

EMPATİK OLMAK, DEĞERİ ANLAŞILMAMIŞ BİR VAROLUŞ ŞEKLİDİR *

Carl R. Rogers

Çev. Arş. Gör. Füsun AKKOYUN **

Bu yazıda, bir kimse ile birlikte özel olarak yaşanan varoluşu ifade eden empatik yaşantıyı incelemeyi ve değerlendirmeyi amaçlamaktayım. Öyle inanıyorum ki, hem kişilik dinamiğini anlamada, hem de davranışları ve kişiliği değiştirmede son derece etkili olan bu unsura, bugüne kadar çok az önem verildi. Bu konuda söylenen ve yazılan birçok şeye karşın, empatik anlayış insan ilişkilerinde tam anlamıyla pek az yer almaktadır. Bu yazıya, benim bata çıka geçtiğim aşamaları anlatarak başlamak istiyorum.

Endişelerim :

İlk terapi çalışmalarım sırasında, bana gelen kimselere yardım edebilmede en etkili yolun, kendimi tümüyle ona vererek dinlemek olduğunu keşfettim. Ancak, onları dinlerken, benim etkin olarak ne yapabileceğim konusunda bazı endişelerim vardı. Öte yandan, böyle edilgen bir etkileşimin çok yararlı olduğunu da görerek, şaşırıyordum.

Daha sonraları, Rankian eğitim görmüş bir sosyal hizmet uzmanından, en etkili yaklaşımın, bana gelen kimsenin duygularını, kullandığı kelimelerden ayıklayabildiğim heyecanlarını dinlemek olduğunu öğrendim. En etkili tepkinin, bu duyguları ona «geri yansıtma (reflect)» olduğunu söyleyenlerden birinin de, yine bu kimse olduğunu anımsıyorum. Böylece, «geri yansıtma», benim endi-

(*) Carl R. Rogers, *Empathic: An Unappreciated Way of Being*, *The Counseling Psychologist*, Vol. 5. No. 2, 1975.

(**) Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Anabilim Dalı Araştırma Görevlisi.

selerimi zamanla azaltan bir kavram oldu. Aynı zamanda, bu yeni yaşantı benim terapist olarak çalışmalarımda ilerlememi sağladı ki, bunun için ona teşekkür borçluyum.

Daha sonra, tam - zamanlı olarak üniversitede çalışmaya başladım. Burada öğrencilerimle birlikte, bize başvuran kişilerle yaptığımız görüşmeleri teybe kaydettik. Bu araçlarla kendimizi dinlediğimizde çok heyecanlı anlar yaşadık. Böylece, görüşmenin belirgin olarak kötü olduğu anları tekrar tekrar dinleyebiliyor veya danışan kişinin önemli derecede gelişme gösterdiği anları görebiliyorduk. (Ben, halâ bu yaklaşımın, bir terapistin kendisini geliştirmesi için en etkili yol olduğunu sanıyorum.) Bu teyp kayıtlarından aldığımız derslerin pek çoğunda, duyguları dinlemenin ve bunu «geri yansıtmanın» son derece karmaşık bir süreç olduğunu öğrendik. Yüzeysel ve yararlı olmayan terapist davranışını böylece belirledik. Aynı yolla, danışan kişinin sıkıcı ve bağlantısız konuşmalarının, kendini ifade etmeye doğru odaklanmaya dönüştüğünü de keşfettik. Bu öğrenme ortamında, olağandır ki, dinlemenin empatik doğasından daha çok terapist davranışının içeriği üzerinde duruldu. Bu aşamaya kadar, psikoloğun veya terapistin kullanacağı tekniklerin ayırında olduk. Her bir görüşmeyi kısa zaman parçaları içinde inceleyerek, sürecin akışını ve engellenişini çözümlenmede uzmanlaştık. Bu mikroskopik incelemeler çok yararlı oldu.

Ancak, terapist davranışları üzerinde odaklaşma eğiliminin yanıkları beni çok şaşırttı. Üstelik, bazı saldırılara bile uğradım. Bir kaç yıl içinde, bu yaklaşımın tümü «Danışandan hız alan terapi (Nondirective therapy)» tekniği olarak tanındı. Buna «danışanın duygularını geri yansıtma tekniği» dendi. Daha da kötüsü, mizahlaştırılarak «Bu terapide, danışanın en son söylediği söz tekrar edilir» dendi. Bu yaklaşımının tümüyle yanlış anlaşılması karşısında o kadar çok şaşırđım ki, bu nedenle empatik dinleme konusunda bir kaç yıl hiç bir açıklamada bulunmadım. Empatik tutumu daha sonra vurguladım ve bunu yaparken de, ilişki içinde nasıl kullanılacağı konusunda çok az bir yorum yaptım. Terapatik sürecin oluşabilmesi için ileri sürdüğüm koşulları, yani koşulsuz saygının ve terapist tutarlılığının doğasını, empati ile birlikte tartışmayı tercih ettim. Bu ikisi de, genellikle yanlış anlaşılmıştır, ancak empatide olduğu gibi mizahlaştırılmamışlardır.

Bugünkü Gereksinim :

Zaman geçtikçe biriken araştırma bulguları, bir ilişkide değişme ve öğrenmeye neden olan en önemli etmenin veya en azından önemli etmenlerden birinin, büyük bir olasılıkla üst düzeyde empati olduğunu göstermiştir. Öyle inanıyorum ki, benim için artık geçmişte yapılan mizahları ve yanlış anlamaları unutmak ve empatiyi yeni bir bakışla tekrar inceleme zamanı gelmiştir.

Bunun yapılması için başka bir neden daha vardır. Pek çok yeni terapi yaklaşımı, Amerika Birleşik Devletlerinde son 10 ya da 20 yıl içinde tanınmaya başladı. Bunlardan en çok tanınanları, gestalt terapi, psikodrama, primal terapi, biyoenerjetikler, akılcı duygusal (rasyonel emotive) terapidir. Bir çok durumlarda, terapist kesinlikle bir uzman olduğundan ve genellikle terapist, bazı dramatik yollarla, danışan kişinin yararına durumu manipüle ederek etkin olduğundan, bu yaklaşımlar hemen tutulmuştur. Ancak, eğer yanılmıyorsam, rehberlikte bu tür uygulamalara olan hayranlık gittikçe azalmaktadır. Uzmanlaşmaya dayanan bir diğer yaklaşım olan davranış terapisine ilgi ve hayranlığın ise artarak devam ettiğini sanıyorum. Sanayileşmiş toplumlar, insan davranışını biçimlendirecek, hatta onun bilgisi ve onayı olmaksızın bile olsa, amaçları terapist veya toplum tarafından seçilen teknolojiyi yaratmaya bayılmaktadırlar. Ancak, düşünen bazı insanların da, «davranış modunun (behavior mod)» felsefi ve politik belirleyicileri üzerine düşüncelerini giderek yadıklarını görmekteyiz. Bir çok kimsenin, insanların kendi kendini yönlendirerek değişmesini sağlayan gücün odak noktası olarak uzman kişiyi değil de danışan kişiyi alan yeni bir yaklaşıma istekli olduğunu görüyorum. Bu durum, benim empatiyi ve bununla ilgili olarak bilmemiz gereken şeyleri dikkatle yeniden incelememi gerektirmektedir. Belki de, artık empatinin değerinin anlaşılmasının tam zamanıdır.

