

## Empati

*Empati, kişinin kendini karşısındakinin yerine koyması sonucu, duygularını anlaması anlamına gelmektedir. Empati kurulduğunda ve kişiler anlaşıldığında etkili bir iletişim gerçekleşmektedir. Çoğu kişi empati kurmayı maalesef anlayamamakta ve hep bencilce kendisinin haklı olduğunu savunmaktadır. Empati kurarak karşınızdakini anlamak yaşamı kolaylaştırır.*

Anlamı **eşduyum olarak bilinen empati** sözcüğü basit olarak kişinin, kendini karşısındakinin yerine koyması olarak bilinmektedir. Doğru şekilde yapıldığında **iletişime dair tüm sorunları** ortadan kaldıran empati yeteneği ne yazık ki pek çok kişide bulunmuyor. Sağlıklı empati kurma tekniklerine hakim olunması durumunda, kişinin karşısındakini daha iyi anlaması daha sağlıklı kararlar vermesi, diyaloglarını güçlendirmesi mümkündür.

Modern çağın getirilerinden biri olan **benmerkezci yaşam**, kişilerin her geçen gün empatiden uzaklaşmasına neden olmaktadır. Bencilik, yalnızca kendi isteklerini önemseme ve dinlemeden sadece kendini anlatma isteği empati bilinçsizliğine dayanmaktadır. Bunu aşmak için karşınızdakinin **yaşına, dinine, cinsiyetine bakmadan empati kurabiliyor** olmanız gerekmektedir. Bunu başarabildiğinizde kendinizi de karşınızdakini de daha iyi anladığınızı fark edebileceksiniz.

**Duyarsızlık ve anlayışsızlıkla savaşmanın** en temel noktası empatidir. Empati sayesinde kendinizi rahatça anlatabilir diyaloglarınızı daha sağlıklı kurabilirsiniz. Üstelik az enerji sarf ederek çevrenizle daha güzel anlaşabilirsiniz.

Empati, bir başkasının içinde bulunduğu düşünce ve ruh halini anlama çabasıdır. Kendini anlatma isteği kadar karşısındakini anlama istediği olarak da bilinen empati, bir bilincin yerine düşünmektedir. Herhangi bir fiziksel denemeye gerek kalmaksızın kişinin karşısındakini yalnızca düşünce boyutuyla anlamayı denemesidir. Bu bir kaza, bir şok ya da bir mutluluk olabilir.

Duygu, düşünce ve arzuları tecrübe etmeksizin anlayabilme becerisi herkeste yoktur. Empati yapma yeteneği kolay elde edilemeyen ve herkesin başaramayacağı bir özelliktir. Empati kelimesi Türkçede tam karşılık olarak duygudaşlık ifadesiyle yer almıştır. Duygu paylaşımı olarak da açıklanmaktadır.