

Suçluluğa Övgü

Meselenin derinliğine inene kadar ben de çoğu insan gibi onun fevkalade zararlı bir duygu olduğunu düşünüyordum. Aslında pek de haksız sayılmayız, zira suçluluk anlaşılamadığı; kontrol edilemeyip psişede gereğinden fazla yer kapladığında insanı ezen, un-ufak eden ağır bir duygudur. Bizi manen felce uğratarak duygusal bir cüceye dönüştürebilir, depresyona, psikosomatik rahatsızlıklara sebebiyet verebilir.

Şimdi, son 15 yıldır yapılan araştırmaların ışığında sağlıklı bir suçluluk duygusunun hareketlerimizi değiştirmede, hatalarımızı telafi etmede, ilişkilerimizi düzenleyip geliştirmede gerekli olduğunu öğreniyoruz. Yaşasın!

Kısaca tanımlamak istersek suçluluk, kendi değer ölçülerimize ters düşen bir davranışta bulunduğumuzda ya da bizden beklenen bir tavra, düşünce ve hareket tarzına uyamadığımızda ortaya çıkan nahoş bir histir. Freud'a göre bu, egoyla süperegonun çatışmasından kaynaklanmaktadır. Belli bir ölçüde sevgi, empati ve vicdan muhasebesi gerektiren suçluluk, kişinin hem kendisi, hem de başkaları için duyduğu 'sorumluluk' ve 'yükümlülükle' orantılıdır.

Psikologlar, hareketlerimizin birtakım sonuçlar doğurduğunu idrak etmeye takriben üç yaşında başladığımızı söylüyorlar. Yapılan araştırmalarda, sağlıklı bir suçluluk duygusuna sahip çocukların okulda iyi notlar aldıkları, yardımlaşmaktan sakınmadıkları; ırkçı tavırlanışlara, hile yapmaya, çalmaya ve uyuşturucu kullanmaya daha az mütemayil oldukları saptanmış. Acımasız davrananlarda, şiddet uygulayanlarda, cani diye adlandırılanlarda bu duygu ya hiç yok ya da yok denecek kadar az.

1994 yılında, Dr. Roy Baumeister, Dr. Arlene Stilwell ve Dr. Todd Heatherton'ın yaptıkları ortak çalışma açıklandığında, suçluluğun sadece içsel bir olgu olmadığı, yakın ilişkileri ve sosyal bağları korumada, sürdürmede ve güçlendirmede önemli bir rol oynadığı anlaşıldı. Şöyle ki, suçluluk duygusu karşımızdaki insanın hassasiyetine, onun ihtiyaç ve isteklerine dikkat etmemizi, özen göstermemizi sağlıyor. Bu da, aramızdaki yakınlığın artmasına, duygusal uyum ve ahengin dengeye oturmasına neden oluyor. Üstelik, incittiğimiz kişinin bizim üzüntümüze şahit olması sadece ilişkideki güç dengesizliğini düzeltmekle kalmıyor, aynı zamanda o insanın acısını dindirmeye de varıyor.

Dr. Baumeister ve meslektaşları hatalarımızdan dolayı özür dilemek, şefkat ve rikkat gibi hislerimizi dile getirmek, birilerini manipüle etmek,

çocuklarımıza disiplin vermek, kendi üzerimizdeki kontrolü güçlendirmek için suçluluk duygusunu kullandığımızı; bu duygunun beklentisi içinde olmanın bize şaşırtıcı şeyler yaptırdığını belirtiyorlar. Ve şu bulgularla konuya farklı açılımlar getiriyorlar:

Ahlaki sınırlar aşıldığında kadınlar erkeklere oranla daha fazla suçluluk duyarken, erkekler öncelikle yakalanmaktan korkuyorlar. Öz beğenisi ve sevgisi (self-esteem) az olan insanlar şiddetli bir suçluluk duygusuna daha yatkın oluyorlar. Bir başka ifadeyle, öz beğeni ve sevginin miktarıyla hissedilen suçluluğun seviyesi birbirleriyle yakından ilintili. Utangaç, içine dönük, sosyal iletişim ve etkileşimde kendilerini eksik görenler, bu özellikleri sergilemeyenlerden daha fazla suçluluk duymaya eğilimliler. Şuçluluğunu itiraf edebilenler ise sakinleşiyorlar ve sağlıklarına kavuşuyorlar.

Makul ölçüler içinde kalan, aşırıya kaçmayan bir suçluluk duygusu ilişkilerimizdeki hasarı gidermek, kendimizi geliştirmek, sosyal bağlarımızı güçlendirmek ve farkındalığımızı yükseltmek için eşsiz bir fırsat. Ondan yararlanmayı ihmal etmeyin, olur mu?