İlk Tanımlama :

Bu terim bir çok şekilde tanımlanmıştır. Ben bile çeşitli tanımlar yaptım. 20 yıldan daha öte bir zaman önce (her ne kadar 1959'a kadar yayınlanmamışsa da), kuramımın ve kavramlarımın kesin bir tanımını yapmıştım. Bu şöyle idi :

«Empatik olmak veya empati durumu, bir kimsenin içrel referans çerçevesini doğru olarak algıla-

mak, onun duygusal unsurlarını ve anlamlarını o kimse kendisi imiş gibi yaşamak ve bu «miş gibi» olma koşulunu mutlaka yerine getirmektir. Bu, danışan kimsenin birşeyden incinmesini veya hoşlanmasını, danışman kimsenin bunları kendi hissetmiş ve nedenlerini böylece algılamış gibi hissetmesidir. Ancak, bunu kendisi incinmiş veya hoşlanmış gibi algılaması gerektiğini de unutmamasıdır. Eğer, «miş gibi» olma durumu yoksa, bu o zaman özdeşleşme demektir. (Rogers, 1959, ss. 210 - 211. Aynı zamanda, Rogers, 1957'ye de bakınız).

Bir Araç Olarak Yararlanılması :

Bugünkü tanımı formüle edebilmek için Gendlin'in (1962) tanımladığı yaşantı kavramını kullanacağım. Bu yazıdan, belirgin olarak anlaşılacağı üzere, bu kavram bizim düşüncelerimizi bir çok bakımdan zenginleştirmiştir. Gendlin'e göre, kısaca ifade edilecek olursa, insan organizmasında bireyin her zaman yaşantılarının anlamını keşfetmek için referans olarak kullanmak üzere tekrar tekrar geriye dönüp bakabileceği bir deneyimler kaynağı bulunmaktadır. Ona göre, empati danışan kişinin belli bir andaki yaşantısında «hissettiği anlamı (felt meaning)» ona karşı duyarlaşarak belirlemektir. Onun bu anlam üzerinde odaklaşmasına ve bunu tam ve yasaklanmamış olarak yaşamasına ve ilerlemesine böylece yardım edilir.

Aşağıdaki örnek, kavramı ve bunun empati ile olan ilişkisini daha açık olarak anlatabilir. Bir adam, etkileşim grubunda babası hakkında olumsuz ifadeler kullanmaktadır. Terapist ile adam arasında şu konuşma geçer.

- Babana kızgın gibi görünüyorsun.
- Hayır. Öyle olduğunu sanmıyorum.
- Belki de ondan hoşnut değilsin.
- Şey. Evet, belki (şüpheli olarak).
- Belki, düş kırıklığı içindesin.

— (Hemen yanıtlı olarak) Tamam işte bu. Güçlü bir adam olmadığı için düş kırıklığı içindeyim. Çocukluğumdan beri her zaman düş kırıklığı yaşadığımı sanıyorum.

Bu adamın, bu terimlerin doğru olup olmadığını kontrol etmesi nedir? Gendlin'e göre, ki ben de aynı görüşü paylaşıyorum, bu adam bu terimlerin kendi içindeki psiko-fizyolojik kaynağa uyup uymadığını kontrol etmektedir. Herkesin böyle bir kaynağı vardır ve bu referans olarak kullanılabilir. Bu örnekte, «kızgınlık» hissedilen anıma uymamaktadır, «hoşnut olmamak» yanlış olmakla beraber tam olarak doğru değildir, «düş kırıklığı» ise tam anlamıyla uymaktadır ve genellikle olduğu gibi yaşantının ileriye doğru akışı kolaylaşmıştır.

Bugünkü Tanım :

Bu kavramsal birikimden sonra, bugün yeterli bulduğum empati tanımlamasını yapmak istiyorum. Artık bu terimi «empati durumu» olarak kullanmıyacağım. Çünkü, bunun bir durum olmaktan daha çok, bir süreç olduğunu düşünüyorum. Belki de, empatinin doğasını böylece açıklayabileceğim.

Bir kimse ile birlikte varolma şekli olan empatinin, çeşitli görünüşleri vardır. Bir kimsenin özel algısal dünyasına girmek ve onunla tümüyle beraber olmak demektir. Bu, o kimsenin kaynağında hissettiği anlamlar değiştikçe ve onun o anda yaşadığı duygu korku, kızgınlık, sevgi veya her ne ise, her an buna duyarlı olmak demektir. Bu, geçici olarak onun hayatını yaşamak, yargılamadan ona nazikçe yaklaşmak, onun çok azlıkla ayırında olduğu anlamları hissetmektir. Ancak, bu yapılırken, kişiye tehdit edici geleceğinden, onun tümüyle ayırında olmadığı duyguları ortaya konmaz. Empati, terapistin danışanın korktuğu unsurlara korkmadan ve yeni bir bakışla baktığını ona iletebilmesini içerir. Terapistin, danışan kişiden aldığı tepkileri rehber olarak kullanması ve hissettiklerini sık sık onunla kontrol etmesi demektir. Terapist, onun içsel dünyasının en güvenilir dostudur. Danışan kişinin yaşantılarının akışında olası anlamlar belirlenerek, onun referansından yararlanmasına, anlamlarını tam olarak yaşamasına ve yaşantıların ileriye doğru akmasına yardım edilir.

Terapistin, bir kimse ile böylece varolabilmesi demek, danışanın dünyasına önyargısız olarak girebilmesi için, bir süre kendi de-

ğer ve görüşlerinden uzaklaşması demektir. Bu, bir anlamda kendinden uzaklaşmadır. Bunu ancak kendinden emin, bir kimsenin tuhaf ve saçma dünyasına girince kaybolmayacak ve istediği zaman kendi dünyasına rahatça geri dönebilecek kişiler gerçekleştirebilir.

Bu tanımlamadan, empatik olmanın karmaşık, sorumluluk verici, güçlü, ancak zorlukla anlaşılabilen ve nazik bir varoluş şekli olduğunun açıkça anlaşıldığını sanıyorum.

İşlevsel Tanımlar :

Burada, araştırmalarda sıklıkla kullanılan işlevsel tanımlar verilmektedir. Empatinin, çocuklukta kullanılmakta olan bir çok işlevsel tanımı vardır. Bunlardan Barrett - Lennard İlişki Envanteri, bir ilişkide bulunan taraflar tarafından doldurulmaktadır ve burada empati kullanılan maddelere göre işlevsel olarak tanımlanmıştır. Bu araçta, aşağıda örnekleri verilen bazı maddeler bulunmakta ve bunlarla empatik olup olmama durumları belirlenmektedir.

O, yaşantılarına değer veriyor ve benim hissettiklerimi hissediyor.

O, benim söylediklerimi anlıyor.

O, benim sözlerimi anlıyor, ama ne hissettiğimi anlamıyor.

Ayrıca, Barrett - Lennard maddelerini özgün bir kavramsal formüle de dayandırmaktadır. Bu, verilen tanımı kesinlikle içermekle beraber, aşağıdaki alıntıdan da oldukça farklı görülmektedir.

