

Doç. Dr. Kemal SAYAR

Psikiyatri Uzmanı "Bakırköy
Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları"
Hastanesi Klinik Şefi

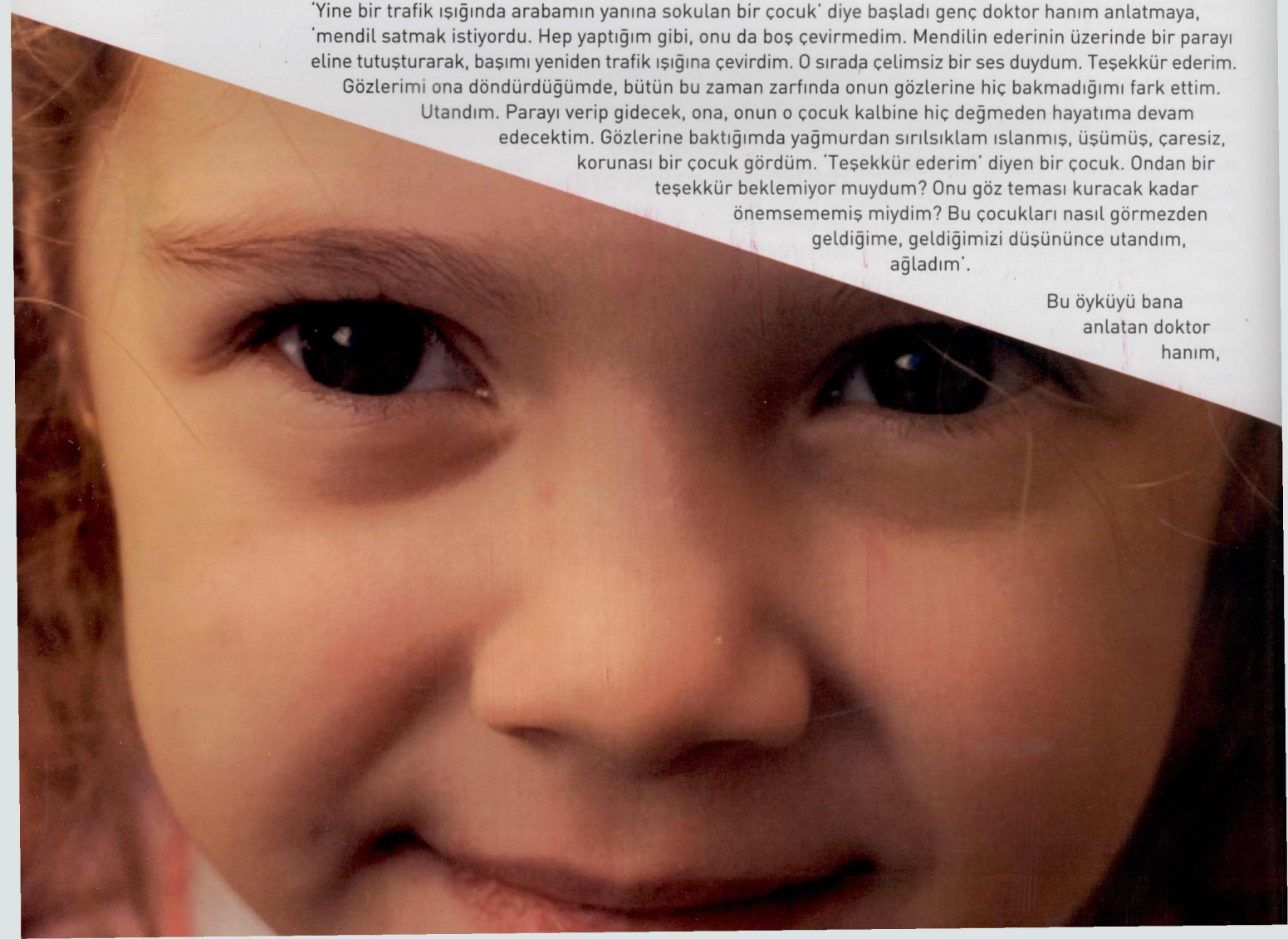
Vakfetmek: Empati Duygusunun Psikolojik Dayanakları

Empati kurmak sosyal ilişkilerde bir çok kolaylık sağlar. Empati ile karşımızdaki insanı anladığımızı, ona önem verdiğimizizi, onun derdiyle dertlendiğimizi hissettirir ve böylece bir iletişim kurarız.

