

MONIKA HEIN • **Empati**

MONIKA HEIN 1975'te Hessen'de doğdu. 1995-1997 arasında Hamburg Üniversitesi'nde müzik eğitimi aldı. Bu yıllarda caz müziği, dans ve oyunculukla ilgilendi. 2001'de aynı okulda sesbilim alanında doktorasını tamamladı. Bir süre çocuklara yönelik konuşma terapisti olarak çalıştı. 2004'ten bu yana farklı sektörlerden insanlara ses, telaffuz, hitabet, empatik konuşma ve sahne performansı gibi alanlarda eğitimler veriyor. (www.monikahein.de)

Empathie. Ich weiß, was du fühlst

© 2018 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Bu kitabın yayın hakları Akçalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla alınmıştır.

İletişim Yayınları 2889 • Psykhe 37

ISBN-13: 978-975-05-2871-2

© 2020 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM

1. Baskı 2020, İstanbul

DIZI EDITÖRÜ Bahar Siber

KAPAK Suat Aysu

UYGULAMA Hüsnü Abbas

DÜZELTİ Bahri Özcan

BASKI Ayhan Matbaası • SERTİFİKA NO. 44871

Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31 Bağcılar 34218 İstanbul

Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

CILT Güven Mücellit • SERTİFİKA NO. 45003

Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,

Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları • SERTİFİKA NO. 40387

Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,

Harbiye Mahallesi, Elmadağ, Şişli 34367 İstanbul

Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58

e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

MONIKA HEIN

Empati

Ne Hissettiğini Anlıyorum

Empathie

Ich weiß, was du fühlst

ÇEVİREN *Figen Sile Kösebay*



Marleen için...

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	9
ÖNSÖZ	11
BİRİNCİ BÖLÜM	
EMPATİ: DUYGUDAŞLIĞIN ANA HATLARI	17
İÇSEL HARİTAMIZ.....	31
SRİ LANKA SEYAHATI.....	36
EMPATİ NEDİR?.....	42
BİLİMSEL AÇIDAN EMPATİ.....	60
EMPATİK BAKIŞ AÇISI GELİŞTİRMEK.....	67
ÖZ EMPATİ.....	76
BAŞKALARIYLA EMPATİ KURMAK – KALP Mİ, MANTIK Mİ?.....	87
DUYGULAR VE SONUÇLARI.....	93
DUYGULAR DÜŞÜNEBİLİR Mİ?.....	103
BEDENİMİZ, DUYGULARIMIZIN TERCÜMANIDIR.....	109
EMPATİNİN RİSKLERİ VE YAN ETKİLERİ.....	112
İKİNCİ BÖLÜM	
KISITLANMIŞ BAKIŞ AÇISI:	
EMPATİNİN ÖNÜNDEKİ ON ENGEL	119
KAFAMIZDA DÖNÜP DURAN FİLMLER.....	123
EGOİST Mİ, NARSİSİST Mİ?.....	136

BİTMEK BİLMEYEN MUTLULUK ARAYIŞI.....	144
DAİMİ KAYGILARIN LANETİ.....	148
ÖNYARGILAR.....	153
KIYASLAMA.....	162
MÜKEMMELLİK ARAYIŞI.....	166
GÜVENSİZLİK VE KISKANÇLIK.....	173
KONUŞMAK EMPATİYİ ZEDELER Mİ?.....	178
YENİLİKLERE KAPALI OLMAK: KONFOR ALANINDA BİR YAŞAM.....	183

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BAKIŞ AÇINIZI GENİŞLETİN:

EMPATİYİ GÜÇLENDİREN ON FİKİR.....	189
MERKEZLENMEK.....	191
O SİHİRLİ AN.....	200
YÖNÜ DEĞİŞTİREN FİKİRLERDİR.....	202
AFFETMEK.....	205
KIRILGANLIK.....	209
EMPATİYLE BAKMAK.....	212
EMPATİYLE DİNLEMEK.....	219
EMPATİYLE KONUŞMAK.....	225
EMPATİYLE YAZMAK.....	232
EMPATİYLE SEVMEK.....	241
EMPATİ DEVRİMİ.....	265
KAYNAKÇA.....	269

TEŞEKKÜR

Ute Flockenhaus'a teşekkür ederim. Onun teőviki olmasaydı, bu kitap olmazdı. Harikulade koçluğu ve bu konuyu "büyütme" teőviki için çok teşekkür ederim.