Empatik anlayış, bir kimsenin anlamlarını ve iletişimini algılamaya ulaşma, onun ortaya koyduğu işaretleri ve kelimeleri yaşanmış anlamlara çevirme, en azından o anda ona önemli gelen görünüşleri eşleştirerek, şu anda ve değişerek ayırında olduklarını tam olarak bilme isteği şeklinde etkin bir süreçtir. Bu, bir diğer kimsenin dışsal iletişiminin «ardındaki» bilincinin hissedilmesi, ancak bu bilincin o kimseden kaynaklandığının ve işleyişini sürdürdüğünün devamlı olarak ayırında olunmasıdır (Barrett - Lennard, 1962).

Ayrıca, Truax ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan Doğru Empati Ölçeği (Accurate Empathy Scale) vardır (Truax, 1967). Çok kısa görüşme parçaları bile bu ölçek ile güvenilir olarak derecelendirilebilmektedir. Bu ölçeğin yapısı, en düşük empatik anlayış düzeyini ifade eden Düzey 1 ve oldukça yüksek düzeyini (en yüksek değil) ifade eden Düzey 8'in tanımından anlaşılabilir.

Düzey 1 şöyledir :

Terapist danışanın en belirgin duygularının bile tamamen ayırında değildir. Tepkileri, danışanın ruhuna ve duygularının içeriğine uygun değildir. Tepkilerinde empatik yapıya ilişkin hiçbir şey yoktur, bu nedenle de doğru empati söz konusu bile değildir. Terapistin canı sıkkındır ve ilgisizdir veya danışanın o andaki duygularından ayırt ettiklerini iletmekte, tavsiye etme etkinliğinde bulunmaktadır (Truax, 1967, ss. 566 - 7).

Düzey 8 ise şöyledir :

Terapist danışanın görünen duygularını doğru olarak algılar. Aynı zamanda, danışanın yaşamında anlamı olan, ancak çok az ayırında olduğu ve yakalayamadığı duygularını ortaya koyar. Yalnızca danışanın verdiği ipuçlarına göre onun duygularına, yaşantılarına iner, bunu doğru olarak ve duyarlılıkla yapar. Danışanın yaşamına soktuğu içerik yeni olabilir, ancak bu ona yabancı gelmez. Bu düzeydeki bir terapist hatalar yapabilir, ancak bu hatalar danışanı sarsıcı nitelikte değildir ve temel duyguya yaklaşmak üzere geçici nitelikteki tepkilerdir. Terapist, aynı zamanda, kendi hatalarına karşı da duyarlıdır ve danışanın kendini her bir ortaya koyuşundan sonra konuşulanları ve görülenleri daha iyi anladığını ifade edecek şekilde, tepkilerini gerektiğinde değiştirerek, başka bir tepkide bulunabilir. Terapist, hatalı ifade kullandığı ve geçici denemelerde bulunduğu anlarda da, danışan ile birlikte olduğunu ona yan-

sıtır. Ses tonu, ona özenle yaklaştığını ve empatik kavrayışındaki derinliği yansıtır (Truax, 1967, s. 566).

Bu örneklerle, empatik sürecin kuramsal, kavramsal, öznel ve işlevsel olarak tanımlanabileceğini anlatmaya çalıştım. Oysa, empatinin temel sınırlarına halâ ulaşılammıştır.

Günümüz İnsanı İçin Tanımlama :

Eugene Gendlin ve arkadaşları, son zamanlarda «Değişimler» olarak adlandırılan bir toplum projesi üzerinde çalışmaktadırlar. Bu çalışmada, bizim şehir yaşamı dediğimiz, farklı kültürlerden gelen ve kendine yabancılaşmış kimselerin kaosu ile ilgilenilmektedir. Burada, herhangi bir kimseye «başkalarının süreçlerine nasıl yardım edebileceği» konusunda yardımcı olmak üzere düzenlenmiş olan El Kitabından (Rap Manuel) söz edeceğim.

Bu El Kitabı «İyi Dinleme (Absolute Listening)» bölümü ile başlamaktadır. Aşağıdaki örnek, bunun ne olduğu konusunda bir fikir verecektir.

Bu, insanlar üzerinde bir gezi yapmak demek değildir. Onları yalnızca dinlersin ve adım adım o anda söylediği şeyleri ona geri söylersin. Hiç bir zaman onun ifade ettiği şeyleri dışlamazsın ve onun söyledikleri ile kendi düşünceler ve şeylerini onunki ile karıştırmazsın. Ona, onu iyi anladığını göstermek için, o kimsenin ifade etmek istediği anlamda bir veya iki cümle yap : Kendi kelimelerle cümle yapabilirsin, ancak önemli bazı yerlerde onun kelimelerini kullan (Gendlin ve Hendricks, tarihsiz).

Kitap, «doğru yaptığından nasıl emin olunabileceği» konusunda bazı fikirleri de içererek, böyle bir çok ayrıntılı önerilerle devam etmektedir.

Böylece, empatik varoluş şeklinin, kavramsal olarak zor anlaşılır olmakla beraber, günümüz gençlerinin ve sıkıntılı şehir insanların da açıkça anlayabileceği şekilde tanımlanabildiğini görüyoruz. Empati, çok geniş kapsamlı bir kavramdır.

Genel Araştırma Bulguları :

Daha önce sözünü ettiğimiz ve diğer geliştirilmiş araçlar yoluyla yapılan araştırmalardan empati hakkında neler öğrendik? Bu soruya yanıt olarak, çok fazla şeyler öğrendiğimizi söyleyebilirim. Önce, bu konudaki araştırma bulgularını, öğrendiklerimizi sıralayacağım. Alıcı kimsenin dinamiğine ve davranışına etki eden empatik ortamın çözümlenmesini ise daha sonraya bırakacağım. Aşağıda, artık kesinlikle emin olduğumuz bulguları veriyorum.

İdeal bir terapist, herşeyden önce empatiktir. Farklı yönelimli terapistler, olmayı amaçladıkları ideal terapist kavramını tanımlarken, 12 değişken arasından empatinin en başta geldiği konusunda birleşmektedirler. Bu ifadeyi, Raskin'in (1974) sekiz farklı terapi yaklaşımını uygulayan 83 terapist ile yapmış olduğu araştırmanın sonucuna dayandırmaktayım. Bu araştırmada ele alınan empati kavramının yapısı, bizim burada anlattığımıza çok yakındır. Bu araştırma, Fiedler'in (1950 b) daha önceki araştırmasını desteklemekte ve güçlendirmektedir. Böylece, terapistlerin terapist olabilmek için en önemli etmenin, «olabildiğince doğru ve duyarlı olarak danışanı anlamak için uğraşı vermek» olduğu yargısına vardıklarımızı kabul edebiliriz.

Empati, kendini ifade etme ve sürecin ilerlemesi ile ilişkilidir. Üst düzeyde empatiyi içeren ilişki ortamının, terapistik sürecin çeşitli görünümleri ve gelişme ile ilişkili olduğu görülmüştür. Böyle bir ortam, mutlaka danışanın kendini daha üst düzeyde ifade etmesine neden olmaktadır (Bergin ve Strapp, 1972; Kurtz ve Grummon, 1972; Tausch, Bastine ve Sander, 1970).