'Yine bir trafik ışığında arabamın yanına sokulan bir çocuk' diye başladı genç doktor hanım anlatmaya, 'mendil satmak istiyordu. Hep yaptığım gibi, onu da boş çevirmedim. Mendilin ederinin üzerinde bir parayı eline tutuşturarak, başımı yeniden trafik ışığına çevirdim. O sırada çelimsiz bir ses duydum. Teşekkür ederim. Gözlerimi ona döndürdüğümde, bütün bu zaman zarfında onun gözlerine hiç bakmadığımı fark ettim.

Utandım. Parayı verip gidecek, ona, onun o çocuk kalbine hiç değmeden hayatıma devam edecektim. Gözlerine baktığımda yağmurdan sırlıklam ıslanmış, üşümüş, çaresiz, korunası bir çocuk gördüm. 'Teşekkür ederim' diyen bir çocuk. Ondan bir teşekkür beklemiyor muydum? Onu göz teması kuracak kadar önemsememiş miydim? Bu çocukları nasıl görmezden geldiğime, geldiğimizi düşününce utandım, ağladım'.

Bu öyküyü bana
anlatan doktor
hanım,





gündelik hayatın koşuşturması içinde giderek körelen bir haslete dikkat çekiyor. Empati, başkalarının inanç, arzu ve özellikle duygularını onlara kendi inançlarımızı telkin etmeden anlayabilmek, başkalarının iç dünyalarını okuyabilmek anlamına geliyor. Yani ötekini duymak, ötekinin acısını ruhunda hissetmek, hemhâl olmak. Dinleme ve empati diğer insanlarla ilişki kurma yolunda önemli meziyetler. Dinlemek karşıdaki kişinin sözcüklerini duymaktan daha öte bir şey, o kişinin vermek istediği mesajı, içinde bulunduğu durumu ve duygularını gerçekten anlamak ve kabul etmek anlamına geliyor. Amerikan yerlileri buna 'başkasının ayakkabıları içinde bir mil yürümek' diyorlar. Empati bir başka yazar tarafından, 'bir kişinin kendisini duygu ve düşüncelerinden soyutlayarak bir başkasının inançlarını, arzularını ve özellikle duygularını farkına varabilme ve anlayabilme yeteneği' olarak tanımlanıyor. Empati genellikle iki boyutlu bir olgu olarak ele alınıyor. Bilişsel boyut, yani empatik kişi karşıdaki neler hissettiğini anlayabilmelidir ve duygusal boyut, yani kişi karşıdakiyle duygusal bir paylaşım içine girebilmelidir. Bazı kaynaklara göre empatinin bu iki boyutu dışında bir başka gereği de kişinin duygularını anladığını ve paylaştığını karşıdakiye gösterebilmesidir. O halde, sonuç itibarıyla, "empati bir başka kişinin algılarını ve duygularını

farkına vararak anlayabilme ve bunu kabul edilebilir bir şekilde karşıdakiye ifade edebilme yeteneğidir."

Empati kurmak sosyal ilişkilerde bir çok kolaylık sağlar. Empati ile karşıdaki insanı anladığımızı, ona önem verdiğimizizi, onun derdiyle dertlendiğimizi hissettirir ve böylece bir iletişim kurarız. Empatiyle sorunlar daha kolay dile getirilir ve böylece daha çabuk ve kolay çözümler üretilir. Daha yakın, anlamlı ve bir diğerine yardımcı dokunan arkadaşlıklar oluşur. Empati kurabilmek için gerekli olan kendini başka birinin yerine koyabilme yeteneği, kişiliğin gelişimiyle güçlenir de, bu yeteneğin doğuştan geldiğine inanılmaktadır. Başkalarının duygularını anlayabilme kapasitesi küçükkken gelişmeye başlayan taklit yeteneğiyle yakından ilişkilidir. Küçücük bebekler bir başka bebeğin ağlaması durumunda hemen huzursuzlanır ve ağlamaya başlarlar. İnsan doğuştan, belli vücut ve yüz hareketlerini belli duygularla ilişkilendirmeye eğilimlidir. İki yaşındaki normal gelişimi içinde seyreden bir çocuk empati kurabilmek için gerekli davranışları sergilemeye ve bir başkasının duygularına duygusal olarak karşılık verebilmeye başlar. Empati erken yaşlarda ortaya çıkan ve gelişen bir yetenek olduğu için ailenin çocuğu yetiştirme tarzı da empati

