



# SÜPER YARDIMCI SENDROMU

Şefkatli İnsanlar İçin  
Hayatta Kalma Rehberi

JESS BAKER  
ROD VINCENT

# 1. Bölüm: Nasıl Yardım Edebilirim?

Sizce de hayattaki en önemli şeyler için bu kadar az yönergeye sahip olmamız biraz tuhaf değil mi? Mesela sizden romantik bir sevgili olmayı bilmeniz bekleniyor fakat bunu nasıl başaracağınızı öğrenebileceğiniz bir eğitim programı mevcut değil. Bir sabah kalkıyorsunuz ve kendinizi bir ergenin annesi olarak buluyorsunuz ama bunu becerip beceremediğiniz test edecek bir sınava dahi tabi tutulmadınız. İş yerine geldiğinizde artık takım lideri olduğunuz size tebliğ ediliyor ama gözünüzün önündeki tek rol model berbat yöneticileriniz. Bunlara benzer sayısız örneği art arda sıralamamız mümkün. Peki ya çatışmaları çözüme kavuşturmak ya da parayı yönetmek söz konusu olduğunda ne yapıyoruz? Ya birine yardım etmemiz gerektiğinde?

Hepimiz yardım etmenin aslında ne kadar sıradan bir eylem olduğunun bilincindeyiz, ancak hemen hemen hiçbirimiz bu eylemi analiz etmeyi aklımızdan geçirmedik. Yardım etmenin ne anlama geldiği veya nasıl iyi bir yardımcı olunabileceği sorularına doğrudan yanıt arayan kitapların sayısı da insanı şaşkınlığı sevk edecek kadar az. Bakım vermeyi meslek olarak icra eden insanlara dahi yardım etme sanatı hakkında tahmin edebileceğinizden daha az sayıda eğitim veriliyor. Bu eğitimlerde de teknik becerilere vurgu yapılıyor, oysa bu beceriler, gerekli olsa da, kendi başlarına yeterli değil. Eğer yardım kavramını bileşenlerine ayırabiliriz ve işleyen tüm parçalarını teker teker irdelersek neden bazen yanlış sonuçlar doğurduğunu da daha iyi anlayabiliriz. Bunu yapmak bize aynı zamanda Süper Yar-

dımcı Sendromu hakkında konuşmamızı sağlayacak ortak bir dil de sağlayacaktır. Bu bölümün sonunda aşağıda sıraladıklarım benzer soruların cevaplarını da öğrenmiş olacağız:

Neden insanlar onlara verdiğim tavsiyeleri kulak arkası ediyorlar?

Hiçbir şey yapmadan da birine yardım edebilir miyim?

İyi niyetli olmak yeterli midir?

Nasıl bir etkiye sebep olduğunuzu bilmediğinizde bu yine de bu yardım etmek olarak kabul edilebilir mi?

Kendine yardım etmek de yardım sayılır mı?

Yardım eli uzatmak insanları bağımlı kılar mı?

İnsanların yardım etmeye çalışırken yaptıkları en büyük hata nedir?

## Pekâlâ, Yardım Tam Olarak Nedir?

Gelin işe yardım kelimesinin sözlük karşılıklarına bakarak başlayalım. Yardım kelimesi *Oxford İngilizce Sözlüğü*'nde "birine hizmet ya da maddi yardım teklif ederek onun bir işi yapmasını kolaylaştırmak veya mümkün kılmak" olarak tanımlanır. Bu tanımı "teklif" kelimesini içerdiği için seviyorum, çünkü bu haliyle bir tür müzakereye olanak tanıdığı gibi, yardım edilene reddetme olanağı da sunuyor. Şahsen yukarıdaki tanımın biraz daha sınırlandırması ve sadece talep edildiğinde verilen desteğin "yardım" olarak addedilmesi gerektiğini düşünüyorum. Ayrıca bu tanımlamada *eyleme geçmeye* güçlü bir vurgu yapılmış. Yukarıdaki tanımlama bir başkası için *bir eylemi* kolaylaştırmayı tarif ediyor, ancak sadece yanında durup *varlığınızı hissettirerek* de birine yardım etmeniz mümkün. Burada yaptığım anlamsal açıdan bir kusur bulmaya çalışmak değil. Yardımın farklı türlerini incelediğimizde destekleyici yardımın çoğu zaman göz ardı edildiğini fark ediyoruz. Terapistler insanların yaşam içinde bir şeyler *olmalarına* yardım eder: Daha sakin olmalarına, kendilerini olduğu gibi daha fazla kabul etmelerine. Sözlükteki tanımlamaya dönersek,

yardım etmenin “hizmet sunmak ya da maddi destek”ten fazlası olduğu muhakkak. Sempati, şefkat ya da sevgiye ne demeli? İşte yine destekleyici yardımın göz ardı edildiğini görüyoruz.

