

İHTİYACIMIZ OLAN EMPATİ

Kişiler arası ilişkilerin olumlu olması için gerekli koşullardan birisi de empatidir.

Empati , psikiyatri ve psikolojide adı sıklıkla geçen bir kavramdır.Psikiyatri ve psikolojinin çeşitli dallarında empati ile ilgili çeşitli araştırmalar yapılmış ve bir bilgi birikimi sağlanmıştır. Araştırma, özellikle klinik ve sosyal psikoloji , gelişim , danışma, okul ve iletişim psikolojisi alanlarında yapılmıştır. Empatinin tarihçesine baktığımızda bu kavramın Almanca'daki “einfühlung” ve Eski Yunanca'daki “empathera” terimlerinden geldiğini görürüz.Einfühlung kavramını ilk kullananlardan birisi Alman Psikologlardan Thedor Lipps olmuştur. 1987 yılında Lipps,einfühlung'u şöyle tanımlamıştır : “Bir insanın kendisini karşısındaki bir nesneye, örneğin bir sanat eserine yansıtması,kendini onun içinde hissetmesi ve bu yolla o nesneyi kendi içine olarak (özümseyerek) anlaması sürecine einfühlung adı verilir.(1). 1909 yılında, Titchener, einfühlung terimini ,Eski Yunanca'daki “empatheia” teriminden yararlanarak İngilizce'ye “empathy” olarak tercüme etmiştir. Yunanca'da “em” içine “patheia” ise algılama anlamı taşımaktadır. Böylece empati kavramı psikoloji ve psikiyatride yerini almıştır.(2). Günümüzde empati kavramını en iyi şekilde açıklayan açıklayan Carl Rogers'dır. Rogers, kişiler arasında önemli yeri olan empati kavramı

üzerinde çok araştırma yapmış ve bu kavramı farklı zamanlarda farklı şekillerde tanımlamış,1970 yılında ise empatiyi son şekli ile tanımlayarak diğer araştırmacıların da bu tanım üzerinde mutabık kalmasını sağlamıştır.Rogers'a göre : “empati, bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak,o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması,hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecidir”.(3). Carl Rogers'ın yapmış olduğu bu tanımı , Üstün Dökmen üç öğeye ayırarak açıklamıştır.Birinci öge olarak ; empati kuracak kişi , kendisini karşısındakinin yerine koymalı , olaylara onun bakış açısıyla bakmalıdır.Karşımızdaki kişiyi anlamak için dünyaya onun penceresinden bakmalı , olayları onun gibi algılayıp yaşamaya çalışmalıyız.Bunun için de karşımızdaki insanın rolüne geçmemiz gereklidir.Bunu yapmazsak empati kuramayız. İkinci öge olarak ; empati kurmuş sayılmamız için, karşımızdaki kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak algılamamız gereklidir.Empati kurarken karşımızdaki kişinin düşünceleri , empatinin bilişsel nitelik yönünü oluşturur. Böylece empatinin iki bileşeni ortaya çıkmaktadır.Fakat Hoffman'a (1978) göre ise empatinin bilişsel , duyuşsal ve güdüsel (motivasyon) olmak üzere üç bileşeni vardır.(4). Bu nedenle araştırmacılar arasında görüş farklılıkları vardır.Empati tanımındaki üçüncü ve son öge ise, empati kuran kişinin zihninde oluşan empatik anlayışın karşıdaki kişiye iletilmesi

