

## EMPATİ

Empati, bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamalıdır Empatik anlayış, insanları birbirine yaklaştırma, iletişimi kolaylaştırma özelliğine sahiptir İnsanlar, kendileriyle empati kurulduğunda, anlaşıldıklarını ve kendilerine önem verildiğini hissederler Diğer insanlar tarafından anlaşılmak ve önem verilmek ise, bizi rahatlatır; kendimizi iyi hissederiz Yapılan araştırmalarda, liderlik özelliğine sahip kişilerin empati kurma becerilerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

### Sağlıklı bir Empati kurulabilmesi için gerekli öğeler:

**1-** Empati kuracak kişi, kendisini karşısındakinin yerine koymalı, olaylara onun bakış açısıyla bakmalıdır Her insan gerek kendisini gerekse çevresini, kendisine özgü bir biçimde algılar; bu algısal yaşantı öznedir (subjektiftir); kişiye özgüdür Yani her insan dünyaya, kendine özgü bir bakış tarzıyla bakar Eğer bir insanı anlamak istiyorsak, dünyaya onun bakış tarzıyla bakmalı, olayları onun gibi algılamaya ve yaşamaya çalışmalıyız Bunu gerçekleştirmek için de empati kurmak istediğimiz kişinin rolüne girmeli, onun yerine geçerek adeta olaylara onun gözlüklerinin gerisinden bakmalıyız Empati kurmaya çalıştığımız kişinin rolüne kısa bir süre için geçmeli "sanki o kişi imişcesine" düşünmeye ve hissetmeye çalışmalıyız.

**2-** Empati kurmuş sayılmamız için, karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamamız gereklidir Karşımızdaki kişinin yalnızca duygularını ya da yalnızca düşüncelerini anlamamız yeterli değildir Karşımızdaki kişinin rolüne girerek onun ne düşündüğünü anlamamız, hissettiklerinin aynısını hissetmemiz gerekmektedir.

**3-** Empati kuran kişinin zihninde oluşan empatik anlayışın, karşıdaki kişiye iletilmesi davranıştır Karşımızdaki kişinin duygu ve düşüncelerini tam olarak anlasak bile, eğer anladığımızı ona ifade edemezsek empati kurma sürecini tamamlamış sayılmayız.

Karşımızdaki insanlara empatik tepki vermenin başlıca iki yolu vardır:

A) Yüzümüzü / bedenimizi kullanarak onu anladığımızı belli etmek.

B) Sözlü olarak onu anladığımızı ifade etmek.

En etkili yolu bu ikisini birlikte kullanmaktır Bir sıkıntımız olduğunda, bizimle konuşan kişi, dostça bir gülümsemeyle kolumuza dokunup sıkıntımızı sözelleştirirse, örneğin "son günlerde çok bunalmışsın" derse, rahatladığımızı hissederiz. Oğlu ayağını çarptığı için ağlamaktadır Baba oğluyla aynı hizaya kadar eğilir ve ayağını vurduğu yeri göstermesini isterken " oğlum çok mu acıyor ? Öpeyim geçsin" der ve acıyan yerini öperse empatik tepki vermiş olur.

### Bir Halk Masalında Empati

Göğsü kınalı bir serçe varmış. Gök gürlediği zamanlar tir tir titreyerek yere yatar, gök yıkılmasın diye de ayaklarını havaya kaldırmış. Bir yandan da "korkumdan kırk kantar yağım eridi" dermiş. Birgün birisi demiş ki "sen kendin beş dirhem gelmezsin; nerden oluyor da kırk kantar yağın eriyor?" Bunun üzerine serçe şu cevabı vermiş; herkesin kendine göre dirhemi, kantarı var; siz ne anlarsınız".

Yukarıdaki masalda verilmek istenen mesaj kanımca şudur: Her insanın -hatta her canlının- olaylara kendine özgü bir bakış açısı (fenomenolojik alanı) vardır. Dışardan baktığımızda bunu göremeyiz ve bu yüzden de onun bazı davranışlarına anlam veremeyiz. Kendimizi karşıdakinin yerine koyup olaylara onun gözüyle bakabilirsek, ancak bu durumda onun duygularını ve düşüncelerini anlamamız, dolayısıyla da davranışlarına anlam vermemiz mümkün olur.

