı hem fizyolojik hem de ruhsal boyutları bir araya getiren çok katmanlı bir ritüel olarak değerlendirmeyi mümkün kılar. Bundan sonraki bölümlerde, bu kadim uygulamanın toplumsal ve kültürel işlevlerine, farklı kültürlerdeki yansımalarına ve performatif boyutuna odaklanılacaktır.

2. Ağıt Yakmanın Toplumsal ve Kültürel Bağlantıları

Ağıt yakma, içsel düzeyde başlayan ıstırap deneyiminin, kültürel bir düzleme taşıyarak anlam kazandığı törensel bir ifade alanıdır. Bu pratik, farklı toplumlarda yalnızca yas sürecinin bir parçası olarak değil; sosyal bütünleşmeyi pekiştiren, tarihsel birikimi aktaran ve kültürel kimliği yapılandıran bir uygulama olarak varlığını sürdürmüştür. Türk kültüründe ağıtlar, toplumsal kırılmaların ve zorlu dönemlerin izlerini barındırırken, bireysel matem ortak belleğe ait bir anlatıya dönüştüren etkili bir ifade biçimi olarak öne çıkmaktadır. Bu törenler, geçmişte yaşanan kayıpları anımsatmanın yanında toplumun dayanıklılığını ve ortak hareket etme kapasitesini temsil eden bir sembolik düzen kurar.

Anadolu'da ağıtlar, köylerde toplulukların bir araya gelerek kayıplarını anma ve acılarını paylaşma aracı olarak işlev görmüştür. Bu durum, yas sürecini özgün bir deneyim olmaktan çıkarak kolektif bir dayanışma pratiğine dönüştürmüştür. Kadınların ağıt yakma sürecindeki belirleyici rolü, bu geleneğin toplumsal hafıza içerisindeki işlevini pekiştirmiştir. Kadınlar, ağıt yoluyla hem bireysel hem de sosyal duyguların ifadesine aracılık etmiş ve topluluk içindeki bağların güçlenmesine katkı sağlamıştır (Karataş 2023: 23). Ağıtların sosyal dayanışma üzerindeki etkisi, yalnızca kaybın paylaşıldığı ritüellerle sınırlı değildir. Bu gelenek, toplumların kültürel belleğini inşa etme bakımından da önemli bir işlev üstlenmektedir (Şahin 2013: 107). Sözlü gelenek yoluyla kuşaktan kuşağa aktarılan ağıtlar, şahsi deneyimlerin ötesine geçerek toplumun ortak acılarını, umutlarını ve direniş anlatılarını içermektedir. Nitekim Kurtuluş Savaşı döneminde söylenen ağıtlar, yalnızca bireysel kayıpları dile getirmekle kalmayıp bir milletin direnişini ve özgürlük mücadelesini de ifade etmektedir. Bu ağıtlar, kolektif hafızanın yansımaları olarak tarihsel bir belge niteliği taşımaktadır.

Dil ve müzik, ağıtların sosyal işlevlerini pekiştiren iki temel unsur olarak öne çıkmaktadır. Türk halk edebiyatında ağıtlar, melodik yapıları ve ritmik tekrarları aracılığıyla bireylerin duygusal yoğunluklarını ifade etmelerine imkân sağlar (Çıplak 2005: 210). Melodiler, kaybın yol açtığı acıyı aktarmakla kalmayıp dinleyicileri de bu duygulara ortak eder. Anadolu ağıtlarında görülen pentatonik yapılar, ferdi ve toplumsal yasin eşzamanlı olarak yaşandığı duygusal bir atmosfer oluşturur (Çıplak 2005: 204). Bu nitelik, ağıtların yas töreni kapsamında konumlanmakla sınırlı kalmayıp kültürel bir performans işlevi üstlendiğini ortaya koyar. Toplulukların bu geleneğe atfettiği anlam, geçmişle bağ kurmanın ötesinde geleceğe yönelik bir mesaj da taşır. Ağıtlar, travmatik olayların neden olduğu acıyı kabul ederken, dayanıklılık ve umut duygularını yeniden inşa etme sürecine katkı sunar (Erdal 2025: 53). Kolektif sarsıntıların ardından ağıtlar, bireysel acıları dayanışma zemininde buluşturarak toplumların iyileşme ve direnç geliştirme kapasitesini güçlendirir.

