

Empatia



Wyraz **empatia** pochodzi z języka greckiego, gdzie *empáttheia* oznacza „cierpienie”. Dziś empatia jest uważana za **część inteligencji emocjonalnej** i stanowi **zdolność odczuwania nastrojów, emocji i uczuć**, a czasem nawet **fizycznych dolegliwości** innych osób. Osoby z rozwiniętą empatią potrafią „dostroić się” do stanu emocjonalnego osoby, z którą przebywają.

Nauka nie rozwiązała jeszcze wszystkich zagadek dotyczących człowieka i nie potrafi określić jednoznacznie, dlaczego jedni ludzie mają więcej empatii, a inni o wiele mniej. Te drugie osoby są zazwyczaj konfliktowe, agresywne, nie znoszą sprzeciwu i narzucają otoczeniu swoje przekonania. Natomiast ci, których można nazwać **empatycznymi**, wykazują się zazwyczaj **troskliwością, odpowiedzialnością, dojrzałością i opiekuńczością**.

Umiejętność zrozumienia innych ludzi oraz **współodczuwanie** są bardzo ważne w życiu codziennym. Pomyśl, jak mogłoby być, gdyby wszyscy ludzie potrafili współodczuwać emocje innych? A do której grupy Ty się zaliczasz?