



## ARAŞTIRMA SERİSİ No.191

Empati



## EMPATİ

Empati, “bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması” şeklinde tanımlanabilir. “Bir kişinin kendisine karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumun ona iletilmesi sürecine empati” adı verilir.

Empatik bir anlayışla dinleme, bireyin kendi objektifliğini yitirmeden, olayları, karşısındaki bireyin içinde bulunduğu durumu ve onun görüş açısını dikkate alarak dinlemesidir. Bu arada onu eleştirmek ve yargılamaktan kaçınılması önerilir. Bireyleri en çok tedirgin eden şeylerden biri başkaları tarafından eleştirilmektir. Empatik dinlemede birey karşısındakini ne över, ne yargılar ne de suçlar ama onu anlamaya çalışır. Bu anlayış insanların birbirlerine yaklaşmasına ve aralarında gerçeğe dayanan sevginin gelişmesine yol açar.

### 1. Empatik İletişimin Öğeleri

a) Empati kuracak kişi, kendisini karşısındakinin yerine koymalı, olaylara onun bakış açısıyla bakmalıdır. Her insan dünyaya, kendine özgü bir bakış tarzıyla bakar. Eğer bir insanı anlamak istiyorsak, dünyaya onun bakış tarzıyla bakmalı, olayları onun gibi algılamaya ve yaşamaya çalışmalıyız. Empati kurmaya çalıştığımız kişinin rolüne kısa bir süre için geçmeli “sanki o kişi imişçesine” düşünmeye ve hissetmeye çalışmalı sonra tekrar kendi yerimize geçmeliyiz. Yani; kısa bir süre karşımızdaki kişinin yerine geçmeliyiz. Üst aceleyle içeriye giren astıyla empatik bir iletişim kursaydı, “Astımı, bu kadar telaşa düşüren bir olay olmadı” diye düşünür. Hemen telefonunu kibarca özür dileyerek kapatır ve astına sebebini sorardı. Olayı dinler, çözümler ve sonra “Herhalde ben de herhangi bir arkadaşımı o durumda görseydim aynı telaş ve korkuyu yaşırdım” diye düşünürdü. Üst “sanki o kişi imişçesine” düşünmeden tekrar kendi yerine geçer ve astını görüşmek için yanına çağırırdı.

b) Empati kurmuş sayılmamız için, karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamamız gerekir. garip gelebilir, fakat çoğumuz iletişimin insandan insana bilgi aktarımıyla ilgili olduğunu genellikle unuturuz. Mesaj alan ve veren bireylerin farklı insanlar olduğu, bu insanların farklı ihtiyaçları, ilgi alanları, amaçları ve hayata farklı bakış açılarının olduğu unutulmamalıdır.

Eğer üst, astının davranışlarını kendisini onun yerine koyarak anlamaya çalışsaydı “Onu çok iyi anlıyorum ama bu kadar da telaş olmaz ki... Yaptığı affedilir gibi değil!” diye düşünseydi; konuyu yanlış anlayacağından empatik iletişim de kurulmamış olacaktır.



c) Empati tanımındaki son öge ise, empati kuran kişinin zihninde oluşan empatik anlayışın, karşıdaki kişiye iletilmesi (feed-back) davranışdır. Karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini tam olarak anlasak bile, eğer anladığımızı ona ifade edemiyorsak empati kurma sürecini tamamlamış sayılmayız. Birinci ögenin sonunda doğru empatik iletişim kuran üstün, görevini yerine getirdikten sonra astını yanına çağırması gerektiğini belirtmiştik. Üst astının davranışlarını doğru olarak anladığını ifade ettikten sonra; “Duygularının baskısı altında kalırsan hareketlerini kontrol edemezsin, bu da seni yanlış davranışlara götürür. Arkadaşın için duyduğun telaş güzel, fakat, odaya girişin ve olayı anlatışın yanlış. Heyecan anında duygularını şöyle şöyle (Bireyden bireye değişir.) kontrol etmelisin” diyerek açıklamada bulunması gerekirdi.

Empatik iletişimde hem verici hem de alıcı empatik davranışlar göstermelidir. Diğer bir ifadeyle “İki birim (ast-üst) arasındaki duygu ve düşüncelerin doğru anlamlandırılması, hissedilmesi ve iletilmesi “empatik iletişim” olarak ifade edebiliriz.

### **Aile ve Empati**

Aile tedavileri grup psikoterapisi disiplini içinde en son gelişen disiplinler bütünüdür. Sistemik yaklaşımın ön plana çıktığı çift ve aile tedavilerinin belki de en eski uygulamaları, psikodrama sahnesinde Moreno tarafından gündeme getirilmiştir.

Psikodramanın çatışma çözümlemesi konusundaki avantajlı yapısı, terapisti daha nötr konumda bırakabilen eylem tekniklerini kullanması ve böylece yorum yapan ve transferanslara maruz kalan terapisi rolünü değiştirmesi, çift ve aile tedavilerinde önemli bir farklılık olarak karşımıza çıkmaktadır. Eşler daha güvenli bir ortamda olduklarını hissetmektedirler ve bu işbirliğini aynı zamanda gelişmeyi hızlandırmaktadır.

Psikodramada Aile ve Eş Tedavisi içinde iki farklı modeli barındırmaktadır; bunlar:

1. Çoklu Aile yada Eş Düzeni
2. Tek Aile yada Eş Düzeni

olarak adlandırılabilirler.

Çoklu aile ya da eş düzeninde birden fazla aile ya da birden fazla çift psikoterapiye birlikte grup olarak girmektedirler. Diğer düzende ise, bir aile ya da yalnızca bir çiftle çalışma yapılmaktadır. Her iki uygulama biçiminde de eylem metodlarından yararlanılır. Aile üyeleri rol değiştirmeler yardımı ile birbirlerini anlamaya başlarlar. Empati belki de çoğu zaman, ilk kez psikodrama sahnesinde kurulur. Aile heykelleştirmeleri yardımıyla aile üyeleri birbirlerinin gerçek algılarını belki de ilk kez gözlemleme şansı bulurlar. Kendi yaptıklarını aynada izlemek onlara hızlı içgörüler kazandırır.