Gelin şimdi amacımızla örtüşen alternatif bir tanıma daha bakalım: Karşımızdaki insana –onun rızasıyla ve ihtiyaç duyması halinde– kaynak, bilgi, uzmanlık ve/veya destek sunarak onun için bir şeyi kolaylaştırmak ya da mümkün kılmak.

### Yardım Etmenin Dört Farklı Biçimi

Bu alternatif tanım, sözlüğün, sunulan “hizmetler ya da maddi yardımlar” şeklindeki tanımının ötesine geçiyor. Yardım her zaman şu dört farklı biçimde karşımıza çıkar: imkân tanımak, bilgi vermek, uzmanlığını ortaya koymak ve destek vermek. Birine yardım ettiğimizde bunlardan birini ya da birkaçını masaya koyarız. Birkaç sayfa geride bahsi geçen süpermarket çalışanının üst raftaki kavanoza ulaşmak için, PlayStation kurulumunu yapan arkadaşın ise uzmanlığı vasıtasıyla sunduğu yardımı hatırlayın. Aslında yardımın dört farklı biçiminden ikisini bu örneklerde bulabilirsiniz.

Yardım etmekle ilgili bir şeyler ters gittiğinde yardımın yanlış biçimde sunulduğunu düşünebiliriz. Böyle durumlarda yardım edenin beklentileriyle yardım edilenin beklentileri arasında bir uyumsuzluk söz konusudur. Despot patronunuzla ilgili sıkıntılarınızı anlatıp dertleşmek için bir arkadaşınızı aradığınızı hayal edin. Sizin namınıza öfkelenen arkadaşınız sizin niteliklerinizde ve tecrübenizdeki birinin hemen yarın yeni bir iş bulabileceğini haykırıyor. Size, patronunuza haddini bildirmeniz gerektiğini söylüyor (bilgi vererek yardım etmek). Oysa konuşmanın sonunda kendinizi tek istediğinizin sizi dinleyen anlayışlı bir arkadaş olduğu hakkında bir şeyler mırıldanırken buluyorsunuz (destekleyici yardım).

Yardımın bu dört farklı türüne daha yakından bakmak, farklı yardım senaryolarında hangisinin işe yarayıp hangisinin yaramayacağı

hakkında bize pek çok ipucu veriyor. Bu dört biçimi gözden geçirirken, sizin de bunlardan hangisini sunmaya doğanız gereği kendinizi daha yakın hissettiğiniz hakkında düşünmenizi rica ediyorum. Bu yolla, yardım ederken kendinize özgü tarzınıza dair bir resim oluşturmaya başlayabilirsiniz. Aynı zamanda bu çalışma Süper Yardımcı Sendromu karşısındaki direncinizi de gözler önüne serebilir.

### 1. Yardım Biçimi: *İmkân Tanıyarak Yardım Etmek – Karşımızdakini İdare Etmenin Sınırlarında Gezinmek*

Siz de sürekli başkaları için bir şeyler mi yapıyorsunuz? Ya da asla iade edilmeyeceğini bildiğiniz halde eşyalarınızı ödünç vermeye devam mı ediyorsunuz? Hesap geldiğinde elini cebine herkesten önce atan o kişi siz misiniz? Cevabınız evetse, siz de bu kitap için röportaj yaptığım birçok insan gibisiniz. Bu kişiler yüce gönüllü ve eli açık insanlardı. Ancak şu bir gerçek ki, yardım etmeyi kendilerine görev edinenler için bir şeye sahip olmak sıklıkla çoğunlukla suçluluk duygusunu beraberinde getirir. Çeşitli kaynaklara sahip kişiler Süper Yardımcı Sendromu'ndan mustariplerse, sahip oldukları her ne varsa onu yoksunluk çekenlerle paylaşmak zorunda olduklarını hissederler. Ve bir kez yaptıklarında, tıpkı konveyör bandında görevli bir çalışanın tuzlu karamel fondanını çikolatalara doldurması gibi, kaynaklarını etrafa dağıtmaya devam ederler.

