

Siz Olsaydınız...

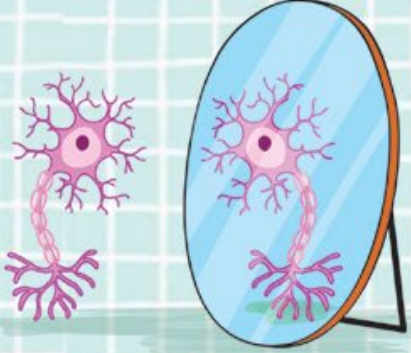
Bazen kendimizi diğerk insanların yerine koyabilir, onların düşüncelerini ve duygularını anlayabiliriz. Mutlu olmalarının, sinirlenmelerinin, kıskançlık etmelerinin ya da bir resmi tutkuyla çizmelerinin nedenini onların bakış açılarından görebiliriz. Yani onlarla empati kurabiliriz!

Birileriyle empati kurmamız onlara her durumda hak vermemiz ya da tamamen onlara katılmamız anlamına gelmez. Onları anlamamız demektir. Ancak bunu başarabilmemiz bilişsel ve duygusal gelişimimize bağlıdır. Gelin nasıl empati kurabildiğimizi daha yakından inceleyelim.



Empati kurabilmemiz için öncelikle her insanın kendi düşüncesi ve duygusu olduğunu ve bunların her zaman bizimkilerle aynı olamayabileceğini bilmemiz gerekir. Yani kendimizi ve karşımızdakileri ayrı bireyler olarak değerlendirebilmeliyiz. Çünkü karakterlerimiz ve yaşadıklarımız birbirinden farklıdır.

Eğer empati becerimiz yüksekse başkalarının duygularını daha kolay fark edebilir ve hatta neden böyle hissettiklerini de anlayabiliriz. Peki empati kurmamızda ne rol oynuyor olabilir?



Bilim insanları Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme (fMRG) denen bir görüntüleme tekniğiyle beyin faaliyetlerini incelerken ayna nöron adı verilen beyin hücreleriyle tanışmış. Bu hücrelerin görevinin dış dünyadan gelen sinyallerle etkinleşip, o sinyalleri kopyalamak ve taklit etmek olduğunu bulmuşlar. Bir davranışı sergilerken de aynı davranışı başka birinde gözlemlerken de beynimizin aynı bölgesi etkin hâle geliyormuş. Yani, beynimiz başkasının davranışına da biz yapıyormuşuz gibi tepki veriyormuş. Örneğin, bir insan ya da hayvan zarar gördüğünde onun duyduğu acıyı hissedebiliyor ya da biri limon yerken yüzünü ekşittiğinde biz de yüzümüzü ekşitebiliyoruz. İşte buna ayna nöronlar neden oluyormuş!





Bebeklerin yüz ve el hareketlerimizi taklit etmeye çalıştıklarını görmüşsünüzdür. Örneğin dilimizi çıkarırsak onlar da çıkarmaya çalışır. Üstelik biraz daha büyüdüklerinde iletişim kurdukları kişinin stresli bir durumda olduğunu anlayıp onu çeşitli mimikler ve seslerle rahatlatabilirler. Ayna nöronlar sayesinde taklit etmeyi başaran bebekler ileriki yıllarda bu becerilerinin yardımıyla empati kurmaya da başlar. Yani taklit etmeyi öğrenmek empati kurmanın öncüsüdür.

Ayna nöronların bazı hayvanlarda da etkin olduğu bulunmuş. Örneğin maymunlarda... Maymunların yavrularını beslerken, kendilerini savunurken ya da ormanda gezinirken birbirlerini taklit ettikleri, böylece yeni şeyler öğrendikleri bulunmuş. Ayna nöronların bulunduğu bir diğer hayvansa bataklık serçesi. Bu kuş şarkı söylemedeki ustalığıyla biliniyor. Bilim insanlarının çalışmaları sonucunda, bu kuşların şarkı söylemeyi öğrendiği sırada etkin olan beyin bölgelerinde ayna nöronların da bulunduğu öğrenilmiş.



Peki empati kurmak ne işimize yarar? Gün içinde sürekli diğer insanlarla etkileşim içinde oluruz. Bazen keyifle sohbet eder bazen kendimizi bir tartışmanın içinde buluruz. Her iki durumda da olaylara onların bakış açılarından bakabilirsek neşelendikleri ya da sinirlendikleri şeyleri, korkularını ve tutkularını daha iyi anlayıp uygun tepkiler verebiliriz. Böylece ilişkilerimiz kuvvetlenir.

Nasıl böyle güzel şarkı söylüyor anlayabildiniz mi?

Aşağıda verilen örnekleri düşünün. Kendinizi bu örneklerde anlatılan kişilerin yerine koymaya çalışın. Bu kişilerin neler hissettiğini düşünün ve bunları boşluklara yazın.



Okulunuza yeni bir öğrenci başladı. Henüz kimseyi tanımıyor.

Küçük kardeşiniz karanlıktan korkuyor.

Bir arkadaşınız koşu yarışmasında birinci oldu.