gelişimine doğrudan tesir eder. Çocuk bu yeteneği hayatın ilk aylarında anne ve babanın 'aynalama' dediğimiz duygusal ayarı yakalamasıyla sağlar. Bu ayar, bebek üzgün olduğunda ona bakım veren kişilerinde üzgün, o sevinçli olduğunda bakım veren kişilerin de sevinçli olması anlamına gelir. Böylece çocuk anne ve babanın yüzünden kendi duygularını okumayı, ona bakım veren kişileri bir ayna gibi kullanmayı öğrenir.

Çocukların ahlâki yargılamalarının gelişimi bir süre birincil veya ilkel düzeyde kalmaktadır. Buna göre çocuk, kendiliğinden düşen ve canı yanan kardeşi için üzülebilirken, kardeşiyle bir oyuncak tartışmasına girdiğinde, hak ettiğini öne sürerek ona vurabilir. Dolayısıyla, çocukların zarar verici davranışları genelde diğer çocukların onların kendi isteklerini yerine getirmemiş olmasına bağlı olarak ortaya çıkar. Buna rağmen çocukların ve yetişkinlerin davranışları kimileyin egosantrik (benmerkezci) düşüncelere bağlı olarak oluşur. Yargılama ve cezalandırma arzusu, güç elde etme isteği, kendini 'doğru' olarak tanımlama çabası birden öne geçer. Bu noktada kişi, çatışmanın muhtemel sebeplerini bulmaya çalışmak yerine,

öfkelenmesine ve kinlenmesine sebep olan kendi doğrularının peşinden gider. Kendisini inciten veya üzen kişiyi ne pahasına olursa olsun cezalandırmak gerektiğini düşünür. Empati, bir dünya görüşünü paylaştığımız veya ilgi duyduğumuz, yârenlik ettiğimiz insanlarla etkileşim halindeyken kendiliğinden gelişebilir, fakat bizden farklı olarak değerlendirdiğimiz insanlarla bir aradayken empati kurmak daha zordur. Genel olarak, kişi kendi kontrolü dışındaki olaylar nedeniyle üzüntü yaşıyorsa ona empati gösterme eğilimimiz artar. Ancak, zararlı bir sonuçtan kişiyi sorumlu tutuyorsak, o zaman karakter ve ahlâkını kusurlu olarak tanımlayabiliriz. Empati, öfke duyduğumuz ve kendimize hasım bellediğimiz kişi ve gruplara karşı yaşamakta zorlandığımız bir duygu. Türkiye’de bunun örneklerini sıkça görüyoruz. Görünmez bir el, güzel ülkemizi birbirine asla merhametle bakmayan düşünce kamplarına bölüyor. Bu kamplarda yaşayanlar diğerlerinin sakinlerine tereddüt ve öfkeyle bakıyor, ötekini anlamayı ve dinlemeyi hiç düşünmüyorlar. Halbuki erdem, senden olana değil senden olmayana gösterdiğin anlayış ve empatide yatar. Cesaret kendisini savunamayanları savunabilmektir. Dilsizlerin dili olabilmek, davalarına hiç inanmasan bile insanlığın, ahlâkın ve adaletin ilkeleri adına onların da söz söyleyebilmesini sağlaman demektir. Ancak empatiyle, hemhâl oluşla, kalbini diğerine bitişirmek suretiyle seni öldürmeye gelen sende dirilir. Bu topraklar bu geleneği havâdir.

İnsan ruhunun kasvetli bir koridora açılan bir penceresi olduğu gibi, şefkat ve merhametin ışıklı koridorlarına açılan bir penceresi de var. Basında yer alan haberler, insan doğasının karanlık tarafını temsil eden zalimlik, cinayet, hırsızlık, savaş gibi kötücül eylemleri daha fazla bildirirler. Aslında insanların özünde, saldırganca duygulardan belki daha fazla olarak, fedakârlık ve diğerkâmlık yeteneği mevcuttur. Bunun için anlayış ve empatiye hayatlarımızda daha fazla yer ayırmamız gerekiyor.