Zaman zaman çalışmaya katılan yardımcı terapiler aile üyelerinin ağzından konuşarak söylenmeyenlerin kolaylıkla ortaya getirilmesinde yardımcı olurlar. Üyeler bu sahnede eksik kalanları (bitmemiş işleri) tamamlarlar, duygularını dışa vururlar, farkındalıklarını arttırmaları ve böylece bir rahatlama ve arınma yaşarlar. Aile üyelerini çoğu gerçek anlamı ile bu sahnede karşılaştıklarını farkına varırlar.

Babalar ya da anneler çocuklarının ne kadar büyüdüklerini algırlar ve her birey diğerinin ihtiyaçlarını daha iyi görmeye başlar.

Bu durum eşlerin sahnede yeniden eğitilmesi demektir. Anne baba rollerini bize öğreten bir kurum yoktur ve hep geçmişi tekrar ederiz. Yine eş rolünü de kendi ailemizden ve çevremizden hasbel kader öğreniriz. Yanlış inançlar ve tutumları sorgulama şansımız zaman zaman olmaz. Terziler kendi söküklükleri dikemezler. Bu nedenle ana-baba okulları kadar evlilik eğitim kurumları ve programları da ön plana çıkmalıdır. Psikodrama tüm bu eğitimleri sağlayabilecek teknik ve kurumsal donanıma sahiptir.

Bu donanımın yarattığı en ilginç müdahale biçimlerinden birisi “Evlilik Kestirim Rol Testi”dir. Bu testte evlilik hazırlığı yapan ya da bunu düşünen çiftlere birbirlerini tanımaları ve evlilikteki ilişkilerini önceden kestirebilmeleri şansı verilmektedir. Uyumsuz yönlerinin ortaya çıkması durumunda birbirlerini önce bu alanlarda tanımaları ve eğer değişmek istiyorlarsa bu değişimi sağlamaları mümkün olabilmektedir. Çoğu çift birbirlerine ilişkin bilgilerini gözardı ederek evlenirler ve sonra pişmanlık yaşarlar. Bunların önceden bilinmesi evlilik sırasında oraya çıkmalarına nazaran

### A. Empatinin Kişilerarası İletişimdeki Yeri

Empatinin ne olduğunu anlayabilmek için öncelikle, empatiyi kullanan ve ona ihtiyaç duyan insanın yaşamındaki temel amaçlarının ne olduğunu tartışmamız, anlamamız gereklidir. Konuya bu tür bir felsefi yaklaşımla girmek istediğimizde ise, şüphesiz ki insanın varlığı konusunda felsefe kapsamında ortaya konmuş çeşitli görüşlerden yararlanabiliriz. İzlenimleri, önermeler şeklinde ortaya koyarsak:

1. İnsan, yaşamını sürdürmek ister;
2. Yaşamını sürdürebilmek için insanın, öncelikle iki şeye ihtiyacı vardır; “bilgi edinmek” ve “yalnız kalmamak”. (Yemek yemek, üremek gibi birtakım temel yaşam fonksiyonlarının yerine getirilebilmesi için bu iki özellikten birisine ya da ikisine ihtiyaç duyulur).
3. Bilgi edinme ve yalnız kalmama isteği, kişilerarası iletişimlerin niteliğini belirler.
4. Üç tür iletişim vardır. Bunlar,
  - Çatışmalı İletişim,
  - Çatışmasız İletişim ve

- Empatik İletişimdir.

Aşağıdaki şekilde görüldüğü gibi çatışmalı iletişim kurmaya çalışan taraflar hem yeterli bilgi edinmezler, hem de yalnız kalırlar. Çatışmasız iletişimde taraflar birbirlerine yeterli bilgi aktarabilirler, ancak yine de yalnızdırlar. Empatik iletişimde ise hem yeterli bilgi aktarımı olur, hem de taraflar yalnız kalmazlar.

Çatışmalı iletişim	Çatışmasız iletişim	Empatik iletişim
- Bilgi aktarımı yok	- Bilgi aktarımı var	- Bilgi aktarımı var
- Yalnızlık var	- Yalnızlık var	- Yalnızlık yok

**Şekil 1.** Çatışmalı, çatışmasız ve empatik iletişimde bilgi aktarımı ve yalnızlık.

## B. Empati ile Anababa, Yetişkin ve Çocuk Benlik-Durumlarının İlişkisi

Bir insanın sergilediği empatik bir davranışta, bu insanın sahip olduğu üç benlik-durumunun da belirli oranlarda payı vardır. Yani Anababa, Yetişkin ve Çocuk bebeklik-durumlarına yeterli düzeyde sahip olmayanlar ya da üçüne de sahip oldukları halde bunları Yetişkin'in denetiminde dengeli şekilde kullanamayanlar, karşısındaki kişilerle empati kurmayı ya istemezler ya da isterler bile beceremezler. Anababa, Yetişkin ve Çocuk benlik-durumlarının empati kurmaya katkıları şunlardır:

**Yetişkin benlik-durumu ve empati:** Empati kurabilmek için ben-merkezci olmaktan uzaklaşıp karşıdaki kişinin rolünü almak gereklidir. karşıdakinin rolünü alabilmek için, özellikle algısal ve bilişsel rol almalar için, sahip olunması gerekli özelliklerden birisi Yetişkin rolüdür. Bu rol sayesinde fiziksel gerçek karşısında akılcı davranmamız ve ben-merkezcilikten uzaklaşmamış mümkün olur. (Piaget'e göre fiziksel ve sosyal çevreleriyle kendileri arasında ayırım yapamayan çocuklar ben-merkezci davranırlar.

Algısal ve bilişsel rol almada ise, nesnelere ve karşımızdaki insanlara ait fiziksel gerçeklerin kavranması esastır. Bu yüzden, algısal ve bilişsel rol almanın gerçekleşebilmesi için Yetişkin benlik durumuna sahip olmak bir ön şart sayılmalıdır. Yetişkin benlik durumunu açıkça sergilesinler ya da sergilemesinler, bu benlik durumuna sahip olanların algısal ve bilişsel rol alma potansiyeline sahip olduklarını söyleyebiliriz.

**Çocuk benlik-durumu ve empati:** Empati kurabilmek için Yetişkin benlik durumu gereklidir fakat yeterli değildir. empati için gerekli bir başka koşul ise Çocuk benlik-durumuna sahip olmaktır. Hatırlanacağı üzere Çocuk benlik-durumu, merak, spontanlık, yaratıcılık gibi bazı Doğal Çocuk eğilimlerini de kapsıyordu. Empati kurabilmek için özellikle merak ve yaratıcılığa ihtiyaç vardır.