Mantıklı fikirlerin altını, mantıksız olanların üzerini çizerek, belirsiz fikirleri ise güçlendirerek empati konusunu geliőtirmeme önemli katkıda bulunan bir diğer kişi editörüm Ulrike Hollmann oldu. Göstermiő olduğun yoğun ilgi ve harikulade zekice ve ısrarlı soruların için teşekkür ederim. Seninle çalıőmak benim için büyük zevkti!

Baőından itibaren kitabıma inanarak ilk adımlarımdan itibaren bana eőlik eden GABAL Yayınevi'nden Sandra Krebs'e teşekkür ederim.

Ailem, küçük en iyi dostum, en katı eleőtirmenim ve bana en yakın insan olan kişiye, Marleen'ime teşekkür etmek istiyorum. Zaman zaman "Yanlış kitabı yazıyorsun! Beni zerre kadar anlamıyorsun!" diyerek bana öfkelenedin. Bunun için sana teşekkür ederim, canım. Elimden geleni yapıyorum. Seni çok seviyorum.

Thero'ya teşekkür ederim. őefkatli sözlerin, neőeli karak-

terin ve sürükleyici mizah anlayışın, Sri Lanka'daki görüşmelerimizi unutulmaz bir maceraya dönüştürdü ve beni son derece zenginleştirdi.

Thero'yu hayatıma soktuğun için teşekkür ederim Britta!

Sri Lanka'da bir tür evim haline gelen Ayurveda Mountain Villa Otel'den Charmara Indika ve tüm ekibine teşekkür ederim.

Kitabı yazma aşamasında beni destekleyen tüm dostlarıma müteşekkirim. Özellikle Martin, Jane, Tomma, Carmen, Inka, Janine, Ines, Kerstin, Britta, Micha, Carsten ve Vince'e: Hepiniz benim için çok değerlisiniz!

Aileme teşekkür ederim. Tüm zorluklar ve armağanlarla sizler beni bugün olduğum kişi yaptınız. Ortak hayat yolculuğumuz için teşekkürler.

Görüştüğüm herkese gönülden teşekkür ederim. Çok önemli ilham kaynaklarımsınız! Mutlu çiftlerim, Ines ile Arndt ve Victoria ile Frank'a teşekkür ederim. Jürgen Engel, Matthias Albers, Christine Grundlach ve Dr. Wolfgang Krüger'e teşekkürler.

Tüm yoga derslerine faydalı küçük bir öğretiyle başlayan yoga öğretmenim Petra Algier'e teşekkür ederim. Sevgili Petra, sayende her dersten sonra yeni bir empatik fikirle eve dönüyorum!

Ayrıca çalışma arkadaşlarıma da yıllardan beri bana akıl ve ilham vererek yanımda oldukları için teşekkür etmek istiyorum: Ulrike Scheuermann, Emanuel Koch, Christian Buchholz, Martin Laschkolnig, Joachim Rumohr, Daniela Dlugosch, Katja Sterzenbach, Claudia Kimich, Carsta Stromberg, Thomas Frühwein, Michael Geerds, Nils Bäumer ve Alexander Groth. İyi ki varsınız, benim için çalışma arkadaşlarımdan çok öte anlamınız var!

ÖNSÖZ

2016 yazında, her yıl Kiel yakınlarındaki Darry’de düzenlediğim bir meditasyon programında çok özel bir kadınla tanıştım. Yüzünde harika bir gülümsemeyle bana yaklaştı ve birkaç yıldır rahatsız olduğum, sesimdeki hafif çatlaklaşmayı sordu. Birkaç günlük programın bitiminde, yaşlıca köpeğiyle birlikte benimle vedalaşmayı ve yakın bir dostumdan iletişim bilgilerimi almayı da ihmal etmedi.