İlişkinin başındaki empati, daha sonraki başarıyı belirler. İlişkide yer alan empatinin düzeyi, beşinci, hattâ bazen ikinci görüşmede etkisini gösterir. İlişkinin başında yapılan ölçümler, terapide daha sonraki başarı veya başarısızlığı kestirici olmaktadır (Barrett - Lennard, 1962; Taush, 1973). Bu bulgular, terapist empatisinin başlangıçta ölçülerek, terapide daha sonra karşılaşılabilecek başarısızlığın önlenebileceğini göstermektedir.

Başarılı terapide, danışan kimse çok miktarda empati ile karşılaşmaktadır. Başarılı terapilerde, danışan kimsenin ilişki içinde algılamış olduğu empati miktarı, objektif yargıçlar tarafından ya-

pılan derecelendirmelere göre, zamanla artmaktadır, ancak bu artışın miktarı çok fazla değildir (Cartwright ve Lerner, 1966; Van Der Veen, 1970).

Empatik anlayış, terapist tarafından verilmekte, danışan kimse tarafından sağlanmamaktadır. Empatinin, terapist tarafından verildiğini ve belli bazı danışan kimseler tarafından sağlanılmadığını biliyoruz (Tausch ve diğerleri, 1970; Truax ve Carkhaff, 1967). Buna karşın, göz alıcı ve etkileyici danışanların terapistten empati sağladığı konusunda bazı spekülasyonlar vardır. Ancak, araştırma bulguları bunu desteklememektedir. Bir ilişkide terapistin empatik olup olmaması danışanın söylediklerine bağlı değildir (Quinn, 1953). Eğer, bir ilişkide empati varsa, büyük bir olasılıkla bu terapistten kaynaklanmaktadır.

Daha deneyimli terapistler, daha empatik olabilmektedirler. Danışan kimselerin algılamalarına veya yargıların değerlendirilmelerine göre, deneyimli terapistler az deneyimli terapistlere göre daha çok empatik olabilmektedirler (Barrett-Lennard, 1962; Fiedler, 1949, 1950 a; Mullen ve Abeles, 1972). Elbette ki, terapistler yıllar geçtikçe ideal terapistte yaklaşmakta ve daha duyarlı bir anlayış geliştirmektedirler.

Empati, terapi ilişkisinde gözlenen özel bir durumdur ve terapistler yardımsever arkadaşına göre daha çok empatik olmaktadır (Van Der Veen, 1970). Bu kesinlikle böyledir.

Daha düzenli kişilik bütünlüğü olan terapistler, daha çok empatik olabilmektedirler. Kişilik bozukluğu olan bir terapist daha az empatik anlayış gösterebilecektir. Ancak, insanlar arası ilişkilerde kendini güvenli ve rahat hissedebiliyorsa, daha çok anlayış gösterebilecektir (Bergin ve Jasper, 1969; Bergin ve Solomon, 1970). Yaptığım terapist eğitimlerinden elde ettiğim deneyimlerde, ben de, bir kişi olarak psikolojik olgunluğa ve bütünlüğe sahip terapistlerin, ilişki içinde daha çok yararlı oldukları kamsına vardım. Terapistlere, bir kişi olarak da ağır bir görev yüklenmektedir.

Deneyimli terapistler, çoğu kez empatik olmayabilmektedirler. Deneyimli terapistler ile ilgili söylenen pek çok şeye karşın, gösterdikleri empati düzeyi bakımından aralarında belirgin bir farklılık bulunmaktadır. Raskin (1974), altı deneyimli terapistin kaydedilmiş görüşmelerini, başka deneyimli terapistlere derecelendirtti.

miştir. Bu araştırmada, 12 değişken bakımından .01 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Danışandan Hız Alan Terapi yönelimli terapistin empatisinin, onun en belirgin ayırıcı özelliği olduğu görülmüştür. Diğer yaklaşımlı terapistlerin en belirgin özellikleri, onların bilişsel yapıları veya terapistin yönlendirici olması ve buna benzer bazı şeylerdir. İdeal bir terapistin en önemli özelliğinin, onun empatisi olduğunu ifade eden terapistler de, genellikle uygulamada bunu yerine getirememektedirler. Gerçekte, altı deneyimli terapistin kaydedilmiş görüşmelerinin 83 deneyimli terapist tarafından yapılan derecelendirmesinin sonucu, oldukça şaşırtıcı görülmektedir. Bu terapistlerden yalnızca ikisinin yaptığı uygulama ideal terapist tanımı ile olumlu bir korelasyon göstermektedir. Diğer dördünde, en sınırdaki —.66 olmak üzere, ters korelasyonlar bulunmuştur. Bu, terapi uygulamaları için fazla bir farklılık olarak gözükmektedir.

Danışanlar, empatinin derecesini terapistlere göre daha iyi değerlendirebilmektedirler. Danışanın algıladığı empatinin derecesi ile yansız hakemlerin, kaydedilmiş görüşmeleri değerlendirmeleri arasındaki anlaşma oldukça fazla iken, danışanlarla terapistler ve terapistlerle hakemler arasındaki anlaşma oldukça düşüktür (Rogers, Gendlin, Kiesler ve Trux, 1967, 5. ve 8. bölüm). Eğer, bizler danışanlarımıza onları ne kadar doğru algıladığımızı soracak olursak, belki de böylece daha iyi bir terapist olabiliriz.

Zeki olmak ve tanıyıcı algılama, empati ile görelî değildir. Bir terapistin akademik veya zekâ yeterliliğinin onun empati ortamını yaratabilme derecesi ile görelî olmadığı bilinmesi önemlidir (Bergin ve 'asper, 1969; Bergin ve Solomon, 1970). Empati, aynı şekilde, bir kimseyi doğru algılamak veya tanıyıcı yeterlilik ile de görelî değildir. Gerçekte, bunlardan sonuncusu ile ters ilişkilidir (Fiedler, 1953). Bu önemli bir bulgudur. Eğer, ne akademik parlaklık ne de tanılama becerisi anlamlı değilse, o zaman empatik yapı başka bir alana, daha çok klinik düşünceye (psikofojik ve psikiyatrik) aittir. Öyle inanıyorum ki, biz empatinin varlığını kabul etmekte çok geç kaldık.

Empatik varoluş şekli, empatik kimselerden öğrenilebilir. Burada verilen fikirlerden belki de en önemlisi, doğru empati kurabilme yeteneğinin eğitim yoluyla geliştirilebilmesidir. Terapistler, anne babalar, öğretmenler empatik olmaya yardımcı olabilirler.

Özellikle bu kimselerin öğretmenleri ve danışmanları da eğer duyarlı bir anlayışa sahip ise, bu yardım büyük bir olasılıkla mutlaka gerçekleşecektir (Aspy, 1972; Aspy ve Roebuck, 1975; Bergin ve Solomon, 1970; Blocksma, 1951; Guerny, Andronica ve Guerny, 1970). Terapide çok önemli olan bu zor anlaşılır ve gözden kaçıcı yapının, «doğuştan kazanılmadığını», ancak öğrenildiğini ve en hızla da empatik ortamda öğrenildiğini bilmek önemlidir. Belki de, empati ve tutarlılık, bu iki temel unsur veya terapatik etkinlik, bilişsel ve deneysel eğitimden en çok yararlanmaktadır.