Empati kurmaya çalışırken –kısa bir süre için- karşısındaki insanın rolüne giren kişi, bana, masallarda uzak ülkelere, aşama geçirmeye giden masal kahramanlarını hatırlatmaktadır. Bence her iki durumda da bilinmeyen merak etme ve bilinmeyene doğru yolculuğa çıkma söz konusudur. Uzak diyârlara doğru yolculuğa çıkan masal kahramanları gibi, empati kuran kişiler de karşısındaki insanın, ulaşılması güç olan iç-dünyasına doğru yolculuğa çıkmaktadırlar. Özellikle Doğal-Çocuk'u bastırılmamış kişiler, başka insanların iç-dünyalarına doğru yolculuğa çıkmayı, heyecan verici bir macera olarak yaşayabilirler.

Masal kahramanları uzak ülkelerden birtakım ödüllerle ve özellikle ruhsal yönden aşama geçirerek dönerler. Başka insanlara empati kuran kişilerin, bu durumdan sağladıkları kişisel kazanç ise, yine benzeri şekilde ruhsal yönden gelişmek olabilir. Eğer bir insan, başka insanların iç dünyalarına girerek onlarla empati kurabiliyorsa, bu insanın iç dünyası zamanla zenginleşecektir.

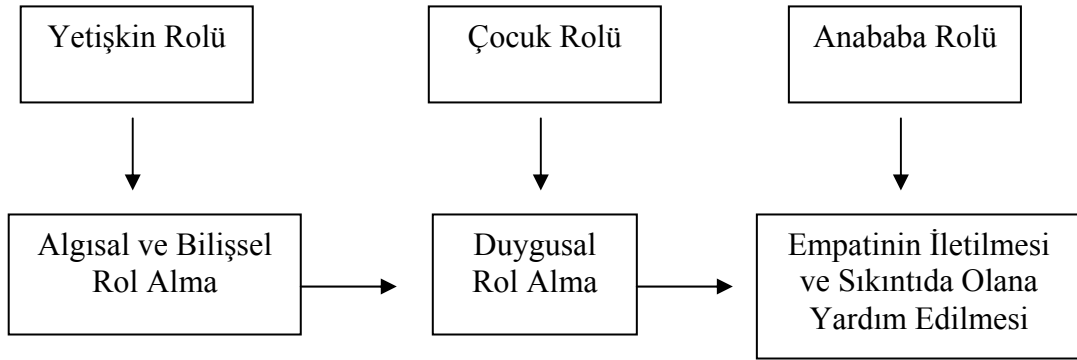
Empati kurabilmek için gerekli bir başka özelliğin ise yaratıcılık olduğunu ileri sürmüştük. Bazı araştırmacılara göre de empati bir yaratıcılık sürecidir; bu yüzden de güzel sanatlarla uğraşan yaratıcı kişilerin empatik becerileri, uğraşmayanlarınkine oranla daha yüksektir. Bir insanın yaratıcılık gösterebilmesi için, Çocuk benlik-durumunu kullanıyor olması, özellikle Doğal-Çocuk'unun bastırılmamış olması gereklidir. Spontanlık sergileyebilen Doğal-Çocuk ile fiziksel gerçeği dikkate alabilen Yetişkin, birlikte etkinlik göstererek, yaratıcı ürünlerin ortaya çıkmasına yol açarlar.

Algısal ve bilişsel rol alma için Yetişkin benlik-durumu gerekiyordu. Duygusal rol alma için de Çocuk benlik-durumunun gerekli olduğunu düşünebiliriz. Yetişkin benliği, algısal ve bilişsel rol almanın, bu ikisi ise duygusal rol almanın önşartıdır.

**Anababa benlik-durumu ve empati:** Empati için gerekli bir başka benlik durumu ise Anababa benlik-durumudur. Bir insanın çevresindekilere empatik ilgi duyabilmesi ve onlara empatik tepki verebilmesi için Anababa benlik-durumuna sahip olması gereklidir. Özellikle Koruyucu Ana-baba benliğine sahip kişilerin empatik tepki vermeleri ve empatik uyaranların etkisiyle sıkıntıda olanlara yardım etme ihtimalleri artacaktır.

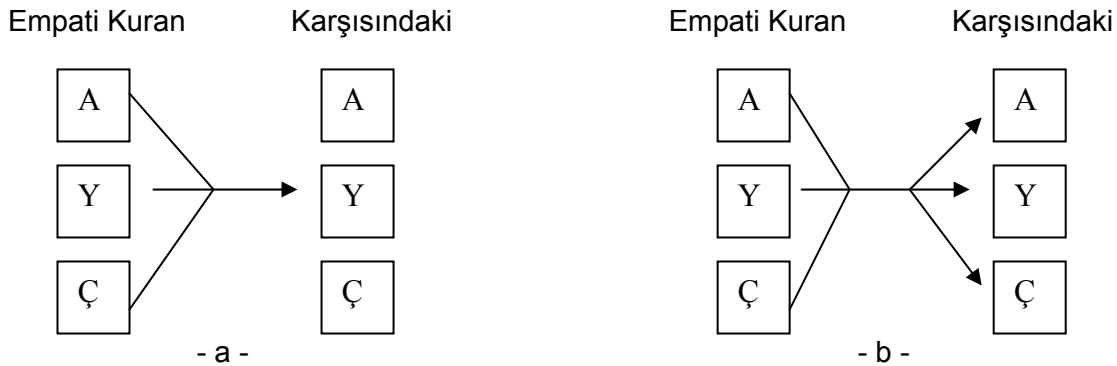
**Empati mekanizması:** Bir kişi yalnızca Yetişkin benlik durumunu kullanarak, algısal ve bilişsel rol alma yoluyla empati kurabilir; fakat bu kişi, içinde oluşan empatik anlayışı karşısındakine ifade etmeksizin kendi içinde saklar. Yalnızca yetişkin ve Çocuk benlik durumlarını kullanan bir kişi, algısal ve bilişsel rol almanın yanı sıra duygusal rol alma yoluyla da empati kurabilir; ancak bu kişi de kendi içinde oluşan empatik anlayışı, insanların faydalanabilecekleri şekilde sergilemez. Yetişkin benliği algısal ve bilişsel rol almanın, bu ikisi ise duygusal rol almanın önşartı olduğu için, Yetişkin benliğine sahip olunmaksızın, sadece Çocuk ya da Anababa benlik-durumları ile empati kurulamaz. Yetişkin benlikleri olmaksızın sadece Çocuk ve anababa benliklerine sahip kişiler, kişilerarası ilişkilerde empati değil, sempati sergileyebilirler.