Verileri analiz ettiğimde gerek görüştüğüm gerekse anket sorularımı cevaplamalarını istediğim katılımcıların toplam yedi kategoride çevrelerine kaynak sağladığını tespit ettim: emek, statü, mekân, araçlar, materyaller, veriler ve finansman. Genel anlamda imkân yaratmanın ve sahip oldukları olanakları paylaşma açmanın beraberinde getirdiği yükümlülüklerin yanı sıra, bu kategorilerden her birinin kendine özgü birtakım tuzakları da beraberinde getirdiğini bilmek gerekir. Ben bunlara değinirken bazen yardım etmeye dair kendi eğilimlerinizi görebilirsiniz. Emekle en bariz kaynak türünü, yani

insanlar için bir şeyler yapmayı kastediyorum. Bu insanlar başkalarının alışveriş poşetlerini yükleniyor, komşularını doktora götürüyor, yaşlı akrabaları için internetten market alışverişi yapıyor ve daha birçok şey için gönüllü oluyordu. Devamlı zamanın onlara yetmediğinden dert yanıyorlardı. Bu işlere yetiyecek vakit bulamadıklarındaysa onların yerine ikame edecek birilerini buluyorlardı; bu kişilerin ağzından, “O işi halletmesi için oğlumu gönderdim,” minvalinde bir cümle duymanız olasıdır. Çevrelerindeki insanlar için başka kaynaklar da sağlıyorlardı. Tıpkı “İnsan kaynakları müdürüyle görüştüm ve onun hakkında olumlu şeyler söyledim,” cümlesiyle örneklendirilebileceği gibi, kişinin kendi mevkisi veya niteliklerini kullanarak başka birine kefil olması yaygın görülen bir örnektir. Alan yaratma yoluyla yardım etmeye verilebilecek örnekler arasında ise, kendi arabalarını park edecekleri alandan feragat ederek antika bir masa için garajda yer açan ya da bir arkadaşlarının geceyi onların kanepesinde geçirmesine izin veren insanlar vardı. Öte yandan bir süreliğine evlerinde kalmasına izin verdikleri arkadaşlarından yakalarını bir türlü kurtaramayan yardım gönüllülerinin de olduğunu unutmayalım. Araç, materyal ya da veri paylaşımı aracılığıyla yardım sağlamaktan kastımız ne diye sorarsanız; alet edevat dediğimizde akla gelen tornavidalar ve türevlerinin yanı sıra şemsiyeden kıyafete, kitaba hatta kamyonete kadar her şeyi kapsayan bir liste sayabiliriz

Materyalleri paylaşarak yardım sağlamak söz konusu olduğunda akıllara şu soru gelir: Sağladığımız bu imkânın –materyalin– bize iade edilmesini isteyecek miyiz? Cevabımız evetse verdiğimiz haliyle bize geri getirilmesini önemsiyor muyuz? Doğuştan yardım etme sevdalısı kişilerin başkalarına kaynak sunduklarında kendi haklarını koruma konusunda pek de iyi olmadıklarını görmekteyiz. Hal böyle olunca karşılarındaki kişiler de bu durumu kendi lehlerine kullanmaktan keyif alabilirler.

Görüştüğüm insanların birçoğu, eşyalarını geç ve hasarlı geri almanın ya da hiçbir zaman geri alamamanın onlarda yarattığı hayal kırıklığından bahsetti. Ben de henüz on beş yaşındayken arkadaşımın annesinden bir çanta dolusu psikoloji kitabını ödünç almış ve yaz boyunca otobüste ve parkta okumak için oradan oraya taşımıştım. Kitapları ona geri verdiğimde bir tanesini eline alıp aşınmış kapağını okşadığını, kenarları kıvrılmış sayfaların üzerinde parmaklarını gezdirdiğini anımsıyorum. Tüm kitaplar aynı durumdaydı ve çok üzülmeşti. Bense kitaplarına onun beklediği kadar özenli davranmadığım için hatırladıkça suçluluk duyuyorum.

Ne borçlu ol ne alacaklı,  
Borç verdin mi paranı da kaybedersin dostunu da.  
Borç almaksa tutumluluğun baş düşmanıdır.

Shakespeare, *Hamlet*'teki Polonius, I. Perde, III. Sahne

Söz konusu maddi yardım olduğunda bunun nasıl geri alınacağı sorusu insanı daha büyük bir endişeye sevk eder. Para, kavram olarak, borç vermediğimiz ya da hibe etmediğimizde bile duygularımızı harekete geçirir ve sadece böyle bir yardım ilişkisi hakkında düşünmek birçoğumuzu huzursuz etmeye yetebilir. Ancak Süper Yardımcı Sendromu'ndan mustarip kişilerin etraflarındaki insanlara bütçelerini zorlayan hediyeler aldıklarına şahit oluruz. Asla geri ödenmeyeceğini bildikleri halde sıklıkla borç verirler. Bu döngü çığ gibi büyüyerek küskünlere yol açar ve tıpkı *Hamlet*'te Polonius'un üniversite çağına gelen oğlunu bu konuda uyardığı gibi, dostlukların bile sonunu getirebilir. Onunla aynı fikirde olsanız da olmasanız da paranızı cüzdanızdan çıkardığınız an aklınızdan da çıkarmanız belki de izlenecek en doğru yol olacaktır.

