

Toplum

Psikolojisi

ve Empati

SOSYAL ŞİZOFRENİDEN TOPLUMSAL EMPATİYE

NEVZAT
TARHAN



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ / 15

GİRİŞ / 17

TOPLUM PSİKOLOJİSİ'NE BAKIŞ / 17

Bireysel ve Toplumsal Şiddet Bağlantısı / 19

Kışkırtmacılık / 20

Modernizmin İki Sonucu; Egoizm ve Komfortizm / 21

Suç ve Akıl Hastalığı İlişkisi / 22

Küresel Depresyon / 23

HIV Virüsü Gibi / 24

340 Milyon Depresyon Hastası / 24

Küresel Depresyon Kapıda / 25

Manevi Değerler Komisyonu / 26

BİRİNCİ BÖLÜM / TOPLUMSAL HAYATI VE
SOSYALLEŞMEYİ BOZAN HASTALIKLAR / 27

Sosyal Beyin / 29

Sosyal Karar Verme / 30

Otomatik Sterotiplerle İnsanları Kategorize Etme / 30

İnsanları Niçin Kategorize Ederiz? / 31

Asperger Sendromu / 32

Sosyal Öğrenme Güçlüğü / 33

Sosyal Uygunsuzluk / 34

Şizofreni Hastalığı / 35

Ego İdeali / 38

Sosyal Şizofreni / 39

Toplumda Korku Oluřturma / 39
Kültürel Kimliđin Önemi / 40
Mankurtlařma Yolu ile Geçmiři Öldürme / 44
Laiklik Din Olabilir mi? / 46
Somuttan Soyut İnanca Geçiş / 46
Sosyal Damgalama / 50
Sosyal Damga Nedir? 50
Çađlar Boyunca Deđişen Damgalama / 52
Damgalanmanın Düşmanı: Diyalog / 54
Damgalanmanın Yok Edilmesi / 55
Sıfır Damgalanma Mümkün mü? / 55
Mikelanj Fenomeni / 57
İnsanın Biyolojisi ve Yanlış Kültürleşme Politikası / 57
Önyargılar / 60
Özsaygı / 60
Felsefi Amaçların Önemi / 60
Dinin İnsan Sağlığına Katkısı / 61
Önyargılara Karşı Adalet ve Kültürel Kimlik Duygusu / 62
Sosyal Damgalamada Laikliđin Doğru Tanımı / 64
Hukukta Önyargıların Sakıncası / 67
Kendi Önyargılarımıza Karşı Bağımsız Olmak / 68
Yanlış Kültürel Tanımlamalar / 67
Bir İnsanın İyi ve Kötü Olmasını Ne Belirliyor? / 71
Damgalanma İhtiyacı / 72
Damgalamada Dogmatizm Tehlikesi / 73
Dogmatizm Etnik Ayrılığa Sebepdir / 75
Dogmatizmin Fanatik Kiřiliklerle Bağlantısı / 76
Empati Eğitimi / 78
Kimliksizleştirme Politikası / 80

Sosyal Afazi / 82

Afazi Hastalığı Nedir? / 83

Wernicke Afazisi / 83

Broca Afazisi / 83

Bireydeki Afazi Toplumsal Afazi Haline Gelirse Ne Olur? / 84

Dili Değiştirilen Toplumlar / 85

Kavramlarda Anlam Kayması / 86

Batılılaşma ve Modernleşmenin Ayrımı / 87

Bireysel Afazinin Tedavisi / 88

Toplumsal Afazinin Düzelmeye / 90

Toplumsal Afazide Kimlik Sorunu / 93

Kültürel Afazi Toplumsal Afaziye Sebep Olur / 94

Toplumsal Hedefler Toplumsal Afaziden Kurtulmayı

Kolaylaştırıyor / 95

Türk Kültürünün Kendini Koruyamaması / 96

Küçük Grupların Dağılıma Nedenleri / 98

İKİNCİ BÖLÜM / TOPLUMSAL EMPATİYE ZARAR VEREN AKIMLAR / 101

Fanatizm / 103

Fanatizm Adaletin Düşmanı / 105

Fanatizm Değişime Karşıdır / 107

Tarafgirlik Duygusu / 108

Fanatizm Empatiyi Yok Ediyor / 109

Fanatik Milliyetçilik / 109

Marjinalleşme / 111

Avrupa Birliğinde Marjinalleşme Korkusu / 113

Osmanlı Kültürünün Marjinalleştirilmesi / 115

Fanatizm ve Radikalizm İlişkisi / 116

Radikalizm / 117

İslam'da Radikalizmin Ortaya Çıkışı / 118

Hıristiyanlıktaki Radikalizm / 118

Radikalizmin Pozitif Yönü / 119

Radikalizmin Negatif Yönü / 120

Dinî Radikalizm / 120

Radikal Eğilimler Barışı Tehdit Ediyor Mu? / 122

Bilgi Korkuyu Azaltır / 122

Anarşizm / 125

Darwinizmin Anarşizme Katkısı / 126

Anarşizm Kurationsız Özgürlük İstiyor / 128

Anarşizm Sermayeye Düşman / 129

Anarşizmin Körüklediği Diğer Akımlar / 131

Satanizm / 133

Satanistlerin İlkeleri / 133

Satanistlerle Mücadele Edilmelidir / 134

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM / TOPLUMSAL ŞİDDET VE ÇATIŞMA / 135