Türk kültüründe ağıtlar, anonim yapıları doğrultusunda subjektif deneyimlerden beslenerek bu deneyimleri kamusal bir anlatı formuna taşır. Anonimlik, ağıtların topluluk içerisinde yeniden üretilmesine imkân tanıyarak nesilden nesile aktarılmasını ve böylece kültürel sürekliliğin sağlanmasını mümkün kılar. Halk ozanlarının eserlerinde yer alan ağıtlar, bu sözlü geleneğe sanatsal bir boyut kazandırmıştır. Nitekim Âşık Veysel'in ağıtları, öznel acıyı dile getirmenin ötesinde, dayanışma ve direnç gösterme gücünü ifade eden bir içerik taşır. Ağıtlar, toplumun geçmişle yüzleşme, acıyla baş etme ve dayanıklılık sergileme süreçlerini yansıtan önemli bir kültürel unsur olarak öne çıkar (Tahtaişleyen 2013: 18-25). Bu sözlü anlatıların sürekliliği, toplu yas ortamlarında ortak duyguların paylaşılmasını sağlayarak bireysel acıların toplu iyilik hâline dönüşmesine katkıda bulunur. Toplumsal dayanışmanın ve hafızanın inşa edildiği bu sözlü anlatılar, bedenın aktif katılımıyla tamamlanarak bütüncül bir yas deneyimine zemin hazırlar.

Kültürlerarası düzlemde ağıt ve yas ritüelleri, evrensel birer ifade biçimi olarak hemen her toplumda karşımıza çıkar. Antik Yunan'da *threnos* olarak adlandırılan ağıtlar, cenaze törenlerinde kadınlar tarafından icra edilen sözlü ve müzikal formlarla hem bireysel hem kolektif teselli üretmiştir. Tragedya koroları aracılığıyla kamusal alanda estetikleştirilen bu ağıtlar, acıyı dönüştürme işleviyle bireysel kederi kolektif hafızaya taşımıştır (Şijaković 2011: 71). Modern Yunan halk ağıtlarında da benzer temsiller sürmekte; söz ve gözyaşıyla kayba hizmet etme anlayışı korunmaktadır. Japonya'da ise *naki onna* (ağlayan kadın) adı verilen profesyonel ağıtçılar, geçmişte cenazelerde yüksek sesle ağlama yoluyla yasın kolektif ifadesine katkı sunmuştur. Bugün bu gelenek büyük ölçüde dönüşse de, *jisei* (ölüm şiiri) veya *Tōrō nagashi* gibi ritüel biçimlerle yas ifadesi sürmekte, ağlamanın toplumsal cinsiyet sınırlarını aşan bir gereksinim olduğu vurgulanmaktadır (URL-8; URL-9). Yahudi geleneğinde ağıt, doğrudan sözlü icra değil, *Kadiş* duası gibi dualarla ifade edilir. Ölüm sonrasında cemaatle birlikte belli dönemlerde tekrar edilen bu dua, hem ölenin ruhunu onurlandırma hem de yas tutanın topluluk içinde destek bulmasını sağlama işlevi taşır (URL-10). Halbwachs'a göre bireysel anılar toplumsal çerçevelerde anlam kazanır; bu bağlamda *Kadiş*, kolektif belleğin dinsel ritüelle inşa edildiği bir yapıdır (Halbwachs 2018: 98).