Yukarıdaki açıklamayı şekle dönüştürelim. Şekil 2’de empatinin nasıl ortaya çıktığı konusundaki kuramsal açıklamamız görülmektedir.



**Şekil 2.** Empatik anlayışın ve empatiden kaynaklanan yardım davranışının mekanizması

Şekil 2’yi şöyle açıklayabiliriz: Empati kuracak kişi öncelikle Yetişkin benlik durumuna sahip olmalıdır; böylelikle algısal ve bilişsel rol alma gerçekleşebilir. Eğer kişi, Çocuk ve Anababa benliklerini yeterince sergileyemiyorsa, bu durumda sadece algısal ve bilişsel rol alma ile yetinmek zorundadır. Algısal ve Bilişsel rol almayı gerçekleştiren kişi, eğer çocuk benliğine de sahipse, duygusal rol almayı da gerçekleştirebilir. Eğer kişi Anababa benliğine de sahipse, zihninde oluşan empatik anlayışı sözlü ve sözsüz iletişim yoluyla karşısındaki kişiye ifade eder ve eğer gerekiyorsa o kişiye yardım eder.



**Şekil 3.** Kişiler arasında empatik iletişim

Bir insanın karşısındaki ile empati kurabilmesi için, kendisine ait üç benlik durumunu, Yetişkininin denetiminde dengeli bir şekilde kullanması gerektiğini belirttik. Bu durumu, yanı empatik sembolize eden bir grafik Şekil 3- a’da veya 3-b’de görüldü gibi olabilir.

Empati kurarken, üç benlik durumunuzu dengeli şekilde kullanarak, karşısındaki Yetişkinine mesaj gönderebilirsiniz (Şekil 3-a’daki gibi). Bazen de empati kurarken, karşısındaki Yetişkinin yanı sıra Anababa ve Çocuk yanlarına da -sözlü veya sözsüz- mesajlar gönderebilirsiniz (Şekil 29-b’deki gibi).

Sahip oldukları benlik durumlarını Yetişkin yanlarının denetiminde dengeli bir şekilde kullanabilen kişiler, bazen empatik bir tepki vermiyor bile olsalar, Şekil 3’tekinin benzer bir etkileşim sergilerler.



Örneğin, merdiven çıkan çocukları karşısında üç benlik durumlarını dengeli şekilde kullanabilen anababaları düşünürüz. Bu anababalar, çocukları karşısında Şekil 29'dakine benzer bir etkileşim sergilerler. Sonuç olarak, üç benlik durumlarını yerine ve zamanına göre uygun bir kompozisyon içinde kullanabilen kişilerin, empatik davranışa benzer bir tavır takındıklarını ya da bir tür empatik davranış sergilediklerini söyleyebiliriz.

### **Empati Mekanizması ile Aşamalı Empati Sınıflamasının İlişkisi**

Yukarda Aşamalı Empati Sınıflaması başlığı altında 10 tane empati basamağı sıralamıştık. Çocuk ve Anababa benlik durumlarına sahip olan kişiler, bu basamaklardan ilk altısına uygun tepkiler verebilirler; ancak Yetişkin benlik durumuna sahip olmadıkları için algısal ve bilişsel açıdan karşılarındakinin rolünü alamazlar. 7. ve 8. basamaklara uygun tepkiler verebilenler, Yetişkin benliğe sahiptirler. Bu yüzden de algısal ve bilişsel açıdan başka insanların rollerini alabilirler, empati kurabilirler. 9. ve 10. basamaklarda olanlar ise Çocuk benlik durumlarını da devreye sokarak, duygusal açıdan da diğer insanların rolüne girebilirler. Aşamalı empati Sınıflaması'na göre, son basamakta empatik tepki verebilen kişiler, üç benlik durumlarını -yani Anababa, Yetişkin ve Çocuk benlik durumlarını- Yetişkin benlik durumlarının denetiminde dengeli şekilde kullanabilmektedirler.

### **Empatik Davranışa Örnekler**

Çocuk-Anababa davranışlı bir kişi, toplum içindeki tüm davranışlarında Çocuk ya-da Anababa rolü sergiler. Yetişkin davranışlı bir kişi ise yalnızca yetişkin rolü sergiler. Empatik Davranışlı Kişi adını verdiğimiz kişiler ise, Anababa, Yetişkin ve Çocuk rollerini, Yetişkinlerinin denetimi altında, yerine ve zamanına göre kullanma becerisine sahiptirler. Bu becerinin sergilenişine ilişkin olarak aşağıda dört örnek sunmak ve tartışmak istiyorum. Bu örneklerden ilk ikisi, çocuklarımızın eğitimi ile; üçüncüsü ast-üst ilişkileriyle; sonuncusu ise eğitim faaliyetlerinin bir parçası olan rehberlik hizmetleri ile ilgili.

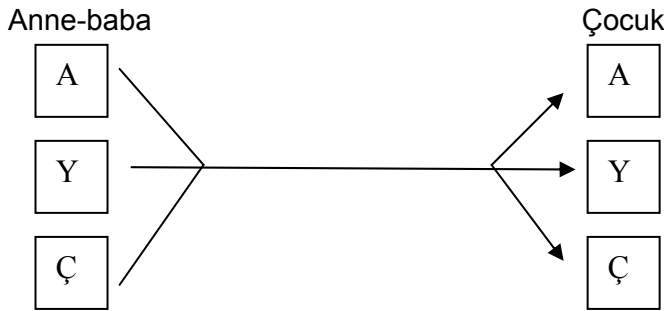
### **Merdiven Çıkan Çocuk**

Çocuğun kendi başına tırmanmasına izin vermeden ona yardım edersek, biz Anababa rolü oynamış, çocuğu ise Çocuk yeri ne koymuş oluruz. Bu durum Çocuk-Anababalar Toplumuna özgü bir davranıştır; bu şekilde devam edersek çocuğumuzu bağımlı bir insan haline getirme ihtimalimiz yüksektir; çocuğumuz hayat boyunca, bir yerlere tırmanırken, birilerinin desteğini arar hale gelebilir.

