## Czym jest empatia?

Empatia - to powszechnie znane słowo, czy jednak zdajemy sobie sprawę, co to oznacza być człowiekiem empatycznym? W psychologii termin empatia odnosi się do zdolności zauważania i współodczuwania stanów emocjonalnych innych ludzi. Empatii nie należy mylić ze współczuciem. Współczucie stawia nas niejako wyżej od osoby, której współczujemy, zaś zdolność empatii to umiejętność postawienia się w sytuacji innej osoby. W praktyce empatia jest niezwykle ważną umiejętnością społeczną. Osoba o znacznych zdolnościach empatycznych rozumie własne emocje i potrafi trafnie rozpoznać stany emocjonalne u innych ludzi. Wpływa to korzystnie na rozumienie zależności społecznych oraz relacje interpersonalne. Osoby empatyczne są świadome uczuć innych osób, dostrzegają podłoże wyznawanych przez nie wartości i potrafią wczuć się w konkretne sytuacje. Taka percepcja świata pozwala na weryfikowanie własnych poglądów i przyznawanie się do błędów, a także znaczne ograniczenie zachowań agresywnych.
Brak empatii w kontekście społecznym jest zjawiskiem negatywnym, ponieważ prowadzi do obojętności, trudności w rozwiązywaniu konfliktów i sięgania rozwiązań siłowych.

*czytaj całość*