Empati Yoksunluğu Çeken Kişilik Kümesi (B Kümesi Kişilikler) / 137

Anti-sosyal Kişilik Bozukluğu (Psikopat Kişilik) / 137

Borderline Kişilik Bozukluğu (Sınır kişilik) / 138

Narsistik Kişilik Bozukluğu (Özsever, Nefisperest Kişilik) / 138

İnsan, Kendi Türünü Öldürmekten Zevk Alan Tek Primattır / 139

Bazi Şiddet Öğretileri / 141

İntihar Komandosu Yetiştirilmesi / 141

Kimler Canlı Bomba Olmaya Aday? / 142

Otokratik Şiddet Öğretisi / 143

Siyaset Biliminin Kurucusu Machiavelli'de Şiddet Öğretisi / 143

Mezopotamya Kültürünün Öğretisi / 144

Şiddeti Üreten Ruh Hali / 145

Şiddet-Kimlik İlişkisi / 146

Şiddet-Yoksulluk İlişkisi / 147
Şiddet Vicdanı Şekillendiriyor / 147
Toplumsal Düşünme Kavramı / 148
Uzlaşmacılık / 149
Mesajların Yanlış Algılanması / 150
Eşitler İlişkisi ve Öğrenen Örgüt / 151
KÖTÜ DÜNYA SENDROMU / 153
Kötü Dünya Sendromunun Nedenleri / 154
Amerikan Psikiyatri Birliği Çözüm Arıyor (Koruyucu Ruh Sağlığı) / 157

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM / EMPATİNİN TANIMI VE ÇEŞİTLERİ / 159

Empatinin Tanımı / 161
Sempati, Antipati ve Empati Arasındaki Farklar / 162
Empatinin Biyolojik Temeli / 163
Empati, Anlama Becerisidir / 164
Psikoterapilerde Empati / 165
Kültürel Empati / 166
Siyasi Empati / 166
Sosyolojik Empati / 167
Otistiklerde Empati Yoktur / 167
Empatide Bilgi ve Duygu Aktarımı / 168
Bilgi Aktarımı Ayağı / 168
Duygu Aktarımı Ayağı / 168
Empatinin Davranışsal Boyutu / 169
Doğum Öncesi Duygusal Bellek / 170
Duygu Aktarımında Sözsüz İletişimin Önemi / 171
Empatide “İlk 3 Dakika” Tekniği / 172
Duygusal Okuryazarlık / 173

Duyguların Katmanları /	174
Kadınlar ve Duygular /	174
Sevgi Kahramanlığı /	174
Eşim Beni Sevmiyor /	175
Duyguların Formülü /	176
Empatinin Basamakları /	177
Birinci Basamak /	177
İkinci Basamak /	178
Üçüncü Basamak /	178
Dördüncü Basamak /	179
Beşinci Basamak /	179
Altıncı Basamak /	179
Empatinin Seviyeleri /	180
Yüzeysel Empati /	180
Ben Seviyesi /	180
Sen Seviyesi /	181
Biz Seviyesi /	181
Toplumsal Empati (Kişiler Üstü Empati) Seviyesi /	181
Evrensel Empati Seviyesi /	182
Zamanlar Üstü Empati Seviyesi /	182
Empatinin Öğretilmesi /	182
Empatisiz NLP'nin Zararları /	184
Düşünüleni ve Hissedileni Anlamak /	185
Duyguların Çözümlemesi /	186
Empatiyi Geliştirmenin Yolları /	187
Empati Kurarken Yargılama Tehlikesinden Korunma /	188
Sosyal Empatinin Boyutu /	190
Empatinin Doğru Yapıldığını Nasıl Anlayacağız? /	190
Empati Gerektiren ve Empatiyi Azaltan Meslekler /	191

BEŞİNCİ BÖLÜM / İLETİŞİM, İLİŞKİ VE EMPATİ / 193

İlişkiler Psikolojisi / 195

Kişilik ve Psikolojik Bütünlük / 196

İlişki Tanımı / 197

İletişim Çeşitleri / 198

Çatışmalı İletişim / 198

Çatışmasız İletişim / 199

a. / Çatışmasız Ahenksiz İletişim / 199

b. / Çatışmasız Ahenkli İletişim / 199

Empatik İletişim / 199

İlişkinin Nörobiyolojisi / 200

Ayna Nöron Mucizesi / 201

İki Beynin Aynı Anda Çalışması / 203

Empatik İletişimdeki Uyum / 204

İç Empati / 205

Sözsüz İletişim / 206

Kadınlarla Erkekler Arasındaki İletişim Farkı / 208

Kadınlar Vücut Dilini Kullanır / 209

Kadınların Rehberlik Yönü / 209

Kadınların Diploması Yönü / 210

Empatinin Gelişim Evreleri / 211

0-1 Yaş Dönemi / 211

1-6 Yaş Dönemi / 212

6-10 Yaş Dönemi / 212

10 Yaş Sonrası Dönem / 213

“İnsan ol” Kavramı Empati Anlamı Taşır / 215

Anne-Babalar Empatiji Öğretirken Nelere Dikkat Etmelidir? / 215

Paylaşma Duygusunun Çocuklardaki Empatiye Katkısı / 217

Anne Babalar Duygularını İfade Ederken Nelere Dikkat Eder? / 218

Empatik Düşünen Çocukların Davranışlarındaki Farklılıklar / 220
Sosyal Kabul Görmede Empatinin Önemi / 221
Evcil Hayvan Besleyen Çocuklarda Empati Becerisi Yüksektir / 222
Empatide İçselleştirme / 223
Aile Yaşamında Empatinin Faydaları / 223
Çocukta Rol Model Alma (Ego İdeali) / 224
İnsan Beyninin Çalışma Biçimi ve İnsan İlişkilerinin Ortaya Çıkışı / 226
Teori Teorisi / 227
Simülasyon Teorisi / 228
Ayna Sistemi İnsana Ne Kazandırır? / 229
Zihin Geliştirmenin Çalışmaları Sürüyor / 230
Kültürel Simülasyon / 231
Ayna Nöronlar Kullanılarak Kültürel Sembollerin Değiştirilmesi / 232
Zihin Okumanın Sosyal Yararda Kullanılması / 234
Taklit Teorisi, Soyuta İman Teorisi / 235
Simülasyon Teorisinde Fonetik Yüz / 236