Böyle yapmak yerine, çocuğumuzun merdiven çıkmasına karışmazsak, onun, gerçeği kendi başına test etmesine, sınama-yanılma yoluyla öğrenmesine izin vermiş oluruz; bu durumda, biz Yetişkin rolü oynamış, çocuğu da Yetişkin yerine koymuş oluruz. Böyle davranmamız, çocuğumuzun zihin gelişimine katkıda bulunabilir; ancak bu tavrımızı hemen her olayda sürdürdüğümüz takdirde, çocuğumuzun insanlar arasındaki sıcak ilişkilerden mahrum kalmasına yol açabiliriz.

Yukarda belirtilen etkileşim yollarından her ikisinde de eksik yanlar var. Birincide Yetişkin tavrı, ikincide ise Anababa ve Çocuk tavırları eksik. Birinci yolda. kişilerarası ilişki ön planda tutulmakta, fakat faaliyet (merdivene tırmanma davranışı) önemsenmemektedir. Oysa bu iki yolu sentezleyen, daha üst düzeyde eğitsel değere sahip bir üçüncü yol bulunabilir. Örneğin şöyle davranabiliriz: Çocuğun tırmanmasına karışmayız; düşme ihtimaline karşı, onu koruyabileceğimiz bir uzaklıkta dururuz ve tırmanmayı başaran çocuğumuzun bu başarısından duyduğu sevince katılabiliriz; onunla birlikte el çırpabilir, onu öpebilir ve aferin sana' diyebiliriz.

Böyle davrandığımızda, hem biz sahip olduğumuz üç benlik durumunu dengeli şekilde kullanmış oluruz, hem de çocuğumuzun üç benlik durumuna birden mesaj göndermiş oluruz. Bu durumu sembolize eden grafik Şekil-54'te görülüyor. Biz, Çocuğun merdivene tırmanmasına karışmadığımız için Yetişkin, düşme ihtimaline karşı dikkatli olduğumuz için Koruyucu Anababa, onun sevincini paylaştığımız için de Çocuk rollerimizi sergilemiş oluruz. Aynı zamanda, çocuğumuzun bir işi kendi başına becermesine fırsat tanıdığımız için onu Yetişkin yerine koymuş oluruz, onu koruduğumuz ve sevincine katıldığımız için Çocuk benlik durumuna mesaj göndermiş oluruz; ve çocuğun "bu işi ben başarmalıyım" diyen yanına (Anababa yanına) saygı gösterdiğimiz için de ona ait Anababaya mesaj göndermiş sayılırız. Aşağıdaki şekilde de görüldüğü üzere, burada zengin ve yararlı bir etkileşim tablosu sergilenmektedir.



**Şekil 4.** Çocuğunun bir yere kendi başına tırmanmasına izin veren, fakat gerektiğinde onun düşmesini engelle için hazır bekleyen ve tırmanmayı becerdiği için çocuğun duyduğu sevince katılabilen anneler/babalar ile çocukları arasındaki zengin ve yararlı etkileşim.



## EMPATİ VE EĞİTİMDEKİ ÖNEMİ

Günümüzde “empati” denildiğinde akla Carl Rogers ve onun konuya ilişkin çalışmaları gelir. Psikoterapi alanında empatik iletişim kurma becerisiyle ünlenmiş Rogers’in adı ile empati kavramı, adeta özdeş hale gelmiştir. Meslek yaşamı boyunca empatiyi çeşitli şekillerde tanımlamış olan Rogers’in 1970’li yıllarda ulaştığı empati anlayışı, bugün çoğunluğu üzerinde uzlaştığı bir tanıma dönüşmüştür. Katı bir nitelik taşımayan söz konusu tanım, şöyledir: bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecine “empati” adı verilir.

Sözlük anlamı olarak empati, “sosyal benle ilgili bilgi, bireyin kendini başkalarının yerine koyabilme yetisi”dir. Empati, küçük bir toplumun olabileceğinden güzel bir çiçeğe dönüşmesini sağlayan verimli bir toprak gibidir. Toprak sadece tohumun çiçek olmasını sağlar. Tohumun büyümesini kapasiteye bırakır ama, bu kapasite tamamen tohumun içindedir. Empati, bu toprak gibidir. Çocuğun kendi potansiyelini gerçekleştirmesini sağlar. Bunun aksine çevre tarafından görülmeyen duyguları davranışları onaylanmayan bir başka deyişle empatik olarak geri yansıtılmayan çocuk büyük bir terör yaşar. Bu şiddetli duygu onu insanlıktan uzaklaştırır. Onları güvensiz, pasif veya aşırı şımarık, bencil bir kişilik geliştirmeye yöneltir.

Çocukta empati duygusunun gelişmesinin en rahat ve uygun ortamı drama çalışmalarıdır. Değişik rolleri alan, farklı kişiliklere bürünen çocuk kendini ve çevresini daha kolay tanır. Başka insanların durum ve davranışlarını anlayışla karşılar. Böylece çevresiyle daha rahat empati kurabilir.

Bir insanın karşısındaki bir kişi ile empati kurabilmesi için gerekli olan bu öğeleri şöyle sıralayabiliriz:

1) Empati kuracak kişi kendisini karşısındakinin yerine koymalı, olaylara onun bakış açısıyla bakmalıdır. Başka bir söyleyişle, empati kurmak isteyen kişinin karşısındaki kişinin fenomenolojik alanına girmesi gereklidir. Fenomenolojik alan nedir? Psikolojideki fenomenolojik yaklaşıma göre her insanın bir fenomenolojik alanı vardır. Her insan gerek kendisini gerek çevresini, kendisine özgü bir biçimde algılar; bu algısal yaşantı öznedir (sübjektiftir); kişiye özgüdür.