Onunla bir sonraki karşılaşmamız Hamburg’da, bana harika bir haber getirdiği “Yoga. Su. Ses.” festivalinde oldu. Orada Avrupa’nın en iyi ses kliniklerinden biri olan Hamburger Stimmklinik’te benim için bir randevu ayarladığını söyledi.

Bu karşılaşmalarda, bu kadının bazı kişisel özelliklerini gözleme fırsatı bulabildim. Bu ince ruhlu kadın, son derece başarılı bir şekilde insanların duygularını hissedebilen birisiydi. Kendisi, akademik tahsilini bir doktorayla taçlandırmış bir anne ve son derece yaratıcı, zeki bir genç kadındı. Elbette bu kitabın yazarı Dr. Monika Hein’dan bahsediyorum.

“Empati” kavramı sıkça farklı şekillerde yorumlanıyor. Budizmde empati yerine Hintçe *anukampa* ve *sahanukampa* terimlerini kullanırız. Bu iki terim, başkalarının acılarını ve kederlerini giderme arzusunu ifade eder.

Her yıl dünyanın farklı yerlerine seyahat eder ve birbirinden farklı toplumsal geçmişleri olan pek çok insanla karşılaşırım. Seyahatlerimde, iletişim halinde olduğumuz insanların anlamının ne kadar önemli olduğuna fark ettim. Hayatımızdaki sorunların çoğu, yanlış algılardan ve yanlış anlaşılmalardan kaynaklanıyor. Fazla hızlı sonuçlar çıkarmamalı, kararlar vermemeli ve yargılarda bulunmamalıyız. Herhangi bir durum ve kişi hakkında fikir sahibi olabilmek için zaman ve tecrübeye ihtiyacımız vardır.

İlişkileri sürdürebilmek için iletişim son derece önemlidir. Burada iletişimin türünden çok, iletişimin hedefi ve yöntemi belirleyicidir. İletişime geçmeden önce, öncelikle aslında ne ifade etmek istediğimiz konusunda net bir anlayışa sahip olmamız gerekir. Bunun için empatiye ihtiyaç duyarız. Bir şey söylemeden önce, karşımızdaki kişiyi hissedebilmemiz gerekir.

Empati iki şekilde karşımıza çıkar. Kavram olarak, bir yandan başkalarının duygularını ve tecrübelerini anlamayı ifade eder. Diğer yandan, başkalarıyla ilgili çıkarımlar yapmadan önce dikkatimizi kendimize yöneltmemizi gerektiren öz empati de önemlidir.

Her insanın hayatta bir hedefi vardır. Bu hedefe ulaşmak için tercih ettiği yaklaşım, başkalarınınkinden farklı olabilir. Ancak her insan hayatta mutlu olmayı hedefler ve bir şekilde bu mutluluğa ulaşmaya çalışır. Bu, tüm varlıkların ortak gayesidir. Mutlu olabilmemiz için, öncelikle kendi hayatımıza karşı ilgili ve özenli olmalıyız. Bu nedenle en başta kendi kendimizi anlamalıyız. Bunun bencillikle ilgisi yoktur, mutlu olmaya ilişkin hayat gayemize daha derin bir an-

layış göstermemizle alakalıdır. Ancak o zaman başkalarına yardım etmek ve meseleleri anlamalarına yardımcı olmak için motivasyonumuz olur. Ancak bu şekilde başkalarını yargılamaktan vazgeçip kendimizi onların yerine koyabiliriz.

