

Empati Nasıl Kurulur?

Kişi doğduğu günden itibaren **empati yetisiyle dünyaya gelir**. Daha sonra çevresinde gördüklerine bağılı olarak empati donanımını artıran insan empati kurmanın yollarını da öğrenmektedir. Empati kurmak için öncelikle karşınızdaki insanın cümlelerini dikkatle dinlemelisiniz. Size kurduğı cümleleri anladığınızdan emin olduktan sonra konuyla ilgili soru yöneltmelisiniz.

Pek çok kişi, kapalı kutu olarak tanımlanır. Empati kurmak istediğiniz kişiyi siz açabilirsiniz. Bunu yapabilmek için **açık uçlu sorular** yöneltmelisiniz. Neden, niçin, niye ya da sebebin ne gibi sorular sorduğunuzda karşınızdakini konuşmaya mecbur edersiniz. Sonrasında verdiği cevaplar içinden süzgeç tekniğı ile kimi sözcükleri seçmelisiniz.

Bunlar karşınızdaki kişiye dair ipucu kabul edilen ifadeler olacaktır. Böylece onu anlayabilecek ipucuna ya da donanıma sahip olacaksınız demektir. Sonrasında onun için birkaç dakika düşünmelisiniz. Ne hissetmiştir ya da ne düşünmüştür sorularını kendinize sorarak empatiyi kurabilirsiniz.