Empati, yinelemek pahasına söyleyelim, başka insanların acılarını, ıstırap ve sıkıntılarını anlayabilmek, hissedebilmek ve onları anlayıp hissettiğimizi onlara da duyurabilmek demek. ‘Başkasının acısı benim acımdır’ diyebilen insanlar daha yardımsever ve diğerkâm olurlar. Ahlâkın kökleri de empati duygusunda yatar; acı, tehlike ve yoksunluğun yarattığı muhtemel kurbanlara eşduyum gösterebilen insanlar, acıyı sadece kendi bölgelerinden değil insanlığın yanından yöresinden kovmak ister.

Aliya İzzetbegović, Tarihe Tanıklığım adlı kitabında şöyle yazar : ‘Kurbana duyulan sempati düşünme yetisinde bulunabilecek bir şey değildir; o ancak ruhta, yani ‘bu dünyaya ait olmayan’ bir ilkede bulunabilir..Ne denli yoğun olursa olsun hiçbir akıl yürütme, düşünme ve basiret, adalet ve hakikat uğruna feda edilmiş bir hayata ilişkin tek bir örneği bile açıklamaya, meşrulaştırmaya yetmez’. Bu sözler

uzun zamandır zihnimi tırmalıyor. Hodbinliğin salgın boyutuna vardığı bir zamanda, başka insanların yararı için kendi çıkarlarını feda eden, doğruluk ve hakikat için, özgürlüğün ve adaletin türkülerini söyleyebilmek için kendilerini feda eden insanları nasıl açıklayacağız? Onları esinleyen şey nedir? Hangi psikolojik dürtü veya düzenek ‘bu çağın soyluları’ nı diğerlerinden ayırıyor?

İnsan doğasına ilişkin karamsar bir görüşü inatla koruyanlar, diğerkâm kişinin evrendeki temel dürtü olan organizmanın kendi öz çıkarlarını kovalama ilkesine aykırı hareket ettiğini, cömert bir edim gibi görünen şeyin aslında size başkalarının yardım etmesini sağlamaya dönük bir hareket olduğunu dile getiriyorlar. Şüpheciler der ki, başkalarına yardım ederiz çünkü etmezsek hissedeceğimiz utanç ve suçluluğu bu eylemle gidermek isteriz veya kendi kendimize daha fazla saygı duymak için, insanlar tarafından hayırsever ve iyi birisi olarak tanınmak için, yardım ederiz.

Oysa kimsenin görmediği, göremeyeceği, görülse, övülmek için kenara sert bir biçimde cezalandırılacak yardımlar vardır. İnsanlık bu kabîl kahramanlık edimlerine savaş ve buhran zamanlarında tanıklık eder. Nazi soykırımından Yahudileri kurtaran insanlar üzerinde yapılan ruhbilimsel bir çalışma, kurtarıcıları fevkalâde empatik kişiler olarak tanımlıyor. Bu insanlar başka varlıkların acı çektiklerini görmek istemiyor ve hemen



o acıyı dindirecek bir şeyler yapmaya soyunuyor. Başkasının çaresizlik ve keder içinde oluşu onlarda empati uyandırıyor, 'başkalarının kederli olduğu bir dünyada ben mutlu olamam' düşüncesi onları eyleme geçiriyor.

Yakın zamanlı bazı çalışmalar başka insanların iyiliğini düşünmenin insan doğasında var olduğunu bize gösteriyor. Diğerkâmlık, sıradan insanlığımızla onu aşan 'meleksi' tarafımızın arasında bir yerde, maneviyat ile bilimin birbiriyle kapıştığı bir alanda duruyor. Manevî disiplinler insanın ahlâken evrilebilir, mükemmele doğru gidebilir bir varlık olduğunu söylerken bilim insana diğer varlıkların arasında daha kutsal, daha özgül bir rol biçmiyor.