Afrika toplumlarında ağıt, *dirge* adıyla bilinen sözlü formlar üzerinden özellikle kadınlar tarafından icra edilir. Gana, Nijerya ve Zambiya gibi bölgelerde ağıtlar doğaçlamaya dayalı, çoğu zaman profesyonel ya da yarı profesyonel figürlerce dile getirilen, ölenin erdemleriyle toplumsal değerleri buluşturan metinlerdir (Finnegan 2012: 133-135, 222, 348-349). Bu yapı, ağdın bireysel yasın ötesinde kültürel hafıza ile toplumsal dayanıklılığı harekete geçiren bir araca dönüştüğünü gösterir. Vojislav Đurić'in ifadesiyle, ağıt, insanlığı bir an için birleştiren ortak bir ezgidir (Şijaković 2011: 72). Yas ritüellerinin bellekteki karşılığına ilişkin olarak Halbwachs, bireysel hatıraların ancak toplumsal çerçeveler içinde anlam kazanabildiğini belirtir (URL-11). Connerton ise bu hafızanın törenler ve bedensel tekrarlarla aktarıldığını vurgular. Ağıtlar, yalnızca geçmişi anmak değil, onu tekrar etmek suretiyle topluluğa kim olduğunu hatırlatma işlevi taşır. Sarıkamış ya da depremler gibi travmaların ardından yakılan ağıtlar, sözlü tarih işlevi görerek kolektif kimliği yeniden üretir. Hafıza, yalnızca zihinsel değil bedensel bir üretimdir; ağıt sırasında sergilenen jestler, gözyaşı ve söz, bu belleğin törensel aracılığına dönüşür (Yaseri vd. 2022: 203).

3. Beden ve Dil Arasındaki Etkileşim

Ağıt yakma, bireyin yas sürecinde yaşadığı duygusal yükü sözel ve bedensel yollarla dışa vurduğu, toplumsal paylaşıma açık bir anlatı biçimidir. Dil, kaybı kavramsallaştırırken; beden, duygunun somutlaşmasını sağlar. Sözcükler ve jestler bireysel acının kolektif

hafızaya aktarımını mümkün kılar (Barthes 2014: 147). Göğse vurma, saç çekme ve yere kapanma gibi eylemler, kaybın fiziksel ve sembolik temsiline dönüşerek toplulukla paylaşılan bir yas alanı yaratır (Ulusan Öztürkmen 2019: 594). Ezgisel tekrar, içsel sarsıntıyı paylaşılabılır kılar (Güven 2013: 119); ölen kişiye dair övgüler ise, bireysel yasin toplumsal değerlerle bütünleşmesini sağlar (Boratav 1984: 198-199). Sözel ve bedensel ifadelerin eşzamanlı kullanımı, bireyler arası bağı güçlendirerek kültürel sürekliliğe katkı sunar (Kayapınar Keskül 2023: 217). Ağıt ritüeli sırasında yaşanan duygudaşlık, Turner'ın *communitas* kavramıyla açıklanır (URL-12); yasin liminal aşamasında roller askıya alınır ve eşitlikçi bir birlik hissi oluşur (Turner 1969; URL-13). Schechner'e (1987) göre bu yapı, dramatik bir katarsis üretir; ağıt, acıyı estetikleştirerek toplumsal dengeyi yeniden kurar. Dil, acıyı imgelerle yüklü hale getirir; müzik, sözcüklerin sınırlarını aşarak duygunun bedenle bütünleşmesini sağlar. Notalar, hüznün makamlarında seyreden bir ritimle toplulukta eşzamanlı duygusal senkronizasyon yaratır. Bu anda, Durkheim'ın kolektif *effervescence* kavramıyla ifade ettiği duygusal yoğunluk açığa çıkar (Hsu 2019: 76). Turner'ın sosyal drama modelinde olduğu gibi, ağıt toplumsal krizin görünürleştiği ve dönüştürüldüğü bir ritüeldir. Gözyaşı ve feryat, bedenın hafıza dili olarak iş görür (Barthes 2014). Yüksek sesle icra edilen ağıt, hem bireysel hatırlamanın hem kolektifleştirilmiş acının anlatı mekânına dönüşmesini sağlar.