ALTINCI BÖLÜM / TOPLUMSAL BARIŞ VE ADALET İÇİN ÇÖZÜM YOLLARI / 237

Hoşgörü ve Diyalog / 239
Negatif Hoşgörü / 240
Pozitif Hoşgörü / 241
Hoşgörü, Farklı Fikirlere Saygıdır / 241
Hoşgörünün Sınırları / 242
Hoşgörünün Düşmanı Bencillik / 244
Paylaşma Kültürü / 246
Hoşgürsüzlüğün Sebepleri / 246

Diyalog / 249
Olumsuz Diyalog / 250
Olumlu Diyalog / 250
Doğru Tartıřma / 251
Hoşgörü ve Katılımcılık / 252
Yatay Toplum / 253
Yatay Toplumda Grup Kimliđinin Önemi / 253
Mozaik Koalisyonu / 255
Gökkuřađı Koalisyonu / 256
Ebru Koalisyonu / 256
Toplumsal Kimlik Kötüye Kullanılmamalı / 256
Toplumlardaki Eksen Kurumlar / 257
İnsan ve Toplum Hayatında Hedef Edinmenin Önemi / 258
Yaşam Mücadele Değil, Yardımlaşmadır / 260
İnsan Neden Başkalarına Yardım Ediyor? / 262
Güçlü Karşılıklı İlişki / 266
Cinsellik, Amaçta Farklılaşmayı Gösteriyor / 268
“Yaşam Mücadeledir” Düşüncesinin Kötü Sonuçları / 270
Humanite ve Hümanizm / 271
Batı “Rastgele İyilik Projesinin” Önemini Anladı / 272
Çok Kültürlülük ve Adalet / 275
Toplumun Kimliđi: Kültür / 275
Toplumsal Kimlikte Özsaygının Önemi / 275
İdeal Adalet Teorisi / 277
Sömürgecilikte Uygulanan Kültür Baskısı / 279
Kültür Algıyı Biçimlendiriyor / 280
Baskın Kültür Kendi Hayat Tarzını Diretıyor / 280
Batı Kültürünün Hastalıkları / 281
Çok Kültürlülükte Ortak İlgi Alanları / 283

Dış hukuk / 283
İç hukuk / 283
Biyolojik Adalet / 284
Psikososyal Sermaye / 285
Alternatif Yaşamlara Karşı Adil Olmak / 286
Sosyal Temasa Engel Olma / 287
Biyolojik Doğa Çoğulculuğu İspat Ediyor / 289
Laiklik Yaşam Tarzı mı? / 289
Din, Gönüllü Bağlılıkla Yaşanır / 290
Dinde Akli İkna Etme Metodu / 291

YEDİNCİ BÖLÜM / İDEAL TOPLUM / 293

Medine Sözleşmesi / 295
Birleşmiş Milletler İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi / 303
Medine Sözleşmesi ve İnsan Hakları Evrensel Beyannamesinin Karşılaştırması / 312
Medine Sözleşmesi Bireyi Tanımlıyor / 313
İnanç Özgürlüğü Getiriyor / 314
Çok Hukuklu Sistemin Temellerini Atıyor / 314
Tek Tip İnsana Karşı Çıkıyor / 315
20. Yüzyılda Tek Tip Kişilik / 316
Köleliğe Karşı Çıkıyor / 317
Savaş Hukukunu Belirliyor / 318
Yasalar Önünde Adil Yargılanma Hakkı Veriyor / 318
Zulme Karşı Çıkıyor, Yardımlaşma Teşvik Ediliyor / 319
Diyalog Teşvik Ediliyor / 320
Muhalefete Hak Tanıyor / 320
Hudeybiye Anlaşması / 322
Hukuk Vicdani Sorumluluğu da İçermeli / 323

KAYNAKÇA / 325

Giriş

TOPLUM PSİKOLOJİSİ'NE BAKIŞ

BİREYSEL VE TOPLUMSAL ŞİDDET BAĞLANTISI

“Kılıç çekmek mi, aklı kullanmak mı?” sorusuna cevap verme, şiddetin psikolojik dinamiğinde temel belirleyici bir unsur olmuştur. Şiddeti yöntem olarak benimseyenlerin çocukluk dönemlerinin ve yetiştiği kültürün rolü bu soruya verdiği cevabı biçimlendirmesi açısından önemlidir.

Güç ve kişilik çatışmaları bireyler arasında olduğu gibi toplumlar arasında da temel paralel psikolojik dinamiği taşır. Kendisini şiddet uygulayarak ifade edebileceğini zanneden, kendisini şiddet uygulayarak ayakta tutabileceğini düşünen veya kendisini şiddet uygulayarak gerçekleştireceğine inanan bireylerin veya toplumların ortak bazı özellikleri vardır.

Birincisi, otoriter görünme ihtiyacıdır. Kişiler, kontrolü kaybedeceği korkusu ile şiddete başvururlar. Sorumluluk duygusu aşırı yüksek olan veya güç ellerinde iken kaybetmekten korkan yöneticiler şiddete kolayca başvururlar.

İkincisi, özgüven eksikliğidir. Özgüven eksikliği içindeki kişiler güçlü gözükmek için şiddet kullanırlar. Duygularını bastırmayan veya kontrol edemeyen özgüveni düşük kişiler “güç bende”, “kontrol bende” duygusunu hissetmek için şiddeti tercih edebilirler.

Üçüncüsü, ego doyumunu için şiddet uygulayarak. Yapılan beyin araştırmalarında ortaya çıkmıştır ki, öfke duygusu aynı anda endorfin salınımı yapmaktadır. Endorfin de

iç morfin maddesidir, geçici olarak rahatlık ve keyif verir. Bazı uyuşturucu türleri de aynı etkiyle keyif verir. Kendilerini iyi hissetmek için vücuduna jilet atan kişilerin kesiden sonra eroin almış hissi yaşamalarının biyolojik temeli budur. Tarihte arenalarda şiddet uygulayan, bugün şiddet görüntülerinden zevk alan kişiler biyopsikolojik olarak madde bağımlısı gibidirler. Yanlış öğrenme sonucu, beyinlerinin ödül-ceza sistemini bu şekilde çalıştırmaktadırlar. Kendilerini böyle tatmin eden yöneticiler toplumsal şiddet için kötü örnek olurlar.

