

EMPATİK ANLAYIŞ ÜZERİNE

Ar. Gör. Füsun AKKOYUN *

Psikolojik danışma ve terapide yeni bir yaklaşım öne süren Carl Rogers, Danışandan Hız Alan Terapi adını verdiği bu yaklaşımdaki görüşlerini kanıtlamak üzere, yapıcı bir kişilik gelişimi için tanımlanabilir ve ölçülebilir altı psikolojik koşul belirlemiştir. Bu koşullar sırasıyla şunlardır (Rogers, 1957).

1. Terapist ve danışan psikolojik bir etkileşim içindedirler.
2. Danışan endişelidir, yaralanmaya açıktır ve bir tutarsızlık içindedir.
3. Terapist bu ilişki içinde tutarlı ve bütünleşmiş durumdadır.
4. Terapist danışana karşı koşulsuz olumlu saygı gösterir.
5. Terapist danışanın içrel referans çerçevesini empatik olarak yaşar ve bu yaşantısını ona iletmeye çalışır.
6. Terapistin, danışana empatik anlayış göstermesi ve koşulsuz olumlu saygıyı ilemesi, hiç olmazsa minimum seviyede gerçekleştirilir.

Rogers'a göre, psikolojik danışma ve terapide danışanın yapıcı bir kişilik gelişimi oluşturabilmesi için bu altı koşulun yerine getirilmesi gereklidir. Bundan başka da yapılması gereken bir şey yoktur. Terapi ilişkisi içinde zaman zaman bir koşul diğerine göre bir ağırlık kazanabilirse de, bu altı koşul hangi seviyede olursa olsun mutlaka yerine getirilmelidir.

Rogers'ın psikolojik danışma ve terapi için getirdiği bu yeni görüş, tedavi ilişkisinde danışanı temel olarak ele almakla, tera-

* Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü.

pisti ağırlık noktası olarak alan daha önceki görüşlere karşı çıkmaktadır. Ayrıca, psikolojik danışma ve terapide sağlanması gereken koşulları ayırt ederek bu koşulların ölçülebilmesini olanaklı kılmakta ve bu yaklaşıma göre terapist davranışlarının geliştirilmesi için yapılacak olan eğitimi açıkça ortaya koymaktadır.

Bu yazıda, Danışandan Hız Alan Terapide terapist tutumlarından yalnızca birisi; empatik anlayış ayrıntıları ile ele alınarak incelenecektir.

Empatinin Tanımı :

Rogers (1976), empatiyi terapistin psikolojik danışma ve terapi ilişkisi içinde danışanın öznel dünyasına girerken, sözel ve sözel olmayan iletişimin elverdiği ölçüde onun bu deneyimine katılma kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Buna göre terapist kendisini danışanın yerine koyarak, dünyayı onun gördüğü şekilde görebilmelidir. Rogers'a göre empatik olabilmek bir tür sosyal duyarlılığa sahip olabilmektir. Sosyal duyarlılık bir kişilik özelliğidir ve herkesde bulunmaz. Bu özelliğe sahip olan kimseler, bunu eğitimle daha da geliştirebilir (Rogers, 1976). Empatik olan bir kimse çevresindeki insanlarla olan ilişkilerinde onların tepkilerine karşı duyarlıdır, bu ilişkilerdeki olumlu ve olumsuz bütünleşmeleri algılayabilir, bir çatışma durumunda derindeki saldırganlığı görebilir, bir sınıftaki mutsuz bir çocuğun ayırıcında olabilir, aile içerisinde eş ve çocuklar arasındaki ilişkilerin niteliğini ince ayrıntıları ile tanımlayabilir. İyi bir terapist bu özelliğe sahip kimselerin eğitilmesi ile yetiştirilebilir.

Patterson (1973), bir terapistin empatik anlayış tutumunu nasıl gerçekleştirebileceğini anlatırken üç unsura dikkati çekmektedir. O'na göre empati;

a) Terapistin danışan kimsenin içrel referans çerçevesini doğru olarak algılaması,

b) O kimsenin içrel referans çerçevesindeki duygusal unsurları ve onun verdiği anlamı aynı tutarak, onun içrel referans çerçevesini kendisi o kimse «imiş gibi» yaşaması, ve

c) Bu «imiş gibi» olma koşulunu da hiç bir zaman hatırdan çıkarmadan yaşadığı algılamadır.