Sonuç

Ağıt yakma geleneği, yalnızca bireysel yasin ifadesi değil; bedensel jestler, nörofizyolojik tepkiler ve kültürel anlam örüntüleri arasında eşzamanlı bir işleyiş kurarak, hafızanın hem fizyolojik hem simgesel düzlemde yeniden yapılandırılmasını mümkün kılan çok katmanlı bir kültürel sistemdir. Bu çalışma, ağıtın timüs bezi merkezli bağışıklık düzenlemesi, kortizol dengeleyici nörobiyolojik etkileri ve sözlü kültür içerisindeki bellek- sel işlevlerini bütüncül bir yaklaşımla incelemiş; ritüelin hem bireysel hem kolektif düzlemdeki işlevlerini açığa çıkarmıştır. Çalışma kapsamında ulaşılan veriler üç ana başlıkta toplanmıştır:

1. **Biyolojik ve Fizyolojik İşlevler:** Ağıt sırasında gerçekleştirilen bedensel hareketlerin bireyin biyolojik dengesini desteklediği belirlenmiştir. Göğse vurma, baş eğme gibi ritüel hareketlerin timüs bezini uyararak bağışıklık sistemini güçlendirdiği ve stres hormonlarının azalmasına katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bulgular, ağıt ritüelinin psikososyal boşalımı desteklemekle kalmayıp, nörofizyolojik dengeyi yeniden inşa eden terapötik bir işlev üstlendiğini göstermektedir.
2. **Kültürel ve Toplumsal İşlevler:** Ağıtlar, bireysel kayıpları kolektif anlatılara dönüştürerek toplumsal belleği beslemektedir. Anadolu ağıtları, tarihî travmaları aktaran sözlü kaynaklar olarak, kültürel kimliğin korunmasına ve kuşaklar arası aktarımına hizmet etmektedir.
3. **Dil ve Beden Etkileşimi:** Ağıt yakma geleneğinde dil ile beden arasındaki uyumun, kişiye ait hüznün sürecini bütüncül deneyime dönüştüren bir ifade alanı oluşturduğu tespit edilmiştir. Sözel yapıdaki ritmik tekrarlar ile bedensel jestlerin bütünleşmesi, yasin törensel bir forma bürünmesini sağlamakta ve içsel acının topluluk içerisinde paylaşılmasını kolaylaştırmaktadır.

Elde edilen bulgular, ağıtın hem nörofizyolojik düzenlemeyi mümkün kılan bir bedensel ifade alanı hem de sözlü kültür içerisinde travmanın estetik olarak yeniden inşasını sağlayan işlevsel bir hafıza aracı olduğunu ortaya koymuştur. Timüs bezi uyarımı, bağışıklık tepkileri ve sinir sistemi regülasyonu gibi fizyolojik göstergeler, ritüelin yalnızca psikolojik değil, somatik düzeyde de düzenleyici bir işlev taşıdığını göstermektedir. Aynı

anda sözlü anlatının ritmik yapısı, toplumsal belleğin bireysel yas üzerinden örgütlenmesini mümkün kılmakta; böylece ağıt, bireysel sağaltım, kültürel süreklilik ve toplumsal dayanışma ekseninde çalışan bütünleşik bir sistem hâline gelmektedir. Bu yapısıyla ağıt, fizyolojik işleyiş ile kültürel anlam üretimini eşzamanlı olarak birleştiren; halkbilimi, nörobiloloji ve kültürel performans kuramlarının kesişiminde yeniden kuramsallaştırılması gereken çok katmanlı bir ritüel formu olarak değerlendirilmelidir.

