



Aikido Teknikleri Şiddeti Önlemede Bir İletişim Aracı Olabilir mi? ¹

Can Aikido be a Communication Tool to Prevent Violence?

Dr. Öğr. Üyesi. Yüksel DEMİREL

Başkent Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri MYO, Ankara/Türkiye



ÖZET

Aikido, Japon kendini savunma sanatı ve felsefesidir. Ancak Aikido, kendini savunmayı öğretirken diğer batı dövüş sanatlarının kazandırmaya çalıştığı fiziksel uygunluk ve becerilerin ötesinde kendini tanıma, kendini geliştirme ve kendini kontrol etme konularında da beceri kazandırır. Konuya ilişkin literatür, Aikido'nun zihin ve beden üzerinde yararlı etkilerinin olduğunu ortaya koymuştur. Aikido ile ilgili literatürde şiddetsiz iletişime katkı sağlayan araştırmaların bir derlemesi olan bu çalışmanın şiddeti önleme konusuna farklı bir bakış açısı sağlayacağı düşünülmektedir.

Amaç: Bu derlemenin amacı, literatür doğrultusunda elde edilen sonuçların analizini yaparak Aikido tekniklerinin şiddeti önlemede bir iletişim aracı olabileceği konusunu tartışmaya açmak ve konuya yönelik sınırlı sayıda araştırmaları artırmak için teşvik edici olmaktır.

Yöntem: Çalışmanın amacı doğrultusunda Aikido teknikleri ile şiddetsiz iletişim konusunda yapılan çalışmalar ele alınarak aradaki ilişki ortaya konulmuştur. Bu amaçla SPORTDiscuss, PsycINFO, PubMed, MEDLINE ve ScienceDirect, Google Scholar gibi veri tabanları anahtar kelimeler dikkate alınarak taranmış ve dâhil edilme kriterlerini karşılayan araştırmalar incelenmiştir.

Bu çalışmanın konuya ilişkin bir farkındalık oluşturması ve yeni çalışmalara ilham vermesi beklenmektedir.

Anahtar kelimeler: Şiddetsiz iletişim, Aikido, Aikido'nun psikolojik yararları

ABSTRACT

Aikido is Japanese self-defense art and philosophy. However, while teaching self-defense, Aikido also manages to develop self-knowledge, self-improvement and self-control skills beyond the physical fitness and skill that other western martial arts try to bring. The related literature has revealed that Aikido has beneficial effects on mind and body. This study, which is a compilation of researches that contribute to nonviolent communication in the literature on Aikido, is thought to provide a different perspective on the issue of preventing violence.

Objective: The aim of this review is to analyze the results obtained in line with the literature and to discuss the issue that Aikido techniques can be a communication tool in preventing violence.

Method: For the purpose of the study, the relationship between Aikido techniques and nonviolent communication is discussed and the relationship is revealed. For this purpose, databases such as SPORTDiscuss, PsycINFO, PubMed, MEDLINE and ScienceDirect, Google Scholar, have been scanned by considering the inclusion criteria and keywords. This study is to be expected to create awareness on the subject and inspire new studies.

Keywords: Nonviolent communication, Aikido, Psychological benefits of Aikido

1. GİRİŞ

İletişim, bütün ilişkilerin temelini oluşturur, çünkü insan etkinliği ilişkiye dayanır. Fikir, duygu, ihtiyaç ve hayallerin paylaşılması iletişim gerektirir. İletişim kurar, büyür, güçlenir ve olgunlaşırız. Ancak birbirimizle şefkat ve bakım içeren ilişki kurma çabalarımız, çekilme, savunma, saldırı veya küçük düşürülmeye yol açan bir iletişim biçimi tarafından engellenirse, alışılmış düşünme biçimleri ve onu ifade eden kelimeler, şiddete maruz kalmayı veya aşağılanma deneyimleri yaşamayı ya da şiddete başvurmayı gerektirir (Duchscherer, 2004). Şiddet, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından, “fiziksel güç veya iktidarın kasıtlı bir tehdit veya gerçeklik biçiminde bir başkasına uygulanması sonucunda maruz kalan kişide yaralanma, ölüm ve psikolojik zarara yol açması ya da açma olasılığı

¹Bu çalışma, 23-24 Kasım 2019 tarihleri arasında İKSAD tarafından düzenlenen “Uluslararası 24 KASIM BAŞÖĞRETMEN EĞİTİM VE YENİLİKÇİ BİLİMLER SEMPOZYUMU”nda sözlü sunum olarak sunulmuştur.

bulunması” durumu olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2019). Rosenberg’e göre (2003) şiddet; diğer insanların acımıza sebep olduğu için cezayı hak ettikleri inancından kaynaklanmaktadır.

Şiddet veya saldırganlık fiili olabildiği gibi sözel de olabilir. Bazen şiddet içeren sözler fiili saldırganlığı başlatırken bazen de fiili saldırganlık sözel olanla birleşerek verilen karşılığa göre artarak devam edebilir veya geri adım atarak sakinleşebilir. Şiddet ya da saldırganlığı, saldırganın kendisi de dâhil olmak suretiyle herhangi bir yaralanma söz konusu olmadan önleyebilmek tarafların şiddet içermeyen bir dil kullanarak kendini savunabilmeleriyle yakından ilgilidir. Ancak fiziksel saldırılara karşı kendini savunma sanatları, uzun yıllara dayanan tecrübe ve iyileştirme çabalarıyla son derece gelişmiş olmasına karşın sözlü saldırılara karşı kendini savunma konusunda etkili bir teori ve faydalı bir uygulama modeli oluşturma konusunda çalışmalar daha sınırlı kalmıştır (Scheff, 1995).