Ödünç verdiğiniz şeyi geri alabilmeyi önemiyorsanız, bir anlaşma yaparak karşı tarafa beklentileri net bir dille aktarmanız önemlidir. Bu adımı atmanın sizin için zor olduğunu düşünüyorsanız emin olun ki

yalnız değilsiniz. Kendi sınırlarınızı nasıl belirleyeceğiniz konusuna tekrar değineceğiz. Şu aŐamada anlaşma yapmak; ödünç verdiğiniz Şeyi geri almak istediğiniz, bunun ne zaman olmasını arzu ettiğiniz ve geri aldığınızda ne durumda olmasını beklediğiniz gibi konularda önceden fikir birliğine varmak anlamına geliyor.

## 2. Yardım Biçimi: *Bilgiyi Paylaşarak Yardım Etmek – L'help quotidien\**

Price'in fırınından eve az önce döndüm. Evden çıkarken Rod bana, Lilly'nin pastası için yumurta almayı unutmamamı tembihlemiŐti. YokuŐu çıkarken çantasının açık olduğunu fark ettiğim bir komŐumun yanına koŐtum ve onu uyardım. Kadın bana teŐekkür etti ve o esnada cumartesi günü yapmayı planladığımız sokak barbeküsü için onay alındığını haber verdi. Ona marine edilmiŐ kebaplar hazırlayacağımı söyledim. O da büyük bir kâse lahana salatası hazırlayacağından bahsetti. Sonra kaldırımın kenarında bir sürücü bana yol verene kadar bekledim. Fırına vardığımda Bayan Price ekŐi mayalı ekmeğin fırından yeni çıktığını söyledi ve somunu paketlerken perŐembe günü fırının kapalı olacağı bilgisini verdi. O sırada cep telefonumun titrediğini fark ettim. Lucy mesaj atmıŐ ve müşteriimizin gelecek hafta buluŐmayı kabul ettiğini yazmıŐtı. Fırından ayrılıp eve döndüm. Evde kakaoyu ve unu elekten geçiren Rod'u gördüğüm an hatırladım: Kahretsin, yumurtaları unutmuŐtum!

Bilgiyi sunarak karşımızdakine yardım etmek, bize bir baŐkasıyla yararlı bilgiyi paylaŐtıęımız bir alan açar. Kaynaklarınızı paylaşma açmanızın aksine, bu tür bir yardım biğimiyle bilgiyi başka birine aktardıktan sonra hâlâ o bilgiye haizsinizdir. Örneğin, birine okumaktan keyif aldığınız kitabınızı vermek yerine ona bu kitaptan bahsetmeyi seşebilirsiniz. Bilgiyi paylaşarak yaptığınız yardım sayesinde elinizdeki kaynağı tüketme riskine girmemiŐ olursunuz. Bu yardım edenin

---

\* Gündelik yardımlar. (Fr.) (ç.n.)



lehinedir, çünkü bilgiyle yapılan yardım maliyetsizdir. Dünyanın dört bir köşesinde her gün sayısız kez insanlar birilerine yardım ederken, bu yardımlar arasında bilgi paylaşımı yoluyla yapılanlar en yaygın olandır, hatta o kadar yaygındır ki gündelik yaşam içinde fark edilemez bile. Hemen hemen her sohbet bir miktar bilgi paylaşımı ihtiva eder. Yalnızca fırına yaptığım on beş dakikalık yolculuk esnasında bu yardım türüne on örnek saymam mümkün.

Bilgi paylaşımı şeklindeki yardım biçiminde dilin kullanımı hayati önem taşır; çünkü tavsiye vermek, açıklama yapmak, geri bildirim sunmak, karşınızdaki kişiyi bilgilendirmek, hikâye anlatmak ve hatırlatmalar yapmak da bu yardım biçimine dahildir. Öte yandan bu yardım, işaret diliyle ya da tıpkı fırına giderken yoldan geçen sürücünün bana eliyle geç işareti yaptığında olduğu gibi, kelimelere gerek olmaksızın da hayata geçebilir. Bizler edindiğimiz kıymetli bilgileri bu yardım biçimi sayesinde öğrenmekteyiz; okulların ve üniversitelerin yöntemi de budur. Öğretim bu yardım biçiminin bize sunduğu başka bir avantajdan da yararlanır: Bu şekilde bilgiyi aynı anda birden fazla insana aktarmak mümkün hale gelir. Diğer taraftan iletişim kötü bir üne sahip hassas bir konudur, zira karşınızdaki kişi tarafından tam anlamıyla anlaşılıp anlaşılmadığınızı asla bilemezsiniz. Çoğu zaman verdiğiniz tavsiyeye uyulup uyulmadığını ya da o tavsiyenin işe yarayıp yaramadığını öğrenmek için doğru yerde olamayabilirsiniz veya bilgi paylaşma yoluyla yardım ettiğinizde karşınızdaki kişiye iyilik yaptığınızdan emin olmanız da her zaman mümkün olmaz. Dahası bilgi kolay ulaşılır olduğundan yardım edilen açısından başka dezavantajları da beraberinde getirir. Yardım edilen kişinin elde ettiği bilginin içinden yanlışı, sahteyi, reklam ya da propaganda amaçlı olanı ayıklaması gerekir.