KISALTMALAR

bk.	: bakınız
Çev.	: Çeviren(ler)
DLT	: Dîvânü Lugâtî't-Türk
Ed.	: Editör(ler)
ET	: Eski Türkçe
KB	: Kutadgu Bilig
ss.	: sayfa sayısı
vd.	: ve diğerleri

NOTLAR

1. Konu hakkında ayrıntılı bilgi için bk. Tahtaışleyen 2013.
2. Türk ve Fars edebiyatlarının ortak ifade araçlarından birisi olan “başa toprak saçmak” geleneğinin anlam dünyası ve kullanım alanları hakkında ayrıntılı bilgi için ayrıca bk. Yılmaz 2013.
3. Çalışmalar hakkında ayrıntılı bilgi için bk. Hughes vd. 1994; Murray vd. 1994; Greenberg vd. 1996; Pennebaker 1997; Cameron ve Nicholls 1998; Smyth 1998; Nyklicek vd. 2004.
4. Bireylerde gözlemlenen fiziksel, bilişsel, duygusal ve davranışsal ortak yas tepkileri hakkında ayrıntılı bilgi için bk. Bildik, 2013; Gizir 2006.
5. Gallo (2007: 86), 1990’ların başında orta hat enerji tedavisi (MET) olarak adlandırılan “Olumsuz Etki Silme Yöntemi”ni (NAEM) geliştirmiştir. Bu yöntem, müşterileri çeşitli terapistler tarafından travma, fobiler, anksiyete, depresyon ve diğer birçok durum gibi farklı psikolojik sorunların tedavisinde etkili bulunmuştur. TE “üçüncü göz noktası”, UN “burun altı”, UBL “alt dudağın altı” ve CH “göğüs kafesinin üst kısmı (üst timüs bezi)” dört tedavi noktasıdır. Enerji psikolojisini kullanarak travma sonrası stresten kısa sürede kurtulma hakkında ayrıntılı bilgi için bk. Gallo 2007.

YAZARLARIN KATKI DÜZEYLERİ: Birinci Yazar %100.

ETİK KOMİTE ONAYI: Çalışmada etik kurul iznine gerek yoktur.

FİNANSAL DESTEK: Çalışmada finansal destek alınmamıştır.

ÇIKAR ÇATIŞMASI: Çalışmada potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKÇA

- Akkuş Mutlu, Suzan. “Eski Mezopotamya ve Anadolu’da Davul Çalma Geleneği: Sümer ve Hitit Örneği”. *Akademik MATBUAT*. 5(1). (2021): 25-42.
- Aydemir, Adem. “Manevi Kültürümüze Ait İki Kelime ‘Ağıt’ ve ‘Sığıt’ Üzerine: Semantik Bir Yaklaşım”. *Turkish Studies*. 8(1). (2013): 781-802.
- Baldık, Kadriye. “My Brain’s Finger Prints: A Smart Glove with Arduino Nano Program”. *Uluslararası Ders Kitapları ve Eğitim Materyalleri Dergisi*. 2(1). (2019): 147-165.
- Bildik, Tezan. “Ölüm, Kayıp, Yas ve Patolojik Yas”. *Ege Tıp Dergisi*. 52(4). (2013): 223-229.
- Barthes, Roland. *Görüntünün Retoriği, Sanat ve Müzik*. (Çev. Ayşenaz Koç ve Ömer Albayrak). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları. 2014.
- Bauman, Richard (Ed.). *Folklore, Cultural Performances, and Popular Entertainments: A Communications-Centered Handbook*. Oxford University Press. 1992.
- Bylsma, Lauren M. et al. “The Neurobiology of Human Crying”. *Clinical Autonomic Research: Official Journal of The Clinical Autonomic Research Society*. 29(1). (2019): 63-73.
- Boratav, Perteve Naili. “Türk Ağıtlarının İşlevleri”. *Sinan Yıllığı*. (Ed. Hayati Asilyazıcı). İstanbul: Sinan Yayınları. 1973: 240-243.
- Boratav, Perteve Naili. *100 Soruda Türk Folkloru*. İstanbul: Gerçek Yayınevi. 1984.
- Cameron, Linda. D. ve Nicholls, Gregory. “Expression of Stressful Experiences Through Writing: Effects of A Self-Regulation Manipulation For Pessimists And Optimists”. *Health Psychology*. 17(1). (1998): 84-92.
- Chia, Mantak. *The Inner Smile: Increasing Chi through the Cultivation of Joy*. Massachusetts: Destiny Books. 2008.
- Connerton, Paul. *Toplumsal Nasıl Anımsar*. (Çev. Adam (Alaeddin) Şenel). İstanbul: Ayrıntı Yayınları. 1999.