Empatik Ortamın Etkileri :

Empati hakkında bu bilgilerden sonra, bir seri derin empatik tepkinin, alıcı üzerinde ne gibi etkiler yarattığı sorusu akla gelmektedir. Bu konuda da pek çok araştırma bulgusu bulunmaktadır. Empati ile olumlu terapi sonucu arasında açık bir ilişki vardır. Şizofrenik hastalardan normal sınıf öğrencilerine, rehberlik merkezindeki danışmanlardan aday öğretmenlere, Almanya'daki nevroitiklerden A.B. Devletlerindeki nevrotiklere kadar durum aynıdır. Terapist veya öğretmen daha duyarlı anlayış gösterdikçe, daha yapıcı öğrenme ve değişme oluşacaktır (Aspy, 1972, 4. bölüm; Aspy ve Roebuck, 1975; Barrett-Lennard, 1962; Bergin ve Jasper, 1969; Bergin ve Strupp, 1972; Halkides, 1958; Kurtz ve Grummon, 1972; Mullen ve Abeles, 1971; Rogers ve diğerleri, 1967, 5. ve 9. bölümler; Tausch, Bastine, Bomment, Minsel ve Nickel, 1972; Tausch ve diğerleri, 1970; Truax, 1966). Çeşitli çalışmalarda, Bergin ve Strupp (1972) tarafından da ifade edildiği gibi, «terapistin empatisi ve hastanın kendini ifade edebilmesi ile hastanın değişmesi bağımsız değişkeni arasında olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür (s. 25)».

Ancak, ben halâ bu bulgulara çok az önem verildiğini sanıyorum. Burada tartışmakta olduğumuz empatik etkileşim, pek çok ve derin sonuçlar doğurmaktadır. Biraz da bunları tartışmak istiyorum.

Empati, herşeyden önce yalnızlığı çözmektedir. En azından, bir an için olsun, empatik anlayış gören kimse, kendinin insan ırkının bir parçası olduğunu hissetmektedir. Açıkca söylenmemiş olsa bile, şuna benzer bir deneyim yaşanır. «Ben burada, gizli şeylerimi, tuhaf, belki de anormal duygularımı, ne açıkca kendimle ne de bir başkası ile konuştuğum duygularımı ifade ediyorum. Buna rağmen,

o benim duygularımı anlıyor, beni benim anladığımdan daha iyi anlıyor. Söylediklerimden benim ne demek istediğimi anladığında, o derecede kendimi yabancı ve uzak hissetmiyorum. Başka bir insan için benim bir anlamım var. Öylesine ki, bu ilişki içinde iken bile dünyadaki diğer insanlarla ilişki kurmuş gibiyim, artık yalnız değilim.»

Bizim şizofreniklerle yaptığımız psikoterapi çalışmalarının temel bulguları da böylece desteklenmektedir. Yansız hakemler tarafından yapılan değerlendirmelere göre, terapistlerden üst düzeyde doğru empatik anlayış gören hastaların MMPI ile ölçülen şizofreni patolojisinin belirgin bir şekilde azaldığı görülmüştür. (Rogers ve diğerleri, 1967, s. 85). Birisi tarafından duyarlı bir anlayışla karşılanmak, şizofrenileri yabancı duygulardan arıtan, onların dünya ile ilişki kurmalarını sağlayan en güçlü etmendir. Jung, şizofreniklerin anlaşıldığını hissettiği bir kimse ile karşılaşması durumunda şizofreninin ortadan kalktığını söylemektedir. Bizim çalışmalarımızda da, bunları destekleyecek nitelikte bulgular elde edilmiştir.

Rehberlik merkezlerinde ve şizofrenilerle yapılan diğer çalışmalar da, alt düzeyde empatik anlayış ile uyum veya patolojide biraz daha kötüleşme arasında bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür. Bu, bir kimsenin «eğer kimse beni anlamıyorsa, eğer kimse benim yaşantılarımı anlayamıyorsa, o halde ben gerçekten çok kötü bir durumdayım - düşündüğümde de daha anormalim» gibi bir yargıya varmasına neden olabilir. Laing'in hastalarından biri, daha önce psikiyatristlerle olan deneyimlerini şu şekilde ifade etmektedir.

Doktorun sizdeki gerçek sizi görememesi, ne hissettiğinizi anlamaması, kendi düşünceleri ile ilerlemesi çok korkutucu bir duygu. Böyle zamanlarda, görünmeyen birisi olmayı veya hiç orada olmamayı istediğimi hissedirdim (Laing, 1965, s. 166).

Empatik anlayış gören bir kimse için bunun anlamı, birisinin ona değer ve önem vermesi, onu olduğu gibi kabul etmesidir. Burada empatinin dışında kalan, başka bir alandan söz ettiğimiz düşünülebilir. Ancak, hiç de öyle değil. Bir kimseye değer vermedikçe, ona bir anlamda önem vermedikçe, o kimseyi doğru olarak algılayıp hissedebilmemiz olası değildir. Burada, empatik anlayış gö-

ren kimseye «birisi bana güveniyor, benim değerli olduğumu düşünüyor. Ben, belki de bir şeye değerim. Belki de kendime değer vermeliyim. Belki de kendime önem vermeliyim» şeklinde mesaj ulaşmaktadır.

Bunun en canlı örneği, oldukça duyarlı empatik anlayış görmüş ve şimdi terapinin ileri aşamalarında olan genç bir adamın aşağıdaki ifadesinde görülmektedir.

Danışan : Kendime karşı bir tür yakın bir ilgi gösterebileceğimi anlamaya başladım. Ama, nasıl yakın olabilirim, kendime nasıl özen gösterebilirim, bu ikiside bir ve aynı şey ise? Ama, şimdi bunu açıkça görebiliyorum. Anlıyorsunuz, bu bir çocuğa bakmak gibi bir şey.. Bunu verebilirsin Bunun birisine verilebileceğini açıkça görüyorum ama bunun kendim için de olabileceğini hiç düşünmemiştim, anlıyorsunuz değil mi? Benim gerçekten kendime ilgi göstermem olası mı, bunu yaşamımın başlıca amacı olarak alabilir miyim? Bu, benim dünyanın en tatlı ve en çok istenen şeyi için bekçilik ederek dünya ile başetmem demek gibi..... bu, benim kendimle ve tüm dünya ile ilgilenmek için en değerli varlığımınla birlikte olmak demek. Nerdeyse, sanki kendimi seviyormuşum gibi —anlıyorsunuz— bu tuhaf bir şey ama gerçek.

Terapist : Tuhaf bir şeyin ayırında olmuşsun gibi. «Dünya ile başetmede en başta gelen sorumluluğum, bu değerli insana, kendime, özen ve ilgi göstermem - sevmem.» demek istiyor gibisin.

Danışan : İlgi ve özen gösterdiğim — Kendime çok yakın hissettiğim. Oh! Bu da, diğer bir tuhaf şey.

Terapist : Yalnızca tuhaf görünüyor.

Danışan : Ya! Sanki, bir bakıma beni içine alıyor. Benim kendimi sevmem, ilgi ve özen göstermem düşüncesi. (Gözleri nelenerek) Bu çok hoş bir şey — çok hoş.

