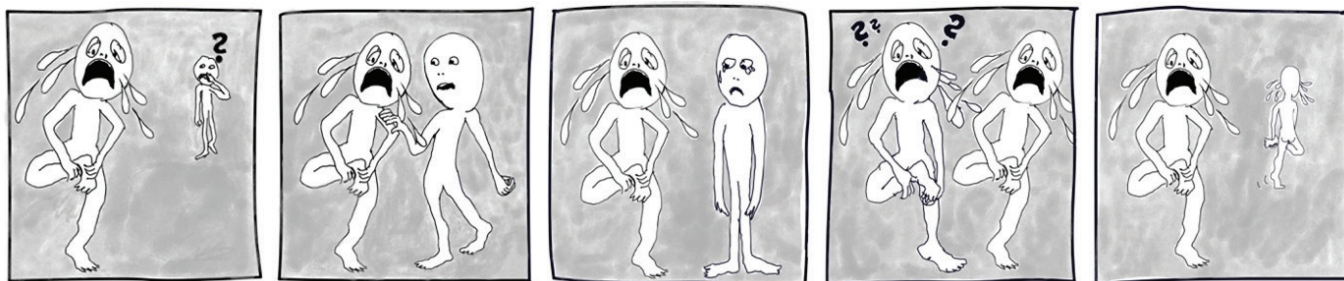


PL 50: EMPATIE A SOUCIT

Definice empatie:

Empatii lze definovat jako schopnost vnímat pocity druhých, chápat je a představit si, jaké to je prožívat tyto pocity. To může vést i k empatické zátěži, tedy k soucitu.

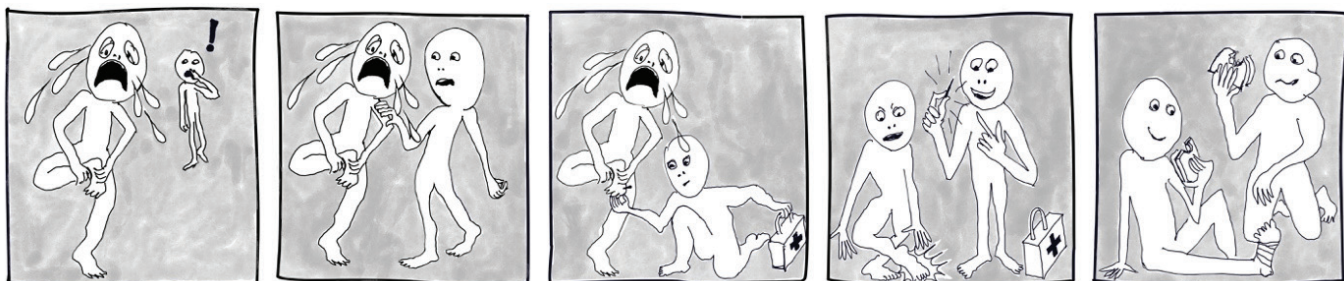
Empatie + empatická zátěž



Definice soucitu:

Soucit je reakce na empatii a je charakterizován laskavostí a motivací pomoci trpícímu.

Empatie + soucit



Na co je empatie a soucit během terapie?

- Empatická zátěž poskytuje důležité informace o pozadí chování druhých.
- Empatická zátěž může vést k tomu, že se utrpení druhých vyhýbáme.
- Soucit vede častěji k podpůrnému chování.
- Zlepšují se tak vztahové dovednosti.
- Zlepšuje se zdravotní stav.
- Zlepšuje se řešení konfliktů.
- Zlepšuje se seberegulace pocitů.
- Hodí se k životním cílům jako sounáležitost (intimnější vztahy) a sebeurčení (seberegulace).
- Působí jako prevence.