Saldırgan bir biçimde iletişim kuran kişilerle karşılaştığımızda ya savunmaya geçer çaresizce direniriz ya benzer biçimde karşılık vererek gerginliği daha da artırırız ya da boyun eğerek mağdur edilmemize izin veririz. Başkalarını ve kendini koruma hakkına inananlar, genellikle karşı saldırganlığı tercih ederek ölümcül olabilecek bir güce fırsat vermiş olurlar. Saldırgana karşı büyük bir saygı duyarak direniş göstermemeye kararlı olanlar ise genellikle koruyucu güçten vazgeçerek teslim olma çağrısı yaparlar. Verilen bu tepkilerin tümü, bizim olanları gerçekte olduğu gibi algılamamıza engel olarak sorunu etkili bir biçimde çözmemizi engeller. Örneğin; savunma çabamız yetersiz kalabilir ya da karşımızdaki kişinin daha fazla saldırgan davranmasına yol açabilir. Karşılık vermek ise fiziksel şiddete yol açar. Çünkü bu defa karşılıklı olarak yaşanan bir çatışmada güç savaşına girilmiş olur. Boyun eğme ise benlik saygısına zarar verdiği gibi karşı tarafın kendini daha güçlü ya da haklı hissetmesine yol açarak şiddeti artırabilir. Ancak beklenen şekilde davranmayarak oyunun değiştirilmesine yardımcı olabiliriz. Sağlam ve saygılı olmak, korkudan ziyade cesaret; öfkeden ziyade kendini kontrol etmek beklendik bir durum değildir. Bu şekilde hareket etmek saldırganda bir merak duygusu uyandırarak şiddetsiz bir girişi başlatmak için boşluk yaratabilir (o’Gorman, 2000; Slattery v.d., 2005). Şiddetsiz iletişim, dâhil olan her insana saygı gösterdiği için şiddeti önlemede iyi bir seçenek olabilir (Macky, 1973).

Saldırı için hedeflenen insanlar zayıf olmadıklarını belirten güçlü bir duygusal enerjiyi karşı tarafa ifade ettiklerinde saldırganların kolayca baskın olmaları zorlaşır. Bu etkileşimin fiziksel olmaktan daha çok duygusal olduğu kabul edildiğinde ise insanlar fark edildiklerinden daha fazla güce sahip olurlar ve mağdur olmamayı öğrenebilirler (Collins, 2008). Kaçma, boyun eğme veya saldırgan savunma yerine karşı tarafın dönüşümünü ve iyiliğini istemek de dâhil olmak üzere onları hazırlıksız oldukları eylemlerle şaşırtmak, kendi insanlığımızı ve saygınlığımızı belirterek, yerimizi koruyarak ve gücün etkili olduğu diğer cevaplardan vazgeçerek şiddet döngüsünü yaratıcı bir alternatifle kırarak biçimde kendimizi ifade edebiliriz (Wink, 1992). Barış ve çatışma konuları ile ilgilenen bilim adamları ve teorisyenler geniş bir dilsel ve sembolik eylem yelpazesine gerçekleştirilen şiddetsiz dönüşüm süreci yoluyla insanların barışçıl bir anlayışa barışçıl bir şekilde ulaşabildiklerini savunmaktadırlar. Şiddet içermeyen teori; dilin ve kültürün gerçekliğimizi yaratma ve sürdürme yöntemlerimizin barış yapma potansiyelini en üst düzeye çıkarırken saldırganlığı asgari düzeye indirebileceğini göstermektedir (Gorsevski, 2002).

2. ŞİDDETSİZ İLETİŞİM

Şefkatli iletişim olarak da adlandırılan şiddetsiz iletişim, Dr. Marshall Rosenberg tarafından duygulara merhametli bir tepki vermeyi teşvik etmek amacıyla geliştirilen bir dizi iletişim yöntemini içermektedir (Ferrara,1993; Rosenberg, 2005). İnsanların doğası gereği şefkatli oldukları varsayımından hareket eden şiddetsiz iletişim, güven ve karşılıklılığa dayalı ilişkiler kurmayı ve kişinin kendisini bir düşman karşısında ifade ederken bile onun ne hissettiğini, neye ihtiyaç duyduğunu anlamayı içermektedir. Şiddetsiz iletişim, çatışmaları işe yarayacak şekilde çözen, öfke ve gerilmeye yol açan düşünce kalıplarını kıran bir dildir. Amaç; herkesin doğal bir şekilde

ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamak için gereken bağlantı kalitesini kurmak ve sürdürmektir (Rosenberg, 2003).

Büyüyen bir akademik literatür, şiddetsiz iletişim eğitiminin çeşitli alanlarda ihtilafların çözümü ve etkinliği ile ilgilidir (Beck, 2005; Cox ve Dannahy, 2005; Dougan, 2010). Bu yaklaşım daha iyi ilişkileri ve kişisel sorumluluk bilincini teşvik eder, şiddeti önler, çatışmayı etkisiz hale getirir, (Beck, 2005), empatiyi ve olumlu sosyal ilişkiler sürdürülebilirlik yeteneğini artırır (Sears, 2013).

Zor insanlarla iletişimde ya da gerginliğin olduğu bir iletişim sırasında kişinin duygularını yönetmesi ve sakin kalabilmesi psikolojik olarak kendini iyi hissetmesiyle yakından ilgilidir. Tamamen tutarlı olmamakla birlikte, dövüş sanatçıların kişilikleri, bakış açıları ve davranış çalışmalarından elde edilen bulgular genellikle eğitimin olumlu psikolojik etkilerini göstermiştir. Klinik ve psikoterapötik uygulamalar keşif aşamasındadır ancak umut verici görünmektedir. Örnek olarak, Aikido sanatının psikolojik yönleri tartışılmakta ve ilkelerinin sistemik veya ek terapiler olarak kullanılması üzerinde durulmaktadır (Fuller, 1988).