EMPATİK ANLAYIŞ ÜZERİNE

Bu, terapistin bir bakıma bir başkasının dünyasını giyinerek, o kimsenin ne hissettiğini aynen yaşaması ve de aynı zamanda kendi dünyasının bundan farklı olduğunun da bilincinde olması demektir.

Benjamin'in (1969) aktarmış olduğu bir öykü, empatinin ne olduğunu anlatan iyi bir örnektir.

Bu öyküye göre, İsrail'deki kibbutz'lardan birinde yaşayan sevimli bir eşek vardır. Bu eşek uzun kulakları ve parlak gözleri ile oradaki tüm çocukların sevgilisidir. Çocuklar onu o kadar çok sevmektedirler ki, bir çok çocuk her gün onu ziyaret etmekte, o da onları sırtında gezdirmektedir. Tüm çocukların en büyük eğlencesi, adı Shlomo olan bu eşektir. Günlerden bir gün Shlomo ortadan kaybolur ve tüm çocuklar üzüntüye boğulurlar. Bu üzüntü gidererek kibbutz üyelerine de yayılır ve en sonunda kurul odasında büyük bir toplantı yapılır. Shlomo'yu bulmak için neler yapılabileceği tartışılır. Her yer aranır, ancak Shlomo bulunamaz.

Bu kibbutz'da bir de adı yine Shlomo olan yaşlı bir adam vardır. Çocuklar bazen ileri yaşımdan dolayı biraz bunamış olan bu adama şakalar yapmakta, yetişkinler de onu pek önemsememektedirler. Bir gün kibbutz'da yine bir toplantı yapılarak bundan sonra ne yapılabileceği tartışılırken, bu yaşlı adam aranan eşeği ardında sürükleyerek içeri girer. Tüm çocuklar neşe ile eşeğin etrafını çevirirken, bazı kimseler de bu yaşlı adama onu nasıl bulduğunu sorarlar.

O güne kadar hiçkimse tarafından önemsenmeyen yaşlı adam biraz utanarak, biraz da sevinç ile gözlerini tavana diker ve şöyle der : «Kolay oldu. Sadece kendime eğer ben «eşek Shlomo» olsa idim nereye giderdim diye sordum. Oraya gittim ve onu buldum. İşte o kadar.»

Empatik olabilmek, bir diğer kimsenin iç dünyasını kendisinin «imiş gibi» hissederken, kendi kendisi olabilmeyi de gerektirir. Yaşlı adam bir an için eğer kendisi eşek Shlomo olsa idi nereye gideceğini düşünerek onu bulabilmiştir. Aynı zamanda kendisinin eşek Shlomo olmadığını da ayırdındadır.

Psikolojik danışma ve terapi ilişkisi içinde kullanılan empati tutumu da buna benzer bir durumdur. Ancak, burada terapistin

bu tutumunu danışana iletmesi önemlidir. Psikolog ve terapistlerin eğitiminde adaylara doğru empatik algılama ve bunu danışana yansıtırma teknikleri öğretilmektedir. Bir terapist özelliği olarak, empati birbiriyle ilişkili iki temel yeteneği gerektirmektedir (Delaney ve Eisenberg, 1972). Bunlardan birincisi, duyarlılık boyutudur ki, bu terapistin danışan kişinin söylediklerinin ardındaki bazı önemli değer, inanç, tutum ve duyguların ayırıcında olması, bunları belirleyebilmesidir. İkincisi, terapistin danışanın ifadelerinde açıkça ortaya koydukları yanında üstü kapalı kalan içeriği de anladığını ona ifade edebilmesidir.

Empatik anlayış kolaylıkla başka bazı tutumlarla karıştırılabilir. Bu nedenle bu kavramın diğer bazı kavramlarla karşılaştırılmasının yapılması yararlı olacaktır.