Bu örnekte olduğu gibi ve daha önceleri terapistin gösterdiği özenli anlayışın, danışanın kendisine üstün bir saygı göstermesine ve hatta kendini sevmesine neden olduğunu sanıyorum.

Duyarlı anlayışın bir diğer etkisi de, onun yargısız olma durumundan kaynaklanmaktadır. En üst düzeydeki empati, kabul edicidir ve yargılayıcı değildir. Bu ifade doğrudur, çünkü eğer siz bir kimse hakkında bir görüş oluşturmuşsanız, onun iç dünyasını doğru olarak algılamamız olası değildir. Eğer bu ifademden kuşkunuz varsa, kendisi ile çok ayrı fikirlerde olduğunuz birisini seçin. Şimdi bu kimse sizin görüşünüze göre kesinlikle yanlış veya hatalıdır. Şimdi de, o size sizin onun durumunu duyarlılıkla doğru olarak yakaladığınızı ifade edinceye kadar, onun görüşlerini, düşüncelerini ve duygularını ifade etmeye çalışın. Öyle sanıyorum ki, onda dokuz kere başaramayacaksınız. Çünkü, sizin onun görüşleri hakkındaki yargınız onu tanımlamanıza karışacaktır.

Sonuç olarak, gerçek empati herhangi bir değerlendirici veya tanılayıcı yapıdan her zaman uzaktır. Gerçek empati ile karşılaşan kimseyi bir sürpriz beklemektedir. «Eğer ben yargılanmıyorsam, ben belki de düşündüğüm kadar anormal veya kötü değilim. Bende, belki kendimi bu kadar kötü değerlendirmemeliyim.» Böylece giderek artan bir şekilde kendini kabul etme olasılığı artmaktadır.

Görsel algılama ile ilgili bir araştırma yaparken, sonunda psikoterapiye ilgi duyan bir psikoloğu hatırlıyorum. Bu çalışmada, bir çok öğrenci ile onların görme, okuma güçlüğü, gözlük kullanmaya karşı tepkileri gibi bazı konuları içeren görsel ve algısal geçmişleri konusunda görüşmeler yapmıştı. Bunun için onları yalnızca ilgi ile dinlemiş, duyduğu hiç bir şeyi yargılamamış ve verilerini toplamıştı. Bu öğrencilerden bazılarının, yardımcı olduğu için kendisine içten teşekkür etmelerine çok şaşırılmıştı. Ona göre, o hiçbir yardımda bulunmamıştı. Ama, bu deneyim ona, yaşamın kısa bir parçasına yönelik olmasına ve yardım etme niyeti olmasına karşın, yargılamadan dinlemenin güçlü bir terapötik etki yarattığının ayırında olmasını sağlamıştı.

Buraya kadar söylediklerimi başka bir şekilde ifade edecek olursam, bir kimsenin karşısındaki insana çok iyi yönelerek ona anlayış göstermesi, o kimseye kimlik ve kişilik kazandırmaktadır. Laing (1965), «kimlik duygusu, bir başkasının o kimseyi bilmesi

gerçeğini gerektirir (s. 139)» demektir. Buber'de, bizim varlığımızın bir başkası tarafından onaylanması gereksiniminden söz etmektedir. Empati, bir kimsenin, onun ayrı ve kimliği olan değerli bir insan olduğu gereksinimini onaylamaktadır.

Şimdi de, danışanın anlaşıldığını hissettiği ilişkinin daha belirgin sonuçlarına dönelim. Danışan, daha önce iletişim kurmadığı, kendini bulacağı malzemeyi görür ve bu süreçte daha önce kendisinin bilmediği özelliklerini keşfeder. Bu, «daha önceleri babama kızgın olduğumu bilmiyordum» veya «başarmaktan korktuğumun ayırında değildim» şeklinde olabilir. Bu buluşlar yerleşici değildir ama etkileycidir. Kendini yenilemenin birinci basamağı, o kimsenin yeni bir yönünü algılamasıdır. Bu yeni özellik, anlayış ortamında sahiplenilir ve değişen benlik kavramı içinde özümленir. Benim düşünceme göre, psikoterapinin sonucu olarak davranış değişmesinin temeli budur. Bir kere ben kavramı değişince, yeni algılanan ben'e uygunluk sağlamak için davranış da değişir.

Empatinin yalnızca teke tek ilişkilerde etkili olduğunu düşünmek hatalı olacaktır. Sınıf ortamında bile önemli farklılıklar gözlenmektedir. Öğretmenlerin, ders yaşantılarının öğrenciler için olan anlamını anladığının gözlendiği durumlarda, öğrenmede artış olmaktadır. Aspy ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmalarda, üst düzeyde anlayışlı öğretmenlerin olduğu sınıfların başarısı, bunun olmadığı sınıflara göre anlamlı bir farklılık yaratmaktadır. Bu bulgular bir çok sınıfta tekrarlanmıştır (Aspy, 1972, 4. Bölüm; Aspy ve Roebuck, 1975). Empatinin psikoterapide danışana kendini daha çok tanıma olanağı yaratması gibi, anlayışlı bir öğretmenle karşı karşıya olan öğrenci de, konularını öğrenme ortamını bulmaktadır.

Buraya kadar, empatinin belirgin olarak değişme yaratan etkilerinden söz ettim. Şimdi de, kişilik dinamiğinin görünümüne dönmek istiyorum. Burada bazı kısa ifadelerin ardından, bunların anlamını ve önemini açıklamaya çalışacağım.

Anlaşıldığını anlayan bir kimse yaşantıları ile daha kapsamlı ilişkiler kurmaya başlar. Böylece, artık onun kendini anlaması ve davranışlarını değiştirmesi için rehber olarak kullanacağı, giderek genişleyen bir referansı oluşmuş olmaktadır. Eğer empati doğru ve derin ise, yaşantılarının akışı engellenmiyebilecektir ve duraksamaya uğramadan ilerlemesi sağlanacaktır.

Bununla ne demek istiyorum? Terapinin ileri bir aşamasında olan bir hanımla yapılan kaydedilmiş bir görüşmeyi örnek olarak sunacak olursam, bunu daha iyi açıklayabileceğimi sanıyorum.

Orta yaşlı Bayan Oak, ona güç gelen karmaşık duygularını dile getirmektedir.

Danışan : Bunun suçluluk olduğunu sanmıyorum (duraksar, ağlamaktadır). Elbette, henüz bunu anlatamadığımı biliyorum. (Birden coşku ile atılır) Bu yalnızca müthiş bir acı.

Terapist : Hı - hı. Bir bakıma çok yaralanmış olmanın dışında, suçluluk duygusu değil.

Danışan : (Ağlayarak) Biliyorsunuz, genellikle kendimi suçlu hissediyorum. Ama, acıyı hissettiğimde, yıllar önce anne babaların çocuklarına «Kes ağlamamı!» dediği zamanlar gibi oluyor. Neden çocuklarının ağlamalarını kesmesini isterler sanki? Kendilerine acıyorlar. Bir insan bir çocuğa olduğundan daha çok kendine acıyabilir.

Bunun gibi bir şeyi söylemek istiyorum. Ben de onlara acıyorum. Şey — bunun gibi bir şey yaşıyorum işte. Yani şimdi demek istiyorum. Şey de —

Terapist : Bu duygunu biraz daha açıklıyor, sanki gerçekten kendine ağlıyor gibisin.

