

**EMPATİ**  
**Doç. Dr. Serdar Öztora**  
**Aile Hekimliği Anabilim Dalı**

Empati

- Bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır

Empati süreci

- Kendisini karşısındaki kişinin yerine koyma
- Olaylara onun bakış açısıyla bakma
- O kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi
- Bu durumu ona iletmesi

Empati süreci

1. Kendini karşısındaki yerine koyma

- Fenomenolojik alan
- Subjektiftir
- Rolüne girmek, gözlükleriyle bakmak
- Kendi rolüne dönebilmek
- Sempatiden farklı

2. Duygu ve düşüncelerini doğru anlama

- Duygu ve düşünce
- Duygusal ve bilişsel alanlar
- Bilişsel perspektif alma duygusalın ön şartıdır
- (güdüsel [motivasyonel] alan?)

3. Empatik anlayışın aktarılması

- Karşısındaki kişinin duygularını ve düşüncelerini tam olarak anlamayı takiben
- Anladığımızı ifade etme
- Zihindeki empatiyle iletilen farklı olabilir

Empatik tepki

- Yüzü kullanmak
- Bedeni kullanmak
- İkisini birlikte kullanmak
  - Bir sıkıntımız olduğunda, bizimle konuşan kişi, dostça bir gülümsemeyle kolumuza dokunup sıkıntımızı sözelleştirirse, örneğin "son günlerde çok bunalmışsın" derse, rahatladığımızı hissedebiliriz.

Sempatiden farkı

- Sempatide
  - birinin sahip olduğu duygu ve düşüncelerin aynısına sahip olmak
  - onunla birlikte acı çekmek ya da sevinmek
  - "yandaş" olmak
- Empati
  - aynı duyguları ve görüşleri paylaşmamız gerekmez; sadece onun duygularını ve düşüncelerini anlamaya çalışırız

- Empatinin sempatiden farkı
- Bir insanı anlamak başka şeydir,
- Ona hak vermek başka.
  - Empatide anlamak, sempati de ise anlamış olalım ya da olmayalım, karşımızdakine hak vermek söz konusudur.

#### 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.
  - O ortamda bulunmayan üçüncü şahısların (toplumun) görüşlerini dile getirir
  - Genellemeler yapar, atasözleri kullanır
- Ben basamağı
  - Bu basamakta empatik tepki veren kişi, benmerkezcidir
  - Kendisine sorununu anlatan kişinin duygu ve düşüncelerine eğilmez
  - Sorunun sahibini eleştirir, ona akıl verir
  - Kişiyi kendi sorunlarıyla başbaşa bırakıp kendinden söz eder
  - Örneğin dinlediği sorun karşısında "üzüldüm, aynı dert bende de var" der
  - Ben basamağında empatik tepki veren kişi, karşısındaki insanı bir ölçüde rahatlatılabilir
- Sen basamağı
  - Kendisine sorununu ileten kişinin rolüne girer
  - Olaylara o kişinin bakış açısıyla bakar
  - Toplumun ya da kendisinin düşüncelerini dile getirmeyi, doğrudan doğruya karşısındaki kişinin duyguları ve düşünceleri üzerinde odaklaşır

#### Aşamalı empati sınıflaması

##### 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. Bende 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 Eğilme
- 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 dilediği mesajı kaynağına yansıtılmış olur.
10. Derin Duyguları Anlama
- Bu basamakta empati kuran kişi, kendisini empati kurduğu kişinin yerine koyarak onun açıkça ifade ettiği ya da etmediği tüm duygularını ve onlara eşlik eden düşüncelerini fark eder ve bu durumu ona ifade eder.

Özetle empati süreci:

- Kendisini karşısındaki kişinin yerine koyma
- Olaylara onun bakış açısıyla bakma
- O kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi
- Bu durumu ona iletmesi