Empati ve Sempati

Empati ve sempati yaşantıları kolaylıkla birbirleriyle karıştırılabilirse de, gerçekte birbirlerinden çok farklı yaşantılardır. Bu iki yaşantının birbirlerine karıştırılmasının nedeni, her ikisinin de başkalarının duygularına gösterilen bir rezonans olmasıdır (Rogers, 1976). Empatide, bir diğer kimsenin duygusal yaşantısına katılmakla beraber o kişiyi anlamak ve onun bu yaşantısındaki çarpıcı bazı noktaları algılayabilmek yer alır. Sempati ise, yalnızca başkalarının duygularına katılma olduğundan, empatiye göre daha sınırlı bir yaşantıdır. Ayrıca, sempatide, sempati duyan kimsenin yaşantıları yer almaktadır. Örneğin; bir kimse birisinin acısını paylaşabilir, çünkü bu acının görünümünü onun kendi yaşantısında üzüntü duyduğu bazı olayları anımsatmaktadır. Empatide ise, empati duyan kişi kendi istek, duygu ve yönelimlerinden uzakta kalmaya çalışarak, kendini bir anlamda o kimseye verir. Terapist kendisini bir diğer kişinin yaşantısına katılmaya zorlar ve bu yaşantıyı onun bakış açısından görmeye çalışır.

Sempati öznel bir yaşantıdır, ancak empatinin de pek nesnel olduğu söylenemez (Rogers, 1976). Bunların her ikisi de öznel anlamaya ilişkindir. Ancak, empatide söz konusu olan danışanın öznelliğidir. Burada terapist mümkün olduğu kadar kendi değer, inanç ve yönelimlerinden bağımsız olarak danışanın yaşantısına katılmaya çalışır.

Sempati yaşantısı, bir diğer kimse ile ortak duygu, ilgi ve çıkarların paylaşılmasıdır (Benjamin, 1969). Empati ise bir diğer kimsenin duygularını doğru olarak hissedebilmek ve bunları kendisinin «imiş gibi» yaşayabilmektir. Bu bakımdan terapist empatik anlayış aracılığı ile danışanın duygularını daha iyi tanımasına bir olanak sağlamaktadır. Burada danışanın içrel referans çerçevesine bir ayna tutulmaktadır. Böylece, içrel referans çerçevesini daha iyi tanıyan ve kendisine bir birey olarak saygı duyulan kimse, ihtiyaçlarını daha iyi doyurabileceği yeni çözüm yolları aramaya başlar ki, bu da yapıcı bir kişilik gelişimidir. Oysa sempatik anlayış da, bir bakıma sorunu olan kimseye acıma vardır. Bu tutumun danışanda yaratacağı duygu ise «Zavallı Ben» duygusudur ki, burada o kişinin kendine güvenerek yapıcı bir kişilik geliştirme yönünde ilerlemesi için gerekli ortam sağlanamamış olmaktadır.

Empati ve Özdeşleşme :

Empatik anlayış özdeşleşme ile de karıştırılmamalıdır. Bir kimse ile özdeşleşmede o kişi gibi olma ve onun gibi davranma eylemi vardır. Burada birinci kişinin benliği silinerek, yerine diğer kimsenin benliği yerleştirilmektedir. Bu bakımdan özdeşleşmede iki kişi aynı benliği paylaşırken, empatide iki ayrı benlik birlikte varolmaktadırlar.

Empati ve İçtenlik :

Empati ve içtenlik kavramları birbirleriyle yakın ilişki durumundadırlar. Öyle ki, empatik anlayış terapistin danışanın iç dünyasına girerek bunu kendi içinde yaşaması; içtenlik ise bunu yaparken aynı zamanda kendi yaşantısını algılamak için de çaba sarfetmesidir (Geçtan, 1981). İçtenlik ve empati, sempati ve empatide olduğu gibi birbirlerini dışlamamakta, hata tamamlamaktadırlar. Danışandan Hız Alan Terapide bir diğer önemli terapist tutumu da, terapistin içten olabilmesidir. İçten olabilen bir terapist, mesleki bir rolü yerine getirmekten daha çok kendini bu ilişkinin içinde bir kimse olarak yaşar ve bu yaşantılarının ayırında olur. Bir savunma veya engellemeye girmeksizin bu yaşantılarını danışan kişiye iletebilir.

