

# DEĞERLER EĞİTİMİ

## " EMPATİ "

### Empati Nedir ? Neden Önemlidir ?

Empatide başka bir kişinin öznel dünyasında neler olup bittiğini görebilmek temel yaklaşımdır. Empati kurduğunuz kişinin hayatında neler olup bittiğini ve bu kişinin nasıl hissettiğini bilirsiniz.

Arkadaşınızın annesi hayatını kaybetti diyelim. Sizin anne babanız ise yaşıyor. Böyle bir durumda hala empati kurabilirsiniz. Anne babanız ölmemiş olsa bile böyle acı bir durumu, annenizi bir daha göremeyecek olmanın ağırlığını zihninizde canlandırabilirsiniz. Bu da kendinizi başka bir kişinin yerine koymak olarak özetlenebilir. Böyle yaparak olayı sanki sizin başınıza gelmiş gibi deneyimleyebilirsiniz. Buradaki duygusal tepkiye somatik etkiler de eşlik edebilir. Boğaz düğümlemesi, karına yumruk yemiş hissi vs. Böyle bir durumda üzüntünün yanında durumu düzeltme isteği ve yapılabilecek hiçbir şeyin olmadığını fark etme hali de mevcuttur.

Ancak bazı kişiler başkalarının öznel deneyimlerini, acılarını, hislerini idrak edebilmekte güçlük çekmektedir. Durumun farkında olsalar bile yukarıda sayılan duygusal tepkileri taşımayabilirler. Bazı insanlarsa bir kişinin nasıl bir süreçten geçtiğini dahi anlamayabilirler. Zira bazı insanların empati yeteneği diğerlerinden daha az gelişmiştir.

Burada empati yeteneğinin gelişmişliği, bazılarının daha üst empati özelliklerine sahip olduğu anlamına gelmez. Yani empati kilolu olmaktan ziyade hamileliğe benzer. Bir insan ya hamiledir ya değildir. Buna karşın bir insanın daha az ya da daha çok kilolu olabilir. Yani empatide derecelendirme yoktur. Ya empatiksinizdir ya da değilsinizdir. Empatinin bilişsel, duygusal ve davranışsal bileşenlerine sahip olmadığınızda empatik de değilsiniz demektir.

Yani bir kişinin başına gelen kötü bir olay nedeniyle üzüntü duyan kişi, eğer bu kişinin içinde bulunduğu durumu gerçekten kavrayamıyorsa empati kuramıyor demektir.

Ya da bir kişinin içinde bulunduğu kötü durumu kavrayan ancak bu konuya karşı herhangi bir duygu taşımayan kişi de empati kuramıyordur.

Hal böyle olunca “Bir insan nasıl daha çok empati kurabilir?” sorusu geçersiz olur ve esas soru şu olur: “Empatinin temelinde yer alan bilişsel, davranışsal ve duygusal sinerji nasıl elde edilebilir?”

Öncelikle şunu fark etmek gerekir: Empati bu unsurların toplamından ibaret değildir. Empati bahsi geçen unsurların dengeli dağılımıyla mümkün olur. Düşünme, hissetme ve eylemin birbirini desteklemesiyle empati kazanılır. Bu nedenle arkadaşınızın annesini kaybetmesi nedeniyle üzüntü duyması sizin de üzüntü duymanızı sağlar, onun düşüncelerini anlamanızı sağlar ve sonuç olarak durumun ne olduğunu iyi bir biçimde kavramanız mümkün olur. (Ne kadar da iyi bir insan! Böyle bir şey nasıl olabilir Allah'ım!)

Bunlara ek olarak empatik olduğu söylenen kişiler gerçekten de empati kurmaya yatkın kişilerdir. Yani ara sıra empati kuran kişi ne kadar empatikse, ara sıra doğru söyleyen biri de o kadar dürüştür. Empatik insan, empati kurma alışkanlığı olan insandır. Başkaları acı çekerken onların acısını paylaşan kişidir.

Empati de dürüstlük gibi bir erdem olarak kabul edilebilir. Aristo'ya göre ahlaki değerler; bilişsel, davranışsal ve duygusal faktörlerin dengeli bir bileşiminden oluşur. Empatik bir insan da başkalarının içinde bulunduğu kötü durumun farkına varır ve bu farkındalık uyarınca duygu geliştirir. Örneğin evsiz bir insanın nasıl o hale geldiğini bilen bir kişi (işini kaybetmek, kirayı ödeyememek vs.) bu insanın başına gelen talihsizliği kavrayabilir ve bu kişiyi içinde bulunduğu durumdan kurtarmak için bir şeyler yapabilir.

Aristo'ya göre bir kişi sahip olduğu etik değerleri ancak eyleme dökerek gösterebilir. Bu nedenle dürüst bir kişi ancak doğruları söyleyerek dürüst olabilir, cesur bir insan ancak cesaret gerektiren şeyler yaparak cesur olabilir. Bu da empatik olmak bir insanın ancak empati kurmayı öğrenmesini zorunlu kılar.

### **Empati Nasıl Kurulur ?**

Empati kurabilmek için gerekli olan maddeleri şöyle sıralayabiliriz ;

- 1- Bir süre yargılama ve eleştirmeyi bırakın
- 2- Bağ kurun
- 3- Başkalarının iyiliğini ve ihtiyaçlarını gözetin
- 4- Yansıtma yönteminin kullanın
- 5- Karşınızdakini dinleyin
- 6- Gerektiğinde kendinizden örnekler verin
- 7- Çok Yakın ve Çok Soğuk olmaktan kaçının
- 8- Eyleme geçin