

Fark Yaratan Beceriler

EMPATİ





Yayına hazırlayan: **Melda Akbaş**

Tasarım: **Kübra Cenk Uslu**

Yazarlar (yazı sırasıyla):

**Melda Akbaş, Jennifer Sertel,
Didem Aksoy, Olcayto Ezgin, Vivet Alevi,
Pınar Uyan Semerci**

*Bu doküman Sabancı Vakfı'nın desteği ile Ashoka Vakfı tarafından yürütölen
'Fark Yaratan Sınıflar & Fark Yaratan Ebeveynlik' projesi kapsamında hazırlanmıştır.*

*Bu belgenin içeriğinden sadece Ashoka Vakfı sorumludur ve bu içerik
herhangi bir şekilde Sabancı Vakfı'nın görüş veya tutumunu yansıtmaz.*



Ashoka Türkiye 2019
Fark Yaratan Sınıflar Projesi kapsamında hazırlanmıştır.

Giriş

Melda Akbaş

Dünyanın ilk ve en geniş sosyal girişimcilik platformu olan Ashoka sistemleri dönüştürme potansiyeline sahip sosyal girişimcileri bir araya getiren ve destekleyen küresel bir sivil toplum kuruluşu.

39 yıldır, acil toplumsal sorunlara etkin ve kalıcı çözümler getiren sosyal girişimcileri tespit ediyor, onları küresel bir destek ağında buluşturarak potansiyellerini gerçekleştirmelerini ve çözümlerini yaygınlaştırmalarını sağlıyor.

Bugün 93 ülkeden 3 bin 500'ün üzerinde Ashoka Fellow'u insan hakları, kalkınma, çevre, sağlık, eğitim, gençlik ve vatandaş katılımı gibi çeşitli alanlarda fark yaratıyor, sistemlerin dönüşmesini sağlıyor.

Ashoka'nın küresel alanda çocuk, gençlik ve eğitim alanındaki çalışmalarının başlangıcı 1990'ların sonunda çağımızın toplumsal sorunlarına sadece yetişkinlerin bulunduğu çözümlerin yeterli olmayacağını fark etmesine dayanıyor.

O dönemden bu yana çocukların ve gençlerin toplumsal sorunlara ilişkin sorumluluk alan, yenilikçi çözümler üreten, çevresine pozitif katkı sağlayan ve toplum yararı için çaba gösteren bireyler olmalarının önemini vurguluyor, alandaki çalışmalarını buradan hareketle yönlendiriyor.

Çocukların ve genç insanların değişimi başlatma potansiyelini dikkate alarak **empati, yaratıcı problem çözme, ekip çalışması** ve **liderlik** becerilerini **fark yaratan** beceriler olarak adlandırıyor.



Bu beceriler sadece Ashoka'nın değil son yıllarda uluslararası örgütlerin de gündeminde geniş bir yer tutuyor. Dünya Ekonomik Forumu 2020 yılı itibarıyla eğitimde problem çözme, eleştirel düşünme, yaratıcılık, işbirliği, duygusal zekâ ve sorumluluk-karar alma becerilerinin yer bulması gerektiğini vurguluyor¹; OECD Education 2030 programında sosyal ve duygusal becerilere yer veriyor.² Milli Eğitim Bakanlığı 2023 Eğitim Vizyonu belgesinde de akıl ve kalp bütünlüğü sağlayan bir eğitimin öneminden; eğitimi öğrenci, öğretmen, okul ve ebeveynin içinde yer aldığı bir ekosistem olarak gören bütüncül bir yaklaşım sergileme ihtiyacından ve eğitimin evrensel insanlık değerleriyle harmanlanmasından söz ediliyor. Ayrıca edinilen bilgilerin çağın ve geleceğin becerileriyle desteklenerek insanlık yararı için kullanımına da vurgu yapılıyor.³

21. yüzyılın karmaşık, girift ve inatçı sosyal-çevresel sorunlarını tek bir kişi, kurum veya sektörün çözmesi mümkün değil.

Bu sorunların çözümü yolunda çocukların potansiyellerini açığa çıkarmaları için desteklenmesi ve 'daha iyi bir dünyaya' katkı sunma motivasyonunun yaratılması atılacak önemli adımlardan biri. Çünkü fark yaratma dikkat etmeyi, dünyayı anlamaya çalışmayı, hareketlerimizin sorumluluğunu almayı ve gerektiğinde değişime liderlik etmeyi kapsıyor. Bu beceriler çocukların, gençlerin ve hepimizin uyum ve barış içinde birlikte, mutlu bir yaşam sürmesi için de gerekli.



¹ Dünya Ekonomik Forumu, *What are the 21st century skills every student needs?*

<https://www.weforum.org/agenda/2016/03/21st-century-skills-future-jobs-students/>

² Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü (OECD), *Eğitim 2030 Görüş Belgesi*, Nisan 2018

[http://www.oecd.org/education/2030/E2030%20Position%20Paper%20\(05.04.2018\).pdf](http://www.oecd.org/education/2030/E2030%20Position%20Paper%20(05.04.2018).pdf)

³ Milli Eğitim Bakanlığı, *2023 Eğitim Vizyonu* http://2023vizyonu.meb.gov.tr/doc/2023_EGITIM_VIZYONU.pdf

Her çocuk fark yaratabilir, her çocuk değişimi başlatabilir!

Ashoka için herkesin fark yaratabileceği bir dünyanın kalbinde empati becerisi yatıyor!

Çünkü başta kendimize ve ardından diğer kişilere, gruplara, topluluklara karşı empati ile yaklaşmak değişimi başlatmamız için de ihtiyaç duyduğumuz tutum değişikliğinin temelini oluşturuyor.

Ancak empati çeşitli yaklaşımlarla ele alınması gereken bir kavram. Çünkü gündelik yaşamda sıkça kullandığımız bu kavram yanlış kullanıldığında -sempati ile karıştırıldığında- aksi bir etki yaratarak hiyerarşiyi ve acıyı içeren bir ifadeye kolayca dönüşebiliyor. Ya da bütüncül olarak desteklenmediğinde bizleri olumlu sosyal davranışlar sergilemekten alıkoyabiliyor.

Çocuklar için Ashoka Programı

<http://ashokaturkiye.org/cocuklar-icin-ashoka/> çatısı altından

Fark Yaratan Sınıflar Projesi'nde

<http://www.farkyaratansiniflar.org/> 2018 yılında fark yaratan becerileri alan uzmanlarıyla tanımlama hedefini koyduğumuzda şüphesiz ki ilk masaya yatırılacak beceri ve kavram empati idi. Ayrıca bu kavrama farklı pencerelerden bakan, eğitim ve çocuk alanında çalışan uzmanların da birbirini duyması bizler için oldukça önemliydi.

Aralık 2018’de empatinin etimolojisi, çocuk ve empati, empati ve şiddetsiz iletişim ilişkisi, empatinin toplumsal boyutu, çocuk hakları ve engelli hakları perspektifinden empati, mekan, tasarım, ihtiyaçlar ve empati ilişkisi başlıklarında uzmanların katılımıyla ilk yuvarlak masa toplantımızı gerçekleştirdik.⁴

Bu buluşmanın ardından birbirimizi duymaya daha çok ihtiyacımız olduğunu düşünerek Şubat 2019’da yeniden bir araya geldik. Bu süreçte yapılan tartışmaların kapalı kapılar ardında kalmaması için bu içerikleri hem bir yayına dönüştürmeyi hem de empatiye çeşitli yaklaşımları konuşabileceğimiz bir etkinlik gerçekleştirmeyi planladık.

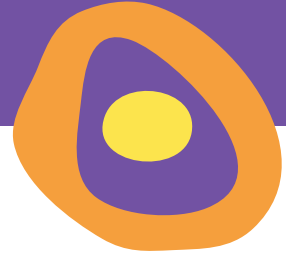
Okuduğunuz bu yayın bu keyifli ve verimli tartışmaların bir ürünü olarak sizlerle buluşuyor. 26 Ekim 2019’da Sabancı Center’da gerçekleşen

Öğrenme için Duygulara Yer Açmak – Çeşitli Yaklaşımlarla Empati

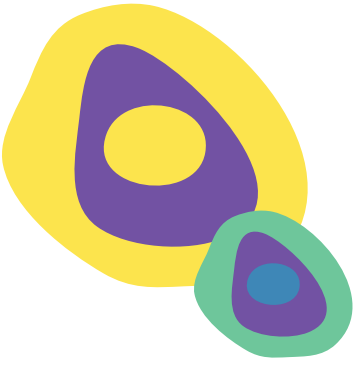
<https://duygularayeracmak.ashoka.org/> buluşması da bu yuvarlak masalarda konuşulanları size ulaştırmak için kullandığımız araçlardan biri.

Ashoka için Empati neden önemli?

Ashoka için fark yaratma; empati sahibi olmayı; duygularının farkında olmayı; meraklı ve açık fikirli olmayı; cesur ve esnek olmayı; düşünceli ve etik davranmayı; sosyal dönüşüme katkı sağlamayı içeriyor. Fark yaratan bireyler de pozitif değişim yaratma/yaratabilme gücüne inanan ve bu gücü dünyayı daha iyi bir hale getirmek için kullanan kişiler.