Şiddet, düşünme yeteneğimizi bozan içgüdüsel fizyolojik reaksiyonları tetikler. Korku ya da öfkeyle kökleşmiş ve acıdan dolayı yoğunlaşan bu tepkiler kaçmamızı ya da savaşmamızı sağlar. Korku ve öfke yeterince uyandırıldığında, ön beyin yüksek bilişsel işlevselliği kapanır ve orta beyin, agresif içgüdüleri devralarak hayatta kalmak için gerekenleri yapma konusunda vücudumuzu güçlü bir kimyasal kokteyl ile adrenalize eder. Bu durum, bizim doğru düşünmemizi engeller ya da hiç düşünemeyecek kadar şaşkınlığa düşürebilir (Mattson, 2003). Sağlıklı tepkiler vermemizi güçleştiren bu sonuç, şiddete yol açabilir. Atherton (2001), algılanan şiddet karşısında en etik bireyin bile reaktif olarak geri dönme riski taşıdığını ve dövüş sanatlarında bulunan beden bilgeliğinin, filozoflara akademik veya entelektüel bir yaklaşımı tamamlayan deneysel ve kinestetik bir çatışma görüşü sunduğunu ileri sürmektedir. Aikido felsefesinin özü ve izlediği yöntem, bizi bilinçsiz davranışlardan uzaklaştırarak farkındalığımızı artırabilir ve bedeni rahatlatarak zihni sakin tutmaya yardımcı olabilir (Atherton, 2001).

3. AIKIDO

Aikido, yirminci yüzyılın başlarında Japonya'dan kaynaklanan bir savaş sanatıdır; dünyadaki 130 ülkede uygulanmaktadır. Kurucusu, silahlı ve silahsız olan çok sayıda savaş sistemini inceledikten sonra geliştiren Morihei Ueshibadır (Aikikai Foundation, 2019). Manevi bir uygulama olarak Aikido, kurucu tarafından bireyin zihnini, bedenini ve ruhunu dinamik dengeye getirirken, aynı zamanda bir bireyi doğa /yaşam yolu ile dinamik dengeye getirme aracı olarak tasarlanmıştır (Stevens, 2001).

Aikido kelimesi Japonca 3 heceden oluşur. Ai; harmoni (uyumlu hareket etme), ki; ruh, düşünce, akıl, evrensel enerji, do; yol anlamına gelir (Szabolcs v.d., 2017) Ueshiba, kendi savaş sanatında manevi boyutları ve kendini geliştirmeyi vurgulayarak bu savaş sanatını “Uyum Yolu” olarak adlandırmıştır (Lukoff ve Strozzi-Heckler, 2017).

Michael Hopkins (2010) Aikido kulübünde yaptığı etnografik bir çalışmada cinsiyet farklılıklarına göre Aikido eğitiminin yararları ve zararlarına odaklandı ve bu doğrultuda üyelerle görüşmenin yanı sıra onları doğrudan gözlemlemiştir. Bulgular, sürekli eğitimde Aikido'nun anlaşmazlık ve öfke yönetimi becerileri gibi belirli faydaları olduğunu göstermiştir.

AAikido'nun topluluk oluşturma ve kişiler arası ilişkiler üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu gösteren bir çalışma (Rothman, 2000) ile benzer sonuçlar veren bir tez çalışması (Ingalls, 2003), yaşları 12 ila 19 arasında değişen yedi ergenin en az bir yıl boyunca Aikido uygulamadaki fenomenolojik deneyimini araştırmıştır. Aikido deneyimlerini açık format görüşmelerde aktaran katılımcıların üç kümeye ayrılan sonuçlarından ilki için Aikido eğitimi almanın olumlu sonuçları ve mentor olmanın yararı; ikinci küme Aikido ilkelerinin kişilerarası ilişkilere duygusal ve fiziksel olarak uygulanmasını ve Aikido ilkelerinin günlük yaşamda metaforları yönlendirmek için

kullanılması ve kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesini; üçüncü kümenin ortaya çıkan temaları da katılımcıların artan güven ve disiplin, daha fazla dinginlik/gevşeme, saldırganlık, rekabetçiliğin azalması ve daha sevgi dolu olma yeteneği gibi kişiler arası nitelikler geliştirmesiyle ilgili olarak ortaya koyulmuştur. Bulgulara göre katılımcılar; psikolojik ve fizyolojik bozuklukları, dikkat eksikliği bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ve motor kontrol/koordinasyon semptomlarının azalmasını Aikido eğitimine bağlamışlardır. Bu çalışmanın sonuç temaları, Aikido eğitiminin yapıcı çatışmayı ele almada potansiyel bir değerinin olduğunu göstermektedir. Bu beceriler, farkındalık ile güçlendirilebilir (Rothman, 200).

Horton-Deutsch ve Horton'un (2003) inatçı sosyal çatışma üzerine yaptığı araştırmalarda, farkındalığın çatışma yoluyla çalışmanın temel sosyal süreci olduğunu bulmuşlardır. Farkındalık - şimdi ve burada mevcut ve farkında olmak- Aikido'nun temel bir yönü olarak Regets (1990), Brawdy (2001) ve Heery (2003) tarafından yapılan çalışmalarda gösterilen sürekli bir eğitim dersidir. Aikidoda farkındalık; dikkat, topraklama, istemli hareket ve kasıtlı nefes alma gibi uygulamalarda somatik kanal aracılığıyla öğretilir.

