

Empati

F A T İ H R E H B E R L İ K V E A R A Ş T I R M A M E R K E Z İ

Empati; bireyin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecidir.

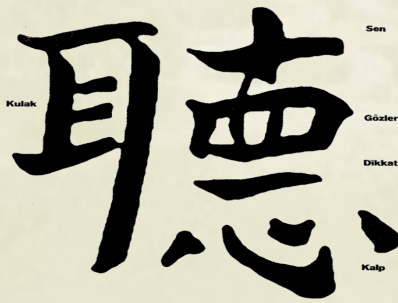
Empatide dinleyici olmak çok önemli bir husustur.

İyi bir dinleyici olmak için;

- Konuyu değiştirmemek,
- Konuşulan konu dışında farklı bir konu varsa yeni bir konu getirmemek,
- Kişinin içinde bulunduğu durumu anlamaya çalışmak,
- İçerik ve duygu yansıtması yapmak,
- Sözleri tamamlandığında geri bildirimde bulunmak gerekir.

Çin piktogramında dinlemek fiili, beş parçadan oluşur.

“Sana kulaklarımı, gözlerimi, dikkatimi ve kalbimi veriyorum.”



Empati kurmanın kişiye kazandırdığı bazı avantajlar vardır.

Empati kurmak;

- Bilişsel gelişim, ahlaki gelişim ve psikolojik sağlamlık için önemlidir.

- İnsanlar arasındaki ilişki ve açıklığı ifade eder.

- İlişkilerde iletişimin artmasına ve çatışmaların çözüme kavuşmasına yardımcı olur.

- Ev ve iş hayatında başarılı olma şansını artırır.

- Kişinin farklı olan ya da başka kültürden gelen insanlarla iyi geçinmesini sağlar.

Empati kurma becerisini geliştiren eylemler ise şunlardır:

- * Kişileri anlamak ve empatik geribildirimde bulunma çalışmaları yapmak
- * Model olabilecek davranışlar göstermek
- * Karşındaki ile benzer ve farklılıklara odaklanmak
- * Karşındakinin yerine koyarak onlar gibi davranmak ve hissetme eylemlerini taklit etmek

Empati ve Ayna Nöronlar

Duygularının farkında olan insanlar, karşısındaki kişileri anlamada daha başarılıdırlar. Kendi hissettiklerinin farkında olmayanlar çevrelerinde bulunan insanları anlamakta güçlük yaşarlar.

Bir başka insanı anlamada ses tonu, jest ve mimik gibi sözsüz iletişim ifadeleri önemlidir.

Son yıllarda yapılan araştırmalarda empatinin biyolojik yapısı ayna nöronlarla ilişkilendirilmiştir. Ayna nöronlar, gözlemlediğimiz kişinin davranışının, duygularının ve hislerinin bizde de oluşmasına neden olan nöronlar olarak tanımlanmaktadır. Uzmanlar ayna nöronların aynı anda birini gözlemlerken gözlemlediğimiz durumun bizde de gerçekleşmesine neden olabileceğini belirtmektedirler. Yapılan araştırmalar da insanların acı çeken birini gördüğünde aynı acıyı deneyimlediğini ortaya koymaktadır.

Empati konusunun insanlar arası iletişimlerinde çok önemli olduğu görülmektedir. Empati çoğu iletişim problemlerinin yaşanmasına engel olmakla birlikte yaşanan çatışmaların da en az zarar verici biçimde çözümlenmesine olanak sağlamaktadır. Bu açıdan da empati konusunun bilinmesi ve anlaşılması çok önemlidir.

.....

Kaynak:

*Goleman,D. (2011). *Duygusal Zeka*. Varlık Yayınları. İstanbul

*www.dergipark.org.tr

*Düşündüğünüz,
Söylemek istediğiniz,
Söylediğinizi sandığınızı,
Söylediğiniz,
Karşınızdakinin duymak
istediği,
Duyduğu,
Anlamak istediği,
Anladığını sandığı,
Anladığı*

*arasında farklar vardır.
Dolayısıyla insanların bir-
birini yanlış anlaması için
9 ihtimal vardır.*

(Syvyiana Herpin)