⁴ Çocuk ve empati - Seçil Cüntay, Ece Bakanay, Didem Aksoy, Olcayto Ezgin, Hasan Deniz | Şiddetsiz İletişim ve Empati - Vivet Alevi, Feyza Eyikül
Empatinin toplumsal boyutu- Pınar Uyan Semerci | Empatinin etimolojisi- Jennifer Sertel | Çocuk hakları ve empati - Gözde Durmuş
Engelli hakları ve empati - Melisa Soran ve/veya Melike Ergün ve Süleyman Akbulut | Mekan, tasarım ve empati - Yaşar Adanalı



'Empati kişinin kendi duygularının farkına varması ile başlar, kendi duygularının farkında olan kişi karşısındakinin ihtiyaç ve duygularını da anlatmakta yetkinleşir. Ancak empati, karşımızdakilere daha iyi davranmaktan fazlasıdır; empati, kendini unutmadan ve özen göstererek karşındakinin dünyasını ziyaret edebilmektir. **Bizce, empatinin en güçlü hali bizi toplumsal dönüşüm için harekete geçirdiğinde ortaya çıkar.**'⁵

Toplumsal kutuplaşmaların ve yeni eşitsizliklerin arttığı günümüz dünyasında bu sorunlara kalıcı ve dönüştürücü çözümler bulmak ancak ve ancak kendimizin ve bizden başkalarının duygu ve ihtiyaçlarının farkına vararak mümkün.

'Başlıca özellikleri iletişim ve değişim olan bir çağda, öğrenme ortamlarında empati becerisi desteklenen, olumlu ilişkiler kurabilen ve bunları yönlendirebilen çocuklar, bugün kendilerini güvende hissedecek, kendi seçimlerini yapabilecek ve yarın da özel yaşamlarında ve toplumsal hayatta kendileri, diğerleri ve toplum yararı için çaba gösterme gayretinde olacaklardır. Öğrenme ortamlarında yaşama geçen empati çocukların kendileriyle, birbirleriyle ve öğrendikleriyle bağ kurması ve öğrenmeye başlaması için gerekli zihinsel koşulları sağlar. Kişiler, nasıl bir yol seçerlerse seçsinler veya hangi işleri üstlenirlerse üstlensinler, başkalarının hislerine ve bakış açılarında empatiyle yaklaşma iyi iletişimin, işbirliğinin, yaratıcı problem çözmenin ve güçlü liderliğin temelidir.'⁶

⁵ 26 Ekim Öğrenme için Duygulara Yer Açmak – Çeşitli Yaklaşımlarla Empati etkinliği kavramsal çerçeveden alıntıdır.

⁶ 26 Ekim Öğrenme için Duygulara Yer Açmak – Çeşitli Yaklaşımlarla Empati etkinliği kavramsal çerçeveden alıntıdır.

Bu saydığımız sebepler empatiyi yalnızca kişisel ilişkilerimiz için güçlü bir beceri olmaktan çıkarıp, sosyal dönüşümün de anahtar kavramlarından biri haline getiriyor. Madem empati bu kadar önemli bir beceri o halde empatinin tanımına, olmazsa olmazlarına ve empati becerisinin hangi beceri ve değerlerle desteklenmesi gerektiğine bakmak gerekiyor.

İşte bu yayında yanıt aradığımız sorular da tam olarak bunlar!

- Empati sempati ile karıştığında nasıl sonuçlar doğuruyor?
- Empati kurduğumuz halde bizi harekete geçmekten alıkoyan durumlarda bu beceriyi olumlu sosyal davranışa çevirmek için nelere ihtiyaç duyuyoruz?
- Empatinin bizi olumlu bir sosyal davranışa yöneltmesi için ihtiyaç duyduğumuz başka değerler var mı?
- Sadece kendimize benzeyenlere empati duyduğumuzda, empati becerisini yaşama geçirmiş oluyor muyuz?
- Toplumsal yaşamda empati kavramını kullanırken zaman zaman hiyerarşik bir algı yaratıyor muyuz?

- Empati becerisi sosyal duygusal öğrenme becerilerinin bütünüyle desteklenmediği, hak temelli bir bakış açısı geliştirilmediği durumlarda acı ya da manipülasyona kayma riski taşıyor mu?

Sizleri, bu soruları kendinize sormaya ve bu yayında birlikte yanıtlarını aramaya davet ediyoruz.



Empati?

Jennifer Sertel

Lise ve üniversite seviyesinde eğitim verdiğim ve toplum hizmeti projeleri yürüttüğüm yıllara dayanarak, empatinin nasıl öğretilebileceğini kısaca ele almak istiyorum. Ancak, öncelikle empati ile ilgili düzenlenen Çocuklar için Ashoka empati yuvarlak masa tartışmasının ışığında empatinin ne olduğunu tekrar değerlendirmek isterim.

I. Empati ile ilgili düşünceler

Empati yeni, yani sonradan oluşturulmuş bir kelimedir. 1908 senesinde Cornell ve Cambridge üniversitelerinden iki psikolog, İngilizcede yeni bir kelimeye ihtiyaç olduğunu fark edip arayışlarını antik Yunan'a çevirdiler. Yunancada bu kelime Empathos veya 'duygu içerisinde' olarak ifade edilir. Diğer bir deyişle orijinal anlamına bakıldığında empati, bir başkasının hissettiklerini hissedebilmek/anlamaktır. Fakat, bir başkasının hislerini *gerçekten* hissedebilmek büyük olasılıkla imkansızdır.

Bir başkasının duygularını tam olarak hissedebilmenin imkansızlığını fark ederek, belki de empati kelimesinden kaçınmak gerek. Çünkü zaman zaman empati kelimesinin hiyerarşik çağrışımları da olabiliyor. Eğer empati derken kastettiğimiz şey 'acıma' duygusuna yakın bir şey ise o zaman empati kelimesini yanlış bir anlamıyla kullanmış oluyoruz.

Bir Örnek: Karanlıkta Diyalog Duyma ve görme yetilerine sahip insanlar, Gayrettepe metro istasyonunda gerçekleştirilen 'Karanlıkta Diyalog' veya 'Sessizlikte Diyalog' gibi inanılmaz simülasyonlara gidiyor ve çıktıklarında görme veya duyma engelli kişilere yönelik empati duygusu geliştirmiş olarak oradan ayrılıyor. Bir simülasyon içerisinde geçen birkaç saat, her ne kadar etkileyici olsa da, bir kimsenin *gerçekten* görme veya duyma zorlukları

yaşamanın nasıl bir şey olduğunu anlamasını sağlayamaz. Ama size bu dünyaların, görebilen insanların dünyasından nasıl **farklı** olduğuna dair bir ipucu verebilir. İyi bir eğitimcinin ellerinde, bir başkasının gerçekliğine duyarlı hale gelmek acıma duygusuna değil, daha ziyade diğerinin farklılıklarını ve güçlerini görmeye yol açacaktır.

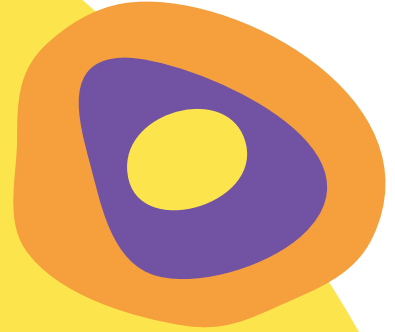
Farklıları kabul etmek ve anlamaya çalışmak hiçbir bakış açısını ayrıcalıklı hale getirmez. Hatta, bakış açısındaki farklılık, bizi **hiçbir bakış açısının ayrıcalıklı** olmadığına dair önyargısız bir konuma götürecektir ve götürmelidir.

Ve tabii ki eğer bir arada barış içerisinde yaşayacaksak, başkalarının gerçekliğinin geçerliliğini de kabul etmemiz son derece önemlidir. Belki de empatinin anlamı bu olmalıdır.