Aikido sınıfları, mesleki becerilerin bir tamamlayıcısı olarak zihin-beden bütünleşmesini geliştirmeyi amaçlamaktadır. Lukoff ve Lu (2005), Aikido'nun genellikle bir partnerle yapılan zihin/beden/ruh uygulaması olduğunu ve etkileşimlerin genellikle terapist-danışan etkileşimlerini taklit ettiğini ileri sürmektedir. Aikido üzerine tanımlayıcı ve teorik literatür, sosyal çatışmanın yapıcı yönetimini güçlendirme yeteneğini geliştirmede Aikido eğitiminin etkili olabileceğini iddia etmektedir (Baum ve Hassinger, 2002; Fuhr ve Gremmler-Fuhr, 2003; Socha, 2004; Kroll, 2008), Aikido alıştırmaları yoluyla kişilerarası çatışmayı somatik bir şekilde keşfederek, öğrencilere yeni bakış açılarına ve anlayışlara açılma fırsatı veren alternatif zekâ türlerinin kullanıldığına inanmaktadır. Socha'ya (2004) göre, çatışma çözümü Aikido felsefesinin merkezinde olduğu için, Aikido uygulamasında algılanan saldırıya, saldırılan kişiye, saldırgan ve çatışmaya dikkat edecek şekilde tepki vermek için bedeni ve zihni eğitmektedir.

Şiddeti önleme ve çatışmayı barışçıl bir biçime dönüştürme becerisine sahip olan Aikido, boyun eğcilik ya da saldırganlığın aksine kendisiyle diğeri arasındaki ihtilaftaki ilişkiyi teşvik etme girişimidir. Bu bir başkasının iddia ettiği iktidarın dengesizliğini kabul edemez. Teslimiyet veya benlik tarafından ezici bir güç kazanarak dengesizliği tersine çevirebilir ve hem kendimiz hem de başkaları için "güvenli bir yer" yaratmaya çalışır. Aikido teknikleri, sıklıkla hareketli bir meditasyon olarak tanımlanmıştır. Çünkü başkalarının farkında olmak, dengeyi muhafaza etmek, solunumu kontrol etmek ve eğitim ortağı ile bağlantı kurmak gibi her bir teknik öğeye kasıtlı olarak konsantr olmayı içerir. Bu eylemler, birden fazla saldırgan tarafından olanlar da dahil olmak üzere fiziksel saldırılara cesurca, hızlı ve doğru bir şekilde yanıt veren, rahat dikkatin psikofizyolojik durumunu oluşturur (Lothes v.d., 2015).

Aikido, çok sayıda temel becerilerden oluşur. Saposnek (1986-1987) çatışmanın yapıcı yönetimini güçlendirmek için on bir becerinin her birini nasıl uygulandığını göstererek açıklar. Bu beceriler; harmanlama, genişletme, yönlendirme, kontrol, merkezleme, kaldırma kullanma, esnekliği koruma, önleme, beklenmedik durumları sunma, birden fazla rakibi ele alma ve manipüle etmeden manevra yapmadır. Saposnek, harmanlamayı engelleme, soyma, kaçma ve hatta savunma eylemlerine yapıcı bir alternatif ve hatta karşı atak olarak tanımlar. Aikido'nun ideolojisine göre, tüm evren, bir merkez etrafında döner ki bu merkez insandır. Bu anlayış, bireyin minderdeki prokemik davranışını düzenler. Merkez ve merkezleşme, merkezleşmenin özel egzersizlerle bilinçlendirildiği Aikido'daki en önemli kavramlar arasındadır (Westbrook ve Ratti 2004).

Aikido ne bir spor ne de bir yarışmadır. İnsanlar arasında bir iletişim sanatıdır. Aikido dövüş unsurları içermekle birlikte, aksan etkileşime girmektedir. Bu yönüyle Aikido bir diyalogdur. Saldırgan ve saldırıya uğrayan kişi bir çatışma aramamaktadır. Amaç, eğitmek ve başkalarını yok etmemektir. İletişim ve gelişim bu şekilde gerçekleşiyor (Svyatokhina 2014). Aikido'da öğrenciler

işbirliği içinde çalışırlar. Kazanan ve kaybedenin olmadığı Aikido, öğrencilerin zorlu ve gerilimi artan durumları sakin, cesaretli ve dürüstlikle çözerek çatışmaların barışçıl yollarla çözülmesine yol açan ilkeleri vurgulamaktadır (Levenson, 2018).

Aikido'nun şiddet içeren yıkıcı ve saldırgan davranış öyküsü ve ciddi duygusal sıkıntıları olan 15 ortaokul ve lise öğrencisine müdahale olarak kullanıldığı bir çalışmada 12 hafta boyunca eğitim gören öğrencilerde eğitim seansları sırasında şiddet içeren davranışların azaltılmasında önemli gelişmeler kaydedilmiştir. Ebeveynler, yöneticileri, otorite ve akranları için artan saygı, artan çatışma azaltma becerileri ve artan güven ve kendi kendine değer duyguları dâhil olmak üzere, öğrenci katılımcıların sergilediği olumlu davranışlar dikkat çekmiştir (Edelman, 1994).