Dördüncüsü, özgürlüklerin bastırılması yoluyla sapmış adalet ve düzen anlayışı için şiddet uygulamalarıdır. Hukuk üstünlüğü değil kanun üstünlüğü anlayışı, şiddetin nedenlerinden birisidir. Aslında hukukta algı yoktur; olgu vardır. Zan ve tahmin yoktur; bilgi, veri ve kanıt vardır. Bugün Doğu Türkistan'da kadınların, 18 yaşın altında olanların, devlet memurlarının camilere girmeleri yasak. Girerlerse, kamu düzenini bozdukları için terörist muamelesi görürler ve çoğu defa da faili meçhulle yok olurlar. Evrensel hukuka, temel insan hak ve hürriyetlerine uymayan, adil olmayan yasalara itaat etmeyenlere uygulanan yukardan aşağıya şiddet, yeni şiddetleri doğurmaktadır. Adil olmayan yasaları olan ülkeler, terör ve şiddeti bunun için durduramamaktadırlar.

Kışkırtmacılık

Toplumsal kaosu ve ahengi bozan beşinci neden 'kışkırtmacılık'tır. İnsan ilişkilerinde benzerlikleri değil farklılıkları daha çok görme özelliği, ilişki yönetiminde çatışmayı farkında olmadan artırır. Bazı kişilikler, insanların farklılıklarını kullanarak kavga çıkarır ve bundan özel bir zevk alırlar. Özellikle gücü zayıf, egosu büyük kişiler kavga ve çatışma çıkararak kontrollerini devam ettirmek isterler. Tarihte bir çok çatışma provokatör ajanlarca böyle başlatılmıştır.

Modernizmin İki Sonucu; Egoizm ve Komfortizm

Hayat standartlarının yükseldiği, zenginliklerin arttığı toplumlarda şiddet artıyor. Hâlbuki aydınlanma çağının öngörülerini bu değildi; modernleştikçe şiddet azalmalıydı.

ABD’de açıklanan 2003 rakamlarına göre her 14 Amerikalıdan birisi öldürülme, şiddet, tecavüz, hırsızlık suçu mağduru, 6 Amerikalıdan biri kapkaç ve oto hırsızlığı kurbanı olmuştur. 2003 yılında ABD’de suç ile mücadeleye harcanan para ise 120 milyar dolardır.

Daniel Goleman’ın *Duygusal Zeka* kitabında 12 yaşın altında öldürülen çocukların % 57’sinin anne-babaları tarafından katledildiğini belirtiyor. Okul cinayetleri haberleri ise sık sık gündemde. Acaba insanlarda acıma duygusu mu azalıyor? Tahammülsüzlük mü artıyor? Diğerlerinin ne hissettiğini anlayamamak ve öfkeyi kontrol edememek günümüzde yükselme eğiliminde mi?

Bir de dijital şiddet var. Şehirler kuruluyor, silahlar konuşuyor, soygunlar yapılıyor. Mafya babaları iş başında, motorlu testereler, lazer silahlar, pompalı tüfekler, her şey var. Banka soygununu öğreten, şiddeti özendiren bilgisayar oyunlarından çocuklarımızı alıkoyamıyoruz. İster istemez, “insanlık nereye gidiyor, dünyanın daha yaşanır olması için neler yapmalıyız?” sorusu geliyor akla.

Diğer taraftan, sokak çocukları suç makinesi halinde bir sorun. Yoksulluk, servet düşmanlığına, daha sonra da gasp gibi ciddi suçlara yöneliyor. Parçalanmış ailelerin artması, ahlaki değerlerin zayıflaması, tartışılan gerekçeler olarak gözüküyor.

Modern yaşamın, insanı bireyselleştirmeye çalışırken bencilleştirilmesi, şiddetin sebeplerinden birisidir. Freud değiştirdiği mutluluk tanımlamasında; ‘İnsan, zevklerini tat-

min için yaşıyan bir varlıktır' diye ifade etti. Sadece psikolojiyi değil, popüler kültürü baştan sona değiştiren tarihî sonuçlar ortaya çıkardı. Freud'un doktrini, sürekli hoşlanılan şeyi yapmak, eğlenceye ve lükse düşkünlük gibi sonuçlar doğurdu.

Eğlenceyi hakkı gibi gören gençler engellendiklerinde, en yakınlarına bile acımadan şiddet uygulayabiliyorlar. Modernizm, ektiğini kötü biçimde toplamaya başladı diyebiliriz.

Suç ve Akıl Hastalığı İlişkisi

Alkol ile suç ve şiddet arasındaki sebep-sonuç ilişkisi hep bilinir. Cezaevlerini incelediğimizde, birinci derecede sorumlunun, alkol ve madde kullanımı olduğu istatistiksel olarak bilinmektedir. "Şiddet uygulayan, ruhen hasta olabilir mi?" sorusu sık sorulan bir sorudur. Tedavi gören bir akıl hastasının suç işleme potansiyeli toplum ortalamasından düşüktür. En çok suç işleyen akıl hastalığı paranoid şizofrenidir. Vakalar incelendiğinde, tedavisiz vakalar olduğu adli psikiyatri servislerince hep gözlemlenir.

KÜRESEL DEPRESYON

Toplumsal barış ve bireysel huzur, çağımızda 'beklenenin aksine' iyi durumda değildir. Depresyon son dönemlerde tehlikeli boyutlara ulaşmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), son açıklamasında, depresyonda ciddi tehlike anlamını taşıyan 'kırmızı hattın' aşıldığını duyurdu. Örgüt, dünyadaki sağlık kuruluşlarına gönderdiği bildirisinde, önlem alınmazsa depresyonun 2020 yılında kalp hastalıklarından sonra en tehlikeli ikinci hastalık olacağını belirtmektedir.