Arkadaşınızın size işinizi bırakmanız gerektiğini haykırdığı ve destekleyici yardıma ihtiyaç duyduğunuz anda bilgi paylaşımı şeklinde yardım aldığınız örneğin size nasıl hissettirdiğini hatırladınız mı? He-

men yanı başımdaki masada, MIT’de görevli Psikolog Edgar Schein’in bu konuyla ilgili bulabildiğim birkaç kitaptan biri olan *Helping* adlı eserinin bir kopyası duruyor. Bu kitapta Profesör Schein, “Yardımanın Birçok Şekli” (*Many Forms of Help*) olarak tanımladığı kavrama dair yirmi altı örnek sunuyor. Ancak listeye göz gezdirdiğinizde bu yirmi altı örnekten on beşinin bilgi paylaşarak sunulan yardım olarak tanımladığım kategoriye girdiğini fark edebilirsiniz. Dokuzuysa spesifik olarak tavsiye niteliğinde. Schein’in örneklerinden sadece ikisi destekleyici yardımla ilgili (Psikoloji profesörleri dahi bu biçimi gözden kaçırabiliyorlar). Ancak bunun basit bir dikkatsizlikten kaynaklandığı söylenebilir: Bir çırpıda tavsiyede bulunmak aslında çoğumuz için akla gelen ilk yardım şeklidir. Özellikle de yardım etme dürtünüzü dizginleyemediğinizde bu oldukça cazip bir yoldur.

Bilgi paylaşarak yardım etmek karşımızdakine yalnızca gerçekleri sunmak veya tavsiyeler vermekten ibaret değildir. İç görününüzü paylaşmak da buna dahildir, zira kendini keşfetmenin büyüğü koçluk yapmanın en cazip taraflarından biridir. İnsanlar kendi güdülerini ve temel inançlarını anlamlandırmaya başladıklarında, bu durum yeni dönüm noktalarının yolunu açar. Dolayısıyla bilgi paylaşımı yoluyla yardım etmek gündelik hayatta en sık karşımıza çıkan yardım biçimidir, ama aynı zamanda en etkililerden biri olduğu da söylenebilir.

### 3. Yardım Biçimi: Uzman Yardımı –

*Rica Etsem Şuna Hızlıca Bir Göz Gezdirebilir misiniz?*

Süper Yardımcı Sendromu’na meyleden kişiler, uzmanlıklarını ortaya koyarak yardım edebildikleri işlere ilgi duyarlar. Bu insanları sağlık sektöründe, sosyal hizmetlerde, uzman yardımı sunabilecekleri serbest meslek alanlarında ya da farklı iş kollarında çalışırken görebilirsiniz.

Bu yardım biçimini tanımlayan özellik, bir uzmanın, yardım edilenin nasıl yapacağını bilmediği bir şeyi yapmasıdır. Oysa kaynak sağlama yoluyla edilen yardımda kişi o işi nasıl yapacağını bilir ancak zamanı

ya da kaynağı olmadığından yardım talep eder. Fıtık ameliyatı yapan cerrah, alarm sistemini devreye sokan mühendis ya da bir cihazı virüslerden arındıran tekniker bu yardım biçimi için bariz örnekler olarak gösterilebilir. Uzman yardımı dendiğinde akla yeterlilikler veya yetkiler gelse de bunlara her zaman gerek duyulmayabilir. Unutmayın ki konumuz yardımı yapan kişiyle değil, yardımın şekliyle ilgili. Bir konunun uzmanı olarak kabul ettiğimiz kişi, o konuyu başka birine öğretiyorsa bu bilgi paylaşımı yoluyla yardıma örnek teşkil eder. Öte yandan bir işi nasıl yapacağını bilmeyen biri için o işi yapan kişi, biz onları uzman addetsek de etmesek de uzmanlığını ortaya koyarak yardım ediyor demektir; yani iş arkadaşınızın cep telefonundaki bir numarayı engellemesini sağladığınızda ya da gitar çalmaya yeni başlamış bir arkadaşınız gitarını akort ettiğinizde uzmanlığınızı ortaya koyarak yardım etmiş olursunuz. Tıpkı ayakkabılarının bağcıklarını bağladığınız ve onlar için birçok benzer şey yaptığınız küçük çocuklara yaptığınız uzman yardımı gibi...