4. AIKIDO TEKNİKLERİ VE ŞİDDETSİZ İLETİŞİM İLİŞKİSİ

Etkileşim, belirli bir çevrede ortak olan normlara göre kinetik ve proksemiklerle sınırlı olduğunda, iletişim büyük ölçüde sözel olmayan eylemlere dayanarak gerçekleşir. Beraberinde bir açıklama olmadığı takdirde dış izleyiciler tarafından yorumlanamayan ikonik jestlerin birçoğu oryantal dövüş sanatlarında fazlasıyla kullanılmaktadır (Clark, 2004). Bu anlamda Aikido uygulayıcılarının eğitim ortamındaki etkileşimi, önceden belirlenmiş normlara göre ve sözel olmayan dilsel araçların kullanılmasıyla gerçekleşen bir konuşma olarak görülebilir. Bir tür sohbet benzer şekilde, Aikido'daki geleneksel bir dövüş sahnesi (kata); beden dili (kinetikler) ve iletişimciler (proksemikler) arasındaki fiziksel mesafeden iletilen, sırasıyla bir çatışmayı başlatmak ve sonlandırmak, dengesini kırmak ve yeniden kurmak anlamına gelir. Aikido uygulayıcıları, kişisel ve sosyal alan arasındaki ayrımın olduğu ortak bir zemin üzerinde simgesel olarak kılıç hareketleri anlamına gelen sembolik el hareketleri ile önceden belirlenmiş bir konuşmaya girerler (Ghazaryan, 2016). Aikido'nun iletişimsel olaylarını analiz etmek, proksemide öne sürülen kavramların, insanların nasıl etkileşimde bulduklarına ve kendi etrafındaki alanı nasıl kullandıklarına ilişkin karşılıklı ilişki ve karşılıklı etkilerin değerlendirilmesinde etkili olabileceği varsayılabilir (Hall,1963).

Aikido uygulaması, genellikle saldırganlara zarar vermeden kendini savunmak amacıyla hareket halinde bir uyum yaratırken, çiftler halinde gerçekleştirilir ve saldırıların enerjisinin yönlendirilmesi, farkındalık halinin yükseltilmesi, dairesel ve küresel hareketlerin kullanılmasıyla uygulanır (Stevens, 2001). Aikido, akış deneyimiyle ilişkili (Cathcart v.d., 2014) paralel farkındalık pratiğidir (Lukoff ve Strozzi-Heckler, 2017).

Şiddet içermeyen iletişiminin amacı, çatışmalardan kaçınmak ve barışı sağlamaktır. Bunu etkin bir şekilde gerçekleştirebilmek, kişinin psikolojik ve zihinsel olarak sükûnetini koruyabilecek bir düşünce ve duygu içinde olabilmesini gerektirmektedir (Rosenberg,2003). Şiddetsiz iletişimin empati ve bağlantı pratiği Aikido'nun zihin / beden / ruh uygulamaları ile geliştirilmiştir. Aikido ile şiddetsiz iletişim aynı daireye neredeyse iki farklı giriş gibidir. Bu iki bütünsel disiplin, birbirlerinin boyutlarını tamamlar, bilgilendirir ve eklemeler yapar. Aikido eğitimi şiddetsiz iletişimin her yönüne kinestetik unsurlar verir. En önemlisi, Aikido'nun fiziksel iletişim uygulamaları zorlu ve tetikleyici durumlarda bizi bedenlerimizin bilgeliğine ve duyularımıza geri getirme eğitimi verir (Weinstock,2015).

Aikido, genellikle bir kişinin saldırgan (veya etkileşimi başlatan kişi) olarak atandığı ve diğerinin belirlenen savunucu (veya saldırganın enerjisini harmanlamak, yönlendirmek ve uyuşmazlığı çözmek için çabalayan kişi) olan eşleştirilmiş hareketlerle yapılır. Amaç, saldırganı saldırıya devam edemeyeceği bir konuma yerleştirmektir (Ledyard, 2010). Ancak Aikido ne bir spor ne de bir yarışmadır, insanlar arasında bir iletişim sanatıdır. Çünkü Aikido'da öğrenciler işbirliği içinde çalışırlar. Kazananın ve kaybedenin Aikido, öğrencilerin zorlu ve artan durumları sakin, cesaretli ve dürüstlikle çözerek çatışmaların barışçıl yollarla çözülmesine yol açan ilkeleri vurgulamaktadır (Levenson, 2018).

Aikido dövüş unsurları içeriyor olsa da kullanılan aksan karşı tarafla etkileşime girmektedir. Aikido bir diyalogdur. Saldırgan ve saldırıya uğrayan kişi bir çatışma aramaz. Amaç, başkalarını yok etmeden eğitmektir. Aikido'da iletişim ve gelişim bu şekilde gerçekleşmektedir (Svyatokhina 2014).

Scheff (1995), Aikido'nun en temel ilkelerini sıralamaktadır. Bunlar;

(1)Saldırıya uğradığında kişi kendini korumalıdır, ne saldırıya maruz kalmalı ne de ondan kaçmalıdır. (2)Kişinin kendine zarar vermesini önlemek için saldırgana zarar verilmez. Kişi kuvvetle zıt olan muharebeye girmez (3)Kendini savaştan ve zarar vermeden savunmak, diğerine katılarak başarılıdır (4)Biri diğerinin gücünü saldırganı etkisiz hale getirecek şekilde kılavuzluk ederek kullanır (5)Aikido saldırganla uyumu vurgular. Bu nedenle, hareketlerin her biri dans, hatta bale gibidir. Aikido'nun sırrı, çatışmayı alışılmadık ve sezgisel bir işbirliğine dönüştürmektir.

Bir öğretmen ve Aikido Dojo'nun dört öğrencisi ile yapılan bir röportajla ilgili analizler, büyük yapısal bileşenlerin Aikido'nun pedagojisi ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Aikido, öğrettiği içerikle barışı teşvik etmeye odaklanan öğretim için olası bir model sunmaktadır. Öz keşif sürecinde bir disiplinin değerini gösterir; barışçıl ilişkilere ilgi ile şekillenen öğrenme için kültürel bir model sunar ve birleştirme, bütünleşme, bütünlük ve birlik temaları tarafından şekillendirilmiş bir pedagojik model önerir (Brawdy, 2001).