Öğrencilerime, eğitim programlarımdaki öğretmenlere, STK liderlerine tekrar tekrar anlattığım bir etkinlik ve hikaye var; şu eski 'Kör Adamlar ve Fil' hikayesi. İlk olarak MÖ 500 yılı civarında Buddha tarafından

anlatılmış, sonra İslami düşüncede de yer bulmuş ve batıdaki çocuk kitaplarına da girmiştir. Günümüzde de hala güçlü bir eğitim aracıdır. Hikaye şöyle:

Bilge bir adama, neden farklı entelektüel kişilerin, çok zeki olmalarına rağmen belirli konularda anlamaya varamadığı soruluyor. O da şu hikayeyi anlatıyor:



“Kör adamlardan oluşan bir grup bir fili görmeye gitti. Hiçbiri daha önce bir fil görmemiş ve ona dokunmamıştı; nasıl bir hayvan olduğunu da bilmiyorlardı. Her biri filin yanına gidip ona dokundular. Kör adamların biri ayağına dokundu, biri kulağına ve bir diğeri de hortumuna. Hepsi birden ‘bir filin neye benzediğini biliyorum’ diye haykırdı. Sonra gittiler ve birbirlerine ‘Fil neye benziyor?’ diye sordular. Herkes farklı bir şekilde tasvir etti. Filin bacağına dokunan kör adam, ‘Fil ağaca benzer bir şey’ dedi. Hortumuna dokunan ise, ‘Hiç de bile! Fil kalın bir yılan gibi’ dedi. Filin gövdesine dokunan ‘Vay canına, fil bir duvar gibiymiş’ dedi. Adamlar kendi fikirlerini savunarak tartışmayı sürdürdü. Her birinin söylediği belli ölçüde doğruydu, ama hiçbiri tam bir fil tanımı yapamıyordu. İşte tek bir konu üzerinde pek çok kişinin farklı fikirlere sahip olması böyledir.”¹

¹ Karim, F. (1971). *Imam gazzali's ihya ulum-id-din: The book of constructive virtues* (F. Karim Trans.). Lahor: Sind Sagar Academy, p7

Buradaki konu Şu: her birimizin kendi gerçeklik halleri var. Mesele birinin ayrıcalıklı olması ve diğzerinin ayrıcalıklı olmaması değıil. Bu versiyonların tek bir tanesi doğıru ya da 'normal' değıil. Sadece birbirlerinden farklı.

Öğretmemiz gereken Şu; **başkalarının gerçeklikleri de en az kendimizinkiler kadar geçerli.** Öğrenmesi kolay bir ders değıil bu.

Bir başkasının gerçekliğini anlamaya çalışarak veya en azından başka bir gerçekliğe sahip olduğunu kabul ederek, bunun da geçerli olduğunu ve bu kişi ya da kişilerin de bizimle aynı haklara sahip olduğunu, aynı şekilde korunması gerektiğini görebilirsek diyalog kurmaya başlayabiliriz. Gerçek bir iletişime doğıru giden ilk adımlar bunlardır; anlamak ve kabul etmek sorunları barış içerisinde çözebilmekte çok önemli rol oynarlar.

II. Empatiyi öğretmek:

Eğer empati başkalarının gerçeliklerini geçerli kabul etmek ve onları

anlamaya çalışırsa, bunu nasıl öğretebiliriz?

A. İçerik içerisinde Empati

Hikaye anlatmak dünyayı başkalarının gözünden görmek için güçlü bir araçtır; başka birinin aklının, zihninin içine girmenin bir yoludur. Bir film izleyerek veya bir hikaye ya da roman okuyarak bu sağlanabilir. Öğretmenler eğitim malzemelerini seçerken öğrettikleri 'gizli müfredatı' da hep akıllarında bulundurmalıdır. Özellikle ilkokul öğretmenlerinin ve dil öğretmenlerinin empatiyi desteklemek üzere 'müfredatı ele geçirme' fırsatları var. Bununla kastettiğim, öğrenciler için yeni dünyaların kapılarını açacak ve olumlu değerler kazanmalarını sağlayacak araç ve malzemeler seçmek.



B. Sınıf ortamında empati

Öğretmen rol modeldir ve Şiddetsiz İletişim alanında desteklenmelidir. (Neyse ki Türkiye’de çok aktif ve son derece etkin bir Şiddetsiz İletişim grubu var!²)

Bunun ardından öğrencilere Şiddetsiz İletişim yaklaşımını aktarabilir. Bu yaklaşım şu adımları içerebilir.

- Duygular ile başlayın. Öğrenciler kendi duygularının farkına varmayı öğrenmeli ve farklı duyguları ayırt edebilmelidir. Sonrasında başkalarının ne hissediyor olabileceğini düşünmeye başlayabilirler. Bir şeyler ters gidiyormuş gibi görünüyorsa başkalarına nasıl hissettiklerini sorun.
- Konuşmadan önce karşınızdakini gerçekten dinleyin
- Başkalarının ihtiyaçları ile ilgilenin
- Yargılamadan dinlemeye çalışın
- Çatışmalar olduğunda, diğer kişinin ne yaptığını yargılayıcı olmadan ifade edebilmesine alan açın ve insanların neden böyle davranıyor olabileceğini düşünün
- Çatışmalar ortaya çıktığında Şiddetsiz İletişim adımlarını izleyin.

Sınıfta empatiyi destekleyecek aşağıdaki etkinlikleri deneyebilirsiniz³

- Duyguları ile temasa geçmelerini ve kendilerini tanımlarını (mesela neye öfkeleniyorlar vs.) sağlayacak etkinlikler.
- Algıdaki farklılar ile ilgili etkinlikler – başkalarının gerçeklik algısının kendilerinininki kadar geçerli olduğunu fark etmek, Kör Adamlar ve Fil hikayesi gibi.
- Madalyonun diğer yüzü – birisinin onlara çok mükemmel davranmadığı bir zamanı anlatmaları ve sonrasında o kişinin ne hissettiğini bulmalarını istemek.
- Yaftalara karşı hassasiyet ve kendi önyargılarını keşfetmeleri.
- Kendi kimliklerinin nasıl da tek boyutlu değil ama çok yönlü olduğunu keşfetmeleri.
- Rol oyunları.
- Düşünmek, düşünmek, düşünmek ve olan biten ile ilgili günlük tutarak düşünce ve duygularını keşfetmeleri.

² <https://www.siddetsiziletisim.com/>

³ Kraft and Sertel, (2019) Activities to Promote nonviolence and Social and Emotional Competencies: Peace Starts Within, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları

Okul Ötesinde Empati

Son olarak çocukların empatiyi deneyimleyebilmesi için kendilerinden farklı kişiler ile tanışmaları çok önemlidir. Çalışmalarım sırasında, empatiyi desteklemenin (ve öğrencileri güçlendirmenin!) güçlü bir yolunun müfredata hak temelli toplum hizmeti uygulamaları eklemek olduğunu gördüm. Toplum hizmeti uygulamalarında, öğretmenler öğrencileri edindikleri akademik becerileri kullanarak toplumsal bir sorunu çözmeye yönlendirebilirler. Böylece empati toplumsal dönüşüme olumlu katkı sağlamak için harekete geçebilir.

*4Kaye, Cathryn Berger (2010)The Complete Guide to
Servic Learning: Proven, Practical Ways to
Engage Students in Civic Responsibility, Academic Curriculum, &
Social Action Free Spirit Press*



Empati Kavramına Çok Boyutlu Bakış

Didem Aksoy

Empati son zamanlarda hem ulusal hem uluslararası düzlemde çok popüler olan ve çok sık ele alınan bir beceri haline geldi. Sivil toplum kuruluşları dahil çocuklarla çalışan veya sosyal duygusal öğrenme alanında çalışan bir çok kurum çocuklarda empati becerisinin geliştirilmesinin uzun vadede birbirini daha iyi anlayan, şiddete daha az meyilli ve dolayısıyla daha barışçıl bir toplum yaratacağına inanıyor. Bu nedenle bu becerinin detaylı bir şekilde ele alınması daha iyi anlaşılması adına yararlı olacaktır.

Empati psikoloji literatüründe üç farklı boyutuyla ele alınıyor ve tanımlanıyor. Bunlardan birincisi bilişsel empati.

Bilişsel empati kişinin bir başkasının bakış açısından bakabilme, bir başkasının belirli bir durumda nasıl hissedebileceği ve neler düşünebileceğini anlayabilme becerisi olarak tanımlanıyor. Empatinin diğer boyutu ise duygu paylaşımı. Duygu paylaşımı kişinin bir başkasının duygularını onunla birlikte hissetmesi olarak tanımlanıyor. Bir arkadaşınız üzüldüğünde onunla birlikte üzülmeye ağlamak ya da çok sevindirici bir haberde onunla birlikte heyecanlanarak sevinmek duygu paylaşımına örnektir.¹ Bu iki boyut birbirlerinden ayrı olarak var olabilirler. Kişi bir başkasının içinde bulunduğu durumda ne düşündüğünü ve nasıl hissettiğini

¹ Daniel Goleman ve Peter M. Senge. A New Approach to Education. The Huffington Post. 5 Ağustos 2014. https://www.huffpost.com/entry/triple-focus-excerpt_b_5638646

bilişsel olarak anlayabilir ancak onunla birlikte bu duyguları hissedemeyebilir. Diğer yandan kişi sokakta kahkaha atan mutlu bir insan gördüğünde onun ne düşündüğünü, içinde bulunduğu durumu ya da neden güldüğünü bilmeden onunla birlikte gülerek mutlu olabilir.

Empatinin üçüncü boyutu ise empatik ilgi. Empatik ilgi kişinin bir başkasının iyi olma hali için olumlu bir şeyler yapma motivasyonudur.² Empatik ilginin, bilişsel empati ve duygu paylaşımından en temel farkı aksiyon alma isteğini içinde barındırması ve çoğu zaman pozitif sosyal davranışa yol açmasıdır. Kişi karşısındakinin içinde bulunduğu durumu ve bu durumda nasıl hissettiğini anlar; bunun üzerine durumu iyileştirmek için bir şeyler yapma isteği duyar.