Yani her insan dünyaya, kendine özgü bir bakış tarzıyla bakar. Eğer bir insanı anlamak istiyorsak, dünyaya onun bakış tarzıyla bakmalı, gerçekleştirmek için de empati kurmak istediğimiz kişinin rolüne girmeli, onun yerine geçerek adeta olaylara onun gözlüklerinin gerisinden bakmalıyız. Karşımızdaki kişinin rolüne girerek empati kurduğumuzda, o kişinin rolünde kısa bir süre kalmalı, daha sonra da bu



rolden çıkararak kendi rolümüze geçebilmeliyiz. Aksi halde empati kurmuş sayılmayız. Karşımızdaki ile özdeşim kurmak (ona benzemek) veya ona sempati duymak, empatiden farklı şeylerdir.

2) Empati kurmuş sayılmamız için, karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamamız gereklidir. Karşımızdakinin yalnızca duygularını veya yalnızca düşüncelerini anlamış olmak yeterli değildir. Empatiyi tanımlarken bu noktayı vurguladığımızda, empatinin iki temel bileşeninden söz etmiş oluyoruz. Bunlar empatinin bilişsel ve duygusal bileşenleridir. Karşımızdakinin rolüne girerek onun ne düşündüğünü anlamamız, bilişsel nitelikli bir etkinlik (bilişsel rol alma, bilişsel perspektif alma), karşımızdakinin hissettiklerinin aynısını hissetmemiz ise duygusal nitelikli bir etkinliktir (duygusal rol alma/duygusal perspektif alma.)

Bilişsel rol alma duygusal rol almanın ön şartı sayılabilir. Empatinin bileşenlerinin ne olduğu konusunda araştırmacılar arasında, bazı görüş farklılıkları vardır. Örneğin Hoffman'a (1978) göre empatinin, bilişsel, duygusal ve güdüsel (motivasyonel) olmak üzere üç bileşeni vardır. Bazı araştırmacılar empatinin bilişsel yönünü, bazıları ise duygusal yönünü vurgulamaktadır. Fakat çoğunluğun üzerinde uzlaştığı görüş, empatinin bilişsel ve duygusal bileşenlerden oluştuğu yolundadır.

3) Empati tanımındaki son öge ise, empati kuran kişinin zihninde oluşan empatik anlayışın, karşıdaki kişiye iletilmesi davranışıdır. Karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini tam olarak anlasak bile eğer anladığımızı ifade etmezsek empati kurma sürecini tamamlamış sayılmayız. Araştırmacılar, insanların zihinlerinde kurdukları empatiyle, karşılarındaki kişiye ilettikleri empati arasında farklılık olduğunu belirtmektedirler.

Karşımızdaki insanlara empatik tepki vermenin iki yolu vardır: Yüzümüzü/bedenimizi kullanarak onu anladığımızı ifade etmek. Empatik tepki vermenin en etkili yolu herhalde bu ikisini birlikte kullanmaktır. Bir sıkıntımız olduğunda, bizimle konuşan kişi, dostça bir gülümsemeyle kolumuza dokunup sıkıntımızı sözelleştirirse, örneğin "son günlerde çok bunalmışsın" derse, rahatladığımızı hissedebiliriz.

### **Empatinin Eğitim Ortamında Kullanımı**

Dünyada, genel anlamda empati ve özel anlamda da empatinin okul düzeyinde kullanıma ilişkin çalışmalar oldukça gelişmiş iken, ülkemizde ise empati ve okul düzeyinde kullanımı yeterli ilgiyi görememiş, ihmal edilmiş bir çalışma alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çerçevede en kapsamlı araştırma Dökmen tarafından yapılmıştır. Bazı genel göndermeler yapılmakla birlikte bu çalışma eğitim boyutundan çok "sanat" ve "günlük yaşam"la ilgilidir.

Empati kavramı ve içeriği, tiyatro, masal, sanat ve gündelik yaşamdaki empati ayrıntıları ile irdelenmiştir. Buradan hareketle, ülkemizde empati ve eğitim temelinde yapılan çalışmaları çok sınırlıdır demek yanlış olmayacaktır. Hayat bilgisi, sosyal bilgiler, vatandaşlık ve insan hakları dersleriyle ilintili



empati çalışmalarına da rastlanılmamaktadır. Eğitimciler ve psikologlar tarafından yapılan araştırmalar, tehdit ya da dayak gibi fiziksel cezalandırmaya uğramış çocuklarda; baba tarafından anneye fiziksel şiddetin uygulandığı aile ortamlarında yetişmiş çocuklarda, duygusal açıdan gereksinim duydukları anda anne babalarından yeterli karşılık görememiş çocuklarda, davranışları aile tarafından para ya da hediye gibi rüşvetle ödüllendirilmiş çocuklarda empati duygusunun yeterince gelişemediğini belirlemiştir. Bu tip ortamlarda yetişmiş çocuklarda empati duygusunun okul düzeyinde de geliştirilmesinde öğretmenlerinin desteğine fazla ihtiyaç duyarlar.

Yapılan deneysel çalışmalar eğitim ortamlarında yer alan çocukların davranış problemlerinin giderilmesi ve öğrencilerin sosyal uyumlarının geliştirilmesinde empatinin önemli ölçüde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Sözelimi saldırgan çocuklar üzerinde yapılan çalışmalar, bu tip eğilime sahip çocukların diğer insanların davranışlarını ve duygularını yanlış bir yorumlama ile algılayıp, çözümlene eğilimine sahip olduklarını göstermiştir. Sosyal perspektifleri algılama yeteneklerindeki eksiklik nedeniyle, karşısındaki insanların davranış ve hissedişlerindeki niyetlerini yanlış algılamaktadırlar.

Yapılan araştırma sonuçları, empati becerisinin geliştirilmesi ile böylesi davranışlara sahip çocukların saldırganlığında azalma belirlemiştir. Bunun altında yatan en önemli nedenlerden biri, empatinin farklı bakış açıları ve bu bakış açılarının oluşumuna neden olan motifleri göz önünde bulundurmaya gerektirmesidir. Buna paralel olarak yapılan araştırmalarda bir başkasının perspektifinden olayları, davranışları, düşünceleri ve hissedişleri görmeyen ben merkezilikte (egoizm) bir azalmaya yol açtığı; çocukların, başkalarının zor durumlarını çok daha iyi yorumlayabildiklerini, hissedebildiklerini ve karşı tarafın zor durumunu uygun bir biçimde karşılık vererek onları anlayabildiklerini göstermiştir. Bundan başka, empati yeteneğine sahip çocukların saldırgan davranış durumlarında arabulucu olarak, gergin durumun ortadan kalkmasına yardımcı oldukları da belirlemiştir. Bunun nedeni, başkasını acı içerisinde olmasını, empati yeteneğine sahip kişilerdeki acıya ilişkin duyguları açığa çıkarması olarak gösterilmiştir.

