

## Empati Neden Gerekli?

Empati günümüzde çok sık kullanılan bir kavram haline geldi. Empati, insanlarla ortak bir platformda buluşmak için veya ilişkilerin güçlenmesi adına gerekli bir yaklaşımdır. Ama gerçekten empati kurabilmek kolay bir durum mudur? Bunu her zaman yapabilir miyiz? Ya da gerçekten her konuda empati kurmalı mıyız? Tüm bunların cevabını vermeden önce klasik bir empati tanıma yapmak gerekir.

Empati kendini karşındaki kişinin yerine koyarak, onun duygu ve düşüncelerini doğru anlayabilmektir. Böyle bir cümle haline getirince uygulaması çok kolay bir kavrammış gibi görünüyor. Ama hiç kolay olmadığını hepimiz yaşadığımız tecrübelerle biliyoruz.

Empati kurulurken kendimizi karşıımızdaki kişinin yerine koymamız beklenir ama "herkes yaşadığını bilir" derler. Karşıımızdaki kişinin yaşadığı durum başımıza gelmemişse onu çok iyi anlamamız pek mümkün olmayabilir. Üstelik her yaşanan olayın kişiler üzerindeki etkisi farklı olacaktır. Her birimizin olayları algılama ve yorumlama şekli birbirinden farklıdır. Benim kendime göre algıladığım durum karşımdaki kişi için farklı dozlarda etki yaratabilir.

Empati karşıımızdaki kişinin duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmaktır. Ama bu onunla aynı fikirde olacağımız anlamına da gelmez. Fikrine hiç katılmıyor olabiliriz. Hatta bize saçma bile gelebilir. Ama onun tarafından olaya bakabilmek, "böyle de olabilir mi?" veya "O böyle hissediyor demek ki" diye düşünmek gerekir. İşte en büyük zorluk bu noktada başlar. Çünkü genelde bizim bakış açısı olarak durduğumuz nokta, zaten bize göre doğrudur.

Karşılıklı ilişkilerde sadece empati kurmak amacıyla değil, farklı konularda da karşı tarafın bakış açısıyla bakabilsek, pek çok konu çözülebilir ama kendi duygularımız ve düşüncelerimiz diğerlerinin duygu ve düşüncelerinin önüne geçebilir.

Empati kurduğumuz zaman, karşıımızdaki kişi kendini iyi hisseder. Anlaşılmak, onaylanmak herkes için çok önemlidir. "Seni anlıyorum", "Çok üzülmüşsün", "Kendini kötü hissetmişsin" "Sana haksızlık edildiğini" düşünüyorsun gibi ifadelerle karşı tarafın duygusunu onaylamış oluruz. Başkalarıyla empati kurabildiğimiz sürece, insanlar bizimle iletişimde kalmayı isterler.

Hepimiz anlaşılacak ve değer görmek isteriz. Empati kurulduğu zaman karşı tarafa değer vermiş oluruz. Onu anlamak ve yorumlamak için çaba harcanmış olur. Bu durum ise kişinin ruhuna iyi gelen bir durumdur. Bizim için emek harcanmasından hoşnut oluruz. Sonuçta bu, ilişkileri de iyileştirir ve sağlamlaştırır. Empati kurabilen yönetici daha etkili, empati kurabilen aile bireyi daha uyumlu olur. Yapılan araştırmalar, lider ruhlu kişilerin, empati kurma yeteneğinin daha yüksek olduğunu gösteriyor.

Empati ile ilgili bir yanılgımız olabiliyor; Karşımızdakiler bize bir durumunu anlattığında onlara akıl vermeye başlıyoruz. Aslında herkesin akli kendine yetiyor. Akıl isteyen de zaten soruyor. Sorunu olan anlatmak, içini dökmek ve sadece duygusunun anlaşılmasını isteyebilir. Ama genelde akıl verme eğilimimiz vardır. Birisi, kızgınlığını, öfkelerini, kırgınlığını karşı tarafa anlattığı anda, şunlarla karşılaşabiliriz;

“Ama sen de orada yanlış ifade kullandın”

“Sen de öfkene hâkim olamıyorsun”

“Senin de dinleme huyun yok”

“Ama” diye başlayan konuşmalar, kişinin kızgınlığını size yöneltmesiyle son bulur. Empati artık söz konusu olmaz.

Bazen empati ile sempati birbirine karıştırılabilir. Oysa birbirinden farklıdır ve sempati duyduğumuzda, karşımızdakiyle anlamaktan öte onun hissettiği duyguyu paylaşmış oluruz. Onunla üzülmürüz, onunla seviniriz, “vah vah”, “tüh tüh” gibi duyguları beraber yaşarız. Oysa empati kuruyorsak duygusunu anlamaya çalışırız ama aynı duyguya bürünmeyebiliriz.

Örneğin, arkadaşınızın ayağı kaydı ve düştü; Etrafta tanıdığınız başkaları var ve ona güldüler. Arkadaşınız kendini kötü hissetti. Siz de onunla aynı utancı yaşar ve kendinizi kötü hissederseniz, sempati duymuş olursunuz. Aşırı sempati ise empatinin önüne geçebilir.

Bir rivayete göre Amerikan Yerlileri empati için başkalarının çarıklarıyla yürümek ifadesini kullanırlarmış. Başkalarının çarıklarını giymeden, onları anlamak çok kolay olmayabilir. Aynı zamanda yerinde kullanılmayan empati duygusu, hatalı empati de yaratabilir.

### **Zehra Çalışal**

Kıdemli Danışman

Masters Training International