Budist öğretilerde, ruh halimiz üç aşamada normal seviyeden agresif seviyeye geçer:

1. *Anusaya*: Bu aşamada ruh halimizde herhangi bir hareketlilik görülmez. Tüm düşünceler uyur. Dışarıdan herhangi bir kısırtı fark edilmez.
2. *Pariyuttana*: Bir düşünce ortaya çıkar çıkmaz sessizliğin bozulduğu ruh halidir ve ruhta son derece hassas bir hareketliliğe yol açar.
3. *Veethikama*: Bu aşamada, kelimelerle ve davranışlarla ifade edilen sıkıntılı düşünceler ortaya çıkar. Şiddet eylemleri, kaba ve kırıcı konuşmalar bu aşamanın karakteristik özellikleridir.

Bilincimizin açık olduğu her an, bu üç aşamadan birisinde bulunuruz. Bu üç ruh halinden hangisinde bulunduğumuz bilincine varabilirsek, bir şeyi anlamak için kendimize ne kadar zaman ve alan tanıdığımız üzerine düşünebiliriz.

Sosyal hayatta hemcinslerimizle anlaşmak zorundayız. Bir çocuğun ebeveynleriyle hayatı, genel toplumsal hayata katılması doğrultusunda, yavaş yavaş gelişir. Bütün bu ilişkilerde, bize bir tür görev olarak yüklenmiş olan bir rolü yerine getirmemiz gerekir. Bu görevi başarıyla yerine getirmediğimiz zaman, karşılığını da almayı bekleyemeyiz.

Empati, bu beşeri ilişkileri anlama yetisine sahip olan zihnimizin hassas anlayış özelliğidir. Aydınlanmamış varlıklar olarak, karşımızdakini tam olarak anlama özelliğine sahibiz, zira insan statik değil, dinamik bir yaratıktır. Bu, her insa-

nın, her an değişime tâbi olduğu anlamına gelir. Ancak biz sadece başkalarının değişimini fark eder, kendi değişimimizi fark etmeyiz. Bunun sonucunda karşımızdakinin değişimi, kırılmamıza yol açar. Bu nedenle, onunla ilişkiden kaçınır veya ilişkimizi tamamıyla keseriz.

Değişimin sabit doğasını anlamadığımız sürece, sağlıklı insan ilişkileri kurmamız zordur. İnsanların karakterlerinin birbirinden farklı olduğuna ilişkin bir anlayış geliştirmek, onları gerçek anlamda anlamamıza yardımcı olur. Her insan, sadece kendisine ait, özel bir karaktere sahiptir. Bunu biraz daha iyi anlarsak, birçok soruna çözüm bulabiliriz. Herkesten aynı şeyi bekleyemeyeceğimizi fark edebilmemiz için, empati kaçınılmazdır.

İnsani ilişkilerin gitgide maddi veya çeşitli sosyal ölçütlere göre değerlendirilmesi, farklı sosyal ölçekler arasındaki samimiyetin kaybolmasına neden olur. Fakat yakın dostluklar birlikteliğe dayanır ve ilişkiyi güçlendirme noktasında, samimi bir kucaklaşma paradan çok daha önemlidir. Yaşadığımız bu gezegende, kimse mükemmel veya kusursuz değildir. Bir kişi, sadece hataları veya zaafları olduğu için ebediyen suçlu olarak görülemez. Oysa biz insanlar, bu kusur ve zaafları cezalandırma ihtiyacı duyarız. Cezalar üç sebepten dolayı verilir:

1. Misilleme olarak,
2. Topluma örnek olmak için,
3. Suçluyu, başka hatalardan korumak ve ona doğru yolu göstermek için.

Burada doğru olan, üçüncü nedendir. Sevdığımız bir kişi hata yaptığında, ona sevgi ve merhamet gösterilmelidir. Misilleme yapmak sadece nefret ve öfkeye yol açarken, topluma örnek olma gerekçesi haksızlığa sebep olur.

Monika'nın yöntemi, zayıflamış olan ilişkileri güçlendirmek için farklı bir yaklaşımdan yola çıkıyor. Kendisiyle yapmış olduğum sohbetlerde ona tecrübelerimi aktardım ve müzakere yerine suçlamanın ve açıklama yerine şikâyet etmenin sadece yanlış anlaşılmalara ve bununla beraber ilişkilerin zayıflamasına yol açtığı konusunda görüş birliğine vardık.