Çocukların empati duygularının geliştirilmesi ve bunun sonuçları üzerine yapılan çalışmalar, empati kurma becerisi gelişmiş çocukların hayvanlara karşı yaklaşımlarını da ilerlediğini çocukların derslerdeki başarılarını arttırdığını ve sosyal davranışlarını geliştirdiğini, zor durumda olanlara yardım ve duygusal destek önermede önemli ölçüde gelişmeler sağladığını göstermektedir.

Gerek empati duygusunun gelişmesine yol açan aile ortamlarının neler olduğuna ilişkin açıklamalar, gerekse empati becerisinin geliştirilmesi durumunda bireyin ve toplumun kazanımlarının neler olabileceğine ilişkin araştırma sonuçları, empatinin sosyal bilgiler ile ilintili derslerde üzerinde durulmaya değer bir konu olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çerçevede, okul öncesi eğitimde liseye dek olan öğretim basamakları boyunca müfredat programlarında derslerde düzenli olarak yer verilmelidir.



## SONUÇ

Genel anlamda empati anlayışına sahip olanlar diğer insanların rolüne girmede güçlük çekmezler ve böylelikle diğer insanların bakış açılarını, neler düşündüklerini ve hissettiklerini anlayabilirler. Bu anlamda “günlük yaşamın hemen her kesiminde empatik anlayış, insanları birbirlerine yaklaştırma, iletişimi kolaylaştırma özelliğine sahiptir. Araştırmalara göre empatinin kendini açma, toplumsallaşma, sosyal duyarlılık ve topluma uyum ile pozitif ilişkisi vardır.”

Sevmek yeterli değil. Anlamak da gerekli. Anlayarak sevmek, büyük bir erdem olsa gerek... İnsanların birbirlerine karşı tavır alıp aktif çatışmaya girmelerinin, belirgin ya da örtük çeşitli sebepleri olabilir. Örneğin karşımızdaki bir kişi ile ilgili olumsuz bir geçmiş yaşantımız varsa, bugün bizim düşündüğümüz bir şeyi bile dile gelirse, yine de ona sinirlenebiliriz. “Boşa gitmez kötüye bir ceza verilince” misali, hazır fırsatını yakalamışken geçmişin intikamını almaya çalışabiliriz. Bugünkü ilgisiz bir olayı bahane edip, geçmişin, intikamını almaya çalışmak ise bir hatadır. Geçmişteki öfkemizi, geçmişte halletmeliydik. Eğer bir öfkemizi ertelemek zorunda kalmışsak, bu öfkemizi ilgisiz olaylara bulaştırmamaya çalışmalıyız. Aksi halde, aktif çatışmalar başımızdan eksik olmaz.

Bu konuda şöyle bir örnek verilebilir: Diyelim ki bir arkadaşınız size belli bir konuda haksızlık etti; siz de “ayıp olur” diyerek sesinizi çıkarmadınız. Aradan zaman geçti ve aynı arkadaşınız, sizin yanınızda farkında olmadan küçük bir pot kırdı. Siz de hemen parlayıp “sen zaten hep böyle yaparsın” dersanız, bir aktif çatışma başlatmış olursunuz. “Sen zaten hep...” sözü, zamanlaması kötü ve suçlayıcı bir genellemedir. Böyle yapmak yerine, arkadaşınız size haksızlık ettiğinde, anında tepki vermeliydiniz. Eğer anında tepki veremediyse ve aradan da iki ay geçtiği halde bu olayı unutmadıysanız, o arkadaşınızı karşımıza alıp “şu davranışın beni üzmüştü” diyerek söze başlamalısınız. Böyle yaparsanız, o arkadaşınıza yönelik öfkenizin, ilgisiz olaylarda patlak vermesini önlemiş olursunuz.

Sosyal kurallar zaman içinde değişebilir. Fakat her toplum mevcut kurallarını korumak, onların zaman içinde değişmesini en azından hızla değişmesini önlemek ister. Bunu sağlayabilmek için de, kurallara uyanlar ödüllendirilir, uymayanlara değişik ağırlıklarda cezalar verilir. Özellikle belli ortamlardaki kuralları ciddiye almayanları, giderek diğer insanlar da ciddiye almamaya, hatta ortamın dışına itmeye başlarlar.

Eskilerin deyimiyle “her şeyin bir adabı vardır”. Kahvenin de bir adabı vardır. Söz gelişi kahvede söz erbabının (söz ehlinin) sözü kesilmez, tavlayı kaybeden çay, kahve paralarını öder. Şimdi siz kahvede, söz erbabının sözünü keser ya da tavlayı kazandığınız halde çay parasını ödemeye kalkışırsanız, bu ortamda giderek istenmeyen kişi haline gelebilirsiniz. Ortamın dışına çıkarılmak bazen



soyut anlamdadır; insanlar sizinle olan iletişimlerini azaltarak sizi ortamın dışına iterler. Fakat bazen somut olarak da bir ortamın dışına atılabilirsiniz. Örneğin bazı yörelerimizdeki lokantalarda. masada kül tablası göremeyince, boşalan tabağınıza sigaranızın külünü silkelemeye kalkışırsanız, borcunuzu bile ödemeye fırsat bulamadan kendinizi lokantanın dışında bulursunuz. Kural açıktır; yemek yediğiniz tabağı, kül tablası niyetine kullanamazsınız.

