



MÖTƏDİLLİK PSIXOLOGİYASI: EQO VƏ EMPATİYA

Ceyhun Aliyev,
psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent
Xəzər Universiteti Psixologiya departamentinin
müəllimi

email: ceyhunaliev@mail.ru

Kainat mötədillik üzərində inşa olunmuş və ebediyətə qədər də onun belə davam edəcəyini düşünürük. Mötədillik deyəndə sisteme daxil olan və onun sağlam yaşamasını təmin edən elementlərin bir-biri ilə tarazlıq halında qalaraq, fəaliyyət göstərməsi nəzərdə tutulur. İnsan orqanizminin fəaliyyəti də mötədillik prinsipinə tabedir. Əbu Əli İbn Sina yazır ki, ruhi faktor, xarakterin müvazinetli olub-olmaması sağlamlıq və xəstəliyin ən əsas şərtidir. Nəsirəddin Tusi də qeyd edir ki, xəstəlik mötədilliyin pozulması, müalicə isə onun bərpası deməkdir.

Psixi qüvvələrin keyfiyyət və kəmiyyətində əmələ gələn dəyişiklik ya mötədillikdən yuxarı qalxmaq, ya aşağı enmək nəticəsində olur. Deməli, istər somatik, istərsə də psixoloji problemlər həmin qüvvələrin ya çoxalması, ya azalması, ya da korlanması nəticəsində olur. Mötədil vəziyyətdə olan Eqo və Empatiyamız sağlamlıq, inkişaf, sülh və güc qaynağıdır, onların azlığı və çoxluğu ağrı, əziyyət və xəstəlik mənbəyidir. "Eqo" – termini Z.Freydin şəxsiyyət haqqında olan psixanalitik nəzəriyyəsində insan davranışını idarə edən və bir-birilə qarşılıqlı təsirdə olan şəxsiyyətin üç (İd, Eqo, Super Eqo) strukturundan birinin əsasıdır. Eqo termini dilimizə "Mən" kimi tərcümə edilir. Eqo, həzzalma qaynağı olan "İd"-in təsirinə məruz qalsa da, gerçəkliyi nəzərə almaq məcburiyyəti qarşısında qaldığı üçün reallıq prinsipinə tabe olmalı olur. Bəzən bu təcəllik alınmır.

Təsəvvür edin ki, uzun müddət axtarışlar aparıb nəticədə dünyanın beləsi sayılan xərcəng xəstəliyinin çarəsini tapmışınız. Sizin admuzla istehsal olunan bu dərman sizə dünyaya şöhrəti və böyük qazanc gətirir. Amma bir şərtlə ki, bütün bunlar – şən-şöhrət, var-dövlətin hamısı siz dünyanızı dəyişdikdən sonra olur. Buna razı olardınızımı? Deyəcəksiniz ki, öldükdən sonra o adm, o zənginliyin mənə nə faydası?! Bax, Eqo budur.

Zəhər miqdardan doğar. Qədim dövrlərdə çinlilər esir götürdükləri insanlara çoxlu su içizdirərlərmiş. Ona görə

yox ki, uzun müddət yaşayıb sağ qalsınlar. O qədər bol su verirlərmiş ki, dalaqları ağrıdan partlayana qədər. Şəfa verən su miqdarı dəyişəndə zərər, ölüm verir.

Böyük Nizami mötədilliyin insan orqanizmi üçün vacibliyini əsas vital tələbat olan suyun nümunəsində poetik dildə belə ifadə etmişdir.

*Bir inci saflığı varsa da suda,
Artıq içləndə dərd verir o da.*

Millət olaraq biz azərbaycanlılar övlad sahibi olmağın ailə üçün nə qədər böyük əhəmiyyət daşıdığını çox yaxşı bilirik. Gözümüzün qarşısında övladsızlıq ucubətindən çoxlu sayda ailələr elə gənc ikan dağılır, insanlar bədbəxt olurlar. Bu səbəbdən bezi ailələr övlad sahibi olmaq üçün uşaq sonsuzluq mərkəzlərinə müraciət edir, könüllü surətdə külli miqdarda pul xərcləyir, min bir əzab-əziyyətə qatlaşaraq, müalicəyə üz tuturlar. Tək bir arzu ilə - ata-ana olmaq, valideynlik hissini yaşamaq. Çox gözəl arzudur. Diqqət edin, bir tərəfdə evini, malını-mülkünü son qəpiyinə kimi satıb uşaq sahibi olmaq istəyən yetkin insanlar, o biri tərəfdə isə minlərlə atasız-anasız böyüyən körpələr. Bir tərəfdə qucağına körpə almaq həsrəti ilə yaşayan cütlüklər, o biri tərəfdə isti ata-ana qucağına həsrət qalan körpə uşaqlar. Nədənə bu iki tərəf heç də bir araya gələ bilmir. Belkə bu da bir Eqodur. Əcəba, biz valideyn olmağı yalnız bioloji olaraq dünyaya uşaq gətirmək olaraqmı görürük?