davranışıdır. Karşımızdaki kişinin duygularını tam olarak anlasak bile, eğer anladığımızı ona ifade edemezsek empati kurma sürecini tamamlamış sayılmayız. Örneğin ; bir arkadaşımız derslerinin yoğunluğu nedeniyle bunalmış ve sıkıntı duymaktadır. Bu sıkıntısını gelip size anlatırsa ve sizde onun duyduğu bu sıkıntıyı anladığınız ve hissettiğiniz halde ona bunu “evet seni anlıyorum, derslerinin yoğunluğu seni bunaltmış ve bu nedenle sıkıntı duyuyorsun” şeklinde değil de tam zıt duygularla “boş ver aldırma” şeklinde yansıtırsak empati kurmuş olmayız. Ve hatta arkadaşımız bizim hakkımızda “en iyi arkadaşıma sıkıntılarımı anlattığım halde o bile beni anlamadı , artık beni hiç başkası anlamaz” şeklinde yanlış düşünce ve yargıya varabilir. Empati kurmak , karşımızdaki kişinin söylediği duygu ve düşüncelerin aynısını ona tekrar etmek değildir. Hommand ve arkadaşları (1977) buna “papağan gibi tepki vermek” (5) demiştir. Ve bunun olumsuz empati kurmak olduğunu belirtmiştir. Empati kurarken ifade edilen duygunun şiddetine dikkat etmek ve karşımızdaki kişiye onu yansıtırken duygunun şiddetine uygun tepki vermek gerekir. Yine empati kurarken kişinin sadece sözel tepkilerine değil, ses tonuna , konuşma temposuna , jest ve mimiklerine hatta duruşuna bile dikkat etmek gerekir. Empati kurarken nesneliliği kaybetmemek , karşımızdaki kişinin korku , kaygı , neşe ve öfke gibi duygularıyla bunalmamak gerekir. Yani karşımızdaki kişiyle

özdeşim kurmamalı ya da sempati duymamalıyız.Sempati duymak, empatiyi kurmayı engeller. Günlük kullanımda da bu iki kavram birbiriyle karıştırılmaktadır.İkisinin arasında farklılık vardır.Bir insana sempati duymak demek , o insanın sahip olduğu duygu ve düşüncelerin aynısına sahip olmak demektir.Karşımızdaki kişiye sempati duyuyorsak , onunla birlikte acı çekeriz ya da onunla birlikte seviniriz.Kısaca sempati ; “Bir başkası için olumlu duygular besleme anlamına gelir”. (6) Empati kurmada ,karşımızdaki kişiye yardım etme davranışı vardır.Kendisini sıkıntıda hisseden bir kişi arkadaşına sıkıntısını anlatırsa ve arkadaşı da o kişinin sıkıntısını empatik bir şekilde dinleyip onu geri yansıtırsa , o kişinin sıkıntısı biraz hafiflemiş olur ve böylece empati kurularak sıkıntılı olan kişiye yardım edilmiş olunur.Empatik anlayış insanları birbirlerine yaklaştırma, iletişimi kolaylaştırma özelliğine sahiptir.İnsanlar, kendileriyle empati kurulduğunda başkaları tarafından anlaşıldıklarını ve kendilerine önem verildiğini hissederler.Bu da insanları rahatlatır.Empatik beceri ve eğilimleri yüksek olan kişilerin çevreleriyle olan iletişimi yüksek düzeydedir.Çevreleri tarafından sevilen kişilerdir.Çünkü çevrelerindeki kişilere empatik şekilde davranarak onlara yardım etmektedirler.Empatinin kişiler arası iletişimi kolaylaştırıcı özelliği bilindiği için empatik becerilerini arttırmak amacıyla çeşitli meslek mensuplarına empati eğitimi verilmektedir.Örneğin ; hekim ve hekim adaylarına , hemşirelere ,