Bir toplumda konuşulan dilin niteliği. o toplumdaki iletişim biçimini yansıtır. Başka bir ifadeyle. her toplumun dili, o toplumdaki iletişim ihtiyacına cevap verecek niteliktedir. Söz gelişi Amerikalılar, bugün davrandıkları gibi davranıp Japonca konuşamazlardı. Aynı şekilde Japonlar da bugünkü kişiler arası iletişim tarzlarını. İngilizce konuşarak sürdürmezlerdi. Aynı şey bizim için de geçerlidir. Örneğin bizler, batıdaki insanlara nazaran birbirimize daha bağımlıyız ve dolayısıyla da akrabalık ilişkilerine daha fazla önem veririz. Bu durum, konuşma dilimizde kendini gösterir. Batı dillerine oranla bizim dilimizde çok sayıda akrabalık gösteren kelime bulunmaktadır: dayıoğlu, amcaoğlu, halakızı, görümce, baldız, bacanak, elli gibi... Dilimizdeki bu zenginlik, sanırım başka hiç bir dilde yoktur. Söz konusu kelimeler muhtemelen, birbirlerine bağımlı olan ve Sıklıkla bir araya gelen insanlarımızın birbirlerine hitap etmelerini kolaylaştırdığı için, günümüze kadar yaşamıştır.

Dünyanın hemen her ülkesinde kadınlar ve erkekler özellikle evli olanlar hem çok iyi, hem de çok kötü geçme gelmişlerdir. Bu ikilem bizim kültürümüz için de geçerlidir. Kadınlarımızı bir yandan baş tacı ederken, bir yandan da onların haklarını ve kişiliklerini gözdardı etmiş, onları erkeklerin bir adım gerisinde saymış, hatta bu durumu somutlaştırarak, onları sokakta birkaç adım arkamızda yürütmüşüzdür. Kadın-erkek ilişkilerinde ortaya çıkan ikilem, dilimizde de ifadesini bulmuştur. Kadınlarımızın, bir yandan Karacaoğlan'ın Elif i betimlediği gibi, "Yayla çiçeği kokuşlu, yavru baladan bakışlı" dırlar; bir yandan da "eksik ve can sıkıcı" varlıklardır. Bu yüzden onlara, zaman içinde "eksik etek" ya da "kaşık düşmanı" demişizdir.

Çocuk-ana-babalar toplumundan yetişkinler toplumuna, belki de ileride empatik topluma giden yolumuzda, Atatürk önemli bir isimdir. Akli kullanmayı, pozitif bilimi, özetle yetişkin olmayı, toplumumuzun gündemine getirmiştir. Ancak, çocuk-anababalar toplumundan yetişkinler toplumuna -ya da empatik topluma- geçmek, galiba bir anda mümkün değil. Sanırım, Atatürk ile toplum arasında da ana-baba-çocuk etkileşimi vardı. Atatürk, yaşları kaç olursa olsun çevresindekilere "çocuk" diye hitap edermiş. Çocukları çok sevdiği için böyle davranmış olabilir; ya da hemen herkeste çocuklara ait özellikler gözlediği için böyle davranmış olabilir

Gerekçe ne olursa olsun, her yaştaki insana böyle hitap edebildiği, belki de böyle hitap edebilen tek kişi olduğu için, Atatürk, çevresindeki çocukların ana babası konumundaydı. Soyadındaki "ata" kelimesi, onu gelecek kuşakların da atası yapmaktadır. Atatürk, ana baba olmanın yanı sıra, kendi aklını kullanma sorunu olmayan bir yetişkin ve gerektiğinde spontan ve şakacı bir çocuktur. Böylece o, üç



kişisel rolünü birlikte kullanabilen bir kişi, belki de gelecekteki empatik toplumun aramızdaki üyelerinden birisiydi.

Hiçbir zaman kişi onuruna sahip olmamış, sürekli horlanmış bir insanın, bu durumdan sıkıntı duymayacağı ileri sürülebilir. Fakat şu kesin ki, bir defa bile “insan” yerine konulmuş, kişi onuruna sahip olmanın tadını tatmış bir kişi için geriye dönüş acı olur. Dostoyevski'nin kahramanlarından Suşilov'un problemi bu olsa gerek. Suşilov, kendisine insan olarak değer veren Dostoyevski'yi, bir anlık bile olsa geri çekildiği için affetmemiştir. Çünkü kişi onurundan vazgeçmek çok zordur. Bu yüzden, tarihimizde bir gelgit grafiği çizen yetişkin tavrının, Cumhuriyetten itibaren eskiye oranla daha istikrarlı bir seyir göstereceğini düşünebiliriz. Bu konuda sonuç olarak şunu söyleyebiliriz: Uluğ Bey'in, Fatih'in, Hezarfen Ahmet Çelebi'nin -muhtemelen daha başkalarının- kişiliklerinde, kısa sürelerle ortaya çıkan yetişkin tavrı. son kez Atatürk'ün kişiliğinde Cumhuriyet Döneminde ortaya çıkmıştır. Bu son çıkışın öncekilerden farkı, yetişkin tavrının Cumhuriyet Döneminde kurumsallaşmaya başlamış olmasıdır. Ancak bu durum yaşamımıza henüz yeterince sinmemiştir.

Eğer bir hastanede, okları izleyerek. işinizi kendi başınıza hallederseniz bir yetişkin olmuş olursunuz. Eğer tanıdık bir hasta bakıcı bulursanız ve o da elinizden tutup sizi gereken yerlere götürürse, o ana- baba, siz ise çocuk olmuş olursunuz.

Çocuk rolünü pek severiz; özellikle devlet kapısında (Devlet babanın huzurunda) çocuk rolünü daha çok severiz. Bu tavrımız, yüzlerce yıllık bir alışkanlığın ürünü olabileceği gibi, yaşam biçimimizin zorunlu kıldığı bir davranış da olabilir. Yani yaşam biçimimizle ve gelişmişlik düzeyimizle, tanıdık aramamızı gerektiren bağımlı davranışlarınız bir bütün oluşturmaktadır. Örneğin okların. tabelaların yeterli olmaması ya da vatandaşın okuma-yazmasının kıt olması, tanıdık aramayı zorunlu hale getirebilir. Fakat aynı zamanda, tabela ya da okuma-yazma sorunu bulunmasa bile, kişiler arası ilişkilerin sıcaklığına alışmış insanımız, “yalnız bir yetişkin “ olup okları izlemek yerine, bir tanıdığın elinden tuttuğu çocuk olmayı tercih etmektedir.

Sonuç olarak; etkili bir iletişimin mevcut olması için ortamda bulunan çatışmaların kaldırılması gerekmektedir. Çatışmaları kaldırıp kendimizi iletişim halinde olduğumuz insanların yerine koyduğumuz müddetçe iletişimde başarılı ve sevilen bir insan oluruz.

.....