- Cross, John, R. *Healing with the Chakra Energy System: Acupressure, Bodywork, and Reflexology for Total Health*. Berkeley, California: North Atlantic Books. 2006.
- de Vries, Jan. *Body Energy*. Edinburgh: Mainstream Publishing. 1989.
- Eden, Donna ve Feinstein, David. *Tapping: Self-Healing with the Transformative Power of Energy Psychology*. Sounds True. 2024.
- Erdal, Tuğçe. *Yaşamın İki Yüzü: Ağıt ve Ötesi*. İstanbul: İdealkültür. 2025.
- Ergin, Muharrem. *Orhun Abideleri*. 45. Baskı. İstanbul: Boğaziçi Yayınları. 2011.
- Feyzioğlu, Nesrin. "Gelin Ağrıları Üzerine Bir Değerlendirme". *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*. 17(43). (2010): 73-92.
- Finnegan, Ruth. *Oral Literature in Africa*. Open Book Publishers. 2012. Erişim Tarihi: 21.11.2024. <https://books.openedition.org/obp/1154>.
- Gallo, Fred P. *Energy Tapping for Trauma: Rapid Relief from Post-Traumatic Stress Using Energy Psychology*. Oakland: New Harbinger Publications. 2007.
- Gizir, Cem Ali. "Bir Kayıp Sonrasında Zorluklar Yaşayan Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Yas Danışmanlığı Modeli". *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2(2). 2006, 195-213.
- Greenberg, Melanie A. et al. "Emotional Expression and Physical Health: Revising Traumatic Memories or Fostering Self-Regulation?" *Journal of Personality and Social Psychology*. 71(3). (1996): 588-602.
- Gruver, Amanda L. ve Sempowski, Gregory D. "Cytokines, Leptin, and Stress-Induced Thymic Atrophy". *Journal of Leukocyte Biology*. 84(4). (2008): 915-923.
- Gülensoy, Tuncer. *Türkiye Türkçesi'ndeki Türkçe Sözcüklerin Köken Bilgisi Sözlüğü I-II*. İstanbul: Bilge Kültür Sanat. 2007.
- Güven, Merdan. "Anadolu Ağrıtlarının Türküleşme Süreci ve Üç Ağıt Örneği". *Folklor/Edebiyat*. 19(75). (2013): 117-128.
- Halbwachs, Maurice. *Kolektif Bellek* (Çev. Zuhul Karagöz). İstanbul: Pinhan Yayıncılık. 2018.
- Hsu, Elisabeth. "Durkheim's Effervescence and Its Maussian Afterlife in Medical Anthropology". *Durkheimian Studies*. 23(1). (2019): 76-105.
- Hughes, Cheryl F. et al. "The Body's Response to Processing Emotional Trauma: Linking Verbal Text with Autonomic Activity". *Journal of Personality*. 62(4). (1994): 565-585.
- Karataş, Hicran. "Anadolu-Türk Sözlü Kültüründe Hatırlamanın Mekânı Olarak Kadın: Ağıt İsmarlama Geleneği". *1. Uluslararası Türkoloji Kongresi: Arayışlar ve Yönelimler* içinde (ss. 438-455). 16-18 Mayıs 2022, Karabük-Türkiye.