Empati becerisi ile yaygın olan yanlış varsayımlardan biri empati kurmanın olumlu sosyal davranışa yol açacağıdır. Sivil toplum ve okullarla çalışan bir çok kurumun empatiyi bu kadar önemsemesinin en temel

sebeplerinden biri daha iyi empati kuran bireylerin toplum içinde birbirlerine daha adaletli ve merhametli davranacağı, ve hatta sosyal adaletsizliklere karşı gerekli aksiyonları alacakları varsayımına dayanıyor. Ancak bilimsel çalışmalar empati kuran bireyin ille de durumla ilgili aksiyon alacağını göstermiyor. Bir birey zor durumda olan bir başkasını gördüğünde onu anlayabilir, onun üzüntüsünü veya acısını paylaşabilir ancak durumu iyileştirmek adına hiçbir şey yapmayabilir. Özellikle aksiyon almanın olumsuz sonuçlarının olabileceği durumlarda, çoğu zaman bireylerin etkili empatiyi kurduğu ancak durum karşısında herhangi bir aksiyon almadığı görülüyor. Empati ve aksiyon arasındaki bu ayrılık literatürde *empati-aksiyon boşluğu* (empathy-action gap) olarak adlandırılıyor. Dolayısıyla çocukların sadece daha iyi empati kurmasını, yani birbirlerinin düşünce ve duygularını daha iyi

² Decety, J. and Yoder, K. (2016). Empathy and motivation for justice: cognitive empathy and concern, but not emotional empathy, predict sensitivity to injustice for others. *Social Neuroscience*, 11(1): 1-14.

anlamalarına odaklanan programlar eksik kalıyor. Bu programların çoğu çocukların daha iyi empati kurabilmelerini desteklerken, onlara kurdukları empati ile ne yapabileceklerini anlamalarına yardımcı olmuyor. Bu nedenle çocuklarla çalışan programlar sadece empati becerisini geliştirmeye değil, aynı zamanda çocukların kurdukları empati ile ne yapabileceklerini anlamalarına ve gerektiğinde olumlu sosyal davranışa dönüştürmelerine yönelik strateji dağarcıklarını geliştirmeye de odaklanması gerekiyor.³

Bunun yanı sıra çocukların olumlu sosyal davranışları geliştirmesi için empati becerilerinin yanı sıra başkalarının duygu ve düşüncelerini önemsemeleri ve değerli bulmaları gerekir. Günümüzde empati üzerine yapılan birçok tartışma bu becerinin geliştirilmesine odaklanırken empatinin etik boyutunu göz ardı ediyor. Bireyler çok iyi empati kurma becerisine

sahip olabilirler ancak diğer insanların duygu ve düşünceleri onlar için önemli olmayabilir. Örneğin manipülatif, sadist veya dolandırıcı insanlar çoğunlukla zannedildiği gibi empati becerisinden yoksun değillerdir. Tam tersi bu insanların çoğunun ileri düzey bilişsel empati becerisine sahip oldukları görülüyor, diğer insanların duygu ve düşüncelerini bilişsel düzeyde çok iyi okuyabiliyorlar ve bu sayede onların duygularını manipüle ederek durumdan istifade ediyorlar. Yapılan çalışmalar çoğu sosyopat, psikopat ve zorbanın ortalamanın üstünde bilişsel empati becerisine sahip olduğunu göstermektedir.⁴

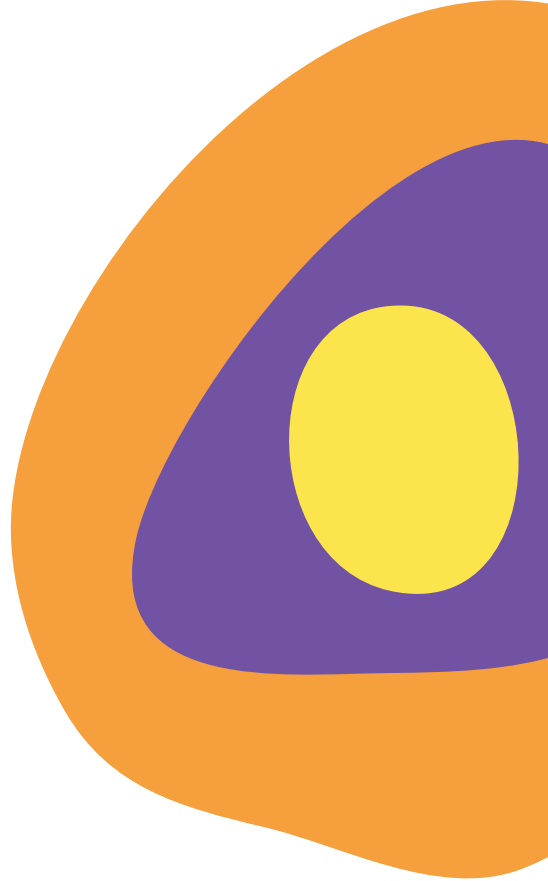
Dolayısıyla empati becerisi belirli bir etik değerler çerçevesi olmadan olumlu sosyal sonuçlar doğurmayabilir. Bu yüzden okullarda empati üzerine uygulanan destek ve müdahale programları empatinin etik boyutunu da gündeme getiremelidir.

³ Stephanie Jones et al. *Building Empathy in Schools: A review of current research-based programs and recommendations for educators.* November, 2013.

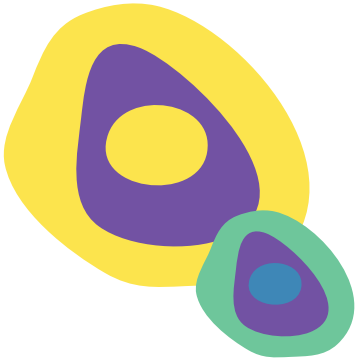
⁴ Fritz Breithaupt. *The Dark Sides of Empathy.*

Empati ile ilgili göz önüne alınması gereken bir diğer önemli konu ise empati kurmanın bazı durumlarda stres, üzüntü ve kaygıya sebep olabileceğidir. Bu gibi duygular her ne kadar olumsuz olarak etiketlenirse de aslında anlamlı ilişkiler kurabilmek için gereklidir. Ancak çocukların bu duyguları tanıması, anlamlandırabilmesi ve yönetebilmesi kritik öneme sahiptir. Kaygı, üzüntü ve stresini yönetemeyen, bu duygularla nasıl başa çıkacağını bilemeyen kişilerin başkalarıyla empati kurmaktan da kaçındığı gözlemleniyor. Bunun sebebi kişi bu duygularla başa çıkmasını bilmediğinde, bu duyguları tetikleyebilecek ortam, durum ve insanlardan kaçınmaya başlıyor. Dolayısıyla zor durumda olan bir insan ile empati kurmak kişiye daha fazla kaygı ve üzüntü getireceği ve kişi üzüntüsü ile ne yapacağını bilemediği için, bu insanla empati kurmaktan çekiniyor. Ancak kaygı ve üzüntünün hayatın bir parçası olduğunu

anlayan, üzüntüsünü yönetebilen insanlar çevresindekilerle empati kurmaktan korkmuyor. Çocuk, genç ve yetişkinlerle yapılan bir çok bilimsel çalışma duygularının farkında olan ve duygularını yönetebilen insanların çevresindekilerle daha iyi empati kurduğunu gösteriyor.⁵



⁵ Patricia A. Jennings ve Mark T. Greenberg. (2009) *Prosocial Classroom: Teacher social and emotional competence in relation to child and classroom outcomes.*



Adaletsizliğe karşı hassasiyet göstermek söz konusu olduğunda bilişsel empati duygusal empatiden daha gerekli bir beceri olarak karşımıza çıkıyor. Yapılan çalışmalar bilişsel empatiyi iyi kurabilen insanların sosyal adaletsizlik karşısında sadece duygu paylaşımı yapan insanlara kıyasla daha hassas olduklarını ve adaletsizlik karşısında gerekli aksiyonu almaya daha yatkın olduklarını gösteriyor.⁶ Bu olguyu daha iyi açıklamak için şöyle bir örnek verebiliriz: kişi çevresindeki bir birey ya da topluluk adaletsizliğe uğradığında yoğun bir duygusal paylaşım

sonucunda büyük bir üzüntü ve acı duyabilir. Ancak bilimsel çalışmalar yoğun üzüntü ve acının *empatik ilgi* kapasitesini azalttığını gösteriyor.⁷ Bunun sebebi ise kişiyi zorlayan duyguları çok yoğun hisseden bireylerin odağı kendi stresleri ile nasıl baş edecekleri oluyor ve kendi hissettiklerine odaklandıkları için adaletsizliğin kendisine karşı olan hassasiyetleri azalıyor. Bu nedenle adaletsizlik karşısında duyarlı davranan insanların çoğu zaman duygu paylaşımını sınırlayarak, ağırlıklı olarak bilişsel empatiyi iyi kurdukları görülüyor. Bu insanlar bilişsel empatiye ek olarak haksızlığa uğrayan tarafın hislerini belirli bir seviyede paylaşabilirler ancak çoğu zaman durum karşısında doğru olan şeyi yapmak adına kendi sakinliklerini korumaya çalışırlar. Bilişsel empatinin duygusal empatiye oranla daha fazla yarar sağladığı bir diğer örnek ise hastanelerde ya da kriz bölgelerinde çalışan

