Türk Psikiyatri Dergisi

Turkish Journal of Psychiatry

Mektup

EMPATİ: ANLAMA ve ANLAŞILDIĞI DUYGUSUNU OLUŞTURMA

Sayın Yayın Yönetmeni,

Ertuğrul A (2015) tarafından kaleme alınan "Eş-Duyabilmek" başlıklı ön yazıyı ilgiyle okudum. Konunun önemi nedeni ile empatiye ilişkin bir kaç noktaya değinmek istiyorum.

Bunlardan ilki, empatinin Türkçe karşılığı olarak önerilen eşduyum kelimesi ile ilgilidir. Büyük Türkçe Sözlükte duyum kelimesi "duyu, doğruluğu kesin olarak bilinmeyen haber veya istihbarat, kişinin duyular yoluyla elde ettiği izlenim" olarak tanımlanmaktadır. Empati terimi ise, Almanca kökenli "Einfühlung" ve Yunanca kökenli "Empatheia" kelimelerinden köken almakta ve içinde hissetmek, algılamak anlamlarını taşımaktadır. Kelime anlamları açısından bakıldığında eşduyum kelimesi empati kelimesinin karşılığı olarak kullanılabilir. Ancak, empatinin güncel tanımı dikkate alındığında tanım tam olarak karşılanmamaktadır. Şöyle ki; empati 3 aşamalı bir eylemdir: 1) Kendini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakma, 2) Karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerini doğru olarak algılama ve anlama, 3) Anladığını ve hissettiğini karşıdaki kişiye sözel ve/veya davranışsal yollarla yansıtma (Dökmen 2008). Eşduyum kelimesi empatik sürecin üçüncü aşamasını eksik bırakmaktadır. Oysa, empatik sürecin en önemli aşaması algılanan duygu ve düşüncelerin empati yapılan kişiye yansıtılarak onda anlaşıldığı duygusunun oluşturulmasıdır. Duygu ve düşüncelerin anlaşıldığı algısı hasta memnuniyetini ve terapötik işbirliğini artırmasının yanında iyileşme üzerine de olumlu katkı sağlamaktadır (Decety ve Fotopoulou 2015).

Diğer bir konu sempati ile ilgilidir. Sempati kelimesi empatiyle sıklıkla karıştırılan bir kavramdır. Eski Yunanca'da ki "sympatheia" teriminden aktarılan bu kelimenin anlamı, "birisiyle birlikte acı çekmek"tir. Sempati duyulan kişinin duygu ve düşüncelerinin aynısına sahip olmak demektir. Bir kişiye sempati duyuyorsak, onunla birlikte acı çekeriz ya da seviniriz. Empati kurduğumuzda ise karşımızdaki kişinin duygu ve düşüncelerini anlamak esastır. O kişi ile aynı duygu ve düşünceleri paylaşmamız gerekmez (Dökmen 2008). Empati teriminin karşılığı olarak önerilen "eşduyum" kelimesi aslında tam olarak sempati kelimesinin anlamını yansıtmaktadır.

Son olarak ifade etmek istediğim konu empatinin öğretilmesi ile ilgilidir. Empati, çoğu insan için uygulaması zor bir süreçtir. Empatiyi "… kişinin kendisini bir an için bir başkasının yerine koyarak, o durumda neler duyabileceğini, düşünebileceğini, nasıl davranabileceğini anlamaya çalışmasıdır" (Öztürk ve Uluşahin 2015) şeklinde soyut bir içerikle tanımladığımızda öğrenilmesi ve öğretilmesi de zorlaşmaktadır. Davis (1990), empatik davranışın bir yetenek olarak doğrudan öğretilemeyeceğini, ancak empatinin oluşmasına yardım edilebileceğini iddia etmektedir. Öyleyse, bu sürecin oluşmasına nasıl yardım edebiliriz? Her şeyden önce, öğrenci açısından daha anlaşılır ve somut bir tanım kullanmalıyız. Bu amaçla, empatiyi, "karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerini anlama ve onda anlaşıldığı duygusunu oluşturabilme eylemi" olarak tanımlamak fayda sağlayabilir. Bu tanım temelinde yapılacak eğitim yoluyla zaman içinde, öğrencide "kendisini karşısındaki kişinin yerine koyabilme ve kuvvetli bir özdeşim yapabilme becerisi" gelişecektir. Elbette, karşısındaki insana ilgi gösterme ve yardım etme arzusu temelinde iletişim ve görüşme becerilerinin kazandırılması sürecin esasını oluşturmalıdır.

Saygılarımla.

Doç. Dr., Ali Doruk
e-posta: adoruk@gata.edu.tr
Psikiyatri Bl., GATA Ankara.

Kaynaklar

Davis CM (1990) What is empathy, and can empathy be taught? Phys Ther 70:707-11.

Decety J, Fotopoulou A (2015) Why empathy has a beneficial impact on others in medicine: unifying theories. Front Behav Neurosci 8:457.

Dökmen Ü (2013) Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati, Remzi Kitabevi, 49. Basım, İstanbul.

Ertuğrul A (2015) Eş-duyabilmek (Önyazı). Türk Psikiyatri Dergisi 26.

Öztürk MÖ, Uluşahin NA (2015) Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara, s760.

Empati doi: 10.5080/u18155