- Karataş, Yasemin. "Türk Kültüründe Ağıt Yakma Geleneği ve Kayseri'nin Ağıtcı Avşar Kadınları". *EJMD*. 22. (2023): 20-36.
- Kayapınar Keskül, Cansever. "Ağıtların Vatan Sevgisi ve Mensubiyet Şuurunu Pekiştirme İşlevinin Sivas Ağıtları Üzerinden Bir Değerlendirmesi". *Türk Dünyası Araştırmaları*. 134(265). (2023): 217-230.
- Lewis, Charlton Thomas. *An Elementary Latin Dictionary*. New York, Cincinnati, and Chicago. American Book Company. 1890. Erişim Tarihi: 23.11.2024. <https://www.perseus.tufts.edu/hopper/>.
- Kapferer, Bruce. "Victor Turner ve Ritüel Süreci". *Bugün Antropoloji*. 35(3). (2019): 1-2.
- Köprülü, Fuad. *Edebiyat Araştırmaları*. 3. Baskı. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi. 1999.
- Mert, Osman. "Türk Kültüründe Ağıt Geleneği ve Alper Tonga Sagusu". *BUGÜ Dil ve Eğitim Dergisi*. 3(1). (2022): 1-15.
- Milli Loğoglu, Gülay. *Duygular ve İnsanda Ağlama İşlevi*. 2021. Erişim Tarihi: 21.11.2024. <https://eskimi-yen.com/duygular-ve-insanda-aglama-islevi/>.
- Edward J. Murray ve Segal, Daniel L. "Emotional Processing in Vocal and Written Expression of Feelings about Traumatic Experiences". *Journal of Traumatic Stress*. 7(3). (1994): 391-405.
- Nyklicek, Ivan et al. (Eds.). *Emotional Expression and Health: Advances in Theory, Assessment and Clinical Applications*. 1st Ed. Routledge. 2004.
- Pennebaker, James W. "Confession, Inhibition, and Disease". (Ed. Leonard Berkowitz). *Advances in Experimental Social Psychology*. 22. (1989): 211-244.
- Pennebaker, James W. "Putting Stress into Words: Health, Linguistic, and Therapeutic Implications". *Behaviour Research and Therapy*. 31(6). (1993): 539-548.
- Pennebaker, James W. "Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process". *Psychological Science*. 8(3). (1997): 162-66.
- Schechner, Richa. "The Future of Ritual". *Journal of Ritual Studies*. 1(1). (1987): 5-33.
- Smyth, Joshua M. "Written Emotional Expression: Effect Sizes, Outcome Types, and Moderating Variables". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 66(1). (1998): 174-184.
- Šijaković, Đurđina. "Shaping the Pain: Ancient Greek Lament and Its Therapeutic Aspect". *Glasnik Etnografskog Instituta SANU*. 59(1). (2011): 71-96.
- Şahin, Veysel. "Kültürel Bellek Mekânı Olarak Türküler". *Kültürümüzde Türkü Sempozyumu Bildirileri* içinde (ss. 103-112). 22-25 Ekim 2011, Sivas-Türkiye.