Aikido, saldırganın ciddi şekilde yaralanmasına gerek kalmadan savunma yapmayı sağlayan, şiddet içermeyen, barış için uygulanan bir savaş sanatıdır. Bir başka açıdan tanımlandığında ise Aikido, sözel olmayan ve şiddet içermeyen bir iletişim biçimidir, diyalogdur. Aikido ve şiddet kullanmadan iletişim kurmak arasında pek çok ortak nokta vardır. Her ikisi de sorunun kaynağını anlamaya odaklanır ve diğerleriyle bağlantı kurmak için empatiyi kullanır, barışçıl değişimler yaratmayı ve ilişkileri güçlendirmeyi amaçlar. Şiddetsiz iletişimin empati ve bağlantı pratiği Aikido'nun zihin, beden ve ruh uygulamaları ile geliştirilmiştir (Weinstock, 2015).

Aikido'da zihinsel, duygusal, psikolojik ve fiziksel olarak birçok düzeyde saldırgan olmayan bir savunma öğrenilir ve savunma, rekabetçi bir zihin çerçevesi olmadan yapılır. Bu nedenle yarışması olmayan Aikido'nun kaybedeni de yoktur (Levenson, 2018). Aikido, rekabetçi olmayan zihniyeti ile (Ledyard, 2019), ego'yu kontrol altına almaya çalışırken saldırganı güvenli bir ortam oluşturmada bir ortak olarak algılamayı sağlayarak karşılıklı iletişimi teşvik edebilir.

İletişimde egonun ön plana çıkması, kişilerin kendilerini daha fazla savunma ya da ortaya koyma ihtiyaçlarına yol açar (Gernigon ve Le Bars, 2002). Aikido eğitimi, bir kişinin fiziksel ve duygusal reaksiyonları daha iyi kontrol etmesini sağlayabilir ve böylece o kişinin kızgınlığa yol açan durumlarda şiddetsizlik felsefesine uygun davranmasını kolaylaştırabilir. Atherton (2001) bu anlayışı genişleterek Aikido'nun kişiye kendini savunmayı öğretirken aynı zamanda saldırganı korumak için benmerkezciliğin ötesine geçmesini de öğrettiğini ileri sürmektedir. Bu sonuç, şiddet uygulandığında yayılan kızgınlık duygularını azaltır. Fuhr ve Gremmler-Fuhr, (2003), reaktivitenin bilinçdışı çeşitli somatik reaksiyonlar, sözsüz iletişim ve artan stres içerdiğini, bu durumun da biliş ve duyguları etkileyerek direnci, savunmacılığı ve saldırganlığı artıracak şekilde algıyı değiştirebileceğini belirtmişlerdir. Ayrıca bu olumsuz sonuçların kişilerarası gerilimleri etkileyerek yıkıcı davranışlara yol açabileceğini

ileri sürmüşler ve reaktivite olgusunu ele almada Aikido prensiplerini önermişlerdir. Bunlar; güvenli durmayı, odaklanmayı ve en önemlisi, tepki vermektense bilinçli olarak tepki vermeyi, yani kendi kendini düzenlemeyi gerektirmektedir. Öğretmenler ve ruh sağlığı profesyonelleri de Aikido eğitiminin dinleme yetenekleri ve iletişim becerileri üzerinde olumlu etkileri olduğunu bildirmişlerdir (Bear; 2002; Linehan, 2008; Lukoff, 2005).

5. SONUÇ

Fiziksel ve sözlü saldırının her ikisi de acıya ve yaralanmaya yol açabilme olasılığı açısından benzerlik gösterdiği gibi kullanılan savunma ilkeleri açısından da benzerlik gösterir. Ancak görünürlükleri açısından farklıdır. Fiziksel saldırı, saldırıya uğrayan kişi tarafından ve o sırada orada bulunan diğerleri için görünebilirken sözlü saldırıların çoğu başlangıç aşamasında kolay görünür olmayabilir. Sözlü saldırganlık genellikle kimliklerimizi, değer duygumuzu, sosyal statümüzü ve duygularımızı içerir ve kullanılan terimler benliğin gerçek ve hayati derecede önemli yönlerine atıfta bulunur. Ancak genellikle anlamlarına ve başkalarının bize karşı davranışlarının onları nasıl etkilediğine dair belirsiz bir anlayışa sahip olduğumuzdan sözlü saldırganlığa karşı savunma, söylem yüzeyinin altında yatan ima ve duygu mikro dünyası hakkında farkındalık gerektirir. Scheff (1995) ve Meriwether (2007) tarafından yapılan çalışmaların bulguları, katılımcıları arasında Aikido eğitiminin fizyolojik ve psikolojik durumların farkındalığı üzerinde pozitif ve önemli bir etkisinin olduğunu, ayrıca kızgın duygu ve davranışları önemli ölçüde azalttığını göstermiştir.

Aikido, kendini savunmayı öğretirken diğer batı dövüş sanatlarının kazandırmaya çalıştığı fiziksel uygunluk ve becerilerin ötesinde kendini tanıma, kendini geliştirme ve kendini kontrol etme konularında da beceri kazandırır. Yaşama dâhil edilecek felsefi ve ahlaki öğretileri, yüksek derecede tören ve ritüele dayandırarak pratikle bütünleştirerek öğretir. Aikido'yu, öğrenmek ya da yapmak, ancak bu öğretilerin içselleştirilmesiyle gerçekleşebildiğinden diğer herhangi bir yolla öğretilen ya da aktarılan bir teorik bilginin kişiye pratikte sağlayacaklarını garanti edememesi riskini taşımaz (Westbrook ve Ratti, 2004).