Bir konu hakkında bilgisi olmayanın başka bir konu hakkında bilgisi vardır.

Afrika atasözü

Bu yardım biçiminin tanımını yaptımıza göre artık avantaj ve dezavantajlarına geçebiliriz. Uzman yardımı önemlidir, hatta yeri geldiğinde hayatınızı kurtarabilir, ancak bazı riskleri de beraberinde getirdiği unutulmamalıdır. Bu risklerin çoğu, uzman yardımında biri için bir şey ya da birine bir şey yapıldığı gerçeğiyle ilişkilidir ve çoğu zaman söz konusu işi yapmak yardım eden kişi için edilene kıyasla çok daha kolaydır. Aslına bakarsanız, karşımızdaki kişiye uzmanlığımızı sunarak yardımcı olmayı tercih etmemizin birincil nedeni, o işi halletmenin karşımızdakine nasıl yapılacağını göstermekten daha kolay olmasıdır. Bilgi paylaşımıyla yardımdan farklı olarak uzman yardımı sunan kişiler karşısındakine bilgiyi aktarmazlar, yani yardımı

alan kişi bu etkileşimin sonunda daha donanımlı hale gelmez. Bunun bazı durumlarda iyi bir şey olduğu kabul edilebilir, örneğin kendi fitiğimi nasıl iyileştireceğimi bilmeme gerek yoktur. Diğer taraftan bazı durumlarda hiç de gerekli olmayan bir bağımlılık halini doğurabilir: Bir ebeveyn çocuuğunun bağcıklarını bağlamaya devam ettiği sürece o çocuk bunu yapmayı asla öğrenemez. Tam da bu sebeple, karşımızdakine uzman yardımı teklif etmeden önce başka yollarla yardım etmenin daha uygun olup olmadığını düşünmeye değer.

Uzmanlığımızı ortaya koyarak yaptığımız yardımı diğer yardım biçimleriyle harmanlamak genellikle daha iyi sonuçlar doğurur. İşlerinin ehli uzman kişiler, bazı acil durumlar söz konusu olduğunda karşı tarafın bilgiye ya da desteğe ihtiyaç duyabileceği gerçeğini gözden kaçırmazlar. Yardım alan kişi, kendisi için bir işin yapılmasından fazlasını arzu ediyor olabilir. Örneğin, yardım eden rolündeki mühendis, müşteriğine hırsız alarmının nasıl baştan kurulabileceğini gösterebilir. Bazı durumlarda karşımızdakine destek olmanın bir biçimi bilgiyi paylaşmaktır ve bu önemlidir. Bir sağlık çalışanı, belli bir prosedür çerçevesinde her şeyin yolunda olduğuna dair bilgi vererek iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

Bu yardım biçiminin beraberinde getirdiği bir diğer risk unsuru da onunla ilintili olan sorumluluk düzeyiyle ilgilidir, kısacası bir şeyler ters gittiğinde bunun sorumlusu uzman yardımını sunan kişiden başkası değildir. İşte size sunduğunuz yardımın biçimi hakkında etraflıca düşünmeniz için bir neden daha! Küresel bağlamda mesleki sorumluluk sigortası sektörünün yaklaşık 40 milyar dolar değerinde olmasının nedeni de budur.

Uzman yardımı sunmak yardım edeni güçlü bir pozisyona yerleştirebilir. Yardım edilenin kendisini bir uzman karşısında yetersiz veya savunması hissetmesi ya da uzmanın elindeki yetkiyi kötüye kullanması da olası riskler arasındadır.

Ve nihayet gelelim aynı zamanda kompulsif birer yardım eden olan uzmanların karşı karşıya kaldıkları en büyük riskin ne olduğuna... Bu insanlar arkadaşlarını ve ailelerini sevseler de becerilerini onlara hiçbir karşılık olmadan sunmaları beklendiğinden bu taleplerle başa çıkamayacak hale gelirler. Röportajlar esnasında buna örnek teşkil edecek çok sayıda hikâye dinledim. Görüştüğüm bir diş hekimi parti sırasında bir kadın tarafından mutfakta köşeye sıkıştırılmış ve kadın yanağını eliyle aralayıp ondan kırık dişine bakmasını talep etmiş. Diş hekimi de o an hiç tereddüt etmemiş ve elini çantasına atıp el fenerini çıkarmış.