Bütün bunlardan sonra Eqoya yaxından baxsın. Əslində, Eqo hamıda var və o normalda heyatda qalma gücümüzdür. Heyatda sağ və sağlamat qalmağımızı saxlayan, bizi təhlükədən qoruyan, artıb-çoxalmağımızı təmin edən, yaşadığımız çevrədə özümüzü təqdim etməyimiz, hörmət və nüfuza olan tələbatımızı ödəyən, bir sözlə, hər cür təbii, mədəni, sosial, mənəvi və emosional tələbatlarımızı ödəmək üçün bizi ayaqda tutan qüvvədir Eqo. Bunların hamısı çox normal, amma həlledici sual belədir: Eqo nə qədər olmalıdır? Fikrimizcə, Eqonun bədən temperaturu qədər olması normaldır. Ne çox isti, ne də ki çox soyuq. Hər ikisi

zarərli. Əgər Eqomuz temperaturumuz kimi yüksəlsə, buna şişman – Eqo sindromu deyirlər. Bu cür Eqodan həm özümüz, həm də çevrəmiz əziyyət çəkəcəkdir. Belə olduqda adam elə həmişə MƏN, MƏN, MƏN deyir. Özünü hamıdan, hər şeydən üstün görmək və üstün tutmaqla bağlı olan xəstəlik vəziyyəti kimi insanın düşüncə, hiss və hərəkətinə hakim kəsilir. Bu, lovgahıq və özünü həmişə haqlı saymaq, həmişə “doğrusunu Mən bilirəm” düşüncəsi ilə yaşamaq deməkdir. Qazanmaq üçün hər bir yolu mümkün saymaq, haqq-hüquq bilməmək və tanımaqdır. Özünü üstün hiss etməyəndə, qazana bilməyəndə əsəbiləşmək və özündən çıxmaq. Hər hansı tənqiddə qapalı olmaq və qəzəbli davranmaq. Heç şübhəsiz ki, belə vəziyyət sizin hər birinizə tanış gəlir. Diqqət etsəniz, şişman Eqo - təkcə bir insanı xəstə edən vəziyyət deyil. Bu insanlığı, içində yaşadığımız həyatı zəhərləyən, hamıya acı çəkdirən və insanlığı öldürən bir vəziyyətdir. Şişman Eqo belə olur. Bunun əksi də xəstəlik, yeni çox kiçik eqo. Bir anlığa bədən temperaturunun düşdüyü vəziyyəti düşüncənin. İnsan öldüyü zaman temperatur düşür və bədən soyuyur. Demək ki, Eqonun çox kiçilməsi də sağlam bir vəziyyət deyildir. Yəni, həmişə SƏN, SƏN, SƏN deməklə özünü heç saymaq, özünə dəyər verməmək, həvəs, motivasiya əksikliyi, özünə-hörmət hissini olmamaı. Siz bilən məsləhətdir, siz necə deyirsiniz, elə də edirik - düşüncəsiylə yaşamaqdır. Özünü heç saymaq, mən kiməm ki, mən nə edə bilərəm ki düşüncəsi...

Eqomuza nəzarət etmənin ən asan yolu empatiyadır. Bu iki qüvvə tarazlaşdıqda, bərabərləşdikdə sözün gerçək anlamında dinclik, ədalət, bacarıq, hörmət, inkişaf və sülh olduğu üçün insanlıq rahat nəfəs alır.

Şişman Eqo empatiyanın düşmənidir. Şişman Eqodan danışanda ilk olaraq ağılıma İkinci Dünya müharibəsi və faşist Almaniyasının kansleri Adolf Hitler gəlir. Əslində, İkinci Dünya müharibəsi tez başa çatdı bilirdi, amma onun da uzun sürmə səbəbi elə Eqodur. Yəni, Hitlerin şişmiş vəziyyətdə olan Eqosu. Faşist ordusunun komandirləri Hitlerə deyirlər ki, gəlin təslim olaq, çünki, uşaqlar, qadınlar, qocalar ölür, müharibəni davam etdirməyə gücümüz yoxdur. Hitlerin cavabı belə olur: Madam ki, bizi seçdilər, madam ki, biza səs verdilər, madam ki, bizə üstünlük verdilər və bizi sevdilər o zaman əlbəttə ki, öləcəklər!

Tarixdə bunun tam əksi olan nümunə də var. XIV əsrdə Şirvanşah İbrahim ölkəsini və xalqını Əmir Teymur istilasından xilas etmək üçün ona xərac verir. Hər payın 7 sayda, qulun isə 6 olduğunu gören Əmir Teymur, İbrahimdən bəs qul niyə 6 - deyə sormuşdur. Cavabında Şirvanşah İbrahim “7- ci mənəm” demişdir. Bu da bir empatiya nümunəsi. Sağlam empatiya. Hökmdarın xalqına olan sağlam empatiyası. Biri XIV əsrdə Şərqdə yaşamış hökmdar, digəri isə Avropanın tam göbündə olan müasirimiz.