Şiddetsiz iletişim ile Aikido aynı hedeflere ulaşmayı amaçlamaktadır. Ancak insanların şiddetsiz iletişimde yaşadıkları en yaygın zorluk, baskı altında bu iletişimin bozulmasıdır. Çünkü şiddetsiz iletişim belli bir şekilde antrenman yapmayan bir dil becerisidir ve iletişimde karşı tarafın olumsuz bir tutumu, kızgınlığı, tepkisel davranmayı tetiklediğinden doğal olarak empati gerçekleşmez. Böyle durumlarda ya savunucu davranırız ya kilitleniriz ya da bağlantıyı keseriz. Burada baskı, anahtar bir sözcüktür. Çünkü baskı sadece kelimeler ve kavramlarla anlaşılmaz, hissedilir (Green, 2015). Fiziksel olarak iddialıysak ya da adrenalini dolup taşarsak kolayca saldırı moduna geçebiliriz ve şiddete yol açabiliriz (Matson, 2003). Fiziksel veya sözel güç kullanımını kontrol etmek için bir davranış kuralına sahip olmamız gerekir (Thomas, 2019). Diğer yandan şiddetsiz davranmanın yolu yalnızca şiddetsiz olmayı seçme ile de sağlanamaz. Bu seçimi uygulayabilmek ve yönetebilmek, şiddet içermeyen beceri ve kapasiteleri geliştirme yönünde hazırlık yapılmasını da gerektirir (Thomas, 2015). Aikido, rekabetçi olmayan zihniyeti ile ego'yu kontrol altına almaya çalışırken saldırganı güvenli bir ortam oluşturmada 'ortak' olarak algılamayı sağlayarak karşılıklı iletişimi teşvik edebilir. Fiziksel saldırıların şiddet kullanmadan geri püskürtülmesinde kullanılan Aikido becerileri, günlük yaşamda şiddet içermeyen bir dil kullanarak sağlıklı iletişimi başlatma ve sürdürmede kolaylaştırıcı pratikler kazandırmak için bir araç olarak kullanılabilir (Brawdy, 2001).

KAYNAKÇA

- Atherton, J. M. (2001). Ethics through Aikido. *International Journal of Applied Philosophy*, 15, 107-121.
- Baum, D., & Hassinger, J. (2002). "Randori principles: The path of effortless leadership." Dearborn Trade Publishing a Kaplan Professional Company yayınları, Şikago/ABD
- Brawdy, P. (2001) "Exploring Human Kindness through the Pedagogy of Aikido", Exploring Kindness through Aikido, Annual Meeting of the American Educational Research Association, Seattle/ABD
- Beck, R. S. (2005). "Developing Nonviolent Communication, An İntegral Approach" Yüksek Lisans Tezi, Victoria Üniversitesi, British Columbia/Kanada.

Cathcart, S.; McGregor, M. & Groundwater, E. (2014). "Mindfulness and Flow in Elite Athletes", *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(2), 119–141

Clark, H. H. (1996). *Using language*. Cambridge: Cambridge University Press.

Cox, E. & Dannahy, P., (2005). "The value of openness in e-relationships: Using nonviolent communication to guide online coaching and mentoring", *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 3(1), 39–51.

Collins, R., (2008) "Violence: A Micro-Sociological Theory" Princeton Üniversitesi Yayınları, 8-24.

Dougan, D. (2010). "Can You see the beauty? Nonviolent Communication As A Counter Narrative In The lives Of Former Prisoners" Doktora Tezi, Washington Devlet Üniversitesi

Dobson, T., & Miller, V. (1994). "Aikido in everyday life: giving in to your way", North Atlantic Books, New York

Duchscherer, D., (2004), "Nonviolent Communication as Core Principle for Any Public Policy to Prevent Humiliation Dynamics", Workshop on Humiliation and Violent Conflict, Columbia Üniversitesi, New York

Edelman, A. J., (1994), "The Implementation of a Video-Enhanced Aikido-Based School Violence Prevention Training Program To Reduce Disruptive and Assaultive Behavior among Severely Emotionally Disturbed Adolescents", ERIC Number: ED384187

Gorsevski, E. W. (2002) "Nonviolent theory on communication: the implications for theorizing a nonviolent rhetoric", *Peace & Change*, 24 (4), 445-475.

Ferrara, A., (1993) "Modernity and authenticity: A study of the social and ethical thought of Jean-Jacques Rousseau", State University of New York Press, ISBN-13: 978-0791412350

Fuhr, R., & Gremmler-Fuhr, M. (2003). "Reactivity—An Integral Gestalt Approach To Fights And Strife And A More Peaceful World", *Gestalt Review*, 7(2), 147-170.

Fuller, J. R., (1988), "Martial arts and psychological health", EX7 0NR, UK <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1988.tb02794.x>

Gernigon C, Le Bars H., (2002), "Achievement goals in Aikido and judo: a comparative study among beginner and experienced practitioners", *J Appl Sport Psychol*: 12: 168–179.

Ghazaryan G. (2016), "The Modeling of Social Distance on the Mat: Towards a Semiotic Study of Aikido", *Armenian Folia Anglistika*, 16(2), 72-80.

Green J. (2015), "Embodied Compassionate Communication: Applied Aikido", In: Wagner W. (eds) "AiKiDô", *Elicitiva – Friedens for schung und Humanistische Psychologie*. Springer, Wiesbaden. 181-182

Hall, E. T. (1963), "A system forth enotation of proxemic behavior", *American Anthropologist*, 65, 1003-1026.

Heery, B. (2003). "Awakening spirit in the body: A heuristic exploration of peak or mystical experience in the practice of Aikido" Doktora Tezi, Available from Pro Quest Dissertation and Thesis database. (Erişim No. 3095412).

Hopkins, M. R. (2010), "Thrown around: Analyzing martial subculture through the case study of an Aikido club" Yüksek Lisans Tez. Available from Pro Quest Dissertation and Thesis database. (Erişim No. 201112346).