### **Empatinin Sempatiden Farklılığı**

Bir insana sempati duymak demek, o insanın sahip olduğu duygu ve düşüncelerin aynısına sahip olmak demektir. Karşımızdaki kişiye sempati duyuyorsak, onunla birlikte acı çekeriz yada seviniriz. Empati kurduğumuzda ise karşımızdakinin duygu ve düşüncelerini anlamak esastır. Kendimizi sempati kurduğumuz kişinin yerine koymamız ve onu anlamamız şart değildir; sempattide "yandaş" olmak esastır. Empati kurduğumuzda ise karşımızdaki kişiyle aynı duyguları ve görüşleri paylaşmamız gerekmez; sadece onun duygularını ve düşüncelerini anlamaya çalışırız. Bir insanı anlamak başka şeydir, ona hak vermek başka şey. Empatide anlamak, sempati de ise anlamış olalım ya da olmayalım, karşımızdakine hak vermek sözkonusudur.

### **Empati Kurma ve Yardım Etme Davranışı**

Empati kurmanın yardım etme davranışına nasıl dönüştüğü hakkında başlıca iki kuramsal açıklama vardır: Bunlardan birincisine göre, sıkıntı içinde bulunan kişi ile empati kuran kişi, karşısındakinin durumunu anladığı için sıkıntıyı gidermek yani kendisini rahatlatmak için o kişiye yardımda bulunur.

İkinci açıklama ise şöyledir: Sıkıntıda bulunan kişi ile empati kurarak onun durumundan haberdar olan kişi, diğergam bir davranışta bulunarak, sıkıntıdaki kişiyi rahatlatmak amacıyla ona yardım eder.

Yukarıdaki açıklamaların birincisine göre, yardım davranışının temelinde egoist bir güdü, ikincisine göre ise diğergam (altruistic) bir güdü bulunmaktadır. Empati sadece kendisiyle empati kurulana yararı olan bir etkinlik değildir. Empati, empatiyi kuran kişi için de önemlidir. Empatik becerileri ve eğilimleri yüksek olan, bu yüzden de diğer insanlara yardım eden kişilerin, çevreleri tarafından sevilme ihtimalleri artar. Bell ve Hall(1954) yaptıkları araştırmada, liderlik özelliğine sahip kişilerin empati kurma becerilerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Bir araştırmada, piyano ve keman çalan gençlerin empatik becerileri ve kendilerine yönelik saygı düzeyleri, müzikle uğraşmayan gençlerinkine oranla daha yüksek bulunmuştur. Yine benzeri bir araştırmada, kedi köpek gibi evcil hayvanların beslendiği evlerdeki çocukların empatik becerileri (bilişsel ve duygusal rol alma becerileri), evcil hayvan beslenmeyen evlerdeki çocukların empatik becerilerinden daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgular, kişilerin ilgi alanları ile empatik becerileri arasında ilişki bulunduğu anlamına gelmektedir. Müzik, evcil hayvan gibi uğraş edinmek muhtemelen kişilerin empatik anlayışlarını/becerilerini arttırmaktadır. Bir araştırmaya göre, meraklarına anne ve babalarından karşılık bulan çocuklar, yetişkin olduklarında, aynı ortamda yetiştirmeyenlere oranla daha yüksek empatik ilgiye sahip olmaktadır.

## **Aşamalı Empati Sınıflaması**

### **Onlar Basamağı**

Bu basamakta tepki veren kişi karşısındaki kişinin kendisine anlattığı sorun üzerine düşünmez, sorun sahibinin duygu ve düşüncelerine dikkat etmez, bu soruna ilişkin kendi duygu ve düşüncelerinden söz etmez. Sorunu dinleyen kişi, sorun sahibine öyle bir geri bildirim verir ki, bu geri bildirim, o ortamda bulunmayan üçüncü şahısların (toplumun) görüşlerini dile getirmektedir. Bu basamakta tepki veren kişi, birtakım genellemeler yapar, atasözleri kullanır. Örneğin parasını israf ettiği için yakınan bir kişiye "ayağını yorganına göre uzat" dersem, Onlar basamağında bir empatik tepki vermiş olurum. Bu sözlerimle karşımdaki kişinin ya da benim duygu ya da düşüncelerimiz yer almamakta, yalnızca toplumun bu konu ile ilişkin görüşü yansıtılmaktadır.

