**Empatinin Tanımı ve Tarihçesi**

Günlük hayatımız da hepimiz sıklıkla **empati** kavramıyla karşılaşırız. Hemen hemen herkes empatinin önemi konusunda hemfikirdir değil mi ? Acaba bu bahsettiğimiz empatinin gerçekten ne olduğunu biliyor muyuz ? Empati sadece karşıdakinin yerine kendini koymak mıdır, yoksa daha öte bir beceri gerektiriyor olabilir mi ?

Kısaca empati, bir insanın kendisini başka bir insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru anlamasıdır. Basit gibi görünen bu tanımın arkasında büyük bir bilgi birikimi ve kuramsal açıklamalar vardır. Belki de bu yüzden bu tanıma ulaşmak bu kadar zaman almıştır**. ”Empati”** kavramının iki atası vardır. Bunlardan biri Almancadaki **“einfühlung”** terimidir. Almanya’da ortaya atılan bu kavramı kullananlardan birisi Alman psikolog Theodore Lipps olmuştur. Lipps’e göre “Bir insanın kendisini karşısındaki bir nesneye, örneğin bir sanat eserine, yansıtması, kendini onun içinde hissetmesi ve bu yolla o nesneyi kendi içine alarak anlaması sürecine “einfühlung” adı verilir.” 1903 yılında yayımlanan bir makalede Lipps, bir insan için üç tür bilgiden söz eder:

1. Nesnelere ilişkin
2. Kişinin kendisine ilişkin
3. Diğer insanlara ilişkin bilgilerdir.

Bu bahsettiğimiz üçüncü türden bilgiyi elde etmek için “einfühlung”dan yararlanmak gerekir. Bu yolla insanlar karşısındaki bireyin iç dünyasına nüfuz etme ve onları tanıma şansına sahip olabilirler.

Empatinin bahsettiğimiz diğer kökeni ise Yunancadaki **“empatheia“**kavramıdır. 1909 yılında Titchener ’in, “**einfühlung**” terimini eski Yunancadaki empatheia teriminden yararlanarak İngilizceye empathy olarak tercüme etmesiyle empatinin psikoloji ve psikiyatrideki serüveni başlamış oldu. Sonraki yıllarda da empati üzerine bilimsel açıklamalar ve farklı tanımlamalar yapılmaya devam edildi. Günümüzde ise Carl Rogers’ın empati anlayışı üzerinde bir uzlaşma görülmektedir. Rogers’ın empati tanımı “Bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecine **empati** adı verilir (Rogers, 1970 ve 1983, çev. Akkoyun).

Üstün Dökmen’e göre bu tanım üç temel öğeden oluşmaktadır. Öncelikle empati kuracak kişinin olaylara karşısındakinin bakış açısıyla bakması gerekir. Her insanın çevresini ve kendisini algılama biçimi farklıdır. Yani eğer bir insanı anlamak istiyorsak, o kişinin rolüne girmeli ve onun gözleriyle olaylara bakmalıyız. Fakat bu kişinin rolünde kısa bir süre kalmalıyız çünkü **bu rolden çıkıp kendi rolümüze giremezsek empati değil sempati duymuş oluruz**. Bir diğer önemli husus ise duygu ve düşünceleri doğru anlamaktır. Empati duygusal ve bilişsel olmak üzere iki temel özellikten oluşmaktadır. Karşımızdaki kişinin rolüne girerek onun ne düşündüğünü anlamak bilişsel bir nitelik, o kişinin hissettiği gibi hissedebilmemiz ise duygusal bir niteliktir. Bilişsel rol alma duygusal rol almanın ön niteliği sayılabilir. Bazı araştırmacılar empatinin duygusal nitelik üzerinde yoğunlaştığını öne sürerken, bazıları ise bilişsel niteliğine önem vermektedir fakat çoğunun ortak düşüncesi empatinin bu iki temel bileşenden oluştuğu yönündedir. Empati tanımında değinilen son öğe ise empati kuran kişinin zihninde oluşan empatik anlayışın, karşıdaki kişiye doğru aktarılmasıdır. Anladığımızı karşıya doğru bir şekilde iletemezsek, empati kurma sürecini doğru bir şekilde tamamlamış olmayız.

## Empatinin Sempatiden Farklılığı

**Sempati** günlük yaşamımızda sıklıkla kullanılan aşina olduğumuz bir kavramdır. İlk olarak 18.yüzyılın ortalarında David Hume ve Adam Smith tarafından incelenen sempati, içinde bulunduğumuz yüzyılda daha çok [sosyal psikoloji](https://www.istepsikolog.com/sosyal-psikolojinin-hayatimizdaki-yeri/) alanının araştırma konusu olmuştur. Özellikle empati ile karıştırılıyor oluşu sempati kavramının incelenmesini gerekli kılmıştır. Sempatinin kelime anlamı “birisiyle birlikte acı çekmek”tir. Bir insana sempati duymak demek, o insanın sahip olduğu duygu ve düşüncelerin aynısına sahip olmak demektir. Sempatiyi özünde duygudaşlıkla bağdaştırabiririz. Öncelikle hüzne karşı duyduğumuz sempati mutluluğa karşı duyduğumuz sempatiden daha güçlü ve daha evrenseldir. Sempati her ne sebeple ya da her ne şekilde hissediliyor olursa olsun başkalarının da bizimle aynı duyguları paylaştığını görmek kadar bizi mutlu eden bir şey yoktur. Sempati her halükârda sevinci coşkun hale getirir, kederi ise hafifletir.

Bir derdimiz olduğunda onu anlatacak birini bulduğumuzda nasıl da rahatlarız. Sempati duyan biri ile konuştuğumuzda yaşadığımız kederli olay yeniden canlanıp daha çok göz yaşı akıtmamıza sebep olsa da bundan haz duyduğumuz ve rahatladığımız bellidir. Sempati duyan kişi ise yoğun bir şekilde aynı duyguyu hissediyor olsa bile elbette ki bu o kişi kadar yoğun olmayacaktır. Fakat o anki güçsüzlüğüne onun aşırı tepkilerine karşı hassas davranır ve onun için endişe duyarız. Sempatide **“yandaş”** olmak esastır, o kişiyi anlamamız şart değildir. Oysaki empatide esas olan karşımızdaki kişinin duygu ve düşüncelerini anlamaktır. Örneğin dışarıdan bakan bir kişinin bir insana acıması sempati sayılır. Bu kişinin kendini o kişi yerine koyarak onun ne kadar korktuğunu fark etmesi ise empati sayılır. Sempati kurduğunuz kişinin davranışlarını anlamayabilirsiniz fakat o kişiyle empati kurmuşsanız onun davranışlarını anlamlandırmanız kolaylaşacaktır. Mesela eşleri doğum sancısı çeken erkeklerin de bazen benzeri bir sancıya tutuldukları görülmüştür. Bu tür sancılar, bir sempati ifadesidir. McDougall (1908) bu duruma “sempatik acı çekme” adını vermiştir.

Bir psikolojik yardım verme söz konusu ise, terapistin karşısındaki danışan ile empati kurması yeterlidir. Çünkü terapistin karşısındaki kişiye sempati duyması psikolojik yardım ilişkisini zedeleyebilir. Fakat günlük yaşamda çevremizdeki insanlar bize sempati duyduklarında, bir gruba ait olduğumuzu, bizimle empati kurduklarında ise bizi anladıklarını hissederiz. Aidiyet duygusu da anlaşılmak da bizler için çok önemlidir.