Danışan : İşte yine aynı çatışmayı görüyorsunuz. Bizim kültürümüz öyle ki, kendine acımamalısn. Ama benim demek istediğim bu değil. Ben bu anlamda demek istemiyorum. Şey olabilir.

Terapist : Kendine acımanı, kültürünün karşı çıktığı birşey gibi görüyorsun. Ve, hâlâ yaşadığın duygunun da, kültürünün karşı olmadığı bir şey olduğunu söylüyorsun.

Danışan : Elbette, bunu anladım ve üstesinden gelmeye çalıştım, görüyorsunuz örtmeye çalışıyorum (ağlamaktadır). İşte bundan kurtulmak istiyorum. Acıyorsa acısın umurumda değil.

Terapist : (Yavaşça ve onun yaşadığı acıya empatik bir sıcaklıkla yaklaşarak) Yaşadıkların baki-

mından gerçek gözyaşlarını hissediyorsun. Ama, gösteremiyorsun, göstermemelisin ki, hoşlanmadığın acılarını örtmelisin ki, ama bundan da kurtulmak istiyorsun ki. Daha çok acıyı, acımadan daha çok acıyı içine almak istiyor gibisin. (Duraksar) Senin vurgulamak istediğin şey, «acı çekiyorum ve bunu örtmeye çalışıyorum» gibi görünüyor.

Danışan : Bunu bilmiyordum.

Terapist : Hı - hı. Yeni bir buluş gibi.

Danışan : (Onunla aynı anda konuşarak) Gerçekten bunu bilmiyordum. Ama, siz bunu fiziksel bir şey gibi biliyorsunuz. Sanki, benim de kendimde aradığım şey, bu. Tüm sinirlerimle ve herşeyimle ezdiğim gibi (ağlamaktadır).

Terapist : Senin duyarlı görünümünün gibi, fiziksel olarak, ezilmiş ve acıtılmış.

Danışan : Evet. Görüyorsunuz duygumu yakaladım. «Oh! Zavallı şey.»

Burada terapistin empatik tepkileri, danışanın deneyimlerini daha yayarak açmasına, yaklaşarak onları tanımasına ve organik olarak hissetmeye cesaretlendirdiği görülmektedir. Danışan, en içinde ne hissettiğini duymayı öğrenmektedir. Yaşantılarının akışı ile ilgili daha çok şeyler öğrenmektedir.

Burada, sözel olmayan iç organsal kaynak referans olarak kullanılmıştır. Yaşadığı duygunun «suçluluk» olmadığını nasıl bilebilmektedir? Kalp gibi sürekli çalışan bu süreç, gerçeğe yeniden bakılarak ve ona yönelerek hissedilmektedir. «Acı» kelimesini referansı ile denetleyerek, en uygunun bu olduğuna karar vermiştir. Yalnızca, «Oh, Zavallı şey.» ifadesi, en içinde hissettiği arzu ve acı-maya tam anlamıyla uymaktadır. Benim görüşüme göre, yaşantılarının yalnızca bu görünümünün referans olarak kullanılmayıp, bunu tüm fizyolojik varoluşu ile denetleme sürecini de öğrenmiştir ve artık bu öğrendiğini tekrar tekrar uygulayabilecektir. Empati, bunu olası kılmaktadır.

Terapinin yalnızca bu kesitinde bile danışanın yaşantılarını almaya bırakmasının ne demek olduğunu görebiliyoruz. Bu yeni ya-

şantılar çok yeni duygular değildir. Danışan bunları daha önce de hissetmiştir, ne zamandan beri bu duygularla yaşamaktadır. Ama, bir bakıma bunlar durdurulmuştur. Engellenmemenin, onda hareketli ve gerçek bir ilerleme oluşturduğundan kesinlikle eminim, çünkü buna bir çok kez tanık oldum. Ama, bunu en iyi şekilde nasıl anlatacağımı da bulamıyorum. Bana öyle geliyor ki, danışanın en içinden gelen yaşantıları kabul gördüğünde ve bunlar ayır-dında olunarak doğru şekilde ifade edildiğinde, süreç tamamlan-mak için akmakta, böylece daha öteye gidilebilmektedir. Burada, duyarlı empatik ortam, yaşantıların sonuçlandırılabilmesi için on-ların ilerlemesine yardımcı olmuştur. Bu örnek de, danışanın ken-disine karşı duyduğu acıma engellenmeyerek yaşanmıştır.

Sonuç :

Şimdi de, geriye dönerek, empatinin anlamını başka bir açı-dan belirlemek istiyorum. Kendisini doğru ve duyarlı olarak anla-şılmış hissedenen bir kimsenin, kendine karşı bir seri terapatik tu-tum geliştirdiğini söyleyebiliriz. Bunu şöylece açıklayabilirim : (1) Empati ortamının, değerlendirci olmayan ve kabul edici özel-liği, burada gördüğümüz gibi, danışanın kendisine karşı özenli ve ödüllendirici bir tutum geliştirmesini sağlar. (2) Anlayışlı bir in-san tarafından dinlenilmek, kendi iç organsal yaşantılarını, tam olarak ne olduğunu hissedemediği anlamlarını ve kendini daha doğru olarak dinlemesini sağlar. (3) Yaşantılarını daha doğru ben'ine dayandırarak, kendini daha iyi anlar, ödüllendirir ve ya-şantılarına yeni bir yön verir. Artık, yaşantıları ile ben'i biribiriy-le daha tutarlıdır. Böylece, kendine karşı olan tutumları da, daha özenli ve kabul edici, daha empatik ve anlayışlı, daha gerçek ve tutarlı olmuştur. Araştırma ve deneyimler, etkin bir terapistin en önde gelen tutumlarının bu üç unsur olduğunu göstermektedir. Öy-le sanıyorum ki, empatik anlayışla karşılaşmanın, o kimseyi daha etkin olarak büyümeye yönelttiğini ve kendi kendisinin daha etkin bir terapisti olduğunu söylemekle durumu abartmış olmuyorum.

Sonuç olarak, terapist, öğretmen ve de anne babalar olarak, büyüme ve gelişme için etkili bir güç olan empati bizlerin elinde-dir. Artık, bunun etki gücü anlaşılmalıdır.

En son olarak, buraya kadar söylediklerimin hepsini daha ge-niş bir bağlamda birleştirmek istiyorum. Çünkü, burada yalnızca

empatik süreçten sözettiğimden, bunun büyümeye yönelik bir ilişkide en önemli tek unsur olduğu düşünülebilir. Böyle bir izlenim bırakmak istemiyorum. Bunun için, bir ilişkide büyümeyi sağlayan üç tutum unsurunun, benim görüşüme göre olan anlamlarını kısaca ifade edeceğim.

Yaşamımızda yer alan herhangi bir ilişkide, sevgililer ve evli çiftler arasında, öğrenci ve öğretmen arasında veya meslekdaşlar arasında, büyük bir olasılıkla en önemli unsur tutarlılıktır. Böyle bir dürüstlük, diğer kimseye duygusal olarak «nerede olduğunu» ona bildirir. Bu, yüzleşmeyi ve hem olumlu, hem de olumsuz duyguların kişisel ve doğrudan doğruya ifadesini içerebilir. Bir kimse ile beraberce gerçeklik ortamında yaşamının temeli, tutarlılıktır.