Kanser ve AIDS'ten daha tehlikeli olmaya başlayan depresyon, çağın beklenti düzeyinin yükselmesi, modern yaşantı, ailevi dayanışmanın zayıflaması, benmerkezciliğin yaygınlaşması, özgürlüklerin kısıtlanması, ekonomik sıkıntılar, terör ve şiddetin artması, savaşların gündeme gelmesi gibi sebeplerden ortaya çıkmaktadır. Bireyde stres düzeyi yükselir ve vücudun patronu olan beynin kimyası bozulur. Bu şekilde başlayan dengesizlikler, zamanla ciddi bir depresyon haline dönüşür. Bu hal, dünyadaki doğal yenilenme ile birlikte artar. Amerika'daki uzmanlar, bu artışın normal olmadığını düşündükleri için, depresyonun bir manevi hastalık değil de insandan insana bulaşan bir virüs olma ihtimalini de araştırmaktadırlar. Tetkikler sonucunda elde edilen veriler ise bu çıkış noktasını destekler durumdadır. Amerika ve İngiltere'de hem askeri uzmanlar, hem de bilim adamları tarafından yapılan depresyon ile ilgili araştırmalar kamuoyun-

dan gizli tutulmaktadır. Peki, basit bir hastalık gibi görünen depresyon ne kadar tehlikeli?

HIV Virüsü Gibi

Depresyonun normal bir hastalık gibi tehlikeli olduğuna inanılması gerekir. Organlardan dolayı bedensel olarak da yaşanması mümkün olan depresyon, ileriki safhalarda mide, kalp ve beyin hastalıklarına dönüşebilir. Amerika Tıp Birliği'nin 1999 tarihli yayın organında, depresyonu oluşturan stres ile AIDS'in vücut savunma sistemine benzer etki yaptıkları belirtilmektedir. Ayrıca Ohio State Üniversitesi ve dört ayrı enstitü tarafından yapılan laboratuvar araştırmalarında depresyonun vücuttaki 'Cytokine' maddesini azalttığı saptandı. 'Cytokine' maddesinin vücudun savunma sisteminde kilit rolü vardır. Vücut savunmasında T—lenfositlerin üretiminde önemli olan bu madde az üretildiğinde T hücreleri ölür. Depresyonun oluşturduğu aynı etkiyi AIDS hastalığına yol açan 'HIV' virüsünün de yaptığı, vücudun bağışıklık sistemini çökerttiği bilinmektedir. Araştırmalar, depresyonun bir virüs gibi insanın bünyesini etkilediği üzerinde yoğunlaşmaktadır. Dünyada bu anlamda ciddi problemler var. Erken teşhis ve tedavi yapılmazsa bireyde kalıcı izler bırakır.

Depresyon genetik bir hastalık değil. Ancak konu üzerinde çalışmalar yapan uzmanlara göre ağır depresyonlar ailedeki diğer fertleri de etkilemektedir.

340 Milyon Depresyon Hastası

Dünya Sağlık Örgütü'nün depresyonun çok tehlikeli boyutlarda olduğunu açıklamasının arkasında, araştırmaların ortaya çıkardığı rakamsal veriler bulunur. Bu rakamlar her geçen gün hızla artmaktadır. Dünyada depresif belirti oranı son iki yılda yüzde 30'dan yüzde 50'ye kadar çıktı. Dünya Sağlık Örgütü'nün açıkladığı verilere göre dünyada 340 mil-

yon insan depresyon geçirmektedir. Amerika'daki yetişkin nüfusun yüzde 17'si depresyon geçirirken, yüzde 40'ında da depresif belirtiler olduğu tespit edildi. Türkiye'nin de depresyon halinden yeteri derecede nasibini aldığını söylemek mümkündür. 3.5 milyon insan depresyonla mücadele halindedir. Sağlık ocaklarına başvuran hastaların yüzde 26'sının depresyondan şikâyet ettiği belirtilmektedir. WHO'ya göre dünyada kadınların yüzde 30'unda, erkeklerinse yüzde 12,6'sında depresif bozukluklar görülmektedir.

Depresyon vak'aları ağırlıklı olarak büyük şehirlerde ortaya çıkmaktadır. Metropollerde yaşayan insanların kırsal kesimdekilere göre depresif rahatsızlık yaşaması daha sık rastlanan bir durumdur. Çünkü büyük şehirlerde yaşayanların ilişkileri zayıflamakta, benlik duygusu artmaktadır. Birey kazandığı ile yetinmemeye başlar, daima üst gelir gruplarında gözü olur, doyum eşliğini yüksek tutar. Dolayısıyla bu insanlar, kırsaldakilere oranla daha fazla problem yaşarlar. Kırsaldaki insanın pek fazla bir beklentisi yoktur. Hedefleri, çevresinde gördükleriyle sınırlıdır.

Küresel Depresyon Kapıda

Her insanın, hayatının bir bölümünde depresyona girme oranı yüzde 20'dir. Dolayısıyla sürekli depresif rahatsızlığı olan ciddi bir kitlenin varlığı söz konusudur. Depresyon geçiren, mutlu olmayan, sürekli problem yaşayan bireylerin artması, toplumsal hatta küresel bir depresyonun ortaya çıkmasına neden olur. Çünkü depresyondaki etkileşim kolay ve çabuk olur. Depresyonla küresel bunalım arasındaki neden-sonuç ilişkisi çok belirgindir. Amerika'da bu etkileşim konusu üzerine ciddi çalışmalar yapılmaktadır. İnsanların etkilenmemesi için çalışmalar üretilmektedir. Bunun için, örneğin ölüm korkusunu gidermek amacıyla, ilgili beyin bölgesini kimyasal bir ajanla işlevsiz bırakmaya çalışıyor-

lar. Duygusal zeka kavramı, mutsuz bireylerin artması üzerine fark edilmiştir.