- Horton-Deutsch, S., & Horton, J. (2003), "Mindfulness: Overcoming intractable conflict", *Archives of Psychiatric Nursing*, 17(4), 186-193.
- Ingalls, J. (2003). "The adolescent experience of Aikido: A phenomenological approach", *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 63(8-B), 3918.
- Mahan, J. M., (1994), "Self-Defense and the Problem of the Innocent Attacker," *Ethics* 104, 252.
- Kroll, B. (2008). "Arguing with adversaries: Aikido, rhetoric, and the art of peace", *College, Composition, and Communication*, 59(3), 451-472.
- Lothes, J.; Hakan, R., & Mochrie, K. (2015). "Differences of novice to black belt Aikido practitioners in mindfulness: A longitudinal study", *International Journal of Wellbeing*, 5, 63-71.
- Lukoff, D., & Strozzi-Heckler, R. (2017). "Aikido: A martial art with mindfulness, physical, relational and spiritual benefits for Veterans", *Spirituality in Clinical Practice*, 4, 81-91.
- Macky, P. (1973), "Violence: Right or Wrong?", Waco, TX: Word, 113-14, 205-206
- Mattson M., (2003), "Neurobiology of aggression: understanding and preventing violence." Totowa, NJ: Humana Press, [Google Scholar]
- Meriwether, M. (2007). "The effects of Aikido training on perceived stress in adults." Available from Pro Quest Information & Learning database. (Accession No. 2009-99100-288).
- Nosek, M. (2012), "Nonviolent communication: A dialogical retrieval of the ethic of authenticity" <https://doi.org/10.1177/0969733012447016>.
- O'Gorman, A. (2000) "Defense through Disarmament: Nonviolence and Personal Assault", *The Universe Bends Toward Justice: A Reader on Christian Nonviolence*, New Society, U.S Philadelphia 241-47.
- Miller. R. B., (2009), "Killing, Self-defense, and Bad Luck," *Journal of Religious Ethics* 37, no. 1: 131.
- Rosenberg, M. B. (2003). "Nonviolent Communication: A Language of Life", (2nd ed.). Encinitas, CA: Puddle Dancer Press.
- Rosenberg, M. B. (1999)., "Nonviolent communication: A language of compassion.", Del Mar, CA: Puddle Dancer Press.
- Rosenberg, M.B., (2005), "Nonviolent communication: A language of life" (2nd ed). Encinitas: Puddle Dancer Press
- Rothman, R., (2000), "Aikido sensibilities: The sociosomatics of connection and its role in the constitution of community at North Bay Aikido in Santa Cruz," California (Doktora Tezi). Available from Pro Quest Dissertation and Thesis database. (Erişim No.3003213).
- Saposnek, D. T. (1985). "Aikido: A model for brief strategic therapy". In R. S. Heckler (Ed.), *Aikido and the new warrior*, Berkeley, CA: North Atlantic, 178-197.
- Scheff, T. J. (1995). "Self-Defense Against Verbal Assault: Shame, Anger, and the Social Bond", *Family Process*, 34, 271-286.
- Sears, M. W., (2013). *Non Violent Communication: Application to Health Care* (Unpublished doctoral dissertation). Kahului, Hawaii: University of Hawaii Maui College.
- Slattery, L.; Butigan, K.; Pelicarie, V.; & Preston-Pile K., (2005), "Engage: Exploring Nonviolent Living" Long Beach, CA: Pace e Bene, 278.

Socha, D. (2004). "Aikido and software engineering", Proceedings of the 2004 Association for Computing Machinery Workshop on Interdisciplinary Software Engineering Research WISER 04, Newport Beach, CA. doi:10.1145/1029997.1030000

Stevens, J. (2001)., "Philosophy of Aikido", New York, NY: Kodansha America.

Thomas, S., (2015)., "Martial Arts as a Model for Nonviolence: Resisting Interpersonal Violence with Assertive Force", The Conrad Grebel Review 33, no. 1

Svyatokhina, D. (2014) "Yaponskij master Aikido podderzhal kollegu iz Bashkirii". Interview with Takashi Kuroki Sensei, // Obshestvennaya elektronnyaya gazeta. Available at: <http://i.gazeta.com/news/mesta_interesa/31725.html> [Accessed December 2019].

Szabolcs, Z.; Köteles, F. & Szabo, A., (2017). "Physiological and psychological benefits of Aikido training: a systematic review", Archives of Budo, Volume 13.

"Toward a New Theology: Pacifism and Women's Resistance," in MCC Women's Concerns Report, November-December 2002, 3.

Westbrook, A. & Ratti, O.. (2004) "Aikido and the Dynamic Sphere", Boston: Tuttle Publishing.

Weinstock, D. (2015), "Non-Violent Communication and Aikido" AiKiDô pp 191-207. W. Wagner (ed.), AiKiDô, Elicitiva – Friedens for schungund Humanistische Psychologie, DOI 10.1007/978-3-658-10166-4_9, © Springer Fachmedien Wiesbaden

Wink, W., (1992), "Engaging the Powers: Discernment and Resistance in a World of Domination" Minneapolis: Fortress Press, 175-93.

World Health Organization, (2002), "World Report on Violence and Health" Geneva: WHO. http://www5.who.int/violence_injury_prevention/download.cfm?id=0000000582.

İnternet Kaynakları

"Aikikai Foundation. About Aikido" Availablefrom: <http://www.aikikai.or.jp/eng/Aikido/about.html> (Erişim tarihi: Ocak 2020)

Levenson M. (2003) "Choosing Aikido: an Opportunity for Children with Asperger's Syndrome", <https://static1.squarespace.com/static/5e1195275c66b642e53c774f/t/5e1e413089446578fc09c6a5/1579041072745/autism-aikido.pdf> , (Erişim tarihi: Ocak 2020)