#### 4. Yardım Biçimi: *Destekleyici Yardım – Yardımanın en can alıcı hali*

Empati kurmak, cesaret vermek, güven aşlamak, teselli etmek ve teskin etmek az önce incelediğimiz diğer üç yardım biçiminden farklıdır. Destekleyici yardım, yardım biçimlerinin en ayrıksı olanıdır, çünkü her zaman sorunu çözmez ama onunla başa çıkmayı daha kolay hale getirir. Esas yardım biçimi olarak öne çıktığında destekleyici yardım karşımızdaki insanın kendi sorununu çözmesini kolaylaştırabilir. Bu, yardım edilen kişiye ihtiyaç duyduğu kaynaklara, bilgiye veya uzmanlığa halihazırda sahip olduğunu göstermekle ilgilidir ve genellikle diğer yardım biçimlerinin yanında yer alması beklenir. Diğer yardım biçimlerini destekleyen bir tür çelik kirişe benzer; her zaman fark edemeyebilirsiniz ama o olması gereken yerdedir ve diğerlerini destekler.

Bazılarımız için destekleyici yardım, tüm türler arasında en tatminkâr olandır. Ancak sizin de şahit olduğunuz üzere, çoğu zaman ihmal edilmekte. Bazen yardım alan kişinin tek arzusu onu dinleyecek birinin varlığıdır fakat doğrudan çözüm moduna geçmek ve şikâyete başlamak yardım edene daha cazip gelebilir. İşte bu nedenle destekleyici yardım en beceri gerektiren ve insan için en

zahmetli yardım türlerinden biridir. Somut sonuçlar elde etmek için araç olarak kullanılabilirken ne yazık ki yeterince önemsenmiyor ya da ona şüpheyle yaklaşıyor. Yönetici koçları destekleyici yardımı sosyal beceri (*soft skill*) kabul ediyorlar, oysa hayati öneme sahip. Wayne State Üniversitesi Kanser Araştırma Enstitüsü'nden Louis Penner, bünyelerinde hizmet veren polikliniklere başvuran akut lenfositik lösemi hastası çocuklar üzerinde bir inceleme yaptı ve ebeveynleri tarafından daha yoğun "empatik ilgiyle" beslenen çocukların, lomber ponksiyon gibi tedaviler sırasında daha az ıstırap çektikleri sonucuna ulaştı. Bu ebeveynler diğerlerine kıyasla çocuklarına karşı korumacı bir tavır sergilemeye ve onları rahatlatmaya daha fazla önem veriyorlardı. Ayrıca işlemler sırasında çocuklarla oyunlar oynamak, sohbet etmek ya da onlara kitap okumak gibi süreci "normalleştiren" davranışlar sergiliyorlardı. Bu tür araştırmalar bize destekleyici yardımın ne kadar değerli olduğunu gösteriyor.

Destekleyici yardım birçok kılıpta karşımıza çıkabilir. Karşı tarafı anladığınızı göstermek için ona gülümseyerek, onaylar nitelikte başınızı sallayarak ya da onu endişeleriniz hakkında bilgilendirmek için sessizce mırıldanarak, yani sözcüklere gerek duymadan bu desteği verebilirsiniz. Aynı zamanda ona sarılmak ya da kolunu okşamak gibi fiziksel bir tepkiyle bunu başarabilirsiniz. Hiçbir şey yapmadan dahi destekleyici yardım sunmanız mümkündür –sadece yardıma ihtiyacı olan kişinin ayak ucunda oturarak örneğin. Birine yardım ettiğiniz bilincinde olmak güzel bir his olsa da her zaman yardım ettiğiniz farkında olmayabilirsiniz, öyle ya da böyle bu yardım yine de bizim tanımlamamıza dahildir.

Bazen destek vermek isteyen insan eyleme geçmeden de karşısındaki kişiye yardım edebilir. Kendi odasını ona ait süs eşyaları ve poster koleksiyondan seçtiği parçalarla dekore etmek isteyen bir çocuk ve bu eyleme müdahil olmak isteyen ebeveynler düşünün. Duruma bağlı olarak kimi zaman çocuğa müdahale etmemek daha

faydalı olabilir. Ebeveynlerin geri durması, çocuğun hem kendini ifade etmesini sağlar hem de ebeveynler onun nihai sonucu sahiplenmesi için bir fırsat yaratmış olurlar.