Dünyada ölümlerin ikinci sebebi olarak intiharlar gösterilmektedir. WHO'ya göre intiharların yüzde 60'ı yoğun depresyondan kaynaklanır. Depresyonlara bağlı gerçekleşen intiharlardan dolayı bütün dünya ülkelerinin parlamentoları intiharı önleme projelerini resmî olarak yürürlüğe soktu. TBMM'de de yürürlüğe sokulmak istenilen projede depresyonun sebepleri, giderme yolları, intiharı önleme ve sebeplerinin incelenmesi ve bölgesel psikoloji merkezlerinin kurulması yer alır. Diğer önlem ise Genelkurmay Başkanlığı tarafından devreye sokulmuş durumdadır. Oluşan depresyon tehlikesi karşısında Türk Silahlı Kuvvetleri, tabur seviyesinde psikolojik danışma kadrosu açıp uzman almaya başladı. Uzmanlar, psikolojik sorunlar yaşayan ordu mensuplarına yönelik teşhis ve tedavi uygulamaktadır.

Manevi Değerler Komisyonu

Sosyolojinin babası olarak lanse edilen Emile Durkheim'ın 'anomi' adını verdiği, sosyal normların insanları birbirine bağlayan boyutlarının etkisiz hale gelmesi durumu depresyonun oluşmasında önemli rol oynar. Bununla ilintili olarak değerlerin kaybolması, manevi birtakım öğelerin zedelenmesi sonucunu ortaya çıkarır. Zaten Durkheim bunu açıklarken konuyu toplumsal bazdan bireysel maneviyata kadar indirir. Nitekim küresel depresyonun giderek yoğunlaşması, koruyucu ruh sağlığı ilkelerinin devreye girmesini de etkilemektedir. Artık sekülerizm sorgulanmakta, insana güç veren ahlakî değerler desteklenmektedir. Küresel depresyon karşısında tedbir almaya çalışan Norveç Parlamentosu, 'Manevi Değerler Komisyonu'nu kurdu. Beyaz Saray ise manevi değerlerin tekrar canlandırılması için kiliselerden yardım istedi.

Birinci Bölüm

**TOPLUMSAL HAYATI VE
SOSYALLEŞMEYİ BOZAN HASTALIKLAR**

Sosyal Beyin

1990'lerden sonra nörolog Antonio R. Damasio tarafından *Descartes'in Yanılgısı* isimli bir kitap yayınlandı. Bu kitap sosyal beyin çalışmalarında dönemeç oldu. Sosyal beyin çalışmaları başlamadan önce, insan beyni sadece vücudu yöneten ve davranışları üreten bir merkez olarak biliniyordu. Beyin görüntüleme ve tarama teknikleri geliştikten sonra beynin sosyal ve duygusal boyutu hakkında bilgiler edinilmeye başlandı. Fonksiyonel MR gibi taramalarda beyinde, duyu düşünce ve fikir kalıplarının kaydedildiği sinir hücreleri ağı ortaya çıktı.

MR görüntülemesi sırasında kişi sosyallikle ilgili konuları düşündüğünde beynin bazı bölümleri çalışmaya başlar ve görüntüler de yanıp sönme şeklinde görünür. Beyin görüntülerindeki bu yanıp sönmeler, beynin bu konuyla ilgili sinirsel devrelerden oluşan bir şebekesi (network) olduğunu ortaya çıkarır. Yapılan bu sosyal beyin çalışmalarında kişi, mesela sosyal duygulardan olan empatiyi düşündüğü zaman, beyinde bununla ilgili olan alan çalışmaya başlar. Aynı şekilde, merhamet duygusu, kıskançlık, öfke, nefret gibi duygularda da beynin farklı alanlarında yanıp sönmeler görüntüleme sırasında ortaya çıkmıştır. Bunları sağlayan sinirsel hücre devreleri vardır. Bunu şu örnekle açıklayabiliriz: İstanbul Emniyet Müdürlüğü dendiği zaman Va-

tan Caddesi akla gelir ama orası tek başına bir şey yapamaz. Diğer bütün karakollar, devriye polislerle birlikte orası anlamlıdır. İnsan beyninde de tek bir merkez yoktur. Beyin bir network (iletişim ağı) şeklinde çalışır fakat bir yeri daha öncelikli çalışır. İnsan beyninde kıskançlıkla ilgili bir konu olduğu zaman, kıskançlıkla ilgili öncelikli bir alan vardır fakat bununla birlikte kıskançlığın düşünce boyutu, dil ve anlam boyutları da aynı anda birden çalışmaya başlar. Duygu, düşünce ve fikir kalıpları beyindeki sinir hücreleri ağına kaydedilir. Bütün bunların bulunması sosyal beyin çalışmalarının ve beyin bu bölgelerinin eğitiminin önemini ortaya çıkardı. Fizik, matematik, tarih, coğrafya nasıl öğretiliyorsa, aynı şekilde sosyal beyin de eğitilmesi, beceriler kazandırılması, var olan yeteneklerin de geliştirilmesi gerektiği anlaşıldı. Bunlar da sosyal zeka kavramını ortaya çıkardı.

Sosyal Karar Verme

Otomatik Sterotiplerle İnsanları Kategorize Etme

Önce *otomatik sterotipler* oluşturulur. ‘Sterotip’ sözlük anlamı olarak matbaacılıkta aynı türde sayfaları çoğaltmak için kullanılan metal bir plakadır. Walter Lippman *yanlı algıyı* tanımlamak için bu terimi kullanmıştır. İnsanları kategorize etmek için önce önyargı oluşturmak gerekmektedir.

Bu taraflılık bir kişi hakkında kafamızda yer tutan resimlerle gerçekte onun bize sunduğu resimler arası farklılıklar ortaya konarak ispatlanmıştır. Peşin fikirlerden kaynaklanan bu yanlılık, *kalıp yargı üretme* sürecinin bir sonucudur.

Bu şekilde, grubun her bir üyesi diğer üyelerin kopyası olarak “damgalanır”. Yani bir sterotip oluşturulur. Bir grup üyesi ile karşılaştığımızda, onu gerçekçi bir şekilde görmeyiz. Onun yerine, *zihnimizdeki grup resminden* akseden bir görüntü görürüz.