- Tahtaişleyen, Nihan. “Anadolu Ağıt Geleneğinin Özellikleri ve Kültürel Süreklilikte Rolü”. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Mimar Sinan Üniversitesi. 2013.
- Tokyürek, Hacer. *Eski Uygur Türkçesinde Tanrısal İnsan Anatomisi ve Fizyolojisi*. Çanakkale: Paradigma Akademik Yayınları. 2022.
- Uluslan Öztürkmen, Evrim. “Anadolu Türkmen Ağıtlarının Yapısı”. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*. 12(27). (2019): 580-599.
- URL-1 Güncel Türkçe Sözlük. Erişim Tarihi: 21.11.2024. <https://sozluk.gov.tr/>.
- URL-2 How Crying Could Actually Boost Your Mood. Erişim Tarihi: 16.06.2025. <https://www.news-medical.net/health/How-Crying-Could-Actually-Boost-Your-Mood.aspx#:~:text=Blood%20detoxification>.
- URL-3 Effect of Stress on the Thymus. Erişim Tarihi: 16.06.2025. <https://www.news-medical.net/health/Effect-of-Stress-on-the-Thymus.aspx#:~:text=Various%20physiologic%20conditions%20including%20malnutrition%2C,cause%20stress%20on%20the%20body>.
- URL-4 How Crying Could Actually Boost Your Mood. Erişim Tarihi: 16.06.2025. <https://www.news-medical.net/health/How-Crying-Could-Actually-Boost-Your-Mood.aspx#:~:text=Blood%20detoxification>.
- URL-5 Is Crying Hood for You?. Erişim Tarihi: 16.06.2025. <https://www.health.harvard.edu/blog/is-crying-good-for-you-2021030122020#:~:text=content%20is%2098>
- URL-6 Effect of Stress on the Thymus. Erişim Tarihi: 16.06.2025. <https://www.news-medical.net/health/Effect-of-Stress-on-the-Thymus.aspx#:~:text=Various%20physiologic%20conditions%20including%20malnutrition%2C,cause%20stress%20on%20the%20body>.
- URL-7 Neden Ağlarız?. Erişim Tarihi: 23.11.2024. <https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/neden-aglariz>.
- URL-8 After Father’s Death, A Writer Learns How ‘The Japanese Say Goodbye’. Erişim Tarihi: 16.06.2025. <https://www.ijpr.org/2015-01-27/after-fathers-death-a-writer-learns-how-the-japanese-say-goodbye>.
- URL-9 Death and the Dead in Japan’s Literary Classics (3/20). Erişim Tarihi: 16.06.2025. <https://think.iafor.org/death-dead-japans-literary-classics/#:~:text=Death%20and%20the%20Dead%20in,death%20in%20some%20very>.
- URL-10 Kaddish. Erişim Tarihi: 16.06.2025. <https://en.wikipedia.org/wiki/Kaddish#:~:text=The%20term%20Kaddish%20is%20often,1>.
- URL-11 Collective Memory. Erişim Tarihi: 16.06.2025. https://en.wikipedia.org/wiki/Collective_memory#:~:text=The%20difference%20between%20history%20and,1.
- URL-12 Communitas. Erişim Tarihi: 16.06.2025. <https://www.anthrobase.com/Dic/eng/def/communitas.htm#:~:text=Turner%27s%20concept%2C%20denoting%20intense%20feelings,communitas%2C%20people%20stand%20together>.
- URL-13 Liminality. Erişim Tarihi: 16.06.2025. <https://en.wikipedia.org/wiki/Liminality#:~:text=Turner%20also%20worked%20on%20the,stage%20in%20the%20liminal%20phase>.
- Valenti, Vitor E. et al. “Editorial: Understanding the Role of the Autonomic Nervous System in Health and Disease”. *Frontiers in Neuroscience*. 18. (2024): 1-3.
- Valentin P. Shichkin et al. “Effect of Cryopreservation on Viability and Growth Efficiency of Stromal-Epithelial Cells Derived From Neonatal Human Thymus”. *Cryobiology*. 78. (2017): 70-79.
- Van Assche, Mary. *The Thymus Gland*. 2012. Erişim Tarihi: 16.06.2025. <https://petmassage.com/wp-content/uploads/The-Thymus-Gland-by-Mary-Van-Assche-2012-03-20.pdf>
- Vishwakarma, Shweta ve Raghuvanshi, Ishwar Pratap Singh. “Conceptual Study on Shadchakras Importance in Sharir Vigyan”. *IAMJ*. 7(8). (2010): 1328-1333.
- Wels, Harry, van der Waal, Kees, Spiegel, Andrew ve Kamsteeg, Frans. “Victor Turner and Liminality: An Introduction”. *Anthropology Southern Africa*. 34(1-2). (2011): 1-4.
- Yasseri, Taha, Patrick, Gildersleve ve Lea, David. “Collective Memory in The Digital Age”. *Progress in Brain Research*. 274(1). (2022): 203-226.
- Yıldırım, Fatma. “Geleneksel İnanmalar Bağlamında Sözel Bir Tarih Metninin İncelenmesi”. *Bayburt Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 6(12). (2023): 1-11.
- Yılmaz Ozan. “Gelenekten Deyişe” Klasik Türk ve Fars Edebiyatlarının Ortak İfade Biçimlerinden “Başa Toprak Saçmak”. *TÜRK Uluslararası Dil Edebiyat ve Halk Bilimi Araştırmaları Dergisi*. 1. (2013): 336-350.