Destekleyici yardım büyük ölçüde ilişkilerin kalitesine bağlıdır. Öyle ki çoğu zaman yardım edilenin kendini savunmasız hissetmesine yol açabilecek şekilde kendini ifşa etmesi gerekebilir. Hayatımın kriz olarak tanımlayabileceğim bir döneminde birkaç yıl boyunca psikoterapi aldım. Birlikte çalışabileceğim doğru terapistle tanışmadan önce başka bir kadınla iki seans yapmıştım. Bu seansların ikincisinde şu cümleyi kurduğunu hatırlıyorum: “Başlamadan önce farınızın markasını ve saçınızı nerede kestirdiğinizi sorabilir miyim?” Bu soruyu bana ilk seansımızın büyük bölümünde dış görünüşüm ve kimliğimle ilgili içimi dökmemden sonra yöneltmişti. Destekleyici yardımı etkili kılabilmenin önemli bir unsuru, karşılıklı güven ortamını teşvik ederek iki tarafın da kendini güvende hissetmesini sağlamaktır.

Destekleyici yardım, diğer yardım biçimlerinden farklı beceri türlerinin bir harmanına ihtiyaç duyar, bunlar arasında en kritik öneme sahip olan da karşı tarafı dinlemektir. Sakin kalmak ve sabırlı olmak da işin parçasıdır; yardım alan kişiye konuşması için zaman tanımamız ve sessiz anlara olanak tanımak gerekir. Bu, herkesin iyi olduğu bir konu değildir. Dışarıdan bakan biri için bu becerileri kullanmak pasifize olmak anlamına gelebilir ama aslında büyük ölçüde iç denetim gerektirirler. Karşınızdaki kişiye destekleyici yardım sunduğunuzda gerçekte kendinizden bir şeyler vermiş olursunuz, bu eyleminizin duygusal anlamda bir bedeli olacaktır. Elbette enerjiye de mal olur. Tüm bunlar şefkatli insanlar için alınacak riskler demektir.

### Spot 1.1: Nasıl Yardım Ederim?

Yardım etmenin dört farklı biçimi hakkında düşünün: kaynak sağlayarak yardım etmek, bilgiyi paylaşarak yardım etmek, uzman yardımı sunmak ve destekleyici yardım. Yaşamın çeşitli alanlarında size en

doğal görünen yardım türleri hangileri? Aşağıdaki sorulara verdiğiniz cevapları bir kâğıda not edin:

İş yerinde hangi yardım biçimlerini sunmaya daha yakın hissediyorsunuz?

Özel hayatınızda en çok tercih ettiğiniz yardım biçimleri neler?

Hangi yardım türü karşı tarafa nadiren sunduğunuz bir seçenek?

Bu alışma size kendinizi yardımcı olarak nasıl konumlandırığınıza dair bir fikir vereceğinden davranışlarınızın bir kalıba oturup oturmadığını görmeye çalışın. Unutmayın, doğru ya da yanlış cevap diye bir şey yok. Yardımın belli bir biçimine meylettiğinizi ya da her türü zaman zaman sergilediğinizi fark edebilirsiniz. Bu seviyede sizden beklenen sadece bir yardım eden olarak kendiniz hakkında daha fazla farkındalık geliştirmeye gayret etmenizdir.

Spot 1.1'den yararlanarak kendi yardım etme biçiminiz hakkında düşünmenin yanı sıra, içinde yaşadığınız topluluktan, iş arkadaşlarınızdan, dostlarınızdan veya ailenizden ne tür yardımlar aldığınızı da değerlendirebilirsiniz. Ne tür yardımlar talep ediyorsunuz ve aslında ihtiyaç duyduğunuz yardım biçimi hangisi? Farklı insanlar size farklı biçimlerde yardım sunuyorlar mı? Örneğin benim hayatımda kaynak yardımı için kapılarını çalacağım ama destekleyici yardımına asla talip olmayacağım insanlar var –ya da tam tersi.

Bu konuda maharetli insanlar dört yardım biçimini tıpkı mikser masasının başında çalışan ses mühendisi gibi dengeli şekilde sunabilir, ihtiyaç duyulan noktalarda destek düzeylerini artırarak uzman yardımlarının kalitesini artırabilirler. Yardım alan kişi gerçekten kaynaklara ihtiyaç duyduğunda bunu fark ederler. Öte yandan bilgi paylaşmaları gereken zamanlarda bu geçişi efektif şekilde gerçekleştirebilirler. Yardım etme konusunda mahir kişiler, bu dört biçimin incelikli etki-leşiminden yararlanmanın yanı sıra aşağıda sıralayacağım üç temel dinamiğin farklı durumlarda nasıl çalıştığını da içgüdüsel olarak bilirler.