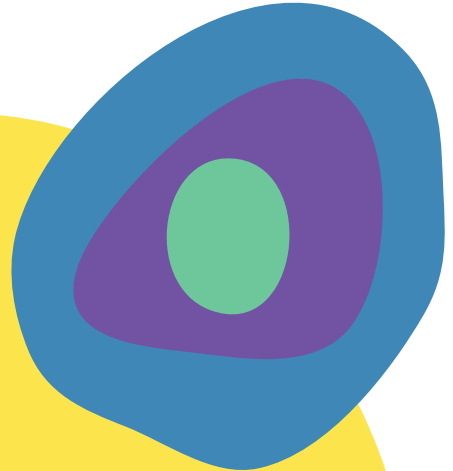
⁶ Decety, J. ve Yoder, K. (2016). *Empathy and motivation for justice: cognitive empathy and concern but not emotional empathy, predict sensitivity to injustice for others. Social Neuroscience, 11(1): 1-14.*

⁷ Lamm, C., Batson C.D. ve Decety J. (2007). *The neural substrate of human empathy: effects of perspective-taking and cognitive appraisal. Cognitive Neuroscience, 19(1): 42-58.*

insanlar olabilir. Buralarda çalışan insanların çok iyi bilişsel empati kurması ancak duygu paylaşımını olabildiğince sınırlı ve kontrol altında tutmaları gerekir. Çünkü kriz anında ağlayan bir hasta ile çalışan doktor, hasta ile birlikte ağlamaya başlarsa hasta için gerekli tedbir ve tedavileri uygulayamayabilir. Burada önemli olan doktorun kendi duygularını kontrol altında tutarak sakinliğini koruması ancak bilişsel olarak hastanın durumunu, bu durumda ne hissettiğini, onu neyin rahatlatabileceğini anlayarak etkili bir yardım müdahalesinde bulunabilmesidir.

Bu örnekler tabii ki duygusal empatiyi hiç kurmamamız gerektiğini göstermez. Duygusal empati, yani başkalarının duygularını paylaşabilmek, birlikte üzülmüş birlikte sevinebilmek anlamlı sosyal ilişkiler ve bağlar kurabilmenin temelini oluşturur. Ancak duygu paylaşımını yönetebilme becerisi de, empati becerisi üst başlığının altında ele alınma-

lıdır. Kısacası başkalarının duygularını nerede, ne zaman ve ne kadar paylaşacağımızı kendimiz ve çevremizin iyi olma haline yarar sağlayacak şekilde yönetebilmeliyiz. Daha önceki paragrafta sosyopat, psikopat ve zorba örneğinde bahsedildiği gibi duygusal paylaşımı hiç yapmadan, sadece bilişsel empati kurmak da bazı uç noktalarda etik değerler olmadığında manipülatif davranışlara yol açabiliyor.



Duygusal empati, sempati ile çok sık karıştırılıyor.

Duygusal empati kişinin karşı tarafın hissettiğini onunla birlikte hissetmesi iken, sempati karşı tarafın ne hissettiği veya düşündüğünden bağımsız olarak onun için üzmektir. Sempati günümüzde karşımıza sıklıkla zor durumda olan birine acımak olarak çıkar. Örneğin kişi kış mevsiminde sokakta ve yolun ortasında uyuyan birini gördüğünde üzülebilir ancak buradaki üzünlük evsiz insanın duygularını paylaşmak değildir çünkü evsiz insan o an üzgün olmayabilir ve hatta belki de o gün yemek bulduğu için mutlu olabilir. Kişinin aslında bu durumda yaptığı şey kendini o durumda hayal ederek üzmektir. Karşı tarafın ne düşündüğü ve ne hissettiğini anlamadan onun için üzülme ya da endişelenme sempatidir. Bu nedenle aslında empatiyi 'kendini bir başkasının yerine koymak' ya da 'sen olsan ne hissederdin' kalıplarıyla anlatmak doğru değildir. Çünkü empati 'sen olsan ne hissederdin' sorusunun çok daha fazlasıdır, birisi belli bir olay karşısında belki hiç üzülmeyen bir diğer insan aynı durumda çok üzülebilir. Ya da sizi duygusal olarak çok sarsacağını düşündüğünüz bir olay, içinde bulunan insanı pek de etkilemiyor olabilir. Dolayısıyla empati kişinin karşısındakinin yerinde olsa ne hissedebileceği değil, karşısındakinin o durumda nasıl hissettiğini anlayabilmesidir. Kısacası sempati biri **için** hissetmek iken, duygusal empati biri ile **birlikte** hissetmektir.

Toparlamak gerekirse empati kavramı detaylı ele alınması gereken ve bir çok yönü olan bir olgudur. Uzun vadede çocuk ve gençlere fayda sağlaması için, empatinin bütün yönleriyle ele alınması ve müdahale/destek programlarının çok boyutlu düşünülerek tasarlanması gerekir. Aynı zamanda empatinin farklı boyutları, etkileri ve empati becerisinin çocukların iyi olma haline fayda sağlayacak şekilde nasıl teşvik edilmesi gerektiğine yönelik öğrenilecek, daha iyi anlaşılmasına ihtiyaç olan ve üzerinde daha fazla araştırma yapılması gereken bir çok nokta bulunuyor.

Empatik Yaklaşımın Gelişimi

Olcayto Ezgin

Psikolojik Danışman, Eğitim Uzmanı

Empati kavramı son dönemlerde çok tartışılan kavramlardan biri olarak karşımıza çıkıyor. Tartışmalara ve kavramın anlamlandırmasına baktığımızda ise sempati ile karıştırıldığını görürüz. Empati hakkında düşünürken aklımızda olması açısından aradaki farkı kısaca özetlemek iyi olabilir. Sempati karşıdaki ile aynı düşünmek, onun yaşadıklarını yaşamak/hissetmek olarak tanımlanır. Türkiye’de çokça kullanılan bir atasözünden yola çıkarak “Damdan düşenin halinden damdan düşen anlar.” demenin sempatik bir ilişki gerektirdiğini söyleyebiliriz. Empati ise karşımızdaki ile aynı düşünmeyi, hak vermeyi gerektirmez.

Empatinin kısa tanımı, karşımızdaki kişinin ne hissettiğini anlamak olarak formüle edilebilir. Bu durumda Carl Rogers’ın empati tanımı yol gösterici olabilir. “Empatik olmak, kendi dünyanızı başkalarının gözüyle değil, onu başkalarının gözünden görmektir.” diye açıklayan Rogers, empatinin kendini karşısındakinin yerine koymak olmadığını vurgular. Çünkü kendini karşısındakinin yerine koyduğun anda onun da senin gibi düşündüğü varsayımı üzerinden düşünmeye başlayabilirsin. Empatik davranmanın o kadar da basit olmamasının sebebi de budur. Bu yaklaşıma göre “Ben onun düşünceleri, hayat görüşlerine sahip biri olsam bu durumda nasıl tepki verirdim, ne hissederdim?” sorusu empatik yaklaşım açısından kritik bir role sahip olmaktadır.

Kavram ile ilgili genel hatları netleştirdikten sonra önemli bir soru karşımıza çıkar: “Neden empati kurmak gerekiyor?”

Empati, öncelikle başkalarının duygularını anlama ve anlamlandırma ile başlar. Bu anlamlandırma/anlama işlemini de kendi duygularımızın farkına varmadan gerçekleştiremiyoruz. Önce kendi, sonra da başkalarının duygularını anlayıp önem veren kişilerin oldukça etkili iletişim kurabildiklerini, başkalarına zarar verme davranışlarını daha az gerçekleştirdiklerini biliyoruz. Bu durumda etkili iletişim kurmak ve şiddetsiz bir ortamda yaşamak için empatik yaklaşım herkesin işine yarayacaktır.

Empatik davranışların edinilmesi için en önemli gelişmeler erken çocukluk ve çocukluk dönemlerinde gerçekleşir. Empatik davranışların edinildiğini söylediğimizde de başka bir tartışma akla gelir. “Empatik yaklaşım doğuştan gelen bir kapasite mi yoksa sonradan edinilen davranışlardan mı oluşmaktadır?”

Carl Rogers’ın da tartışmaya açtığı bu önemli soruya hem kapasite hem de edinilen davranışlar olarak cevaplayabiliriz. Tıpkı doğuştan getirdiğimiz (mizaç gibi) davranış potansiyelimiz olmasının yanında sosyal temas ile bebeklik ve erken çocukluk döneminden itibaren öğrendiğimiz (kişilik gibi) davranışların da olduğu bilinmektedir. Empati kurmanın insanları tanımanın tek yolu olduğunu savunan filozof Edith Stein(1891-1942) empatik yaklaşımı oluşturmanın herhangi bir zorlama ile olamayacağını söyler. Stein, empatik yaklaşımın çevredeki kişiler tarafından kolaylaştırılabilir, engellenebilir ya da kısıtlanabilir olduğunu fakat dayatma ile insanlarda oluşturulamayacağı tezini savunur. Bu durumda doğduğu andan itibaren çocukların doğru yaklaşım ile empati becerilerinin geliştirilmesi için ortam hazırlamak mümkündür. Empatik yaklaşımı bir öğretme sürecinden ziyade, deneyimleme ve rol model alma

üzerinden yaşatmak çocuğun becerilerini geliştirmede etkili olur.