Bazı durumlarda da, özen gösterme ve ödüllendirme çok önem kazanabilir. Bu durumlar, ağır bir hasta ile doktoru, içine kapanmış bir psikozlu ile terapist, bebek ve anne babası arasında sözlerle ifade edilmeyen ilişkiler olabilir. Özen gösterme, yaratıcılığı yaratan bir tutum olarak bilinmektedir. Bu öylesine besleyici bir ortamdır ki, en ince ve yeni düşünceler, üretken süreçler buradan kaynaklanabilir.

Benim deneyimlerime göre, empatik varoluşun önem kazandığı daha başka durumlar da vardır. Bir kimse acı çekiyorsa, karmakarışık duygular yaşıyorsa, sorunları varsa, kaygılıysa, saldırganlaşıyorsa, korkuya kapılmışsa veya kendi değerinden şüphe ederek, kimliğinden emin değilse, anlayışa gereksinimi var demektir. Empati durumuna — diğer iki tutum ile birlikte — nazik ve duyarlı birlikteliğin eşlik ettiği durumlar da, bilinçlenme ve iyileşme yer alır. İnanıyorum ki, içten ve derin bir anlayış, böyle durumlarda bir kimseye verilebilecek en değerli hediyedir.

K A Y N A K Ç A

- Aspy, D. *Toward a technology for humanizing education*. Champaign, Illinois : Research Press, 1972.
- Aspy, D. & Roebuck, F. From humane ideas to humane technology and back again, many times. *Education*, 1975, 95, No. 3, in press.
- Barrett - Lennard, G. T. Dimensions of therapist response as causal factors in therapeutic change. *Psychological Monographs*, 1962, 76, No. 43 (Whole No. 562).

- Bergin, A. E., & Jasper, L. G. Correlates of empathy in psychotherapy: R replication **Journal of Abnormal Psychology**, 1969, 74, 477-481.
- Bergin, A. E., & Solomon, S. Personality and performance correlates of empathic understanding in psychotherapy. In J. T. Hart & T. M. Tomlinson (Eds.), **New directions in client-centered therapy**. Boston: Houghton Mifflin, 1970, 233-236.
- Bergin, A. E., & Strupp, H. H. **Changing frontiers in the science of psychotherapy**. Chicago, Aldine-Atherton, 1972.
- Blocksma, D. D. An experiment in counselor learning. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago, 1951.
- Cartwright, R. D., & Lerner, B. Empathy, need to change, and improvement in psychotherapy. In G. E. Stollak, B. G. Guernsey, Jr. & M. Rothberg (Eds.), **Psychotherapy research: Selected readings**. Chicago: Rand McNally, 1966, 537-545.
- Fiedler, F. E. A comparative investigation of early therapeutic relationships created by experts and non-experts of the psychoanalytic, non-directive, and Adlerian schools. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago, 1949.
- Fiedler, F. E. A comparison of therapeutic relationships in psychoanalytic, non-directive and Adlerian therapy. **Journal of Consulting Psychology**, 1950, 14, 436-445. (a)
- Fiedler, F. E. The concept of the ideal therapeutic relationship. **Journal of Consulting Psychology**, 1950, 14, 239-245. (b)
- Fiedler, F. E. Quantitative studies on the role of therapists' feelings toward their patients. In O. H. Mowrer (Ed.), **Psychotherapy theory and research**. New York: Ronald Press, 1953, 296-315.
- Gendlin, E. T. **Experiencing and the creation of meaning**. New York: The Free Press of Glencoe, 1962.
- Gendlin, E. T., & Hendricks, M. Rap manual. **Changes**. Chicago, Illinois, mimeographed document, undated.
- Guernsey, B. G., Jr., Andronico, M. R., & Guernsey, Louise F. Filial therapy. In J. T. Hart & T. M. Tomlinson (Eds.), **New directions in client-centered therapy**. Boston: Houghton Mifflin, 1970, 372-386.
- Halkides, G. An experimental study of four conditions necessary for therapeutic change. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago, 1958.
- Kurtz, R. R., & Grummon, D. L. Different approaches to the measurement of therapist empathy and their relationship to therapy outcomes. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 1972, 39, 106-115.
- Laing, R. D. **The divided self**. London: Tavistock, 1960, Pelican edition, 1965.
- Mullen, J., & Abeles, N. Relationship of liking, empathy and therapist's experience to outcome of therapy. In **Psychotherapy, 1971, an Aldine annual**. Chicago: Aldine-Atherton, 1972, 256-260.

- Quinn, R. D. Psychotherapist's expressions as an index to the quality of early therapeutic relationships established by representatives of the non-directive Adlerian and psychoanalytic schools. In O. H. Mowrer (Ed.), **Psychotherapy theory and research**. New York: Ronald Press, 1953, p. 301.
- Raskin, N. Studies on psychotherapeutic orientation: Ideology in practice. **AAP Psychotherapy Research Monographs**, Orlando, Florida: American Academy of Psychotherapists, 1974, in press.
- Rogers, C. R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change **Journal of Consulting Psychology**, 1957, 21, 95-103.
- Rogers, C. R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), **Psychology: a study of a science, vol. III. Formulations of the person and the social context**. New York: McGraw Hill, 1959, 184-256.
- Rogers, C. R., Gendlin, E. T., Kiesler, D. J., & Truax C. B. (Eds.), **The therapeutic relationship and its impact. A study of psychotherapy with schizophrenics**. Madison, Wisconsin: University of Wisconsin Press, 1967.
- Tausch, R. Personal communication, 1973.
- Tausch, R., Bastine, R., Bommert, H., Minsel, W.-R., & Nickel, H. Weitere Untersuchung der Auswirkung unter Prozesse klientenzentrierter Gesprächspsychotherapie. **Zeitschrift für Klinische Psychologie**, 1972, 1, 3, 232-250.
- Tausch, R., Bastine, R., Friese, H., & Sander, K. Variablen und Ergebnisse bei Psychotherapie mit alternierenden Psychotherapeuten. **Verlog für Psychologie**, 1970, XXIII, Göttingen.
- Truax, C. B. Effective ingredients in psychotherapy: An approach to unraveling the patient-therapist interaction. In G. E. Stollak, B. G. Guernsey, Jr., & M. Rothberg (Eds.), **Psychotherapy research. Selected readings**. Chicago: Rand McNally, 1966, 586-594.
- Truax, C. B. A scale for the rating of accurate empathy. In C. R. Rogers, E. T. Gendlin, D. J. Kiesler, & C. B. Truax (Eds.), **The therapeutic relationship and its impact. A study of psychotherapy with schizophrenics**. Madison, Wisconsin: University of Wisconsin Press, 1967, 555-568.
- Truax, C. B., & Carkhuff, R. R. **Toward effective counseling and psychotherapy: Training and practice**. Chicago: Aldine-Atherton, 1967.
- Van Der Veen, F. Client perception of therapist conditions as a factor in psychotherapy. Chap. 11 in J. T. Hart & T. M. Tomlinson (Eds.), **New directions in client-centered therapy**. Boston: Houghton Mifflin, 1970, 214-222.