

Empati İle İlgili Kompozisyon

Kişinin, kendisini başka birisinin yerine koyarak onun hissettiklerini hissedebilmesi, dünyaya onun bakış açısı ile bakabilmesi, onu anlaması "empati" olarak adlandırılır. Bu yetiyi gerçekleştirmek ise "empati kurmak" ifadesi ile tabir edilir.

İnsanları, diğer insanları doğru anlayabilmesi için empati kurmak şarttır. Her insanın içinde bulunduğu durum, yaşadığı olaylar, beslediği düşünceler ve hissettiği duygular birbirinden farklıdır. Kişiyi anlamamanın biricik yolu, tüm bu etkenleri iyi bilmek, iyi anlamaktır. Bunun için de ya aynı durumu bizim de yaşamamız ya da kendimizi o kişinin yerine koyarak onun hangi duygular içinde olduğunu anlamaya çalışmamız gerek.

Empati, hayatın her alanında kullanılması gereken bir yetidir. Empati kuramayan bir insan, karşısındaki insanı anlayamaz. Böyle bir durumda da ortaya iletişimsizlik gibi bir durum ortaya çıkar ki bu durumda da çatışmalar başlar. Bir atasözümüz "(Önce) iğneyi kendine, (sonra) çuvaldızı başkasına batır." der. Aslında olması gereken, insanın önce çuvaldızı kendine, iğneyi ise başkasına batırmaktır. Ancak burada asıl düşünülmesi gereken şey, başkasına yaptığımız bir şeyi, öncelikle kendi üzerimizde yapmalı, neler hissedeceğimizi düşünmeli ona göre yapmalı veya yapmamalıyız.

İnsanlar çoğu defa başkasının ne düşüneceğini, ne hissedeceğini düşünmeden hareket ederler. Böyle insanlar için zaten diğer insanların pek kıymeti yoktur. Örneğin hiç acımadan çocukları katledenler, onlara işkence yapanlar, kendi çocuklarının başına bir şey geldiği zaman kıyametleri koparırlar. Çünkü ancak o zaman neyin ne olduğunun farkına varabilirler.

Oysa bir olayı, durumu veya kişiyi anlamak için ille de aynı durumda olmaya gerek yoktur. Empati kurarak da hayli hayli insanların duygularını anlayabiliriz. Bir insana bir davranışta bulunmadan önce durup bir düşünmeliyiz.

"Karşımdaki insan bana bu davranışı gösterseydi ben ne düşünürdüm, ne hissederdim?" demeliyiz. Bunu yaptığımızda da insanları kırmaktan, üzmetten uzak durur, daha barışçıl, daha mutlu ve huzurlu bir dünyanın oluşumunda katkıda bulunuruz.