

# EMPATİ BECERİLERİ

**Klinik Psikolog  
Saime Serpil ÖZGÜL**

# EMPATİ NE DEMEK?





# EMPATİ

- Bir kişinin kendisini, karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısıyla bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecidir (Carl Rogers).

# EMPATİ SÜRECİNDEKİ ÖGELER

**Kendini ONUN yerine koymak; duruma onun bakış açısıyla bakmak, onun fenomenolojik alanına girmek (onun rolüne girmek için o an "benmerkezcilik" ten çıkabilmek gerekir).**

**ONUN duygu ve düşüncelerini doğru olarak algılamak (Neden/nasıl/ne düşünüyor? Nasıl algılıyor? Ne/nasıl hissediyor?)**

**Empatik anlayışın ONA iletilmesi (Seni anlıyorum, nasıl algılandığını, ne düşündüğünü, ne/nasıl hissettiğini-senin gibi-algılıyorum).**

# EMPATİ

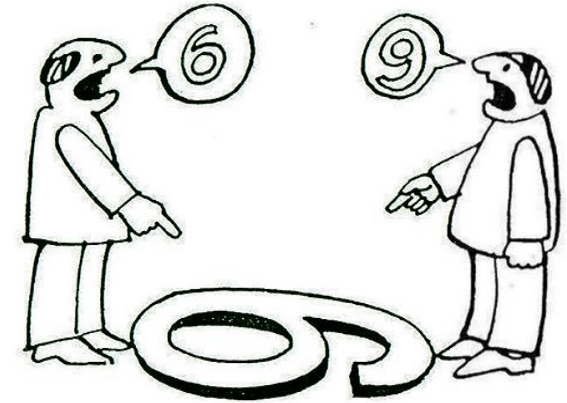
fiziksel

düşünsel

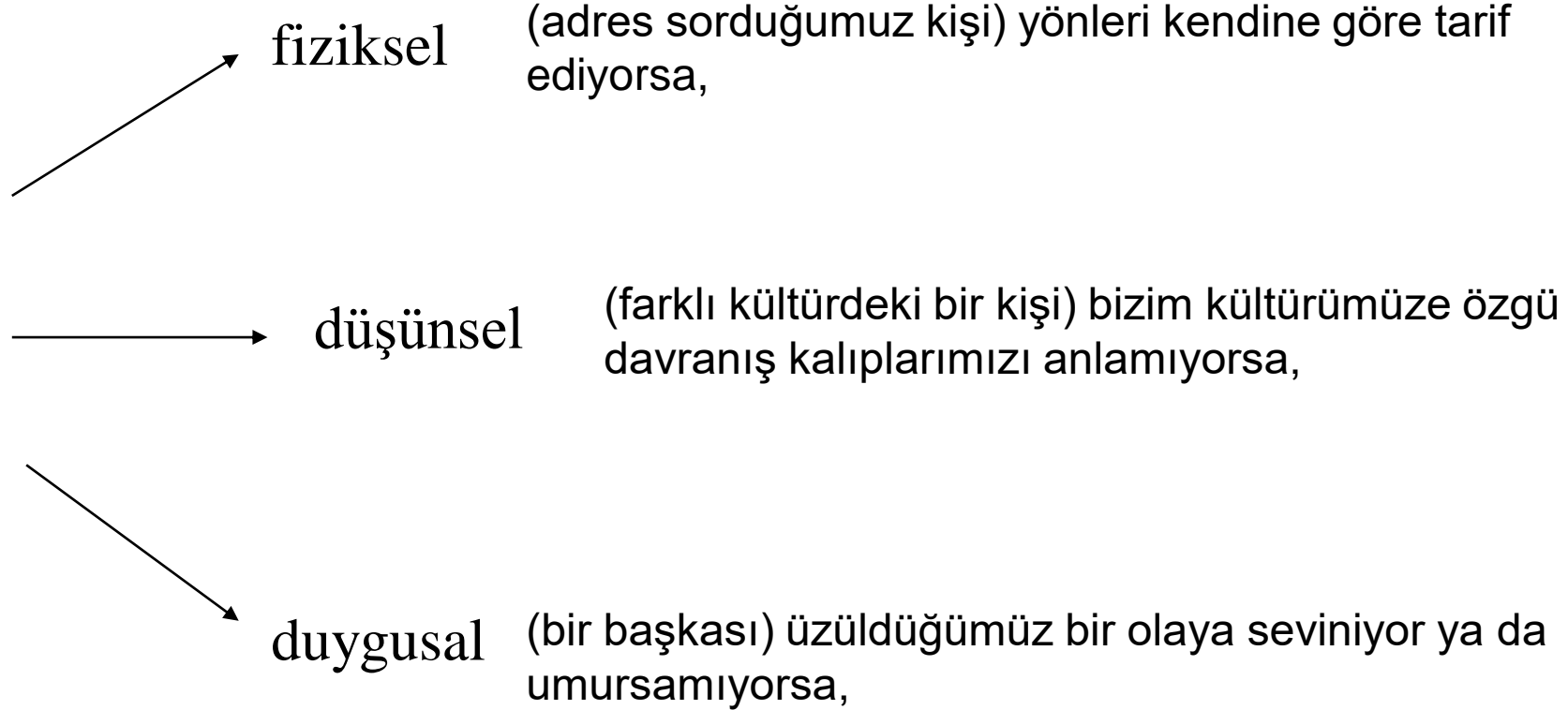
duygusal

“Dünyayı olduğu gibi değil, olduğumuz gibi algılarız”

A. Comte