### **Ben Basamağı**

Bu basamakta empatik tepki veren kişi, benmerkezcidir; kendisine sorununu anlatan kişinin duygu ve düşüncelerine eğilmek yerine, sorunun sahibini eleştirir, ona akıl verir; bazende kişiyi kendi sorunlarıyla başbaşa bırakıp kendinden söz etmeye başlar. Örneğin "ben" basamağına uygun empatik tepki veren bir kişi, dinlediği sorun karşısında "üzüldüm, aynı dert bende de var" der ve böylece sorun sahibini sorunuyla yüzüstü bırakıp kendi sorunlarını anlatmaya başlar. Ben basamağında empatik tepki veren kişi, karşısındaki insanı bir ölçüde rahatlatılabilir.

### **Sen Basamağı**

Bu basamakta empatik tepki veren bir kişi, kendisine sorununu ileten kişiyi rolüne girer, olaylara o kişinin bakış açısıyla bakar. Yani kendisine iletilen sorun karşısında, toplumun ya da kendisinin düşüncelerini dile getirmez, doğrudan doğruya karşısındaki kişinin duyguları ve düşünceleri üzerinde odaklaşarak, o kişinin ne düşündüğünü ve hissettiğini anlamaya çalışır.

## **Yukarıda sıralanan üç temel empati basamağını kapsayacak şekilde on altı Basamak oluşturdum:**

- 1.Senin problemin karşısında başkaları ne düşünür, ne hisseder:** Bu basamakta empati kurmaya çalışan kişi, birtakım genellemeler yapar, felsefi görüşlere, atasözlerine başvurabilir, dinlediği soruna ilişkin olarak genelde toplumun neler hissedebileceğini dile getirir; sorununu anlatan kişiyi toplumun değer yargıları açısından eleştirir.
- 2.Eleştiri:** Dinleyen kişi, sorununu anlatan kişiyi kendi görüşleri açısından eleştirir,yargılar.
- 3.Akıl Verme:** Karşısındakine akıl verir, ona ne yapması gerektiğini söyler.
- 4.Teşhis:** Kendisine anlatılan sorunu ya da sorunu anlatan kişiye teşhis koyar; örneğin "bu durumun sebebi toplumsal baskıdır" ya da "sen bunu kendine fazla dert ediyorsun" der.
- 5.Ben de Var:** Kendisine anlatılan soruna ya da sorunun benzerinin kendisinde de bulunduğunu söyler; "aynı benim başımda" diye söze başlar ve kendi sorununu anlatmaya başlar.
- 6.Benim Duygularım:** Dinlediği sorun karşısında kendi duygularını sözle ya da davranışla ifade eder; örneğin "üzüldüm" ya da "sevindim" der.
- 7.Destekleme:** Karşısındaki kişinin sözlerini tekrarlamadan, onu anladığını ve desteklediğini belirtir.

**8.Soruna Eđilme:** Kendisine anlatılan soruna eğilir, sorunu irdeler, konuya ilişkin sorular sorar.

**9.Tekrarlama:** Kendisine iletilen mesajı (sorunu), gerektiğinde mesaj sahibinin kullandığı bazı kelimelere de yer vererek özetler; yani dilediğı mesajı kaynağına yansıtmış olur.

**10.Derin Duyguları Anlama:** Bu basamakta empati kuran kişi, kendisini empati kurduğı kişinin yerine koyarak onun açıkça ifade ettiğı ya da etmediğı tüm duygularını ve onlara eşlik eden düşüncelerini farkederek ve bu durumu ona ifade eder.