Örnek vermek gerekirse bu kritere göre, siyah Amerikalılar tembel, müziğe yetenekli, atletik, zekası düşük, kirli, pis kokan; Hintli Amerikalılar batıl inançlı; beyaz Amerikalılar ise hırslı, materyalist ve zeki idi; Yahudiler cimri, ayrılmak; Türkler kavgacı, şiddet yanlısı; Fransızlar zevke düşkün, cinsel yönden kuralsız; İspanyollar tembel; Almanlar ırkçı vs. gibi bir “damgalama” oluşmuştur.

İnsanları niçin kategorize ederiz?

Bu sorunun cevabında çeşitli görüşler vardır.

- 1. Zihinsel yaklaşım:** Mantıksal yaklaşım, stereotip insanlar ve gruplar hakkındaki toplumsal bilginin zihinsel bir temsili olarak görülür. Bir stereotip “bir grup hakkında algılayan kişinin bilgisini, inanışlarını ve beklentilerini içeren düşünce kalıpları yapısıdır.” (*Hamilton ve Trolier, 1986, p. 133*).
- 2. Psikodinamik yaklaşım:** Psikodinamik yaklaşımda, stereotip ego savunmasına hizmet eden bir mekanizma olarak görülür. Stereotipler başkalarından gelebilecek tehditlerden egoyu “koruma” işlevi görür ve benlik algısını güçlendirir. Stereotipler aynı zamanda başkalarını devalüe etme, değersizleştirme ve kişinin benliğini ve ait olduğu grubu yükseltme amacına hizmet eder.
- 3. Sosyokültürel yaklaşım:** Sosyokültürel yaklaşımda, stereotipler yaşadığımız sosyokültürel bağlamdan kaynaklanır. Stereotipler kendi grup normlarımızı tanımlamamıza yardımcı eder. Sosyokültürel çevremiz, bizim için önemli olan kişilerin ne düşündüğünü bize öğretir.
- 4. Biyolojik yaklaşım:** İnsanda bir gruba bağlanma konusunda genetik bir eğilim vardır. Sosyal bir varlık olan insanın birlikte yaşama, sosyal duygulara sahip olma, empati yapma özellikleri beyinseldir.

5. Siyasi yaklaşım: Yukarıda yazılan gerekçelerle oluşan psikolojik ihtiyacı kendi siyasi amacı doğrultusunda kullanmak ve rakiplerini yok etmek için siyasi güç sahiplerinin toplumdaki farklılıkları belirginleştirmeye çalışmasıdır. Bu yaklaşımı tanımlayan ve siyaset bilim etiğini etkileyen kişi *Makyavelli* olmuştur.

Her durumda da insanları kategorize etmemize neden olan önyargıların toplumsal mirasımızın bir parçası olduğunu, öğrenme ile gelişebileceğini, ancak canlı organizma gibi değişebileceğini öngörebiliriz.

Asperger Sendromu

Asperger sendromu, sosyal beyin gelişimini tamamlamamış insanlarda ortaya çıkar. Bu hastaların mantıksal zekaları çok yüksek ama sosyal zeka ve sosyal öğrenme durumları düşüktür. Bu hastalar 5-6 dil konuşur, matematik teorilerini anlatır, 4 sene sonra Şubat'ın 28'inin hangi güne geldiğini söyleyebilir. Olağanüstü yetenek ve bilgilere sahiptirler fakat arkadaşlık kuramazlar, insan ilişkilerini yürütemezler, evlilik yapamazlar, biriyle oturup oyun oynayamazlar. İletişimin sözel ve sözel olmayan iki ayağı vardır. Sözel olan %20, %30 civarındadır ve öğrenmenin kelime, dil aktarımı, dil ifadesi kısmını kapsar. Bu kısımda kişi anlamlı kelimeler üretir, önce kendi bu kelimeleri anlar sonra karşı taraf anlar; karşı taraf da cevap verir, daha sonra onu da anlar. Bütün bunlar; heceleme, kelime üretme ve anlam katma beynin fonksiyonudur ve iletişimin bilgi aktarım ayağını oluşturur. Bir de iletişimin sözel olmayan kısmı vardır. Kişinin oturuşu, gülüşü, bakışı, ses tonu, vurguları, beden dilini kapsar ve iletişimin % 70-80'ine denk gelir. İşte Asperger sendromlu kişiler, karşısındaki insanın sözel olmayan dillerini okuyamazlar. Bu hastalar, muhatap oldukları insanların sözlerinin tasdikini, sıcak davranıp davranmadıklarını, düşmanlık duygularının olup olmadığını, niyetlerinin doğrulu-

ğunu, sevip sevmediklerini anlayamazlar. Sadece bilgiyi alıp, teyp gibi kaydederler; diğer insanı sevmek, sosyal olmak, konuşmak, muhabbet etmek, arkadaşlık yapmak gibi sosyallikleri öğrenemezler. Amaçlı davranım yapamazlar. Mesela birkaç dil bildiği halde o dilleri belli bir amaca yönelik kullanamazlar. Belli alanlarda sebatlılık gösteremezler. Sosyal temas kurma, sosyal öğrenme, sosyalleşme konusunda geri kalırlar. Asperger hastaları, toplumdan kopukluk ve içine kapanıklık olarak kabul edilen asosyallik grubuna girmezler. Bunlar sosyal bozukluk denilen disosyal grubuna girerler. Gülünecek yerde ağlarlar, ağlanacak yerde gülerler. Sosyal zekâ yetersizliği sebebiyle sosyal pozisyonları okuyamadıkları için münasebetsiz kişiler diye bilinirler. Sosyal beyinleri gelişmemiş disosyal kişiler, başkalarının beklentilerini, duygularını, heyecanlarını, bununla ilgili ipuçlarını okuyup anlayamazlar. Asperger sendromu bunun en ileri şeklidir ve otistik spektrum olarak kabul edilir ve şizofreniye yakın bir durumdur.