Çocuklardaki, empatik yaklaşımı desteklemek için gelişim dönemlerine dikkat etmek gerekir.

Piaget'in, Egosantrizm (Ben-merkezcilik) olarak tanımladığı davranışların bazı gelişim evrelerinde empatik yaklaşımın yerleşmesini zorlaştırdığı gözlenir. Erken çocukluk dönemindeki 3-6 yaş ve ergenlik dönemini kapsayan 12-18 yaşlarında egosantrik düşünce hakim olduğu için empatik yaklaşımın yerleşmesi sekteye uğrar. 3-6 yaşlarında "benim oyuncağım, benim boyam..." fikri hakimken 12-18 yaşlarında "benim fikrim, benim hayatım..." düşüncesi bu dönemleri etki altına alır.

Bu durumda çocuklara empatik yaklaşımda en büyük destek 0-2 yaş ve 7-11 yaşları arasında gerçekleştirilebilir. 8. Ay civarında bebekler diğerlerinden ayrı olduğunu farkına vardıkdan hemen sonra, 1 yaş civarında başkasının sıkıntısı olduğunu

farkına varmaya başlar. Yani bu dönem itibariyle yanında ağlayan, sıkıntısı olan diğer çocuğa destek olmak için sadece onunla birlikte ağlamak yerine yardım ister.

"Henüz bu gibi deneyimleri yeni yaşayan bebeğe empatiye dair ne öğretilebilir ki?" sorusunun en net yanıtı da kendi ve başkalarının duygularının farkına varmasını sağlamaktır. Bunun için de duyguları görünür kılmak ve adlandırmak önemlidir. Örneğin oyun oynarken arkadaşının oyuncağını alıp odanın diğer köşesine atan



çocuğa “Bu yaptığın çok ayıp, bir daha sakın yapma!” demek yerine “Bak sen o oyuncuğı atınca arkadaşın ne kadar çok üzüldü.” diyerek tepki vermek başkalarının duygularının farkına vararak empatik yaklaşımı geliştirmesine yardımcı olur. Önemle üzerinde durulması gereken nokta çocukların gördüklerini taklit ederek empati repertuarını geliştirmeye çalışmalarıdır. Yani çevresinde gördüğü empatik davranışları kopyalayarak uygular. Bunun için destekleyen, duygularını ifade eden bir yakın çevre çocuğun sosyal-duygusal gelişimi için etkilidir.

Bunun yanında duygusal ihmale uğrayan çocukların empati davranışları da körelir. Daha önce Edith Stein’in teorisinden bahsederken vurguladığımız gibi empatik yaklaşımı köreltmek yerleştirmekten daha kolaydır. Bu sebeple çocuğa yakın olan kişilerin, çocukla kurduğu ilişki biçimleri ve duygusal olarak çocuğu desteklemeleri olumlu etkiler yaratır. Yakın çevrenin etkisinden bahsettiğimize göre sadece anne-baba değil çocuğa temas eden herkesin bu konuda destekleyici bir rol edinmeleri gereklidir.



Robert Rosental'ın yaptığı Şiddetsiz İletişim'de bağlantı kurmak için empati anahtar niteliğinde önem taşır. Empati kurmak karşımdaki insanın eylemlerine eyvallah demek değil, eylemlerini motive eden ihtiyaçları anlamaktır. Kabul ettiğim şey eylem değil, o eylemi o insana yaptıran insanlıktır. Karşımdaki kişinin insanlığıyla yani o eylemiyle karşılaşmaya çalıştığı ihtiyaçlarla bağ kurduğumuzda, bu davranış karşısında bizde olan biteni, yani bizim ihtiyaçlarımızı da ona duyurma ihtimalimiz son derece artar.

Çalışmalarda da görüleceği üzere empati yeteneği daha fazla olan çocukların ders başarıları daha yüksektir. Bunun nedenleri hakkında birçok tartışma yürütmenin yanı sıra burada çocuğun yakın çevresine dahil olan öğretmen davranışlarına odaklanmak istiyorum. Çocuğun derste etkin olması ve bunu fark eden öğretmenin çocuk ile ilgilenmesi, duygusal olarak varlığını kabul etmesi, empatik yaklaşımın

oluşmasını etkiler. Bu da çocuğun başarısındaki en önemli etkenlerden biridir.

Son yıllarda yapılan nörobiyolojik çalışmalar sayesinde empatinin beyinde oluşma biçimine dair birçok bilgiye ulaşılmıştır. İnsan vücudunda en son keşfedilen ve keşfedilmeye devam eden organ olan beyin ile ilgili son keşiflerden biri de ayna nöronlardır. Bu keşifle anlaşıldı ki karşımdaki kişi ile empatik ilişkiyi onun yaptıklarını önce algılayıp (görsel korteks) sonra da taklit etme yoluyla gerçekleştiriyoruz. Bu duruma sıkça verilen örneklerden biri olan esneme davranışının yanında birçok davranışı da görerek taklit ediyoruz. Sadece davranış olarak değil bu davranışa kodladığımız ya da hissettiğimiz duyguyu da kopyalıyoruz. Beyin araştırmaları empatinin ayna nöronlarla gerçekleştirilen tekrarların karşımdaki kişinin duygularını anlamlandırmada oldukça etkili olduğunu gösteriyor. Yapılan araştırmalarda deneklere gösterilen resimlerdeki duyguları

anlamaları istendiğinde resimlerdeki kişilere benzer şekilde davrandıklarında duyguları doğru şekilde anladıkları gözlemlenmiştir. Yani gülümseyen insanların olduğu bir fotoğrafa baktığınızda eğer siz de gülümsemeye başlıyorsanız ayna nöronlarınız aracılığı ile yaptığınız bu davranış sonrası karşıdaki kişinin ne hissettiği konusunda daha doğru bir fikre sahip olduğunuzu söyleyebiliriz. Bu durum sadece görsellerle de alakalı değil. Karşımızdaki kişinin duygularını ifade etmesi, ses tonlaması gibi diğer etkenler de ayna nöronlar vasıtasıyla empatik ilişki kurmayı sağlamaktadır.

Daniel Goleman empatiyi 3 kavram ile tanımlar. Bilişsel Empati, Duygusal Empati ve Empatik İlgi. Bu kavramlar, karşımızdaki kişinin dünyayı nasıl algıladığını anlamak, karşımızdaki kişinin ne hissettiğini anlamak ve karşımızdaki kişiye gösterdiğimiz ilgiyi tanımlar. Yani hissedilen

empati ile gösterilen empati arasındaki farkın az olması da çok önemlidir. Karşımızdaki kişiye empatik yaklaşmanın yanı sıra karşımızdaki kişinin bunu hissetmesini sağlayacak davranışların gösterilmesi gerekir.

Empati ile ilgili paylaştığımız tüm bilgi ve tartışmalardan yola çıkarak erken yaşlardan itibaren çocukların empatik ilişki kurma konusunda desteklenmesinin önemli olduğu sonucuna varabiliriz. Bunu sağlayan en büyük etkenin de hissedilen duyguların paylaşılması ve duyguların farkına varmak olarak özetleyebiliriz.

Kendi duygularımızı fark edip karşımızdaki kişilerin duygularını anlamayı, sadece çocukluk döneminde değil hayatın tüm dönemlerinde uygulayabilirsek, toplumdaki diğer bireylerin empatik yaklaşımları konusunda da etki yaratabiliriz.

Şiddetsiz iletişim'in Penceresinden Empati

Vivet Alevi

Yaşamın gittikçe karmaşıklaştığı günümüzde, çeşitliliğimizle barış içinde bir arada yaşama isteği, çok yönlü bir anlayışa ve iletişim kurma, çatışmaları çözme gibi etkin sosyal becerilere duyduğumuz ihtiyacı artırıyor. Şiddetsiz İletişim bize, empatiyi pratik ederek bağlantı kurmak için yetkinleşebileceğimiz öğrenilebilir bir yöntem sunuyor.

Biz çeşitliliğimizin değerli olduğu bilincini -ki bunun anlamı fizyonomimizden biyokimyamızın hızına, öğrenme stillerimizden bedensel, zihinsel hareketliliğimize, dinsel inançlarımızdan etnik kimliğimize ve cinsel eğilimlerimize kadar çeşitlilik

sergileyen canlılar olduğumuz gerçeğini- yitirdüğümüzde, başkalarını kendimizle "aynılaştırarak" kabul edebiliyor, bu yolla onlara sempati duyabiliyoruz. Empatiyle sempatiyi birbirine karıştırdığımızda, kabul edemeyeceğimiz davranışlar karşısında "empati kurarsam yapılanı da kabul etmek mecburiyetinde kalırım" korkusuyla, o davranışta bulunan kişiye empatiyle yaklaşmaktan kaçınıyoruz.