Dr. Monika Hein geniş bir sosyal tecrübe dağarcığına sahip ve yorulmadan yürüttüğü çalışmalar takdire şayan. Hedefinde kendisine üstün başarılar diliyorum.

VENERABLE DANGALA KUSALAGNANA THISSA THERO

(Çeviri: *Martin Laschkolnig - Monika Hein*)

EMPATİ: DUYGUDAŞLIĞIN ANA HATLARI

Öncelikle “empati” kulağa hoş gelen bir kelimedir: Empati kurabilen insanları, zihnimizde iyi kalpli ve cana yakın kişiler olarak hayal ederiz. Empatinin yoğun olduğu, herkesin birbirini sevdiği ve birbirine iyi davrandığı bir çevrede bulunmaktan mutluluk duyarız. Bir de yanında tütsü, çilek çayı ve meditasyon müziği olursa, her şey bir anda gözümüze toz pembe görünür.

Öte yandan, bu terimle tam olarak ne kastettiğimiz biraz belirsizdir. Kastettiğimiz dostluk mudur? Nezaket midir? Hassasiyet, ruhsallık veya yumuşak huy-luluk mudur? Huzurlu olmak mıdır? Bütün bunlar bir yere kadar doğru olabilir ancak empati bunların ötesinde bir şeydir.

Empati zahmetlidir, zordur ve bazen de yorucudur. Empati bizi duygusal ve zihinsel olarak zorlar ve bazen kendimizden vermek istediğimizden fazlasını talep eder. Genellikle aklımıza gelen ilk fikir değildir ve kendimizi sorgulamamıza yol açar. Risk almamıza sebep olur, yüreğimizi açar ve bizi kırılganlaştırır. Empati, hayatımızı kök-

Empatinin
alternatifi yoktur.

ten değiştirebilir ve dünyayı daha güzel bir gezegene dönüştürebilir. Duygulara daha derinden bakmaya, bizi onları kabul etmeye ve onlarla baş etmeye zorlar. Empatinin alternatifi yoktur.

Toplumsal ve siyasal ilişkilere baktığımızda, řu aralar empati konusunda kıtlık yaşıyor gibiyiz. Dünya bir karmaşa içerisinde imha ediliyor, ite ve dışta duvarlar rlyor ve bizler birbirimizden ayrışarak “biz” ve “diğerleri”ne dnşyoruz. Kimse diğerlerinin duygularıyla pek ilgilenmiyor.

Duygular

Duygular her yerdedir. Nasıl bir çevrede çalıştığımız, yaşadığımız, sevdiğimiz veya hareket ettiğimiz hiç önemli değildir. Onları hisseder, ifade eder, yaşar, onlardan keyif alır ve onlara katlanırsınız. Bazen katlanılmaları çok zordur. Duygular genellikle bize davranışlarımızı dikte eder, ruh halimizi belirler ve başkalarıyla olan ilişkilerimize şekil verirler. Aniden kaybolmaları da az rastlanan bir durum değildir. Duygular, habersiz çıkagelen ani misafirler gibidir. Onları daha uzun kalmaları için ağırlamak veya onlara yol göstermek bizim elimizdedir.

Bu kitapta sadece kendi duygularımızdan bahsetmekle kalmayacağız, aynı zamanda ve özellikle de başkalarının duygularını ele alacağız. İstesek de istemesek de, onlar da bizi etkilerler. Acı ve sevinç, keder ve mutluluk – görünür, hissedilebilir, elle tutulabilir ve ruh halimizi belirler. İnsanların bir araya geldiği her yerde, birbirinden farklı pek çok duyguyla karşılaşırız. Bu duygularla ne yapacağımız bize bağlıdır: Duygulara izin veriyor muyuz? Başkalarına ait duygulara alan açıyor muyuz? Duygulardan etkileniyor, onların bize dokunmasına izin veriyor muyuz, yoksa sadece güvenli bir mesafeden ilgili bir şekilde onları gözlemliyor muyuz?