Çağımız narsisizm ile diğerkâmlığın savaşına tanıklık ediyor. Narsistik düşünce içindeki grup ve kişiler kendi gruplarının seçilmişliğine, üstünlüğüne ve dışarıda kalanların potansiyel düşmanlar olduğuna inanırken diğerkâm oluşumlar bütün insanların eşit ve değerli olduğuna ve dışarıda kalanların potansiyel dost olduğuna inanıyor. Narsisist, grubumuzun hak ve iddiaları öncelik taşır, grubumuzun dışında kalanların hayatları kolayca harcanabilir, grubumuzdaki insanlara yardım edersem daha iyi bir insan olurum derken diğerkâm hiçbir grubun öncelikli bir iddiasının olamayacağını, bütün hayatların kutsal olduğunu ve grubun dışında kalanlara yardım etmenin kendisini daha iyi bir insan yapacağını düşünüyor. Kendimize hangi tarafta olduğumuz sorusunu sıklıkla sormamız gerekiyor. Dünyadaki narsisizmi ve zalimâne ilişkileri çoğaltan, orada merhamet ve diğerkâmlığa yer bırakmayan, her şeyi reel politik ve piyasa şartlarıyla izah eden bir tarafta mıyız yoksa Hz. İbrahim'e su taşıyan karınca ile mi saf tutuyoruz? Hani o, kendisine 'senin taşıdığın sudan ne olacak?' diyenlere, 'hiç olmazsa safım bilinsin' diyen mübarek karınca. Kırk yıllık hayatımda benim öğrendiğim bir şey varsa o da 'şu dünya görüşüne mensubum' demenin insanı zalimlikten temize çıkarmadığı. İnsan kolaylıkla her şeyi meşrulaştırabilen, çocukça bir kıskançlıkla çıkarlarını kovalayan, her edimini rasyonalize edebilen bir varlık. Her birimizin rütbe-i aklı ve tuttuğumuz taraf söylediklerimizde değil eserlerimizde görünüyor, eserlerimizde yani hayatlarımızda. Bu kez Hz. İbrahim



değil koca bir dünya ateşlerle kuşatılmış durumda. Hakikate sadakat, ancak tuttuğumuz tarafın belli olmasıyla mümkün.

Bilge romancı Soljenitsin, 'ele geçirerek değil, ele geçirmeyi reddederek' insanlığa ulaşabileceğimizi söylüyordu. Hep daha fazlasına ulaşmak için çabalamak yerine, sahip olma yarışından çekilerek, paylaşarak, vererek. Türkçe Geo'nun ikinci sayısında, 'vazgeçmeyi bilenler' başlığıyla bir dosya yayınlanmıştı. Daha önce başka bir kitapta ilgi çekici öyküsünü okuduğum dolar milyoneri Zell Kravinsky, buradaki söyleşisinde 'evsizler varken kimsenin iki eve sahip olmasına gerek yok' diyordu. 'İnsanları sevmek genellikle ailede başlar derler. Ama bence genellikle ailede de bitiyor.' İnsanların yalnızca kendilerini, aile ve yakın çevrelerini düşündüğü bir dünyada, varlığının önemli bir kısmını yoksullara ve tıbbi araştırmalara bağışlayan kahramanımız, bununla yetinmemiş, bir de böbreklerinden birisini herkesin şaşkın bakışları altında siyahi bir hastaya bağışlamıştı. Kravinsky, 'İnsan iyi bir şey yapmak istediğinde bunu hemen yapmalı, çünkü bencillik duygusu hemen

geri gelebilir' diyordu.

Bu ölçüde bir fedakârlık, pek çoğumuzu huzursuz eder zira içimizde bir suçluluk duygusu uyandırır. Dünyayı bir cehenneme çeviren küresel tamahkârlığa rağmen, kâinat karşılıklı bir mücadele kadar karşılıklı bir yardımlaşmaya da tanıklık eder. Birimizin mutluluğunun hepimizin mutluluğuna bağlı olduğu yolundaki ahlaki duygu ile insan oluruz. Hopi kızilderililerinde çocuklara en yüce değer 'iyi bir Hopi yüreği'ne sahip olmak olduğu öğretilmiş. Bu etos diğerlerine güvenmeyi ve saygı duymayı, herkesin hak ve iyiliğini gözetmeyi emreder. Tıpkı bizim geleneksel kültürümüzde olduğu gibi, iç huzurun vermekte, paylaşmakta, dünyanın 'mahrem macera'sında yoldaşlık etmekte bulunduğunu öngörür.

Vakfetmek, vakfedebilmek iyi bir kalb üzere yaşamak demektir. En yüce değer selim bir kalbe sahip olmak, o kalbe ötelere ışığını düşürmek olduğuna inanmak demektir. Vakfedebilenler empati duygusuna sahip insanlardır. Verebilmek, insan için büyük bir yükseliştir.