

KONTROL NOKTASI

SİZ OLSAYDINIZ...

Bazen kendimizi diğer insanların yerine koyabilir, onların düşüncelerini ve duygularını anlayabiliriz. Mutlu olmalarının, sinirlenmelerinin, kıskançlık etmelerinin ya da bir resmi tutkuyla çizmelerinin nedenini onların bakış açılarından görebiliriz. Yani onlarla empati kurabiliriz!

Birileriyle empati kurmamız onlara her durumda hak vermemiz ya da tamamen onlara katılmamız anlamına gelmez. Onları anlamamız demektir. Ancak bunu başarabilmemiz bilişsel ve duygusal gelişimimize bağlıdır. Gelin nasıl empati kurabildiğimizi daha yakından inceleyelim.

Empati kurabilmemiz için öncelikle her insanın kendi düşüncesi ve duygusu olduğunu ve bunların her zaman bizimkilerle aynı olamayabileceğini bilmemiz gerekir. Yani kendimizi ve karşımızdakileri ayrı bireyler olarak değerlendirebilmeliyiz. Çünkü karakterlerimiz ve yaşadıklarımız birbirinden farklıdır.

Eğer empati becerimiz yüksekse başkalarının duygularını daha kolay fark edebilir ve hatta neden böyle hissettiklerini de anlayabiliriz.

(...)

Bebeklerin yüz ve el hareketlerimizi taklit etmeye çalıştıklarını görmüşsünüzdür. Örneğin dilimizi çıkarırsak onlar da çıkarmaya çalışır. Üstelik biraz daha büyüdüklerinde iletişim kurdukları kişinin stresli bir durumda olduğunu anlayıp onu çeşitli mimikler ve seslerle rahatlatırlar. Yani taklit etmeyi öğrenmek empati kurmanın öncüsüdür.

(...)

Peki empati kurmak ne işimize yarar? Gün içinde sürekli diğer insanlarla etkileşim içinde oluruz. Bazen keyifle sohbet eder bazen kendimizi bir tartışmanın içinde buluruz. Her iki durumda da olaylara onların bakış açılarından bakabilirsek neşelendikleri ya da sinirlendikleri şeyleri, korkularını ve tutkularını daha iyi anlayıp uygun tepkiler verebiliriz. Böylece ilişkilerimiz kuvvetlenir.

(...)

Nihan YAPICI
(Kısaltılmıştır.)

1. Aşağıdaki soruları metinden hareketle yazılı olarak cevaplayınız.

a) Empati kurmak için öncelikle hangi farkındalığa sahip olmamız gerekir?

Empati kurmak için öncelikle her insanın kendi düşüncesi ve duygusu olduğunu ve bunların her zaman bizimkilerle aynı olamayabileceğini bilmek gerekir.

b) Bebeklerin taklit etme davranışı empatiyle nasıl ilişkilendirilebilir?

Bebeklerin taklit etme davranışı empati kurmanın öncüsüdür. Bebekler biraz daha büyüdüklerinde iletişim kurdukları kişinin stresli bir durumda olduğunu anlayıp onu çeşitli mimikler ve seslerle rahatlatırlar.

c) Sizce hangi durumlarda empati kurmak zor olabilir? Açıklayınız.

Farklı bir kültür ya da yaşam tarzıyla ilgili durumlarda, ön yargılı olduğumuz durumlarda, ruhsal açıdan çok iyi olmadığımız durumlarda, yanlış kurulan iletişim durumunda, stresli anlarımızda empati kurmak zor olabilir.