



Karşınızdakinin haklı olduğunu düşünebilirsiniz, onun bakış tarzını kavrayabilirsiniz. Ama bir de onun neler hissettiğini anlamalısınız.Karşınızdakinin duygularına kapalı kalıp yanlıca kendi duygularınızı fark ettiğinizde duygusal ben-merkezcilik sergilemiş olursunuz.

Bazı beyler eşleri ağladığında, bunu gereksiz buluyorlarsa 'Hanım, bunda ağlayacak ne var?' derler.Böyle söylediklerinde, farkında olmadan, bir insanın ağlaması için mantıklı/ makul nedenler bulunması gerektiğini ifade etmiş olurlar.Oysa, bütün duygusal davranışlar gibi ağlama da öznelbir değerlendirmenin sonucudur.

Bir öğrenci 'Ders çalışmak beni sıkıyor.' Dediğinde annesi/ babası 'Biz senin yaşındayken hiç sıkılmazdık;sıkılma, bu senin istikbalin' derlerse, bu sözleri duygusal ben- merkezciliğin ürünüdür.Anne-baba çocuğun, kendine özgü, öznel duyguları olabileceğini düşünmemektedir, onun duygularına benzer duygusal yaşantı geçirememekte, kısacası çocuklarıyla empati kuramamaktadırlar.

Eğer ders çalışmaktan sıkıldığını söyleyen çocuğa ' Sen ders çalışmaktan sıkılıyorsun.' Şeklinde basit mesaj verseler, bu mesaj ben- merkezcilikten uzak olurdu.

Çocuğunuza 'Çalışmaktan sıkılıyorsun.' Derseniz çalışmaz diye endişe edebilirsiniz. İyi de, 'Çalış!' dediğiniz zaman zaten çalışmıyor. Bari 'sıkılıyorsun!' diye empati kuararak söze başlayın da aranızda bir diyalog kurulma ihtimali artsın.

Bu konuda son olarak şunu belirtmekte fayda var.Fiziksel, zihinsel, duygusal ben-merkezcilik, birbirlerinden tamamen bağımsız şeyler olmayıp birlikte işleyen yapılardır. İçlerinden birini sergilediğimizi fark ettiğimizde, diğerlerini azaltma şansımız artar.

## Duygusal Ben- Merkezilik

Editörden tarafından yazıldı.

Salı, 24 Mayıs 2011 12:32 - Son Güncelleme Pazar, 02 Ekim 2011 16:00

---

Prof. Dr. Üstün DÖKMEN- Küçük Şeyler