

CE ESTE EMPATIA?

Empatia se referă la capacitatea pe care o avem de a ne pune în locul altuia astfel încât să putem înțelege ceea ce simte.

- *Empatia ajută indivizii să formeze și să mențină relații sociale de durată*
- *Empatia ajută la rezolvarea problemei înțelegerii gândurilor și intențiilor altora*
- *Empatia exprimă solidaritate*
- *Empatia generează sentimentul de auto-înțelegere și stima de sine, ce sunt necesare echilibrului psihologic*
- *Empatia este o capacitate care se dezvoltă în timp, ea poate fi învățată, antrenată, exersată*
- *Empatia inhibă comportamentele agresive și motivează comportamentul de ajutorare.*

A fi empatic înseamnă a avea capacitatea de a te conecta la realitatea subiectivă a celuilalt, la adevărul subiectiv al trăirilor lui, a înțelege în profunzime și fără a-l judeca modul în care experimentează o anumită situație.