Şişman Eqonun başqa bir nümunəsini 2020-ci ildə Vətənimizin dilbər güşəsi olan Qarabağ torpaqlarını erməni işğalından azad edərkən Ermənistan hərbi-siyasi

hakimiyyətinin fəaliyyətində gördük. Belə ki, Ermənistan qoşunlarının darmadağın edildiyi bir vaxtda, tam üstünlük şəraitində olmasına baxmayaraq Azərbaycan Ordusunun Ali Baş komandanı İlham Əliyev yenə də humanizmi əsas götürərək, Ermənistanın hərbi-siyasi rəhbərliyinə müharibəni dayandırmağı təklif etsə də, qarşı tərəfin şişman-xəstə eqosu onlara real düşünməyə imkan vermədi və öz ordusunu şəərəfsiz ölümə məhkum etdi.

Siz fərqliliyi təhdidmi bilirsiniz, yoxsa zənginlikmi? Əgər siz fərqliliyi özünüz üçün təhdid, qorxu, təhlükə hesab edərsinizsə, onda onu yox etməyə çalışacaqsınız. Yox, əgər əksinə, fərqliliyi zənginlik kimi qiymətləndirirsinizsə, onda onu qorumağa, inkişaf etdirməyə çalışacaqsınız.

Yaxın keçimisdə ağ dərilili “mədəni” avropalılar zənciləri qul kimi alıb-satmağı özlərinə bir haqq bildilər və illərlə qul alveri etdilər, pul qazandılar. Şimali Amerikada yerli hindulara qarşı bir etnosid siyasəti yürüdərək, köklərini kəsməyə çalışdılar. Xristianlar yəhudiləri, xristianlar xristianları, xristianlar və yəhudilər müsəlmanları qətl etdilər, sonra da birləşərək müsəlmanları bir-birinə qırdırdılar. Hamısı da ədalət, insan haqqı, müstəqillik, sülh, təhlükəsizlik, din və Allah adına. Gözümüzün qarşısında İraq, Liviya, Suriya, Əfqanıstan kimi ölkələrin iqtisadiyyatını, şəhərlərini dağıtdılar; diktator, terror şəbəkəsi bəhanəsi ilə minlərlə günahsız insanları qətlə yetirdilər.

Hal hazırda dünyada milyonlarla uşaq və yaşlı adam piylənmədən, çəki artıqlığından əziyyət çəkir, müalicə alır. Dünyanın digər hissəsində isə uşaqlar və yaşlılar bir tikə quru çörək tapa bilmədikləri üçün acından ölürlər. Bu, görəsən, qida qıtlığıdır, yoxsa empatiya qıtlığı? Nə zaman ki, eqomuz empatiya ilə mütədiilləşsə, onda dünya yaşayış üçün normal bir məkana çevrilecək. İnsan varlığının gücləndirmə qaynağı empatiyadır. Özümüzü ifadə etməyimiz eqodan gəlirsə, təsirli, səmərəli ünsiyyət və əlaqə saxlamağın əsas yolu empatiyadır.

Empatiya, qulağa nə qədər xoş gəlsə gəlsin, onun da mütədiilliyi pozularsa, o da xəstəlikdir və şəxsiyyətin özünü sıfırlamasıdır. Lakin insanlıq, bəşəriyyət, şəxsiyyətlərə qarşılıqlı münasibətlər empatiyadan yox, Şişman Eqodan əziyyət çəkir və zərər görür.

Empatiya, sadəcə dildə ifadə etsək, başqasının gözü ilə baxmaq, ya da halından anlamaq deməkdir. İnsanın özünə güvənməsi onun eqosu ilə əlaqəlidir, güvən ilə bilən bir insan olma halına gələ bilməsinin qaynağı empatiyadır. Eqo – şəxsin özünüifadə etmə qaynağıdır, empatiya kommunikativ keyfiyyət kimi təsirli və səmərəli əlaqə qurma bacarığıdır.

Eqo insana mövcudluğunu, varlığını, həyatını davam edə bilmək üçün yanacaq, atəşdirsə, empatiya bu varlığı gücləndirmə qaynağıdır. Əgər bu iki qüvvəni bir araya gətirib bərabər tutarıqsa, onda biz sülh, ədalət, dinclik içində yaşamış oluruq. Özümüzü ifadə etmə tələbatımız eqodan güc alırsa, təsirli və səmərəli əlaqə, ünsiyyət qurmaq empatiyanın səlahiyyətində olan bir cavabdehlikdir.