Şiddetsiz İletişim’de bağlantı kurmak için empati anahtar niteliğinde önem taşır. Empati kurmak karşımdaki insanın eylemlerine eyvallah demek değil, eylemlerini motive eden ihtiyaçları anlamaktır. Kabul ettiğim şey eylem değil, o eylemi o insana yaptıran insanlıktır. Karşımdaki kişinin insanlığıyla yani o eylemiyle karşılaşmaya çalıştığım ihtiyaçlarla bağ kurduğumuzda, bu davranış karşısında bizde olan biteni, yani bizim ihtiyaçlarımızı da ona duyurma ihtimalimiz son derece artar.

Tüm tarafların ihtiyaçlarıyla kurulan bağlantı, bizi herkesin ihtiyacını gözetecek yeni çözümler bulmaya yöneltecektir. İşte bu yaklaşım işbirliğinin zeminini hazırlar. Bu bakış açısından empatiye yaklaşmayı seçtiğimizde, yanımıza bir tek merak ve açık kalbimizi alarak, ilişki kurmak istediğimiz insanların (iç) dünyasını ziyaret ederiz. Bir misafirin saygı ve özeni ile anlamak üzere hareket ederiz. Yola çıkmadan önce yargılarımızı fark etmiş ve park etmiş olmanın verdiği açık kalple ilişki kuracağımız kişinin dünyasına yolculuk yaparız. Onunla karşılaştığımızda nezaketle sorarız; nasılsın? Bunu dünyanın her yerinde bütün insanlar yapar. Ve cevabı dinleriz. Dinlerken ben olmayanın paylaşımını merak ve ilgiyle kabul ederiz. Bunun en temel göstergesi bilmediğimiz ve anlamak istediğimizin ifadesi olan soruları tevazu ile yöneltmektir.

Şiddetsiz İletişim, bunu, dört unsurun yardımıyla gerçekleştirir:

"Merak ediyorum anlamaya ihtiyacım var, söyler misin;

(gözlem) " _____ dediğinde (_____ olduğunda),

(ihtiyaç) *senin için _____ kıymetli olduğundan mı, _____ önem verdiğin için mi?*

(duygu) _____ hissediyorsun?

(eylem ricası) *Ondan dolayı mı _____ istiyorsun?"*

Merak dolu ve açık kalpli olabilmek için iletişime geçtiğimizde ağızımızı açmadan önce kendi iç dünyamızda net olmak çok önemlidir. O nedenle yapmayı ilk önerdiğimiz şey yavaşlamaktır. Kendimize zaman ayırıp kendimize empati vererek netleşir, kendimizle bağlantı kurarız. Yani empati yardımı ile karşılaştığımız duruma vereceğimiz cevabı bilinçli seçebilecek farkındalığa ulaşırız.

(gözlem) " _____ duyduğumda (_____ olduğunda),

(ihtiyaç) _____ önem verdiğim için, (benim için _____ kıymetli olduğundan,)

(duygu) _____ hissediyorum.

(eylem ricası) *Ondan dolayı _____ istiyorum."*

Bu pek alışık olduğumuz bir yol değildir. Dünyanın her yerinde bütün insanların yaptığı gibi birbirimize nasıl olduğumuzu sorsak da cevabını dinlemeyi sıklıkla atlarız. Hele o insanlar hakkında yargıcı düşüncelere sahipsek, zihnimiz duyduğumuz şeylerin doğru/yanlış, haklı/haksız, iyi/kötü olup olmadığını değerlendirmekle meşgul olur. Bu da söylenenleri can kulağı ile dinlememize engel olur.

“Fark et park et”

Şiddetsiz İletişim pratiğinin yardımı ile dikkatimizin odağını bizi anlaşmazlığa sürükleyen yargıcı düşüncelerden, bütün insanların ilişkilerinde birbirini anlayacağı ortak zemine yani ihtiyaçlara çevirmeyi öğrenebiliriz. Kendimizin farkında olmak, yani zihindeki yargılayıcı düşüncelerin bilincine vararak odağımızı yargılardan ihtiyaçlara çevirmeyi seçmek için kendine empati etkili bir yöntemdir.

Empati yaparak empatik oluruz

Empati becerisi doğuştan gelen bir özellik olsa da gelişmeye açıktır. Şiddetsiz İletişim kurarken aslında yeni bir şey öğrenmiyoruz. Bildiğimiz ama unuttuğumuz doğamızla yitirdiğimiz bağı aktive ederek yeniden bağlantıya geçiyoruz. Doğamızın empatik olduğu aynalı nöronların keşfi ile de teyit oldu. Empati yapabilmek için gerekli potansiyel verilerle donanmışken sosyalleşme sürecinde içine doğduğumuz kültür ya bu potansiyeli açığa çıkarmamızı ya da köreltmemizi destekliyor. Buna bir tohumun toprağa düşmesi gibi bakabiliriz. Tohumun düştüğü toprağın yapısına göre, örneğin kuraksa

sulamıyorsa, gübrelemiyorsa, beslemiyorsa o tohumun içinde getirdiği potansiyel körelir. Bir çocuk da tıpkı bir tohum gibi empati kurmak için gerekli potansiyelle dünyaya geliyor. Sonra eğitim, kültür ve sosyalleşme sürecinde toplumsal beklenti ve normlar doğrultusunda şartlanarak gerçek doğasında var olan şefkatten, kendi ile olan sezgisel bağdan kopuyor.

Kendi ihtiyaçlarımızdan vazgeçmeden empati ile karşımızdakini kabul etmek, ihtiyaçlarımızı yargısız bir dürüstlikle ifade etmek, birbirimizin ihtiyaçlarını anlamak bağlantı yaratıyor. Anladığımız ihtiyaçlarla bağlantı kurduğumuzda hepimizi gözetecek çözümler için işbirliği yapmaya açık oluruz. Şiddetsiz İletişim’i öğrenme sürecinden bahsederken “Basit ama kolay değil” diyoruz. Empati pratik yaparak ilerleyeceğimiz bu yolculuğa davettir!



'Empati'yi düşünürken...

Pınar Uyan Semerci

"Çocuğun refahı"ndan "çocuğun iyi olma hali"ne ekip olarak çalışırken yaşadığımız deneyimler, "empati"yi düşünmemize yol açtı. Çok kısa olarak sorunu özetlersek; farklı alanda çalışanlarla, bazen belediye çalışanları, bazen öğrenciler, bazen veliler, bütün ilgili paydaşlarla konuşurken bir noktada şunu fark ettik: özellikle en dezavantajlı grupların çocuklarının durumunu anlatırken sesimiz duyulmamaya başlıyordu. Farklı gruplar için "ötekiler" in çocukları çocuk olarak algılanmıyordu. Kendi çocuklarımız hepimiz için gözbebeğimiz iken "ötekiler" in çocukları çocuk olarak algılanamayabiliyordu. "Çocuk gibi bakmıyorlar" cümlesini duyduk ağızlarından.

Ve o noktada da çocuklar ve çocuğun iyi olma hali üzerine çalışan bir ekip olarak bu konuyu ele almaya karar

verdik. Ötekileştirme ve kutuplaşma üzerine çalışmalar yapmaya başladık.

Aktaracağım çalışma Türkiye ile ilgili ama mutlaka belirtmek gerekir ki bu yalnızca Türkiye'nin sorunu değil, bu tüm dünyanın sorunu. İnsanlığın ortak bir krizi, yabancının, göçmenin, ötekinin; çocuk veya insan olarak görmekten uzaklaşılabilirdiği bir dünya.

Diğeri ile Karşılaşmada

Ötekileştirme/meyi Anlamak:

Türkiye'de Gençlerle Empati ve

Eşitliği Tartışmak başlıklı bir

TÜBİTAK projesinde disiplinlerarası

bir biçimde ötekileştirme sürecini

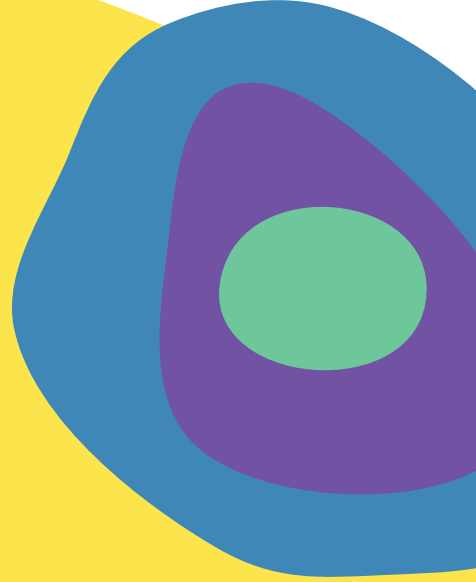
anlamaya çalıştık.¹

¹ P. Uyan Semerci, E. Erdoğan ve E. Sandal Önal (2017) Biz'in Aynasından Yansıyanlar: Türkiye Gençliğinde Kimlikler ve Ötekileştirme
İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Eşitlik ve empati, her iki kavramın beraber ele alınmasının gerekli olduğunu düşündük. *Türkiye’de Kutuplaşmanın Boyutları* araştırmasını da geçen yıl yaptık.² Orada da, ne yazık ki, farklı parti taraflarının birbirlerini duymadığı, çocuklarının birbiriyle oynamasını istemediği bir dünya tasavvuruyla karşılaştık ve bu çok korkutucuydu. Sonuçta ortak kaygımız aslında; “daha adil, daha eşitlikçi, daha hakkaniyetli bir şekilde bir arada niye yaşayamıyoruz?” sorusu ile özetlenebilir. Bu noktada bireysel düzeyde ötekileştirme, toplumsal düzeyde kutuplaşma ve aslında siyasal düzeyde de popülist politikalar; belirsizlikler çağında içinde yaşadığımız dünyada bizi birbirimizin ihtiyaçlarını duyamaz hale getiriyor.