- Empati gerçekleşmediğinde;



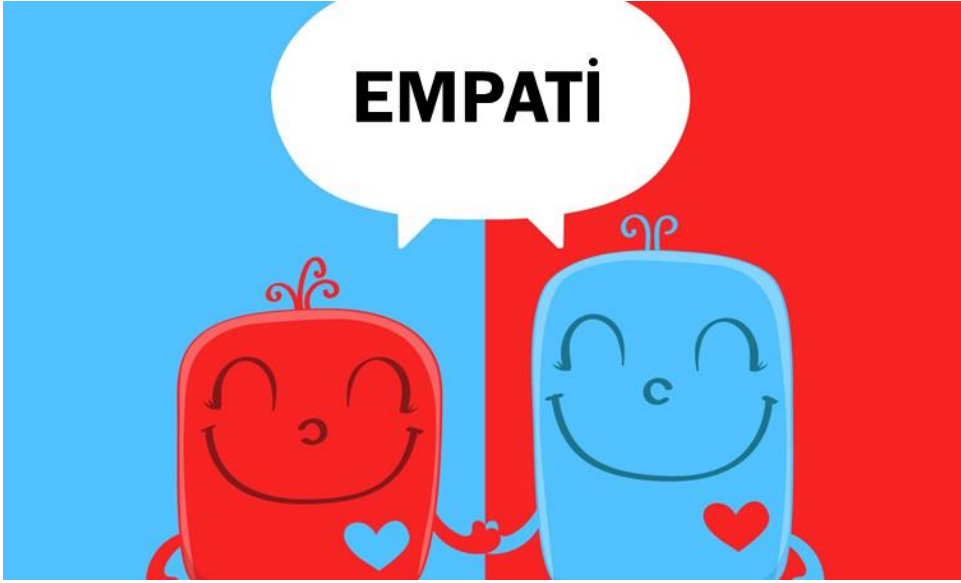
bizimle ***EMPATİ*** kuramıyordur.

## EMPATİ VE SEMPATİ FARKI



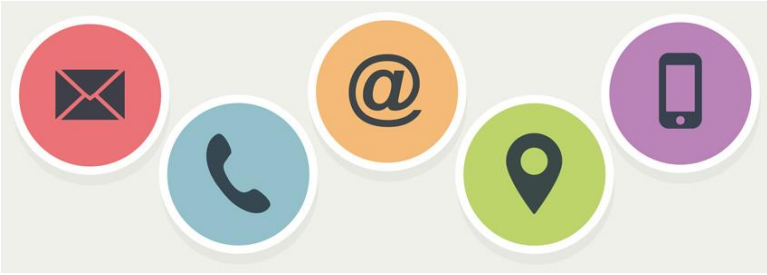
- **Sempati:** Karş ımızdaki nin duygu ve düş üncelerine katılmak, aynı şeyleri paylaşmak, yandaş olmak, ona hak vermek (örneğ in; futbol taraftarları oyunculara ve yandaş lara sempati duyar).
- Oysa **empati** anlamaktır(anlarız ama hak vermeyebiliriz-anlarız ama onaylamayız).

## EMPATİ



- Empati kurduğumuzda; karşımızdaki “anlaşıldığını” ve “önem verildiğini” hisseder. Böylece rahatlar ve kendini iyi hisseder.
- Empati kurmak, kendi duygularımızı tanımamıza, hangi durumlarda başkalarına benzer ya da farklı şeyler hissettiğimizin farkına varmaya yardım eder. Böylece bizi geliştirir.





**ÖMER' i takip ettiğiniz için teşekkür ederiz.**

**İletişim**

**E-mail : [saim.ozgul@istinye.edu.tr](mailto:saim.ozgul@istinye.edu.tr)**