ticaretle uğraşanlara, satış elamanlarına , öğretmenlere , sosyal çalışmacılara, psikiyatlislere , psikologlara, danışmanlara empati kurma becerilerini arttırmak amacıyla eğitim verilmektedir.(7) Yapılan bazı araştırmalar göstermektedir ki ; kişilerin uğraştıkları ya da ilgi duydukları alanlar empatik becerilerini geliştirmektedir.Örneğin, müzik ile uğraşan veya evinde evcil hayvanı olan kişilerin empatik anlayış ve becerileri gelişir.Başka bir araştırmaya göre empatik bir şekilde davranan ailelerin çocukları büyüdüklerinde , onlar da anne-babaları gibi empatik anlayışa sahip olmaktadır.Yapılan başka bir araştırmada ; kaygı, depresyon , çocukları ihmal etme ve saldırganlık ile empati kurma arasında olumsuz ve zıt bir ilişki olduğu belirlenmiştir.Chlogon ve arkadaşlarının yapmış olduğu bir çalışmada (1985) suç işlemiş kişilerin empatik ilgi ve becerilerinin , suç işlememiş olanlara göre daha düşük olduğu belirtilmiştir.Yapılan başka bir araştırmada da ; diğer insanlara kişisel duygu ve düşüncelerini iyi ifade edebilen , topluma uyumlu ve sosyal duyarlılığı yüksek olan kişiler, aynı zamanda empati kurma becerilerine de sahiptirler.(8) Empati, sadece insanlar arasındaki iletişimi kolaylaştırmak için kullanılmaz.İnsanların, üzerinde yaşadığı tabiat içinde empati kurması gereklidir.Geçmişten günümüze kadar tarihi süreç içinde yoğrularak gelen kültür ve sanat eserlerimiz de bu tabiat içersinde yerini almıştır.Ve bunların gelecek nesillere de

ulaştırılması gereklidir. Eğer gelecek nesillere ulaştıramıyorsak suç bizimdir. Eski eserlere baktığımızda insanların doğayla empati kurduğunu görebiliriz. Yapılarda kuşların barınmaları için yuvalar yapmışlardır. Ve hatta bazı eserlerde tabiat sevgisini o şekilde işlemişler ki ; doğadaki suyu caminin içine kadar getirerek havuz yapmışlar ve içeride bir ferahlık olmasını sağlamışlardır. Bugünkü yapılan eserlere baktığımızda bunlardan mahrum bırakıldığını görmekteyiz. Empatinin kurulmadığı yerler sadece yapılar değildir. Yanlış avlanmalar , tarla açmak için yakılan ormanlar , düzensiz kentleşme ve fabrikaların yanlış yerlere önlem alınmadan kurulması tabiattaki dengeyi bozmaktadır. Tabiatla empati kuran bir kişi bu şekilde yanlış sonuçlar doğuracak işlerden kaçınır. Örneğin ; tarla açmak için ya da yerleşim yapmak için yakılan ve kesilen ormanı ve burada yaşayan canlıları düşünür , onları göz önüne getirerek bir an kendini onların yerine koyar. İşte bu şekilde empati kurarak davranan insanlar tabiatın dengesini değiştirerek diğer canlılara zarar vermez. Bilindiği gibi insanların sevdikleri için yapamayacağı şey yoktur. Ama bunu yaparken de tabiata ve insanlara zarar vermeden yapılmalıdır. Örneğin ; sevdiğiyle gezerken orada gördüğü güzel bir çiçeği sevgilisi için koparmasına gerek yoktur. Sevdiđi kişiye o çiçekleri koparmadan da hediye edebilir. Ve bu da hediyeenin en güzelidir. Çünkü hiçbir şeye zarar verilmemiş , tabiat kendi doğal güzelliğiyle bırakılmıştır. Ve bu güzel çiçekleri

başkalarının da görmeye hakkı olduğu düşünölmüştür. Empatinin kişiler arası iletişimi kolaylaştırdığı ve insanlar arasındaki saygınlığı arttırdığını bilen birisi , tabiatın da insanlar için gerekli olduğunu düşünerek onunla da empati kurmaya çalışacaktır.

Dipnotlar : 1 Üstün Dökmen ; İletişim Çatışmaları ve Empati S: 306

2 Üstün Dökmen ; İletişim Çatışmaları ve Empati S: 306

3 Üstün Dökmen ; İletişim Çatışmaları ve Empati S: 120

4 Üstün Dökmen ; İletişim Çatışmaları ve Empati S: 121

5 Nilüfer Voltan-Acar ; Terapotik İletişimler S: 15

6 Gill Cox ve Sheila Danow ; Gizli Güçlerinizi Keşfedin S: 152

7 Üstün Dökmen ; İletişim Çatışmaları ve Empati S: 131

8 Üstün Dökmen ; İletişim Çatışmaları ve Empati S: 132

Ercan Nar

Avcılar Günger Tekiner İlköğretim Okulu Rehberlik Uzmanı