Kendimiz ve yakın çevremiz için endişe ederken, kendi dünyamıza, kendi yuvamıza kapanabiliyoruz.³ İşte bu noktada acaba empatiyi düşünmek çözüme katkı sunar mı? Daha doğrusu saygı, insan hakları ve insan haysiyeti, eşitlik gibi kavramların yanı

sıra empatiyi konuşmanın katkısı olabilir mi? Ötekinin acısını, yasını, ihtiyacını onun bakış açısından anlamak mümkün mü? Nörobilimin, anlamının bilişsel ve duygusal boyutlarına dair bize öğrettikleri var. Ayna nöronlar dediğimiz bir sistemle aslında biz birbirimizin hislerini anlıyoruz. Bu alanda birçok deney ve çalışma var. Ama işte yaşadığımız çağda, bir açıdan hiçbir zaman



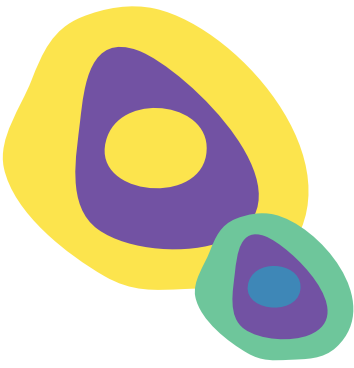
² P. Uyan Semerci ve E. Erdoğan (2018) *Fanusta Diyaloglar: Türkiye’de Kutuplaşmanın Boyutları* İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

³ P. Uyan Semerci ve E. Erdoğan (der.) (2019) *Siyasetteki Gölge: Korku* İstanbul: İthaki Yayınları.

olmadığı kadar bilgi ve görüntüye erişimimiz varken, bir yandan da körleşiyoruz. Bu görmeme, duymama, hissetmeme hali aslında şu an çağımızın hastalığı, hem de bu kadar görünür olmuşken. Çoğu zaman öğrencilerimiz birbirini görmüyor, bizler birbirimizi görmüyoruz. Bazılarımız bir biçimde instagram ve selfie'lerle kendini göstermeye çalışırken aslında diğerinin gözüne bakarak, onun duygusunu anlayarak ilerlemiyor. Birbirimizi dinleyecek zaman dilimi de kalmıyor. Bu noktada hissetmek, dinlemek, odaklanmak, anlamak ve bunun iletişim becerisini kurmak çok hayati. Özellikle ihtiyaçları duymak, anlamaya çalışmak çaba sarf edilmesi gereken bir alan. Sosyal politika alanında da ders veren bir akademisyen olarak başkasının ihtiyaçlarını bizim tarif etmediğimiz, başkasının, diğerinin kendi kelimeleriyle o ihtiyacı dillendirebileceği bir ortam yaratmanın altını çizmek isterim. Bu noktada önemli bir çekinceyi de belirtmek gerek. Ötekileştirme çalışmasında ele aldığımız üzere empatik olduğumu düşündüğümüz kişiler bazen sadece grup içi empati

gösterebilirler. Örneğin biz şu anda bu duvarı çeviriyoruz ve diyoruz ki biz burada harika bir takımız ve birbirimizin dertlerini anlamaya ya da birbirimizi bir grup kimliği içinde sevip korumaya çalışıyoruz. Ama bu duvarın dışındakiler birden öteki haline gelebiliyor ve onların derdi ya da onların ihtiyaçları, onları hakları aynı derecede önemli olmayabiliyor. Bu açıdan bizim empati kavramını ele alma biçimimiz en az empati gösterilen, en uzak, en "öteki" üzerindendi. İkinci belirtmek istediğim nokta ise biz gençlerle çalışırken "ötekileştirme"ye odaklanmanın yanı sıra "ötekileştirmeme"yi de





anlamaya çalıştık. İşte burada en hayati kavram “sosyalizasyon”. Hem okul ortamları hem deneyimler bu sosyalizasyonda çok önemli rol oynuyor. Farklı deneyimlere sahip her genç çok daha farklı kelimelerle diğerlerinden bahsediyordu, ötekileştirmiyordu. Bir başka bulgumuz, sanatla tanışan, sanat aktivitelerinin ya da herhangi bir okul dışı faaliyetin içinde olan ve bunun aracılığıyla başka yerlere giden, başkaları ile karşılaşanlar yine çok daha az ötekileştiriyordu. Burada tiyatronun ve edebiyatın altını çizmek isterim. Ama bulgularımız bu faaliyetin ne olduğundan da bağımsız bir olumlu etkiyi gösterdi. Folklor oynayan, turnuvalara gidende de gözlenen bir etkiydi. Mülakatlarda ya da odak grupta tespit ettiğimiz bu bulguyu, Türkiye temsili yaptığımız araştırmada da gösterebildik. Bu bizim için çok önemliydi.

İstatistiksel olarak da bu tarz aktivitelerle katılan gençlerin kendi kimliklerini daha çok sorguladığını ve ötekileştirme oranlarının çok daha düşük olduğunu bulduk. Başta okullar olmak üzere öğrenme ortamlarında mümkünse daha fazla sanatla karşılaştıkları, sanatla beraber öğrenebildikleri bir alan yaratmak ve karşılaşmalara imkan sağlayacak farklı faaliyetlere yer açmak.

Temas, karşılaşmalar dediğimiz durum göçmenlere dair tutumu ele alan yazında da bizim karşımıza çıkıyor. Diğerleriyle karşılaşıyor muyuz? Diğerleriyle karşılaşmanın nasıl deneyimlendiği çok belirleyici. Örneğin bugün, bizim okullarımızda bu karşılaştırmayı nasıl gerçekleştiriyoruz? Suriye'den gelen geçici koruma statüsüne sahip çocuklarla okulda nasıl karşılaşmalar yaşanıyor?

Burada birbirini duyabilmeyi, hiyerarşik olmayan bir şekilde ihtiyaçlarını anlamaya imkân sağlıyor muyuz? Bu noktada bizim çalışmamızın gösterdiği şey; temasın olduğu, karşılaşmaların

olduğu durumlarda gerçekten çok daha az onyargı, çok daha az ötekileştirme var. ğrenme sureci ve sosyalizasyon hayatın her anında var ama özellikle okul ortamında anlatılan derslerin içeriğinin, müfredatın yanı sıra okulun kendi içindeki deneyimleme surecinin çok hayati olduğu düşnyoruz. Özetle: Siz dersinizde katılımcı demokrasiyi anlatabilirsiniz ama okul ortamı bunu sağlamıyorsa; kadın ve erkeğin eşit olduğunu söyleyebilirsiniz ama idarecilerin hepsinin erkek olduğu bir ortamsa bu müfredatlar yazılı olarak kalıyor, hayata geçmiyor demektir. **Okulların kendi içinde bu değişimi yaşaması gerekiyor. Bu yüzden de evimizden başlayarak hepimiz için gerçekten de ne kadar dinlediğimizi, ne kadar anlamaya çalıştığımızı ve "onun yerine", "onun ihtiyaçları" için**

karar veren değil de, daha eşit ilişkiler kurup kuramadığımızı sorgulamamız gerekiyor.

Aynı şekilde mahalle, aynı şekilde medya. Medyanın rolünü bir cmleyle de vurgulamak gerekiyor. Kutuplaşma çalışmamızın bulgularından biri de medya ve sosyal medya kullanımı ile ilgiliydi. Farklı sesleri, düşnceleri duyduğumuzu iddia ettiğimiz bir yer olan twitterda bile çoğu zaman kendimiz gibi düşnenleri izlediğimiz bir "echo" yani "yankı odaları"na dönüyor ve kendi fanuslarımızda yaşıyoruz. Farklılıklara saygı ve beraber yaşamaya dair kurallar, gerçek yaşamla desteklenmediği, okul ortamında, evlerimizde, yaşadığımız mahallede ve medyada deneyimlenmediği surece çocukların sosyalleşmesi de maalesef bu şekilde olmuyor.





FARKYARATAN SINIFLAR

EĞİTİMDE YENİLİKÇİ VE
GÜÇLENDİRİCİ YAKLAŞIMLAR