Empati ve Sezgisel Tanı :

Bu iki kavramda hemen hemen birbirinin karşıtıdır. Sezgisel tanı, bir kimsenin ihtiyaç ve yönelimlerini ortaya çıkarma, çözüm-

leme ve formüle etme yeteneği ile ilgilidir. Burada bir diğer kimsenin yaşantısına bilinçli olarak katılma yer almamaktadır. Bir yaşantıyı gözleme ve gözleneni yorumlama söz konusudur. Empatide her türlü değerlendirmeden kaçınılmaktadır. Tanılamada ise doğrudan doğruya bir değerlendirme amaçlanmaktadır. Rogers'a göre (1976) terapistlere verilen özel mesleki formasyon ile tanılama yeteneği daha çok bir zihinsel işlev olarak kazandırılabilirken, empati tutumu ona sahip olan kişinin kişiliği içinde yer almaktadır.

Sonuç :

Empatik anlayış tutumunun geliştirilmesi, Danışandan Hız Alan Terapi Yönelimli psikolog ve terapistlerin programında önemli bir yer alır. Ancak bu tutum, diğer terapi yöntemlerinde ve hatta günlük yaşamda sağlıklı insan ilişkilerinin kurulabilmesinde de önemli bir davranış boyutudur. Bir memurunun sorunlarını anlamaya çalışan bir müdür, müşterisinin aşırı titizliğini anlamaya çalışan bir satıcı, arkadaşının yaşam sorunlarını dinleyen bir kimse, eşinin ve çocuğunun anlattıklarını dinleyen bir anne bilerek veya bilmeyerek empatik anlayış tutumunu göstermekle, karşısındaki kimsenin kişilik gelişimini kolaylaştırıcı bir öge olmaktadır. Empatik anlayış tutumu, tüm insan ilişkilerinde sağlıklı iletişimin kurulabilmesinde gerekli koşullardan birisidir.

Empatik anlayış tutumunu gerçekleştirebilen bir kimse, meslek ve de özel yaşantısında çevresindeki kimselerle olan etkileşiminde onlardaki gelişimi kolaylaştırıcı bir öge olabilir. Bir eğitimcinin temel görevi de, ilgilendiği kimselerin kendilerini tanımlarına yardımcı olmaktır. Bir eğitimci gerektiğinde sorunu olan bir öğrenciye yardım etmek durumunda kalabilir. Öğrencilerinin kendi gizil güçlerini daha iyi tanıyarak, kendilerini gerçekleştirmek üzere bir atılım yapabilmelerinde bir araç görevini görebilir. Eğitimci de bir bakıma insan ilişkileri mühendisidir ve zaman zaman psikolog veya terapist gibi kendini bir araç olarak kullanarak ilgilendiği kimselere kendisinden bir şeyler vermektedir. Bu bakımdan, bir eğitimcinin de kendi öz değerlendirmesini yaparak, en azından çevresi ile olan ilişkilerinde empatik olup olmadığını ayırtında olması ve bu özelliğini geliştirme yolunda çaba sarfetmesi, zamanla onu daha iyi bir eğitimci yapabilir.

EMPATİK ANLAYIŞ ÜZERİNE

KAYNAKÇA

- Benjamin, A. : **The Helping Interview**, Houghton Mifflin Com. Boston, 1969.
- Delaney, D.J. ve Eisenberg, S. : **The Counseling Process**, Rand Mc Nally, College Publishing Com. 1972.
- Geçtan, E. : **Psikanaliz ve Sonrası**, Hür Yayın A.Ş. İstanbul, 1981.
- Patterson, C.H. : **Theories of Counseling and Psychotherapy**, Harper Row Pub. Com. 1973.
- Rogers, C. : **The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change**, Journal of Counseling Psychology, 1957, 21, 95-103.
- Rogers, C. ve Kinget, M.G. : **Psychothérapie et Relations Humaines**, Vol. I., Presses Universitaires de Louvain, 1976.