Sosyal Öğrenme Güçlüğü

Sözsüz (nonverbal) öğrenme güçlüğü sağ beyin öğrenme güçlüğüdür. Kişi çok zeki ve başarılıdır fakat insan ilişkileri kurmak gereken konularda başarısızdır. Evlilik, yöneticilik, liderlik yapamaz. Sosyalliği ve duygusallığı iyi okuyamaz. Asperger sendromunun hafif biçimidir.

Sessiz iletişimin dört ayağı: zaman, mekân, mesafe, renklere. İnsan karar verirken 'Eşik altı algılama' ile nerede, ne zaman, nasıl konumdayım, sorularına cevap verir. Çevrenin renklerini bilinç dışı algılar ve kararlarında sessiz belirleyici olarak kullanır. İlişki kurarken kişinin çok yakın durması, giydiği kıyafetler, çok arzulu olup olmaması, işi savsaklayıp geciktirirse düşmanca, hemen yaparsa dostça değerlendirilmesi önem taşır.

Gri, yeşil, mavi gibi meditatif veya kırmızı, sarı, turuncu gibi dinamik renkleri farkında olmadan seçer. Karşı tarafın

bir işe istekli veya isteksiz olup olmadığını anlayamaz. Aşırı ısrar eder. Gereksiz tekrarlar yapar. Karşı tarafın sıkıldığını, bunaldığını anlayamaz. İlişkiler esnasında zaman mekan, mesafeli duruş, pozisyona göre algılama geliştirilmesi gereken becerilerdir.

Sosyal Uygunsuzluk

Toplumda sosyal beyin gelişmemiş ise bu duruma sosyal asperger denebilir. Birey bazında olduğu gibi toplum bazında da bu durum geçerlidir. İnsanın varlığı duygu, düşünce ve davranışlardan oluşan bir bütündür. İnsanı insan yapan sadece düşünce değildir. Duygu ve düşüncelerin kendi içerisinde bir bütün oluşturması gerekir. Bu duygu da, düşünce ve davranışlardan bazıları bütünden farklı olarak kendi başına çalışırlarsa şizofrenik dağılma olur. Bu durumu şu örnekle açıklayabiliriz: Bir orkestrada her enstrümanın belli bir notası vardır ve hepsi o notaya göre müziği icra ederler. Bir enstrüman kendi başına çalarsa, bütün ahenk bozulur. İnsan psikolojisi de böyledir. Beyindeki bütün hücrelerin hepsi orkestra gibi çalışır. Bir grup hücre kendi başına çalışmaya başlarsa şizofreni ortaya çıkar. Aynı durum toplum için de geçerlidir. Toplumun ortak temel değerleri vardır. Bunlardan biri kültürel değerlerdir. Toplumlar ekonomik varlıklarını sürdürebilmek ve kendi üretimlerini koruyabilmek için yabancı mallara karşı gümrük adı altında sınırlama koyarlar. İthalat ve ihracat ona göre yapılır. Kültürel değerlerimizin korunması için de kültürel gümrük sınırları olması gerekir. Bir toplum kültürel gümrük sınırlarını oluşturamazsa, kendi kültürel değerlerini kaybeder. Francis Fukuyama, sermayenin, maddi ve psikososyal sermaye şeklinde iki türlü olduğunu söyler. Toplumun psikososyal sermayesi; kültürel değerleri, dili ve dinî değerleridir. Bu sermaye batıda zayıfken, doğuda zengindir. Batı, para sermayesi zengin iken, doğu yardımlaşma, empati, merhametli olma gibi

sosyal sermaye zenginliklerinin sahibidir. 21. yüzyıldaki medeniyetler savaşı tezi bu farktan ortaya çıkar. Fukuyama doğunun bu zengin kültürünün Amerikan kültürünü tehdit ettiğini savunmaktadır. Bu durumu şişman köpek örneği ile açıklar. Her şeyi bol bol yiyip bir ağacın altında uyuyan şişman köpek, diğer kedi ve köpeklerin aç veya tok olmasını umursamaz. Kendi rahattır ve başkaları hakkında kaygı hissetmez. Amerikan toplumunu da şişman köpeğe benzeterek yiyip içtiğini, dünyanın başka sorunlarından kaygı hissetmediğini belirterek bunun kültürel sermaye eksikliğinden kaynaklandığını söyler. Sosyal beyin çalışmaları, insanları toplumları sorgulama noktasına getirdi. İnsan beyninin sosyallikten sorumlu alanları var, bunların geliştirilmesi ve eğitilmesi gerekiyor. Eğitilmezse insan, uğrunda amacı olmayan bir hayat seçmiş olur. İnsanın hayattaki değer olan amaçları seçebilmesi için muhakkak sosyal beyin ve sosyal hedeflerinin olması gerekiyor.

Şizofreni Hastalığı

Sosyal şizofreniyi anlamak için önce şizofreni hastalığının açıklanması gerekir. Şizofreni, halk arasında delilik olarak bilinen bir akıl hastalığıdır. Çok çeşitli tipleri olan bu hastalığın en önemli özelliği, hastaların realiteyi test etme yetilerinin bozularak gerçeklerle olan bağlantılarının kopmasıdır. Şizofren bir hasta güneşin kendisi için doğduğunu, yağmurun o üzüldüğü için yağdığını düşünür. Sekonder narsizm denilen bu hastalıkta otistik bir yaşam vardır. Hasta kendine özel bir dünya oluşturur ve o dünya içerisinde mutlu bir şekilde, dünyadan kopuk otistik bir yaşam sürdürür. Şizofrenler mutlu olacak diye bir şart yoktur. Paranoid şizofrenler kötülük göreceği korkusu içindedirler. Tehdit algılamaları çok gelişmiştir. Yolda giden biri baksa, kötü gözle baktığını ve ona zarar vereceğini düşünür. Sürekli silah taşır. Dışarıda olan olaylarla kendisi arasında bağlantı kurar. Mese-